

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №7 (139) 2022



Счастье, как здоровье, когда его не замечаешь, значит, оно есть.  
**Иван Сергеевич Тургенев**

## ПСОРИАЗ: ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТЫМИ МЕТОДАМИ



2

## 10 ПРИЧИН ЕСТЬ ЯГОДЫ



7

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ПСИХОЛОГ РАССКАЗАЛА О ПОЛЬЗЕ ОБЪЯТИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ



Психолог Лиза ван Раалте рассказала о пользе объятий для снижения давления и улучшения эмоционального состояния. Особенно она ощущается после окончания социальной изоляции из-за COVID-19.

Эксперт отметила, что объятия и прикосновения близкого человека способствуют выработке гормона счастья и любви и помогают работе сердца.

«Человеческая связь, и, в частности, прикосновения, имеет решающее значение для здоровья детей и взрослых, — отметила эксперт. — Хотя у каждого человека разный

уровень нежности, которую он хочет получить или дать, каждому в той или иной степени требуются прикосновения. Люди так жаждут объятий, что за последнее десятилетие мы увидели всплеск людей, стоящих на улицах с табличками с надписью "Бесплатные объятия"».

### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ЗАЩИЩАЮТ ОБЪЁМ МОЗГА

Регулярные занятия спортом сохраняют объём мозга за счёт низкого уровня инсулина и индекса массы тела. К такому выводу пришли учёные из центра Inserm во Франции.

Новое исследование продемонстрировало, что физические нагрузки помогают защищать клетки мозга. Доказана роль тренировок в поддержании уровня инсулина и низкого индекса массы тела, что является ключевыми факторами в защите объёма мозга, и, как следствие, предотвращении старческого слабоумия.

Физически активные пожилые люди получают преимущества, защищая себя от сосудистой деменции, что приводит к структурной целостности мозга.

### УЧЁНЫЕ РАЗРАБОТАЛИ ДИЕТУ, КОТОРАЯ СПОСОБНА РАЗВЕРНУТЬ ВСПЯТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Естественные процессы старения клеток происходят из-за того, что при делении клеток ДНК начинает копироваться с ошибками. Это происходит вследствие сокращения особых участков при каждом движении — теломер. Когда их длина уменьшается до критической, клетка стареет, ДНК начинает деградировать.

Исследователи обнаружили, что некоторые продукты питания способны запустить преобразующие процессы. Была проведена масштабная научная работа, которая доказала благотворное влияние на замедление старения следующих продуктов: листовые салаты, свежие листья овощей, свежие ягоды. Их употребление в сочетании с режимом работы и отдыха, качественным сном и физическими упражнениями на протяжении 8 недель показало изменения в биологическом возрасте клеток. У участников эксперимента словно остановились биологические часы.

Источник: med2.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В Viber



СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

[PODPISKA.POCHTA.RU](http://PODPISKA.POCHTA.RU)



Подписной индекс П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон:

8-800-2005-888

# ПСОРИАЗ: ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТЫМИ СРЕДСТВАМИ

**Псориазом страдает более 125 млн человек по всему миру. В России, согласно официальным данным, насчитывается порядка 3 млн больных псориазом. Однако распространённость заболевания значительно шире — в среднем около 4% населения планеты.**

Псориаз — хроническое неинфекционное аутоиммунное заболевание, дерматоз, поражающий в основном кожу, причина которого до сих пор неизвестна. При этом заболевании эпидермис (верхний слой кожи) создаётся в 6–9 раз быстрее, чем обычно, образуя «шелуху», которая в основном встречается на поверхности головы, за ушами, на ногах, руках, особенно на коленях и локтях, на бёдрах и спине. Часто больные жалуются на зуд. Обычно клеткам кожи необходимо 26–28 дней для полного развития и отмирания, но при заболевании псориазом на это уходит 4–7 дней. Случаи заболевания встречаются во всех возрастных группах, хотя частые проявления отмечены у людей в возрасте 20 лет.

Заболевание может протекать спокойно, лишь с некоторыми видимыми симптомами, но может и достаточно бурно, покрывая всё тело. Многие больные псориазом испытывают психологические проблемы.

К сожалению, пока не существуют средства от псориаза, поэтому лечение направлено на смягчение симптомов его проявления. Стрессы, солнечные ожоги, любые виды повреждений кожи, утомление, стрептококковая инфекция и реакция кожи на медикаменты — вот известные причины, осложняющие протекание заболевания.

## СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

- Ежедневно принимайте тёплую ванну, чтобы размочить шелуху, а затем уберите её мягкой щёткой. Но при этом нельзя раздражать кожу, даже

слегка. После ванны используйте белый вазелин.

- Ежедневно принимайте солнечные ванны, однако остерегайтесь ожогов, так как они ухудшают проблему. В зимний период используйте ультрафиолетовые лампы. Перед принятием солнечной ванны вотрите в кожу белый вазелин.

- Влажный климат способствует лечению, а холодная погода усугубляет проблему.

- Используйте любые средства для предотвращения пересыхания кожи. Слабые проявления псориаза можно контролировать, принимая ванну с добавлением масла.

- Эмоциональный стресс и переживания часто ухудшают симптомы. Для снятия напряжения ежедневно делайте физические упражнения на свежем воздухе.

- Если псориазом поражена кожа головы, то перед использованием шампуня сделайте массаж с применением оливкового масла, а после него — компресс с помощью горячего полотенца. Будьте аккуратны при мытье головы. Старайтесь не поцарапать её, так как это может быть достаточно, чтобы усугубить проблему.

- Известны случаи, когда было зафиксировано уменьшение симптомов болезни в результате снижения содержания триптофана в пище. Среди продуктов, содержащих повышенный уровень триптофана, — молоко, сыр, мясо.

- Тепловое воздействие на участки тела, поражённые псориазом, также может быть полезно. Проводите сеансы по 30 минут 2–3 раза в неделю,



нагревая участки кожи до 42–46°C. Общий курс — 6–10 процедур.

- Исследования, проведённые в Германии, показали, что применение контрастных температур также помогает при лечении псориаза. Приложите что-либо тёплое на 2 минуты и холодное на 2 секунды. Продолжительность процедуры — 15–20 минут.

- Ощутимый эффект в лечении может принести снижение употребления сахара и жиров до минимального уровня.

- Смазывайте поражённые места вазелином 3 раза в день.

- Берегите повреждённые участки кожи от травм.

- Соблюдайте режим отдыха, физической нагрузки и правильную диету. Всё это поможет бороться с псориазом.

- Применяйте масло авокадо, а также компресс из крепкого отвара корня лопуха несколько раз в день.

- Некоторые люди отметили улучшение симптомов после исключения глютена из своего рациона (пшеница, рожь, ячмень и овёс).

- При повсеместном поражении кожи используйте метод экстремальной температуры: пациент сидит в ванне при температуре воды 43°C

на протяжении 20–45 минут. Вода нагревается постепенно. Если пациент переносит эти процедуры, то их можно проводить 5 раз в неделю. Не забывайте держать голову в холоде во время этой процедуры, используя пакет со льдом, или полотенце, смоченное в холодной воде. На видимое улучшение состояния может понадобиться 3–4 недели.

- Морская вода ощутимо помогает при лечении некоторых видов псориаза. Чередуйте солнечные ванны с морскими. Курс лечения может занять от 4 до 6 недель. Если вы не живёте у моря, добавляйте 1–2 стакана морской соли в ванну. После морских ванн смазывайте кожу белым вазелином. Для санаторно-курортного лечения наиболее подходят курорты Крыма.

- Крахмальная ванна — хорошее успокаивающее средство. Добавьте приблизительно один стакан крахмала в небольшое количество тёплой воды. Затем этот раствор добавьте в очень горячую воду и доведите жидкость до кремообразного состояния. Затем эту жидкость добавляйте в ванну. Также можете добавлять глицерин.

**Агата Треш,**  
врач и преподаватель  
в медицинском центре «Ючи пайс»

## ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

### ЧАЙ ИЗ ЗВЕРБОЯ «НЕГРУСТИН»



**Особая ценность звербоя в том, что он способен повышать настроение, уменьшая проявление депрессии.**

Звербой содержит гиперин, действие которого связывают с улучшением эмоционального состояния, уменьшением чувства печали и безнадёжности. Чай из этого растения оказывает тонизирующее действие и повышает артериальное давление, что рекомендуется при гипотонии, сонливости и астеническом состоянии.

#### ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА

Особая ценность травы заключается в противовирусной активности. В экспериментах на животных было показано, что вещества, содержащиеся в звербобе, активно всасываются

опухолевыми клетками и вирусами. Затем под действием ультрафиолета происходит разрушение поражённых клеток.

#### ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЭФФЕКТ

Звербой имеет умеренный желчегонный эффект и улучшает аппетит, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие, усиливает восстановление повреждённых тканей. Поэтому его используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружное применение — полоскание полости рта при пародонтозе,

воспалении горла, промывание носовых ходов.

#### КОГДА НУЖНО ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ

- При длительном применении, более 3 недель, звербой может снижать потенцию.

- В солнечную погоду не рекомендуется пить звербой людям со светлой кожей.

- Во время приёма звербоя необходимо избегать солнечных ожогов.

- Людям, страдающим гипертонией, следует обращать внимание на артериальное давление в период применения этого растения.

**Подготовила Людмила Яблочкина**  
по книге Алексея Хацинского  
«Секреты здоровья и долголетия»

# МОЖНО ЛИ ЗАПАСТИСЬ НА ЗИМУ ВИТАМИНОМ D?

**Нередко приходится слышать: «Если всё лето трудиться на даче, то витамина D накопится до следующего дачного сезона». Давайте разберёмся, действительно ли за лето можно накопить достаточно витамина D на всю зиму.**



Витамин D, по мнению некоторых специалистов, на самом деле выполняет функцию гормона в нашем организме. Это целое семейство, в которое входят D1, D2, D3, D4, D5. Самыми активными считаются D2 и D3. Роль витамина D многообразна: он действует на 40 различных тканей нашего организма и влияет на 30 генов, усиливая или уменьшая их активность.

## НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ ВИТАМИНА D

- Влияет на обмен веществ, помогая образовывать ряд гормонов и ферментов.
- Регулирует работу почек, печени, поджелудочной железы, нервной системы, мышечной и сердечно-сосудистой системы, а также желудочно-кишечного тракта.
- Являясь естественным иммуномодулятором, влияет на активность иммунной системы и её способность бороться с инфекциями, бактериями и вирусами. Также угнетает чрезмерную активность иммунной системы, которая присуща коронавирусной инфекции и другим аутоиммунным заболеваниям.
- Регулирует рост и деление клеток, даёт им возможность быть идентичными со своими предшественниками, что защищает от развития онкологических заболеваний.

- Поддерживает фосфорно-кальциевый обмен в организме, благодаря чему кости и зубы хорошо переносят нагрузку, становятся плотными, крепкими и менее подверженными кариесу и остеопорозу.

- Чем ниже уровень витамина D в крови, тем выше уровень артериального давления, риск осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, риск тромбообразования.

## ОТКУДА БЕРЁТСЯ ВИТАМИН D

Витамин D называют витамином солнца. Он производится в коже под воздействием солнечного света. Заметьте, солярий не стимулирует производство витамина D. Открывая солнышку руки и лицо в течение 30 минут в жаркий летний день с 10 до 14 часов, мы получаем ежедневную норму витамина D.

20 – 30% витамина D мы получаем с пищей. Эта часть образует неактивную форму, которая в результате ряда преобразований превращается в активную форму — кальцитриол. Лучшему усвоению витамина D, поступающего с пищей, способствуют омега-3 и омега-9 жирные кислоты, в основном поступающие из растительных источников. А вот твёрдые животные жиры — сливочное масло, сало, говяжий жир — затрудняют усвоение витамина D.

## НА КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО ЗАПАСТИСЬ ВИТАМИНОМ D?

Чтобы организм мог запастись витамином D в достаточном количестве, нужно буквально голышом находиться на солнышке, увеличивая площадь соприкосновения ультрафиолета с кожей. Но, к сожалению, солнце мы видим мало и много сидим в офисах. Пик солнечной активности — с 10 до 14 часов. Попадая на солнце в это время, мы стараемся уйти в тень от жары.



Поэтому и в летний период у тех, кто бывает на солнце, производство витамина D может быть низким. Даже если мы употребляем пищу, богатую витамином D, и достаточно бываем на солнце, всё же у большинства витамина D недостаточно.

Учтите, что солнцезащитные средства блокируют образование витамина D. Если вы хотите, чтобы он выработался в организме, оставьте какую-нибудь открытую часть тела без солнцезащитного средства. С октября по май солнечное излучение недостаточно для стимуляции производства витамина D в коже.

Согласно исследованиям, у 80% населения есть дефицит витамина D; 4% людей имеют нормальные показатели витамина D в крови, и большая часть из них принимают его в добавках.

## ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D В КРОВИ

Нормальным считается уровень витамина D в диапазоне от 30 до 50 нг/мл. Дефицит — всё, что меньше 30 нг/мл. Чем ниже этот уровень, тем плачевнее последствия для всего организма, поэтому нужно проверять свой уровень витамина D хотя бы раз в год.

Лечение дефицита — это дли-

тельный процесс приёма витамина D, а для некоторых людей — постоянный приём. Конкретную дозу и период приёма определяет доктор. Если вы не можете попасть к врачу и сдать анализы, не пили витамин D в добавках в этом году и не проводили достаточно времени летом на солнце, то смело можете принимать препараты с витамином D, начиная с 4000 – 5000 единиц, хотя бы два три месяца, чтобы поддержать себя.

Если вы получили достаточное количество витамина D летом, может быть, вам хватит запаса на осень, но не больше. Дальше его уровень катастрофически снижается, поэтому особое внимание повышению уровня витамина D нужно уделять тем, у кого есть:

- факторы, снижающие усвоение витамина D;
- людям старшего возраста;
- людям с хроническими заболеваниями.

Всем остальным нужно принимать этот витамин ежедневно, особенно в зимне-весенний период без перерывов и выходных.

**Татьяна Остапенко**



Смотрите полный вариант видео на [YouTube.com](https://www.youtube.com)

«Витамин D: всё, что нужно знать!»

## ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

# ХОТИТЕ СБРОСИТЬ ВЕС? ТОГДА УВЕЛИЧЬТЕ ЕГО!

**ЗВУЧИТ НЕЛЕПО, НО СУТЬ ВОТ В ЧЁМ.**



Нужно понимать, что, теряя вес быстро с помощью голода и диет, в конечном итоге вы потеряете мышцы и воду, в то время как ваш организм будет ещё быстрее накапливать жир. Вместо этого, сохраняя и увеличивая мышечную массу, вы можете потерять нужный вес.

Выбирая способ похудения, задайте себе вопрос: «Поможет ли мне это потерять жир и приобрести мышечную массу или наоборот?»

Здоровый подход к потере веса:

- упражнения для сердечно-сосудистой системы (аэробные),
- силовые тренировки,
- растяжки,
- правильное питание
- и самое главное — спокойное отношение к весу.

Следите за прогрессом, вычисляя количество потерянного жира, и смотрите, как на вас сидит одежда.

Будьте здоровы!

**Людмила Яблочкина,**  
инструктор ЗОЖ

# БОГ ИЗБАВИЛ МУЖА ОТ АЛКОГОЛИЗМА

*В жизни многих семей бывают такие ситуации, когда близкие люди становятся чужими, невыносимыми, с которыми хочется оборвать все нити общения. Такое испытание перенесла и наша семья, когда жить вместе, по моему мнению, было невозможно. Что только мы с сыном не предпринимали в отношении мужа. Он настолько увлёкся спиртным, что не мог остановиться.*

Куда мы только ни обращались: и кодировали, и проводили курсы иглокальвания, использовали гипноз, настойки из трав. Муж оставался с пьянкой лишь на срок действия того или иного метода. А потом всё начиналось с начала, но с ещё большей силой и длительностью запоев. Если до лечения он уходил в запой на неделю, то после всех методов лечения длительность запоев увеличилась до трёх и более недель. А это потеря здоровья, репутации и работы.

Зимой, в холод, мы с сыном ходили искать мужа, находили и вели домой. Он мог напиться и лежать под каким-нибудь кустом в парке, на бетонке...

Алкоголику никогда не хватает денег, пить ведь на что-то надо. Муж нёс из дома всё, что только можно нести. Но меня всегда поражало одно качество в нём: когда выходил из запоя, всегда трудился. Мы это видели и понимали: то, что с ним творится, делает не он, а враг, любящий губить души.

Когда наши силы были на исходе, моё терпение закончилось, и я рассказала в церкви о своём положении.

Мои единовверцы поддержали меня, пообещав поститься и молиться об этой проблеме. А пастор предложил: «Как только муж будет собираться уходить из дома, сразу звоните мне, я сразу приеду». Мне было неудобно, что пастор будет тратить на нас своё время, но он настоял на своём решении.

Когда муж ушёл в очередной раз, я позвонила пастору. Через несколько минут муж возвратился домой, пропустив рюмку. Я его спросила: «Что так быстро вернулся?» Он ответил: «Сейчас к нам приедет пастор».

Через несколько минут приехал пастор и попросил меня оставить их наедине. Мне было очень интересно, о чём они будут говорить, и я подошла к двери послушать. Слышу: читают Библию, потом молятся, снова читают и снова молятся.

Так продолжалось в течение нескольких дней по три часа подряд. Я думала, что эта затея не даст положительных результатов, как и все предыдущие. Было неловко за мужа перед пастором. Думала, как он выдерживает запах перегара, неприят-



ный вид моего мужа. Дни летели, и, казалось, нет остановки.

В один из дней муж снова сильно напился. Приехал пастор, а я, махнув безнадежно рукой, ушла часа на три, оставив своего пьяного мужа на пастора. Вернувшись, заглянула в комнату: оба сидят за чтением Библии, беседуют, муж совершенно трезвый, выбрит, вымыт.

Божье чудо свершилось за несколько дней. Дух Святой через Слово Божие воздействовал на мужа и избавил его от этой ужасной привычки. Освобождение стало возможным благодаря настойчивости пастора, его вере в обетования Божьи: «И воз-

зовёте ко Мне, и пойдёте и помолитесь Мне, и Я услышу вас» (Библия, книга пророка Иеремии 29:12).

Муж принял крещение и уже 5 лет в церкви. Для Господа нет ничего невозможного. Главное — наше участие и доверие Спасителю.

Меня очень тронули слова: «Христос пришёл, чтобы возвысить и облагородить падшее человечество». Именно это Он и совершил в отношении моего мужа. Господу Слава и величие во веки веков!

**Татьяна Владимировна,**  
г. Феодосия, Крым  
Источник: группа в Viber  
«Опыты жизни с Богом»



## ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

### ЧУДО-ЗЕЛЕНЬ

Рома стоял у зеркала. Он рассматривал и трогал свой шатающийся зуб. И вдруг зуб оказался у Ромы в руках. А таким важным событием обязательно нужно поделиться с друзьями!

Давида, Ксюшу и овечку Кудряшка.



ку Рома нашёл в огороде. Они пропальывали грядку с зеленью.

— А у меня зуб выпал, вот, смотрите! — сияющий Рома показал свой выпавший зуб.

Друзья окружили его.

— Скоро и у вас выпадут зубы, — сказал Рома, и все засмеялись.

— Да, выпадут! — послышался голос доктора Афанасия Петровича. — А потом вырастут новые.

— А что нужно делать, чтобы вторые зубы были здоровыми и не выпадали? — обеспокоенно спросил Рома.

Доктор неторопливо ответил: — Для этого нужна гигиена рта. И ещё — правильная еда.

Доктор неторопливо ответил: — Для этого нужна гигиена рта. И ещё — правильная еда.

Афанасий Петрович огляделся вокруг и увидел грядку с зеленью.

— Вот! — воскликнул он. — Это то, что может помочь тебе!

— Трава? — удивился Рома. — Как она может помочь?

— Это не трава! — обиделась овечка Кудряшка. — Это вкусная зелень. Я её люблю, а больше всего люблю петрушку. Расскажите, доктор, про неё!

— И про укроп расскажите! — воскликнул Давид.

— И про мою любимую кинзу, — подхватила Ксюша.

Все уселись прямо между грядками, и Афанасий Петрович начал рассказ:

— Зелень укрепляет наши кровеносные сосуды. Насыщает наш организм витаминами и микроэлементами, в том числе кальцием, который очень понадобится твоему будущему зубу, Рома.

Петрушка уменьшает кровоточивость дёсен. А на крепких дёснах и крепкий зуб расти будет. Петрушка также поддерживает и наше сердечко, почки и мочевой пузырь, потому что в ней много калия.

Когда при конъюнктивите воспаляются наши глазки, поможет отвар травы укропа. И головную боль может убрать укроп.

В кинзе есть эфирные масла, которые повышают аппетит и улучшают сон.

Сельдерей успокаивает нервную систему, укрепляет сердце, очищает кровь.

Есть ещё трава базилик. Он борется с простудой и улучшает работу мозга, делает наши волосы и кожу красивее.

Есть много другой зелени: шпинат, перьевой лук и чеснок, мангольд — листовая свёкла, ботва морковки, щавель, фенхель. Во всём мире насчитывается более ста видов садовых трав, которые можно добавлять в пищу! Каждый день ешьте зелень, любую, какая у вас есть. Она укрепит ваш иммунитет, а крепкий иммунитет не допустит никаких болезней! Но только хорошо промойвайте зелень перед едой.

— Афанасий Петрович, я уверен, что у меня вырастет здоровый зуб! Ведь я обязательно теперь буду есть зелень, — улыбнулся Рома.

Ребята, а вы какую зелень любите? Какая зелень есть на вашем столе?

— Афанасий Петрович, я уверен, что у меня вырастет здоровый зуб! Ведь я обязательно теперь буду есть зелень, — улыбнулся Рома.

Ребята, а вы какую зелень любите? Какая зелень есть на вашем столе?

**Алёна Гусева**  
Художник Елена Голованова

**chudostranichki.ru**

# КАК СУПРУГАМ СОХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ

**Какое предательство в супружестве для вас самое страшное? Измена? Воровство? Публичное раскрытие личных тайн? Предательство, о котором я хочу рассказать, обычно происходит задолго до остальных, более явных предательств.**

В качестве примера приведу историю семьи из старого фильма «Мосты округа Мэдисон». Сюжет простой. Главная героиня, итальянка Франческа, примерная жена и заботливая мать, оказалась дома одна.

Попрощавшись с мужем на четыре дня, она случайно знакомится с другим мужчиной. Этот чужестранец пробудил в её душе яркие чувства, и обыденная деревенская жизнь вдруг наполнилась красками, ароматом цветов и романтикой. Женщина и подумать не могла, что, будучи верной и правильной женой, она может влюбиться и увлечься другим.

Почему же она вдруг предала того, кому была верна всю жизнь? Дело в том, что предательство случилось намного раньше физической измены. Я говорю о предательстве разобщения.

Когда мы в семье разобщены, мы сидим молча и теряем интерес друг к другу. В таких условиях отношения ограничиваются социально обусловленными требованиями. Женщины и мужчины как бы говорят: «Я буду играть свою роль, и ты играй свою».

И Франческа играла. Старалась быть примерной по всем канонам. Муж также играл роль. Первое, что о нём говорит героиня: «Мой муж такой... правильный».

К середине жизни такая ролевая игра становится почти невыносимой. Мужчины ощущают утрату связи, и страх перед неудачей становится парализующим. Они перестают стремиться и достигать новых вершин. Женщины утомляются и начинают ясно понимать, что ожидания общества уже невыполнимы. У них пропадает желание наслаждаться тем, что им дано.

Когда любимые люди перестают быть внимательными и заботливыми, прекращают делать что-то для общего будущего и бороться за отношения, доверие начинает ускользать, и просачивается боль.

Это скрытое предательство ещё опаснее и тяжелее оттого, что мы не можем указать на источник нашей боли — вроде бы ничего не происходит, нет очевидных доказательств утраты связи. Вот тогда-то и становится супруг(а) лёгкой добычей для соблазнителя.

## ВНЕШНЕЙ ИЗМЕНЕ ПРЕДШЕСТВУЕТ ВНУТРЕННЯЯ

Что такое внутренняя измена? И как это — предать себя?

Люди приходят в мир с осознанием высокой ценности жизни, желанности и любви. Вы видели, на какие благородные поступки решаются дети? Несмотря на греховные склонности, ребёнок способен сделать верный выбор, потому что слышит Бога своей душой и ценит свои истинные желания.

Но искушение изменить высоким ценностям не обходит ни одного человека. Вернёмся к примеру героини фильма: она с юности знала желания своей души — её влекло побывать в новых местах, передавать знания молодому поколению, ей нравились искренние разговоры по душам. Вот что было для неё ценным. Эти желания были вложены в неё Творцом, и через них её жизнь могла бы стать светом для людей вокруг. Но женщина пожертвовала своими истинными желаниями ради общественно одобряемой роли.

Желание, долго не исполняющееся, томит сердце. Чтобы заглушить эту



боль, Франческа стала подавлять и чувства свои тоже. Она предала себя, когда решила, что её муж больше не способен на истинную любовь, равнодушен к её мечтам и с ним невозможны живые отношения.

С мужем героини произошло нечто похожее: он хотел бы исполнять мечты своей жены, восхищаться и удивлять её, но родительскую традицию следить за фермой предпочёл честности с собой. Он предал себя, когда согласился, что любовь в отношениях не обязательна. Следом за внутренним предательством была утеряна и живая связь между ними.

Можно ни разу в жизни не изменить супругу, но если вы перестали быть внимательными к желаниям и чувствам друг друга, то вы поставили крест на вашей любви, вы обесценили самое важное, что есть в отношениях.

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

В одном исследовании опрашивали супружеские пары. Среди вопросов были такие: Счастливы ли вы в отношениях? Считаете ли вы себя достойными любви? Оказалось, что есть прямая связь между этими двумя составляющими: счастливыми в браке называли себя только те, кто считал себя достойным любви.

Истина проста: если я верю, что я достойна (достойн) надёжных, романтических отношений, то я буду выстраивать именно такие отношения. Я не позволю избраннику обесценить наши чувства, обесценить желания и превратить живое общение в формальность.

А если я считаю, что недостойна любви и верности собственного избранника, то буду подозревать его, сомневаться в искренности его чувств ко мне и играть одобряемую роль.

Как вам кажется, лично вы достойны живой, близкой связи с вашим супругом? Если да, то вам придётся преодолеть страх уязвимости и начать первым выделять время для любимого, смотреть в глаза при каждом разговоре, задавать откровенные вопросы, слушать внимательно, уважать желания и делиться чувствами.

Но если искренность утрачена, то никто не сможет вернуть ценность вашим отношениям. Никто, кроме Бога. В Библии написано, что даже когда мы неверны, Бог остаётся верен. Он есть Любовь, та невидимая нить, которая связывает нас теплом друг к другу. Прямо сейчас вы можете обратиться к Богу и сказать Ему: «Я хочу любить своего избранника, как Ты. Научи меня».

**Мария Лымарева,**  
психолог

**Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения, восстановиться от COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.**



Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

**8doktorov.ru/czotziv**

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ДОРОГА ЖИЗНИ»**  
Нижегородская обл.,  
+7-929-046-66-66, dorogazhizni.info  
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

---

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»**  
Пермский кр., +7-342-277-49-02,  
+7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru  
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

---

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ВКУС ЖИЗНИ»**  
Ставропольский кр.,  
+7-928-373-03-44, vkyszshizni.ru  
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

---

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА»**  
Саратовская обл.,  
+7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13  
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

РЕКЛАМА 12+

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ



**Многие люди страдают зависимостью от интернета и даже не подозревают об этом. Мы расскажем, как определить интернет-зависимость и как бороться с ней.**

Любая интернет-зависимость резко повышает уровень суицидов, массу проблем психического характера.

Существуют разные виды интернет-зависимости:

- от телефонов,
- от содержимого,
- от порнографии,
- от серфинга и всего остального.

Главная проблема — это социальные сети и медиа, например, YouTube. Нужно уметь правильно его использовать, знать, как не погружаться в этот контент, и ценить время, которым нужно дорожить.

Алгоритмы YouTube и многих медиа, социальных сетей настолько идеально отлажены, что ты не замечаешь, как утекает время. Лишь потом приходят сожаление и осознание, что ты впустую потратил время и деньги. Поставьте себе карантин на гаджеты и социальные сети. Минимум один раз в неделю или несколько часов в день вы должны быть свободны от них.

Чем чаще вы переключаетесь на

телефон, чем больше ваша многозадачность, тем хуже творческий процесс, тем хуже работает ваш мозг. Чтобы прийти в норму, требуется 23 минуты после последнего использования смартфона. Но, если вы каждые 15 минут проверяете телефон, значит, вы перестаете творчески мыслить. Мозг перегружен от многозадачности.

Помимо ежедневных пауз, выходите на улицу, когда светит солнце, и дышите свежим воздухом.

Нужно ежедневно отдыхать, ложиться спать не позднее 22 – 23 часов. Огромное количество пациентов, которых я консультирую, ложатся спать за полночь и по этой причине получают депрессию и тревожные расстройства. Цените сон, он даст вам ясность ума. Но он должен быть качественным, не менее 6 – 9 часов. Каждый знает свою норму.

Библия говорит: *«Не положу пред очами моими вещи непотребной»* (книга Псалтирь 100:3). Старайтесь убирать подальше от глаз гаджеты,

чтобы они по привычке не заставили вас открыть их и начать смотреть то, что там есть. Уберите телефон в другую комнату.

Если вы полчаса в день сидите с телефоном, это ещё не зависимость. 2 – 4 часа в день — уже зависимость, не считая работы. Если это связано с развлечением, перепиской, то 2 часа в день в совокупности говорят о зависимости.

Сколько времени должен проводить человек за играми, чтобы ему поставить диагноз зависимости? Сам человек чаще всего считает, что он не зависим. Но это совершенно не говорит о том, что у него нет проблемы зависимости. Это может быть простое отрицание или боязнь посмотреть правде в глаза. Мы должны понять, что цифры индивидуальны. Например, для детей до трёх лет — не более 20 – 30 минут в день. Родителю, конечно проще, включить ребёнку мультики, чем самостоятельно заниматься его.

Если ребёнок склонен к гиперактивности, его вообще нужно ограничивать от гаджетов до нескольких раз в неделю или даже одного раза в неделю. Если ребёнку от 3 до 6 лет, можно дать ему гаджет на 40 минут.

В старшем возрасте цифры не

всегда являются показателем, зависим ли человек от компьютерных игр. Признаком является то, как он себя чувствует. Если не играет, то есть ли у него навязчивые мысли поиграть? Если у него начинается развиваться психическая зависимость, он может нервничать, а при возможности играть появляется радость.

Мой совет очень простой. Если вы осознали, что имеете зависимость, признайте, что самим с ней справиться вам не под силу. Попросите Бога освободить вас, потому что это в Его власти. Помолитесь так:

«Господи, возьми моё сердце, потому что я не могу его Тебе отдать, я большой эгоист. Оно принадлежит Тебе по праву творения. Господи, измени моё сердце, потому что я на это не способен. Изменяй мой характер, мои мысли, мои привычки, мышление и меня всего. Я отдаю Тебе свою волю, которую Ты мне дал. Управляй мной, моими мыслями, привязанностями, симпатиями. В моей душе должен жить Твой Дух — Дух Святой. Прошу Тебя, заходи в меня и живи во мне. Я прошу Тебя об этом во имя Иисуса Христа, ради Его пролитой крови. Аминь».

**Юрий Бондаренко,**  
нарколог, психиатр

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

### ЧЕМ ТЫ ГОТОВ ЗАПЛАТИТЬ ЗА ЛЮБОВЬ К КОФЕ?

**Кофе — самый любимый стимулятор во многих странах. Однако любители кофе дорого заплатят за свою любовь к напиткам, содержащим кофеин. Давайте посмотрим, как воздействует кофеин на мозг человека.**

По причине того, что кофеин нарушает обмен веществ в организме, может возникнуть депрессия. Характерными признаками депрессии являются ухудшение работы лобных долей и снижение кровотока в мозге. Официально установлено, что кофеин на 30% снижает кровоток в мозге.

Женщины более восприимчивы к воздействию кофеина, чем мужчины. Скандинавские учёные обнаружили значительное ухудшение депрессивного настроения у женщин, пьющих много кофе. Кроме депрессии снижается также способность к самообладанию и развивается бессонница.

Когда человек употребляет кофеин каждый день, мозг старается компенсировать его вредное воздействие двумя способами.

1 Сокращает выработку ацетилхолина, чтобы уменьшить влияние кофеина.

2 Увеличивает число рецепторов аденозина, что даёт ему больше возможностей действовать в мозге, потому что кофеин в некоторой степени блокирует его работу.

Такие перестройки в мозге ведут к привыканию и возникновению зависимости. Если кофеман перестанет пить кофе, у него, скорее всего, появятся симптомы отмены — усталость и головная боль. Обычно в течение нескольких дней мозг адаптируется к нормальному функционированию без кофеина, головные боли проходят и химическое равновесие в мозге постепенно восстанавливается.

Если вы хотите излечить или предотвратить депрессивные симптомы, исключите кофеин из своего рациона.

Статья подготовлена по книге Нила Недли «ДЕПРЕССИЯ: КАК ЕЁ ПОБЕДИТЬ»

### Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов. Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Подробности по телефонам:  
8(910) 942-11-20  
8(915) 690-41-06  
**reabkovcheg.ru**

Фонд «Новомосковск против наркотиков»  
ОГРН 1027101412271



# 10 ПРИЧИН ЕСТЬ ЯГОДЫ

Рассказываем, почему ягоды необходимо включать в рацион, и чем они полезны для организма.

## 1. Защищают клетки от разрушений

Ягоды содержат вещества, которые борются со свободными радикалами в организме. Такие антиоксиданты, как антоцианы, эллаговая кислота и ресвератрол, защищают клетки и снижают риски различных заболеваний. Исследования указывают, что самой высокой антиоксидантной активностью обладают ежевика, черника и малина. 300 г черники защищают ДНК от нарушений, которые провоцируют свободные радикалы.

## 2. Регулируют уровень сахара и инсулина в крови

Исследования показали, что умеренное употребление ягод повышает чувствительность к инсулину и снижает реакцию сахара в крови на пищу с высоким содержанием углеводов. Это проявляется как у здоровых людей, так и у пациентов с инсулинорезистентностью. В другом эксперименте женщинам предлагали съесть 150 г пюре из ягод, смешанных с хлебом. В результате уровень инсулина у участников исследования снизился на 24 – 26% по сравнению с теми, кто съел только хлеб.

## 3. Помогают худеть и улучшить пищеварение

Ягоды — хороший источник клетчатки. Она замедляет движение пищи через пищеварительную систему, что уменьшает чувство голода, помогает меньше есть и снижать вес. Исследования подтверждают, что при повышенном содержании клетчатки в рационе человек ежедневно употребляет в среднем на 130 ккал меньше, не ограничивая себя в еде. В 100 г малины приблизительно 6,5 г клетчатки, ежевики — 5,3 г, клубники — 2 г, черники — 2,4 г. Размер стандартной порции составляет примерно один стакан, в котором 125 – 150 г.

## 4. Обеспечивают витаминами и минералами

Ягоды — низкокалорийный и пи-

тательный продукт. В них содержатся полезные витамины и минералы. Например, в стакане клубники содержится около 150% суточной нормы витамина С, в стакане ежевики — 35%. Большинство ягод схожи по составу питательных веществ. Например, в 100 г ежевики всего 35 ккал, 32% суточной нормы магния, 25% витамина К и 8% меди. Калорийность различных ягод колеблется в пределах от 32 (клубника) до 57 (черника) ккал.

## 5. Помогают бороться с воспалениями

Ягоды обладают регенерирующими свойствами и защищают организм от инфекций. Воспалительные процессы могут быть следствием частых стрессов, недостаточной активности, несбалансированного питания и наличия вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, зависимость от кофеина, сладкого, фастфуда... При этом хронические воспаления — одна из причин развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования подтверждают, что употребление ягод снижает содержание маркеров воспаления. В одном эксперименте группе людей предложили выпивать клубничный смузи вместе с любимой жирной и углеводной пищей. В результате учёные отметили значительное уменьшение воспаления по сравнению с теми, кто питался так же, но не пил ягодный напиток.

## 6. Улучшают состояние кожи

Благодаря антиоксидантам ягоды препятствуют появлению морщин, потому что переизбыток свободных радикалов — одна из главных причин старения кожи. Исследования показали, что эллаговая кислота блокирует выработку ферментов, которые расщепляют коллаген. Последний — важный белок, влияющий на структуру кожи: при недостатке коллагена кожа истончается и теряет упругость. Употреблять ягоды можно как свежими,



## ТРАВЫ — В ЗАГОТОВКУ НА ЗИМУ!

Крапиву, сныть, петрушку, шпинат, семидневные ростки пшеницы, перья чеснока, лука и т. д. отдельно просушиваю в дегидраторе при 45 – 50°C. Затем измельчаю в блендере всухую до порошка и пересыпаю в стеклянные банки. У меня отдельно зелень для смузи: шпинат, сныть, петрушка, крапива, мокрица, пшеница, мята. Добавляю 1 – 2 ст. л. в смузи зимой. Отдельно — для приготовления супа и вторых блюд: чеснок, лук, руккола, укроп. В этот порошок я добавляю соль. Получается съесная соль, укропная соль... Очень удобно и экономично! Хранится зелень хорошо и не теряет своей питательной ценности.

Наталья Шелепова, инструктор ЗОЖ

Группа в Viber «Вкусно и полезно»

так и обработанными. Учёные доказали, что даже в выпечке черника содержит чуть меньше антоцианов, при этом общие концентрации антиоксидантов остаются прежними.

## 7. Помогают в профилактике раковых заболеваний

Некоторые антиоксиданты в составе ягод, в том числе антоцианы и ресвератрол, могут снизить риск развития рака. Учёные исследовали их влияние на организм и предположили, что употребление ягод защищает от рака пищевода, молочных желёз и толстой кишки.

## 8. Снижают уровень вредного холестерина

У людей, которые ежедневно в течение восьми недель выпивали клубничный коктейль, показатели «плохого» холестерина в крови снижались в среднем на 11%. Ежевика и клубника — рекордсмены по снижению уровня холестерина у людей, страдающих ожирением и метаболическим синдромом. Ягоды также препятствуют образованию тромбов и бляшек в сосудах.

## 9. Полезны для сердечно-сосудистой системы

Ягоды улучшают работу артерий. Клетки, которые выстилают кровеносные сосуды, называются эндотелиальными. Они помогают контролировать кровяное давление, предотвращают свертывание крови. Воспаление может повредить эти клетки, препят-

ствуя нормальной функции крови. Ягоды улучшают эластичность сосудов, в том числе у курильщиков, которые подвержены риску сердечных заболеваний.

## 10. Не исключаются в большинстве диет

Люди на низкоуглеводных и кетодиетах часто избегают сладких фруктов. Но наслаждаться ягодами в умеренных количествах можно практически при любых ограничениях в питании. Исключения составляют диеты не ради фигуры, а по состоянию здоровья. Если у вас есть строгие указания врача или аллергия, обсудите этот вопрос с доктором.

Светлана Садовская, инструктор ЗОЖ

## РЕКЛАМА 12+

### ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



П4049 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

**Уважаемые читатели!** Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении. Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** (индекс только в электронном каталоге), или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**



#### Также рекомендуем:

**Газета «Сокрытое Сокровище» П4059**  
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.

**Детский журнал «Чудесные странички» П4042**  
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Можно перейти по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.





Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

**ПОВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА**

# 8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

**ВЫ БОЛЕЕТЕ  
ИЛИ ИМЕЕТЕ  
ДРУГУЮ НУЖДУ,  
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО  
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ  
ИЛИ ПРИШЛИ СМС!**

## ЛАЙФХАК

### КАК СОХРАНИТЬ КРОВЬ ЧИСТОЙ И СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПАМИ ПОДАГРЫ

Мочевая кислота — один из множества метаболитов, вырабатывающихся в нашем организме. Если мочевая кислота вырабатывается в избыточном количестве, то она, откладываясь в суставах, вызывает подагру, характеризующуюся острой болью в ногах и других частях тела.

**Грейпфрут, лимон, вишня, клубника и груша** содержат кислоты и другие природные вещества, облегчающие удаление мочевой кислоты с мочой.

**Лимонный сок** эффективно выводит мочевую кислоту. Лимонная кислота нейтрализует избыток кислоты в крови и тканях. Вода и лимон — простое и эффективное средство для очищения крови от избытка мочевой кислоты.

#### АНТИКИСЛОТНЫЙ СОК

2 – 4 стакана сока в день помогут справиться с болезненными приступами подагры, а 1 – 2 стакана сока помогут крови эффективно выполнять свои функции.

Для его приготовления вам потребуются (на 4 порции по 250 г):

- 2/3 стакана вишни без косточек,
- 1 стакан клубники (около 150 г),
- 1 груша среднего размера,
- сок двух лимонов,
- 2 стакана грейпфрутового сока,
- 4 листа мяты.

Помойте и очистите все ингредиенты. Поместите всё в блендер и перемешайте до получения однородной массы. Подсластите по вкусу.



## Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



#### ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

#### СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения.

Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

**8 (800) 3-505-909** (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

#### Адрес для писем:

424003, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола,  
ул. Прохорова, д. 17,  
редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью».  
zayavka@sokrsokr.net,  
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №7(139). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во № ПИФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина.

Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

В газете использованы фото с сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА



**УРОКИ  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
И СЕМЕЙНЫХ  
ОТНОШЕНИЯХ**



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО  
Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

## КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



## Напиши об исцелении

Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!



#### ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты другими способами:

#### ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

#### ПОЖЕРТВОВАТЬ МОЖНО ПО QR-КОДУ:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285.

Назначение платежа — пожертвование.

**8doktorov.ru/help**

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

12+

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 332 900 экз.