



АНЕМИЯ



2

ПРОДУКТЫ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



7

НЕДОСТАТОК СНА ПРИВОДИТ К УВЕЛИЧЕНИЮ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

Исследования также показали, что всего 4 часа сна в сутки могут увеличить общее количество брюшного жира на 9%.

Висцеральный жир хранится глубоко внутри живота и защищает и изолирует жизненно важные органы. Избыток висцерального жира связан с такими состояниями, как сахарный диабет, рак и болезни сердца.

«Сокращение времени сна напрямую связано с увеличением индекса массы тела, процентного содержания жира в организме и висцерального жира», — говорит врач-диетолог Василиса Пономарёва.

Недостаток сна может привести к увеличению абдоминального висцерального жира на 11%. В исследовании сравнивали людей, сидящих на диете, которые спали 8 часов, с теми, кто спал всего 5,5 часов в сутки, в те-

чение 14 дней. Результаты показали, что у тех, кто испытывал недостаток сна, усилия по снижению веса уменьшились более чем в 2 раза, а также усилился голод.

БОЛЕЕ МИЛЛИАРДА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ РИСКУЮТ ПОТЕРЯТЬ СЛУХ ИЗ-ЗА НАУШНИКОВ

Результаты анализа данных в рамках нового исследования подтвердили: более 1 млрд подростков и молодых людей подвержены риску потери слуха из-за использования наушников и посещения заведений со слишком громкой музыкой.

По оценкам ВОЗ, инвалидизирующей потерей слуха сейчас страдают более 430 млн человек в мире. В группе риска находятся молодые люди, использующие наушники и посещающие «громкие» развлекательные заведения. По оценкам, уровень звука на музыкальных площадках может колебаться от 104 до 112 дБ, тогда

как допустимый уровень — 80 дБ для взрослых, 75 дБ — для детей.

Оказалось, что распространённость небезопасных методов прослушивания с использованием наушников и посещением шумных мест велика во всём мире — 24% подростков и 48% молодых людей это практикуют. Исходя из этих данных, учёные высчитали, что число подростков и молодых людей, которые могут подвергнуться потере слуха, колеблется от 0,67 до 1,35 млрд.

УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ НАПИТОК, КОТОРОГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ МУЖЧИНАМ

Исследование учёных из Университета Лома Линда в Калифорнии подтвердило связь между молочными продуктами и повышенным риском рака простаты.

Оказалось, что у мужчин, которые пили не менее одного стакана молока в день, риск рака простаты был выше

на 27% по сравнению с теми, кто употреблял молоко не часто.

По сравнению с мужчинами, которые никогда не употребляли молочные продукты, у тех, кто пил молоко изредка, вероятность развития рака простаты была на 60% выше.

Учёные учитывали и другие факторы риска, включая семейный анамнез, вес, калорийность пищи, употребление алкоголя, уровень физической активности и отношение к курению. Оказалось, что риск рака простаты у мужчин не зависел от жирности молока.

Дело в том, что более высокое потребление молочных продуктов повышает уровень инсулиноподобного гормона, который способствует развитию рака предстательной железы. «Мужчинам с семейным анамнезом рака простаты или другими факторами риска разумно перейти на растительное молоко», — считает автор исследования доктор Гэри Фрейзер.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ  PODPISKA.POCHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

Семена здоровья

АНЕМИЯ

Рассказываем о причинах и симптомах появления анемии, способах профилактики и лечения болезни без медикаментов.

Большая часть железа, присутствующего в организме человека, содержится в красных кровяных тельцах (эритроцитах) в составе гемоглобина, красного пигмента клеток.

Количество гемоглобина в крови имеет узкий диапазон нормы. У женщин, живущих на уровне моря, идеальный уровень гемоглобина находится в диапазоне от 110 до 140 г/л, у мужчин — от 130 до 160 г/л. Если человек живёт на больших высотах, увеличивается уровень гемоглобина, который необходим для переноса достаточного количества кислорода для удовлетворения потребностей тканей.

Если уровень гемоглобина значительно ниже или выше этих диапазонов, может наблюдаться состояние усталости, слабости и недостатка энергии. Эти симптомы возникают в результате кислородного голодания клеток организма. Поскольку гемоглобин переносит кислород к тканям и углекислый газ из тканей обратно в лёгкие, недостаток этого вещества приводит к упомянутым симптомам и называется анемией.

ПРИЧИНЫ АНЕМИИ

- Дефицит питательных веществ, обычно железа или белка. Иногда ниацина, меди, витамина С или, реже, витамина В12.
 - Повышенная потеря красных кровяных телец.
 - Снижение образования красных кровяных телец костным мозгом.
- Самой распространённой причиной анемии (более 90% случаев) явля-

ется дефицит железа. Если у женщины детородного возраста есть анемия, её следует рассматривать как возникшую из-за дефицита железа, если не доказано, что она вызвана другой причиной. С другой стороны, мужчинам следует пройти полное медицинское обследование, поскольку анемия часто может предвещать системное заболевание, такое как подавление костного мозга после токсичного воздействия некоторых лекарств, или хроническую кровопотерю из-за язвенной болезни, или рак. Мужчине не следует назначать никакого лечения до завершения медицинского обследования, но женщине можно назначить пробное лечение от анемии.

ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Усвоение железа может быть увеличено или уменьшено с помощью питания. Старайтесь ежедневно употреблять в пищу продукты:

- С высоким содержанием железа и витамина С.
- Зелень как приготовленную, так и сырую.
- Все виды бобовых.
- Сухофрукты и фрукты. Наиболее активны абрикосы и чернослив, затем следуют изюм, виноград и яблоки.
- Цельнозерновой хлеб и крупы.

Ограничьте употребление:

- Чая, поскольку он препятствует всасыванию железа из пищеварительного тракта.
- Молока, т. к. оно обладает ингибирующим фактором всасывания железа.



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АНЕМИИ

1. Старайтесь выполнять физические упражнения на свежем воздухе, так как упражнения и глубокое диафрагмальное дыхание стимулируют костный мозг. Займитесь лёгким спортом, желательно ежедневно и в одно и то же время, после чего примите прохладную ванну и быстрое обтирание.
2. Такая процедура, как растирание холодной рукавицей, стимулирует кровеносные органы. Намочите рукавицу в очень холодной (даже ледяной) воде, хорошо выжмите и энергично разотрите кожу по всему телу, начиная с кончиков пальцев.
3. Достаточно отдохните для восстановления организма и клеток крови. Усталость приводит к плохому кровообращению. Спите не менее 7–8 часов в день.
4. Избегайте нервного напряжения. Помните, что упражнения нейтрализуют напряжение.
5. Солнечный свет стимулирует кроветворение. Это способствует общему хорошему здоровью. Витамин D, способствующий выработке

крови, можно получить в достаточном количестве при ежедневном воздействии солнца на кожу и употреблении в виде БАДа.

6. Свежий воздух необходим для очищения крови. Хорошая осанка и глубокое дыхание — хороший способ восстановить кровь и напитать все клетки организма. Это естественная защита от анемии.

7. Правильная одежда конечностей обеспечивает равномерное кровообращение между туловищем и конечностями. Охлаждение крови, которая будет циркулировать в костном мозге, уменьшит скорость вырабатывания клеток крови.

8. Древесный уголь, принимаемый внутрь, может адсорбировать токсичные продукты. Если анемия вызвана раком, принимайте по восемь таблеток древесного угля утром, днём и перед сном. Приём пищи влияет на действие древесного угля, поэтому не употребляйте его в течение часа после приёма пищи. Древесный уголь не взаимодействует с организмом, поэтому передозировка маловероятна.

Агата Трэш,

доктор медицинских наук

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЛУК: НАТУРАЛЬНЫЙ АНТИБИОТИК

Известно, что в странах, где едят много чеснока и лука, доля рака, сахарного диабета и атеросклероза значительно ниже. И это не удивительно, ведь указанные растения обладают мощными лечебными свойствами.

Лук — это не только мощный природный антибиотик, но и источник многих витаминов. В луковичке содержатся витамины А, В1, В2, С, Е, никотиновая кислота, минералы — кальций, магний, марганец, фосфор, железо, а также протеины и вещества, укрепляющие сердце.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛУКА

Понижает уровень холестерина и этим предупреждает развитие атеросклероза и инфаркта. Подобные инсулину растительные гормоны ока-

зывают регулирующее воздействие на уровень сахара в крови, поэтому лук противодействует сахарному диабету и является хорошим средством при лечении этого заболевания.

Сырой лук убивает патогенных микробов в желудке и кишечнике, улучшает здоровую микрофлору и нормализует пищеварение благодаря стимуляции оттока желчи.

Лук оказывает лечебное воздействие на почки и мочевой пу-

зырь. Он убивает или угнетает рост микробов, вызывающих воспаление мочевого пузыря и почек, усиливает мочеотделение, в результате чего промываются органы мочевой системы.

Устраняет отёки, растворяет почечный песок и небольшие камни в почках. Лук также хорошо помогает при задержках мочи. Он оказывает лечебный эффект при воспалениях простаты у мужчин.

Улучшает кровоснабжение миокарда и повышают эластичность сердечной мышцы. Одной из причин атеросклероза могут быть бактерии, поэтому противомикробные свойства лука играют здесь важную роль.

Разжижает мокроту и растворяет слизь. Лук облегчает сильный кашель и хриплость. Благодаря своим антибиотическим свойствам лук эффективно действует при воспалении дыхательного тракта. Луком успешно лечили даже воспаления лёгких. Лук — эффективное средство при терапии простуды, гриппа, воспалений горла, гортани и придаточных пазух носа.

Помогает бороться с раком. Некоторые учёные считают лук и чеснок важным вспомогательным и профилактическим средством против рака. В тех странах, где люди традиционно едят большое количество сырого чеснока и лука, доля раковых заболеваний значительно ниже, чем в других регионах.

Ешьте лук и будете здоровы!

Елена Шелягина,

кандидат медицинских наук

ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Один из восьми принципов здоровья, который не может заменить никакое лекарство, — это физические упражнения. В этом номере напомним о важности силовых тренировок.

Как вы думаете, сколько шагов за день делает современный мужчина? Как он укрепляет сердце? Как нагружает мышцы?

Давно минули времена, когда мужчина начинал свой день с дел, требующих мужской силы, — с охоты, колки дров или хотя бы долгого пешего пути на работу. Современный мужчина средних лет проводит жизнь сидя. Утром — душ, завтрак в любимом уголке кухни, дорога на работу — в удобном кресле машины. Парковка, конечно, поближе к офису. Лифт поднимает мужчину к рабочему месту, где он усаживается и пребывает в таком положении до обеда. Остаток рабочего дня мужчина тоже не отрывается от монитора. Но вот рабочий день окончен. Снова лифт, машина и сидячий путь домой. Дома он в изнеможении «примагничивается» к дивану, включает телевизор и щёлкает пультом, пока жена не позовёт ужинать. Так, чаще всего на диване, и проходит вечер, пока не настанет время ложиться спать.

Может быть, у женщин всё по-другому? Но о работающей женщине можно рассказать точно такую же историю. А домохозяйки? Весь день они крутятся по дому и развозят детей по кружкам и секциям. Вечером они валяются с ног — но не от здоровой физической усталости.

Лучшее средство для тренировок — это занятия с отягощениями. Аэробика укрепляет сердце и лёгкие, а силовая гимнастика — кости и мышцы. Как подобрать вес гантелей или штанги? Вес должен быть таков, чтобы вы могли сделать движение с ним не меньше восьми и не больше двенадцати раз. С таким весом уровень тренировки составит 60% от максимума — вы избежите травм и избыточного образования свободных радикалов.

Каждое упражнение выполняйте медленно, контролируя движения. Начать лучше всего под руководством опытного тренера, который сможет подобрать вам оптимальную программу. Безопасней проводить силовую тренировку не в одиночку, а с кем-то из друзей.

КАЛИСТЕНИКА

Это система силовых тренировок и упражнений с собственным весом. Такие упражнения на развитие силы — отжимания, подтягивания, выпады, махи и т. п., как и тренировки с отягощением, — хорошее средство против остеопороза — потери костной ткани. В основном от этого недуга страдают женщины после 50 лет. Мужчины болеют остеопорозом реже. Остеопороз называют «безмолвной эпидемией» — он часто не даёт никаких предупреждающих



симптомов, пока не зайдёт слишком далеко. Если ваш рост вдруг начал уменьшаться, это может быть признаком развития остеопороза. Сигналами тревоги иногда являются ночные судороги мышц голени и стоп, боли в костях или развитие «вдовьего горбика» на уровне перехода спины в шею, хотя эти симптомы могут иметь и другие причины.

ГИБКОСТЬ

Каждая тренировка должна начинаться с разминки и растяжки, чтобы подготовить мышцы к серьёзной работе. Если же вы страдаете от артрита, то упражнениям на гибкость и растяжку нужно уделять намного больше времени. Вам обязательно нужно как следует размять и разработать все суставы. Для вас хороша только умеренная нагрузка. Перед любыми упражнениями обязательно разомните и растяните мышцы. Наравнять интенсивность трени-

ровок нужно постепенно, только после уменьшения суставных болей и отёков.

Разминаясь перед занятиями, вы защищаете свои мышцы от травм во время нагрузки. Вот несколько советов:

- ✓ Перед растяжкой сделайте глубокий вдох.
- ✓ Растягивайтесь на выдохе.
- ✓ Растягивайтесь медленно, постепенно — не пружиня.
- ✓ Никогда не растягивайтесь до боли.

Каждый человек старше 30 лет должен обязательно заниматься силовой гимнастикой для укрепления костей и мышц. Не бойтесь, тренировки с умеренной нагрузкой не нанесут вам никакого вреда. А вот если вы не позаботитесь о крепости тела, то болезней не избежать.

Дон Колберт,

«Семь столпов здоровья»

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

КАКОЙ ПУЛЬС СЧИТАЕТСЯ НОРМОЙ

Пульс — один из главных физиологических параметров состояния здоровья, и его изменения могут свидетельствовать о серьёзных нарушениях работы сердечно-сосудистой системы.

В состоянии покоя пульс здорового взрослого мужчины составляет от 60 до 90 ударов в минуту. Допустимы отклонения на 10 единиц как в меньшую, так и в большую сторону. У женщин нормой считается сердцебиение с частотой 70 – 90 ударов в минуту. При беременности — до 110 – 115 ударов в минуту. После наступления менопаузы нередки периоды тахикардии.

КАК МЕНЯЕТСЯ ПУЛЬС У ДЕТЕЙ

- У новорождённых пульс составляет 140 ударов в минуту;
 - к году достигает 110 – 130;
 - к 6 годам — 100 ударов в минуту.
- Такое интенсивное сердцебиение малышей объясняется быстрым ростом детского организма, который

требует не менее интенсивного обмена веществ. С возрастом снижение частоты сердечных сокращений происходит медленнее.

ПУЛЬС ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Допустимая частота сердцебиения при физических нагрузках вычисляется по формуле. Специалисты считают, что при физических нагрузках пульс не должен превышать разницу между числом 220 и возрастом для мужчин и числом 226 и возрастом для женщин. При этом нормальный пульс при физических нагрузках должен составлять 70% от этого значения.

При интенсивных физических нагрузках, например, беге, соревнованиях по плаванию или занятиях

аэробикой, нормой будет считаться пульс, находящийся в границах 70 – 85% от максимального значения.

Например, для 40-летнего мужчины верхняя граница допустимого пульса при физических нагрузках составляет 180 ударов в минуту (220 – 40), а нормальным значением является 126 ударов в минуту (70% от 180).

ПУЛЬС УЧАЩАЕТСЯ ПОСЛЕ ЕДЫ

Помимо занятий спортом частота сердечных сокращений имеет тенденцию повышаться после приёма пищи — это называется гастрокардиальным синдромом.

По словам кардиолога, сильнее всего увеличивается нагрузка на сердце при переедании. Это одна из причин, по которой важно соблюдать умеренность в еде.

НАРУШЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Если частота сердечных сокра-

щений меньше минимального показателя нормы, это называется брадикардией, если больше максимального — тахикардия.

Учащённое сердцебиение может стать причиной или сопутствовать повышенной утомляемости. Оно быстрее изнашивает сердце, а это грозит сердечной недостаточностью. В таких случаях после нормализации ситуации пульс приходит в норму, а человеку следует больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, спать.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ ПУЛЬС

Самым простым и доступным является измерение пульса на запястье — там пульсирующую жилку найти проще всего. Для подсчёта частоты пульса понадобится секундомер, чтобы можно было отсчитать число ударов сердца в течение одной минуты. Измерять частоту сердечных сокращений следует в состоянии покоя. Желательно не делать этого сразу после приёма пищи.

Источник: med2.ru

КАК НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ МУЖУ И ЖЕНЕ

У меня за плечами 18 лет совместной жизни. Думаю, впереди ещё много интересных лет. Делюсь своими секретами, как найти взаимопонимание с супругой.

1. Нужно давать больше, чем ожидаешь получить.

Мы эгоисты по своей природе и стараемся ждать, когда нас насытят тем, чего недодали. Но нужно давать! Подождите чуть-чуть и вы увидите, как счастье прибавится. Научитесь получать удовольствие от того, что вы даёте.



2. Будьте добрыми.

Заходите каждый раз в свой дом так, как будто вы не виделись сто лет! Каждый раз заносите с собой волну позитива так, чтобы эта волна «задушила» весь негатив, который, возможно, там собрался.

3. Учитывайте разницу между женским и мужским мышлением.

Женское мышление можно описать в трёх словах: «Она просто передумала». Если вы не понимаете, что сделала женщина и почему, скажите себе: «Она просто передумала». Не парьтесь и не мучайтесь вопросом: «Почему?» На самом деле передума-

ла она не просто так. У неё есть свой ответ на этот вопрос, но вам его знать не нужно, потому что мы физически не способны понять на уровне мозга, как это всё происходит. Поэтому не мучайтесь и расслабьтесь.

4. Вам нужно смирение.

Иногда нужно первым замолчать, первым сказать: «Прости», первым «пойти навстречу».

5. Это самое главное в моей жизни: я молюсь.

Я давно понял, что глава семьи — Бог, а не я. Он создал мужчину и женщину, и Он сказал: «Плодитесь и размножайтесь, наполняйте землю и живите счастливо». Когда у меня проблемы, я говорю Ему: «Моя жена меня не понимает. Я не могу этот вопрос решить сам. Пожалуйста, Ты реши его...» И Он его решает, ведь Он — глава семьи.

Дорогие женщины, пожалуйста, и вы также давайте больше, а не ждите, когда вам дадут. Помните, что у нас, у мужчин мышление «коробочное». Раскладывайте по нашим «коробоч-

кам» ваши ожидания и озвучивайте, что вам хотелось бы, какие чувства вы испытываете, потому что для нас это очень странный язык — ваши чувства. И смиряйтесь, пожалуйста, тоже, несмотря на то, что, может быть, ваша мама была «генералиссимусом» в своей семье. Дайте мужчине ответственность.

КАК ПРАВИЛЬНО КОНФЛИКТОВАТЬ

На самом деле это несложно. Первое, что нужно сделать, — это понять, что перед тобой человек, который может заблуждаться, как и ты сам. Поэтому, чтобы выяснить истину, ваша задача очень проста — нужно сделать так, чтобы в конфликте выиграли все! Нельзя унижать, манипулировать и делать всё, чтобы человек проиграл! Ваша задача — обсудить и прийти к согласию.

Серьёзным плацдармом для успешного разрешения конфликта в вашей жизни будет понимание силы прощения. Изучайте этот вопрос, отработывайте прощение и вдохновляйтесь быть миротворцами!

Юрий Бондаренко,
врач-психиатр

Я ДИВНО УСТРОЕН

СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Удивительно устроен позвоночник человека, и удивительна его способность выдерживать большие нагрузки.

Позвоночник является самой сложной системой нашего скелета и опорой всего тела. Он состоит из 32 – 34 позвонков: шейных, грудных, поясничных, крестцовых и копчиковых. Позвонки соединены между собой при помощи межпозвонковых дисков, которые обеспечивают их амортизацию и подвижность. Кроме того, позвонки удерживаются с помощью связок и суставов, благодаря чему позвоночник обладает гибкостью и способен совершать разнообразные движения.

Межпозвонковые диски представляют собой ткань плотной хрящевой консистенции, внутри которой находится желеобразное вещество. Диск может выдерживать нагрузку до 500 кг. Однако при неправильных движениях со временем он травмируется, что приводит к грыже диска.

Позвоночный столб не является совершенно прямым, а формирует ряд характерных изгибов. В шейном отделе он выгибается вперёд, а в грудном, наоборот, — назад. Затем в поясничном отделе он снова прогибается вперёд и уже в конце крестца немного отклоняется назад. Эти изгибы формируются после рождения

ребёнка, когда он начинает держать голову, сидеть и ходить. Они необходимы для равномерного распределения нагрузки на весь позвоночник и способствуют смягчению толчков при ходьбе, прыжках и других движениях, что защищает головной мозг от сотрясений.

Кроме физиологических изгибов в позвоночнике могут образовываться и боковые — это называют сколиозом. В норме небольшой боковой сколиоз может развиваться из-за того, что человек выполняет физическую работу чаще одной рукой. Как показывают исследования, 80 – 90% взрослого населения имеет неправильную осанку из-за чрезмерного бокового искривления позвоночника, что негативно отображается на всей его работе.

Сильные мышцы спины шеи, плеч, а также живота и бёдер крепятся к позвоночнику и влияют на его подвижность. Все эти мышцы гармонично взаимодействуют между собой, но если сила и напряжение какой-то мышцы резко меняются вследствие большой нагрузки, неправильной осанки или длительной бездвиженности, то это может ограничить движение в позвоночнике или привести



к болевым ощущениям в спине и чувству усталости.

Внутри позвоночного столба находится спинной мозг. Он плавает в жидкости и крепится специальной

оболочкой внутри канала. От спинного мозга отходят нервные волокна, которые в виде корешков проходят через небольшие отверстия наружу по обе стороны от позвоночного столба. Проблемы с позвоночником могут отразиться и на нервных корешках. Например, при грыже межпозвонкового диска они нередко ущемляются.

Сам позвоночник — настоящее чудо конструктивного проектирования. Сотни мышц и связок в спине действуют слаженно, обеспечивая прочность и подвижность конструкции и вертикальное положение тела.

Наша задача — научиться заботиться о нём, чтобы сохранить данные Богом способности и оставаться в хорошей форме.

Алексей Хацинский,

«Секреты здоровья и долголетия»

ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

24 — число подвижных позвонков в спине (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных)

31 — количество пар нервов,ходящих от спинного мозга.

35% — доля случаев временной нетрудоспособности, связанных с болью в спине.

120 — количество мышц в позвоночнике человека.

400 — количество мышц в спине.

700 кг — вес, который может выдерживать позвоночник.

1000 — число связок в спине.

■ Позвонки — первые кости, которые начинают расти, когда мы находимся в утробе матери.

■ У позвоночника исключительная память. Рецепторы, расположенные в мышцах, суставах и сухожилиях, передают информацию о своём положении в мозг, мозг запоминает эту информацию и привыкает к ней. Так формируется правильная осанка.

■ Позвоночник можно представить как систему гидравлических амортизаторов. Давление в межпозвонковом диске составляет 5 – 6 атмосфер. Внутреннее давление в автомобильной шине — 2 – 3 атмосферы.

ГИДРОТЕРАПИЯ ИЗБАВИЛА ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ГАЙМОРИТА

До 2010 года, около восьми лет подряд, мне приходилось смиряться перед одним сезонным недугом — гайморитом. Позналкомился с этим диагнозом в 26 лет. Отоларинголог сказал, что теперь гайморит со мной навсегда, и прописал уколы. Названия лекарств помню и по сей день — линкомицин и гентамицин. Вот так и началась история моих «больничных». Избавление пришло неожиданным образом.

Как я ни пытался сохранять ноги сухими, гайморит с головной болью и температурой навещал меня с завидным постоянством. Как правило, весной и осенью.

На очередном посещении врача-отоларинголога, посмотрев мой снимок, почему-то не ограничился, как обычно, выпиской рецепта, а посадил меня в кресло. Взял в руки свои «железки», направил свет. Я думал, что он просто хочет посмотреть. Но тут что-то хрустнуло... Какой-то длинный хромированный инструмент остался в носу. С

помощью шприца врач промыл мне гайморовы пазухи. А в конце «порадовал»: «Ну вот, теперь всегда так делать будем». Вообще, весёлый врач был, позитивный.

В 2010 году мы семьёй поехали в Центр здоровья «Дорога жизни». А до этого я неделю сплавлялся по реке, поэтому приехал на заезд с температурой и знакомыми симптомами гайморита. Прошло 2–3 дня, температура снизилась. Мой инструктор сказал, что сегодня будет делать мне процедуру гидротерапии. Не знаю, как она правильно

называется, но постараюсь поточнее описать. Я лежал на столе под простыней, ноги — в тазике с горячей водой. Попеременно мне растирали грудь то горячим полотенцем, то ледяным. Помню, какой был жар! На лоб положили холодное полотенце — это было приятным облегчением.

Результат был очень неожиданным. Болезни как не бывало. Уезжал весёлым и здоровым. Сейчас, по прошествии времени, когда всё больше знакомлюсь с простыми средствами исцеления, понимаю силу их взаимодействия с механизмами нашего тела. Это воистину Божье благословение!

После той процедуры гидротерапии у меня больше никогда не было гайморита. И встречи с приятным, весёлым лор-врачом тоже больше не было. Эх, а я ведь с ним даже не попрощался.

Юрий Караульчиков,
г. Вятские Поляны, Кировская обл.



ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧИМ ГАЙМОРИТ И СИНУСИТ

При воспалении гайморовых пазух предлагаем испытать лечение контрастными компрессами.

Для процедуры потребуются два таза с горячей (40–42°C) и один с холодной (10–20°C) водой. В два таза с водой необходимо погрузить по одному полотенцу, предварительно сложив их в несколько раз (ширина полоски 15 см). Приготовьте заранее коврик с водой 90°C,

чтобы подливать её в таз с горячей водой.

Уложите пациента на спину, чтобы голова была немного выше туловища. Стопы опустите в таз с горячей водой (или прислоните к грелке). Быстро достав горячее полотенце и отжав от излишка воды,

положите его на верхнюю и боковые части лица пациента, чтобы часть лба, глаза, нос были плотно накрыты. Как только полотенце начинает остывать и становится едва горячим (приблизительно через 30 секунд), достаньте полотенце из холодной воды и положите на лицо вместо горячего на 10 секунд. Затем снова наложите на лицо горячее полотенце, предварительно погрузив его в воду. Такую смену необходимо повторять 10–15 раз. Закончите процедуру холодным обтиранием.

Потом накройте лицо пациента сухим полотенцем и дайте ему полежать 20–30 минут.

Эта несложная процедура приносит быстрое облегчение симптомов и ускоряет процесс выздоровления. Вместо обычной воды можно использовать настой из трав: ромашка, фиалка, шалфей, календула, в расчёте 1–2 столовые ложки травы на литр воды.

*По материалам книги
«Гидротерапия»,
К. Дэйл, Ч. Томас.*

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В Центрах здоровья вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения.

Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы, скандинавская ходьба и многое другое.

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

Запись по телефонам: **8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949**

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

РЕКЛАМА 12+

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит

тел.: **8 929 046-66-66**
dubki08@gmail.com
dorogazhizni.info

- Криодеструкция
- Соляная комната **new**
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

РЕКЛАМА 12+

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕКЛАМА 12+
Оздоровительный центр
В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru

Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70

ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

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, vkyszizni.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 14643214800017

РЕКЛАМА 12+

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Многие люди относятся к зависимости не как болезни, а как к слабой воле. Поэтому они часто умоляют своих близких перестать пить, упрямивают их и даже манипулируют ими, запугивают. Все эти методы не работают. Ситуация меняется тогда, когда родственники зависимых людей начинают менять своё отношение и понимают, что зависимость — это болезнь. Как повлиять на то, чтобы больной захотел лечиться и обратился за помощью?

Чтобы мотивировать больного к лечению, используется такая практика как интервенция, то есть подготовка окружения зависимого человека. Это могут быть и работодатель, и супруг, и дети старше 13 лет.

Это может быть друг, который ведёт трезвый образ жизни, священнослужитель. Все эти люди собираются и готовятся к встрече с зависимым человеком. Каждый участник записывает какой-либо пример из жизни

химически зависимого человека, когда он был в безумии. Затем, когда они уже проработали это, проговорили со специалистом, потренировались, все эти люди собираются в удобном месте, когда зависимый человек трезвый и готов их выслушать.

Для этого самый авторитетный из значимых для зависимого лиц договаривается с ним о встрече и затем руководит её ходом. Он объясняет, что все собрались, чтобы помочь зависимому, и просит выслушать их. Затем каждый из команды зачитывает или проговаривает ситуацию, которая связана с каким-либо случаем, когда химически зависимый человек на их глазах совершал безумие. Можно использовать видеозаписи, когда он был в неадекватном состоянии. Это делается для того, чтобы человек мог выйти из отрицания, чтобы мог связать последствия употребления с самим употреблением веществ. Очень часто люди, которые потребляют психоактивные вещества, находятся в отрицании и не воспринимают последствия должным образом. Они думают, что их уволил с работы плохой начальник или семья развалилась, потому что жена истеричка.

На самом деле, во всём этом важную роль играет потребление психоак-

тивных веществ или алкоголя, которые изменяют сознание человека, не дают ему развиваться и стать полноценной личностью, выполнять роли отца, мужа, работника достойным образом.

Сейчас очень распространена насильственная реабилитация, которая связана с нарушениями прав человека. Нельзя так себя вести по отношению к своему химически зависимому родственнику. Насильственное лечение больше травмирует, чем помогает человеку.

У меня было несколько таких случаев насильственного лечения за семь лет практики. В основном больные убегали из центров, где их насильно удерживали и лечили. Позже они начинали реабилитацию осознанно, проходили 12-шаговую программу и занимались профилактикой. Только так они приходили к стабильной ремиссии. Если вы хотите помочь химически зависимому человеку, то обратитесь за помощью к специалисту. Он научит вас, как правильно себя вести, как правильно говорить с ним, чтобы ваши действия способствовали его выздоровлению и мотивировали его к обращению за помощью.

Андрей Довгопостол,
консультант
по зависимостям



ИНТЕРНЕТ И ЕГО ОПАСНОСТИ

Интернет предоставляет людям огромное количество полезной информации, помогает в учёбе и работе. Однако многие люди часами сидят перед мониторами, быстро просматривая информацию и переходя с одной страницы на другую. Мозг буквально перегружается информацией. В чём заключается опасность?

Люди, пристрастившиеся к интернету, проводят перед экраном компьютера или телефона в среднем по 30 часов в неделю, что составляет более 4 часов в день. Исследователи обнаружили, что почти 80% этих людей поражены биполярным расстройством (маниакально-депрессивный синдром) и интернетоманией.

ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ИНТЕРНЕТА СТРАДАЮТ ДЕПРЕССИЕЙ

Несколько компьютерных фирм профинансировали двухгодичные исследования жизни обычных семей. Все были удивлены, узнав, что если человек, находясь дома, проводит в интернете несколько часов в неделю, он испытывает более высокую степень депрессии и одиночества по сравнению с теми, кто сидит в интернете меньше. Чем больше времени проводит человек в интернете, тем меньше он общается с родными, меньше помогает по дому, выпадает из социального круга, зато всё больше погружается в депрессию и одиночество.

Поиск необходимой информации

не является опасным для человека, не влияет на его психику и поведение. Однако постоянное пользование разными чатами и социальными сетями связывают с проблемами в поведении. Люди ведут себя более развязно и агрессивно. Существует связь между враждебностью в интернете и депрессией.

Существует много других опасностей для психического здоровья человека: материалы и видео сексуального характера и другой контент.

Интернет приносит и другие беды. Он разрушает семьи, рвёт социальные контакты, провоцирует ссоры, мешает учёбе, ведёт к потере работы и судебным тяжбам.

Если вы замечаете какие-то из вышеперечисленных симптомов в своей жизни, значит пришло время противостоять интернет-зависимости. Предлагаем начать с выхода из депрессивного состояния. А для этого нужно сбалансировать работу лобных долей мозга.

ИЗМЕНЕНИЕМ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Существует ряд действий, которые

человек может предпринять, чтобы улучшить и защитить функции лобных долей мозга.

1. Мыслите позитивно.

Хорошие мысли помогают снизить активность правой лобной доли мозга — той области, которая обычно доминирует, когда человек подавлен.

2. Выполняйте больше физических упражнений.

Исследователи обнаружили, что занятия бегом на беговой дорожке мгновенно повышают активность левой лобной доли мозга по сравнению с правой. В то же время исследователи показали, что физические упражне-

ния способствуют снижению тревожности.

3. Массаж положительно влияет на лобные доли мозга.

- снижает тревожность;
- повышает внимательность и собранность;
- повышает быстроту и точность решения математических задач;
- снижает уровень кортизола (гормона стресса);
- приносит пользу при лечении депрессии;
- помогает сбалансировать работу левой и правой лобных долей мозга.

Нил Недли, «Депрессия»

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ» (Рязанская область)

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями. Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов.



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

Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

РЕКЛАМА 12+



ПРОДУКТЫ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Правильно подобранная пища — это своеобразное топливо для мужского организма. Подходящая еда благотворно влияет на пищеварительные органы, нервную, половую системы, головной мозг.

Питание для мужчин и женщин отличается. Это связано с физиологическими особенностями организма, скоростью метаболизма, гормональным фоном. У представителей сильного пола более развиты мышцы, кости, а значит, им необходимо большее количество полезных нутриентов для поддержания здоровья.

Если мужчина скудно питается, то у него уменьшается мышечная масса, нарушается работа половых органов, выпадают волосы. Чтобы избежать проблем со здоровьем, мужчине нужно соблюдать основные принципы питания.

В питании должны присутствовать белки: возможно мясо птицы, рыба, обязательно бобовые и крупы, а также продукты, богатые цинком, — орехи, тыквенные семечки, кунжут. Горсть тыквенных семечек или орехов содержит суточную норму цинка. Цинк играет важную роль в нормальной работе простаты, выработке мужского гормона тестостерона, инсулина и гормона роста.

В пищу нужно также употреблять сложные углеводы в качестве источника энергии: цельнозерновые крупы, бобовые, овощи и фрукты.

Важно включить в ежедневный рацион продукты, содержащие омега-3, овощи, чеснок, оливковое масло. Эти продукты улучшают функциональность сердечно-сосудистой и репродуктивной систем.

Полезны для мужчин также витамины А и Е, которых, как и цинка, много в растительных маслах, орехах и семечках.

ОТ ЧЕГО СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ

Сахар добавляют везде, даже при приготовлении сухариков, солёных крекеров и прочей бесполезной еды. Забудьте про фастфуд, колбасы, сделанные неизвестно из чего, полуфабрикаты, — эти продукты прокладывают путь к ожирению и сахарному диабету второго типа.

Кофеин тормозит производство тестостерона (главный мужской гормон).

Алкогольные напитки содержат этанол, который снижает концентрацию тестостерона на 25%. Алкоголь негативно влияет на весь организм и никак не сочетается со здоровым образом жизни.

ВЫБИРАЕМ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Каши. На первом месте овсянка. На втором — бобовые: горох и чечевица. На третьем — перловка и гречка. Последние составляли основу рациона военнослужащих. Далее пшённая, ячневая и пшеничная — крупы из разряда сечек. Они быстро варятся и достаточно вкусны при правильном приготовлении. Остальные каши, например, рисовая, не так важны, однако по-своему вкусны, и их нужно есть хотя бы иногда.

Фрукты: гранат, банан, авокадо, апельсин, лимон, киви, хурма.

Гранат увеличивает выработку тестостерона и отлично предупреждает заболевания простаты.

Бананы приносят радость, укрепляют сосуды, мышцы и кости, улучшают работу нервной системы, способствуют снижению давления.

Апельсины очищают органы мочеполовой системы, улучшают кровоток, укрепляют сосуды, тонизируют, повышают либидо.

Авокадо улучшает мужские функции организма, работу мочеполовой системы, память, укрепляет кости и зубы, усиливает работоспособность.

Манго — помощник для тех, кто имеет проблемы с зачатием.

Хурма уменьшает развитие простатита, улучшает работу щитовидной железы, снижает риск развития почечнокаменной болезни, поддерживает работу сердца и сосудов.

Овощи. К самым полезным от-



носят морковь, томаты, лук, чеснок, сельдерей, капуста и свёкла.

Зелень. Рекомендуется потреблять большое количество кинзы, петрушки, укропа, рукколы, шпината и т.д.

Специи: куркума, кари, лук, чеснок, кардамон. Они нормализуют функциональность сердечно-сосудистой системы, улучшают потенцию.

Сезонные ягоды. Их можно есть в свежем виде, добавлять в блюда, готовить напитки или сушить.

Орехи. На первом месте — грецкие, предупреждающие развитие рака простаты. Антиоксиданты, жирные кислоты, свободные и общие полифенолы, входящие в состав грецких орехов, позволяют взять под контроль артериальное давление, купировать хроническое воспаление и стабилизировать вес. Далее идут бразильский орех, пекан, фисташки и миндаль.

Еда — это лишь одна из составляющих здорового образа жизни, который включает ещё и отказ от вредных привычек, физическую активность и достаточное время для отдыха. Практикуйте по максимуму, что в ваших силах, и удивите себя прекрасными результатами. Будьте здоровы!

Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПЕСТО ПО-АВСТРИЙСКИ

Соус песто отлично сочетается с макаронными изделиями и овощами, либо служит отличным дополнением к крекерам или тостам.

Вам понадобится: 250 г тыквенных семечек, 100 г тофу, 2 – 3 зубчика чеснока, 2 – 3 ст. л. лимонного сока, 6 – 7 ст. л. оливкового масла, 1 – 2 ч. л. сушёного базилика, 60 – 70 г петрушки, соль — по вкусу.

Залейте очищенные тыквенные семечки холодной водой и настаивайте 12 – 14 часов. Тщательно процедите семечки и поместите в чашу блендера. Добавьте очищенные зубчики чеснока и взбейте всё 2 – 3 минуты. Добавьте сок лимона, оливковое масло, сушёный базилик и листья петрушки. Взбейте всё до получения однородной массы. Добавьте адыгейскую соль по вкусу. При необходимости регулируйте консистенцию песто, добавив ещё немного оливкового масла или лимонного сока. Готовый соус хранится в холодильнике в герметичной ёмкости до двух дней.

Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

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**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



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



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

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

Свежие статьи в группе ВКонтакте «Ключи к здоровью»



**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**.

ПОЗВОНИ 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 ПРИШЛИТЕ СМС!

ЛАЙФХАК

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПОРА

После этого напитка ни один кишечник не останется прежним! Рекомендуем пить его на ночь в качестве лёгкого ужина вместе с сухариками или гренками из цельнозернового хлеба, богатого клетчаткой. Эффект вы почувствуете уже утром, без труда удовлетворив свои физиологические нужды.



СМУЗИ «ЛЁГКОСТЬ»

Это не только эффективное слабительное, но и хороший источник таких ценных минералов, как железо, кальций, а также витаминов С и В.

На две порции по 250 г вам понадобятся: 4 сушёные сливы, без косточек, 4 инжира, 1 киви, 1 стакан апельсинового сока.

Замочите чернослив и инжир на несколько часов, покрыв их водой. Поместите сливы и инжир с водой в блендер, добавьте киви и взбейте. Постепенно добавляйте апельсиновый сок, продолжая взбивать. По желанию можно добавить воды.

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



Сельский Дом

Ждём 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.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолётом: 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» №02(146). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФЧ77-41804 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.

КУРСЫ О ЗДОРОВЬЕ

РЕКЛАМА 12+

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА 3 ДНЯ

Предлагаем вам новый видеокурс для тех, кто желает:

- похудеть к праздникам;
- замедлить старение и иметь защиту от рака;
- нормализовать артериальное давление;
- иметь прилив энергии и жизненной силы;
- научиться наслаждаться простой растительной пищей;
- избавиться от пищевой зависимости: тяги к сладкому, фастфуду;
- снизить уровень холестерина;
- улучшить работу кишечника;
- укрепить иммунитет;
- улучшить сон и работу мозга

Оформить заказ на курс можно на сайте **8doktorov.ru**



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 318 500 экз.