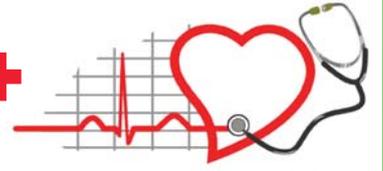


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №03(147) 2023

WWW.8DOKTOROV.RU



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЛУХ



2

ЧЁРНЫЙ ТМИН: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



7

ПОДСЛАСТИТЕЛЬ АСПАРТАМ СВЯЗАН С ИЗМЕНЕНИЯМИ В МОЗГЕ

«Недавнее исследование обнаружило потенциальную связь между потреблением аспартама и тревожностью, а также эпигенетическими изменениями в клетках мозга. Популярный подсластитель вызывает симптомы тревоги в мозге мышей... Ещё более тревожным является тот факт, что изменения в структуре мозга сохранялись до двух последующих поколений», — говорит врач-невролог Александра Алёхина.

Исследование обнаружило также, что регулярное употребление искусственных подсластителей было связано с 9-типроцентным увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Аспартам является подсластителем, широко используемым населением в целом, поскольку он в 200

раз слаще сахарозы или столового сахара. Он присутствует в самых разных продуктах, включая газированные напитки, жевательную резинку без сахара и сухие завтраки.

УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ ПЯТЬ ПРОДУКТОВ, МЕШАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

В журнале BMC Research Notes появились результаты обширного исследования, которое позволило выделить пять групп самых вредных для фигуры продуктов. Главными провокаторами набора лишнего веса являются мясные полуфабрикаты и деликатесы, пончики, чипсы, мороженое и сладкая газировка. Разница в весе у любителей подобных «вкусностей» по сравнению с теми, кто придерживается более здорового питания, составляет 22%. Отложения наиболее опасного висцерального жира исследователи связали, в первую очередь, с неумерен-

ным поеданием переработанного мяса. Это сосиски, колбаса, ветчина и пр. В ту же группу риска вошли картофель фри и чипсы.

ВЕЙПИНГ ПОВЫШАЕТ ТРОМБООБРАЗОВАНИЕ И СУЖАЕТ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Многие курильщики отказываются от табачных изделий в пользу электронных сигарет, чтобы снизить вред для своего здоровья. Шведское исследование приводит убедительные доказательства тому, что безопасность вейпинга — это ещё один миф.

Чтобы оценить влияние вейпинга на сердечно-сосудистую систему, учёные из Каролинского института и больницы Хельсинборга провели серию экспериментов и обнаружили, что курение никотиносодержащих вейпов вызывало моментальные краткосрочные изменения в сердечно-сосудистой системе участников.

Так, спустя 15 минут после курения в среднем на 23% увеличилось количество мелких тромбов. Частота сердечных сокращений возросла, в среднем, с 66 до 73 ударов в минуту, артериальное давление повысилось с 108 мм рт. ст. до 117 мм рт. ст. Учёные также обнаружили временное сужение кровеносных сосудов.

Все эти эффекты были связаны с сигаретами с никотином. «Наши результаты показывают, что использование электронных сигарет, содержащих никотин, оказывает такое же воздействие на организм, как и курение традиционных сигарет. Эффект увеличения образования тромбов очень важен, потому что в долгосрочной перспективе это может привести к закупорке и сужению кровеносных сосудов, что, конечно, подвергает людей риску сердечных приступов и инсультов», — сообщили авторы исследования.

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

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

НА НАС В





КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЛУХ

Потеря слуха обычно происходит медленно и незаметно. Мы замечаем проблему, когда она уже становится серьёзной. Лучшее, что можно сделать для предотвращения потери слуха, — защищать уши от чрезмерного шума.

Шум вызывает необратимую дегенерацию волосковых сенсорных клеток в улитке, в глубине внутреннего уха. Повреждённые сенсорные клетки внутреннего уха уже не могут восстановиться. На ранних стадиях снижение слуха обычно проходит незамеченным и обычно обнаруживается лишь при его проверке врачом. Постоянный шум воздействует в первую очередь на восприятие высоких частот свыше 4000 Гц, то есть первой утрачивается способность слышать очень высокие звуки.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ШУМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Снижает слух,
- запускает физиологические реакции на стресс,
- вызывает тревогу,
- учащает пульс и повышает кровяное давление,
- расширяет зрачки,
- снижает внимательность, средоточенность и интеллектуальную продуктивность,
- замедляет рефлексы.

ЗАЩИТА ОТ ШУМА И ГРОМКИХ ЗВУКОВ

Прежде чем начать какую-либо шумную деятельность, защитите уши наушниками или берушами. Шум свыше 90 дБ необратимо повреждает слух. При прослушивании музыки через наушники настраивайте гром-

кость так, чтобы слышать голос находящегося рядом человека.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВРОЖДЁННЫХ ДЕФЕКТОВ СЛУХА

Если беременная женщина болеет краснухой, у плода возрастает риск врождённых дефектов слуха.

До беременности сделайте прививку от краснухи, если ранее ею не переболели. Определить наличие или отсутствие иммунитета к вирусу краснухи можно через анализ крови.

Во время беременности избегайте контакта с детьми, имеющими лихорадку и сыпь. Такие инфекционные заболевания, как цитомегаловирусная и герпетическая инфекция, токсоплазмоз и сифилис, перенесённые во время беременности, также могут вызвать врождённую глухоту у плода.

ПРИНИМАЙТЕ ГИНКО БИЛОБА

Экстракт или настой листьев дерева гинко полезны для слуха. Они обладают сосудорасширяющим действием: к внутреннему уху и головному мозгу приливает кровь, что положительно влияет на слух. Кроме того, эти листья являются антиоксидантами, то есть нейтрализуют свободные радикалы — токсичные молекулы, способные повредить нежные слуховые рецепторы.

Доказана эффективность листьев гинко в следующих случаях:



• **Спонтанная глухота.** Исследование Гейдельбергского университета (Германия) показало, что в лечении внезапной глухоты экстракт гинко даёт лучшие результаты, чем сосудорасширяющее средство пентоксифиллин.

• **Звон в ушах.** Согласно исследованию клиники Святого Георгия в Гамбурге (Германия) экстракт гинко, принимаемый по 80 мг два раза в день на протяжении более 12 недель, эффективен и безопасен в устранении звона в ушах.

ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА И КОФЕ

Никотин и кофеин сужают артерии и снижают приток крови к нежному, чувствительному внутреннему уху.

ОСТОРОЖНО:

ОТОТОКСИЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА!

• Антибиотики-аминогликозиды, такие как стрептомицин и гентамицин, повреждают сенсорные клетки уха. Если эти антибиотики длитель-

но принимает беременная женщина, может произойти нарушение слуха у плода.

• Диуретики, такие как фуросемид (лазикс).

• Интерферон и противовирусные препараты, используемые для лечения гепатита С и при ВИЧ-инфекции, могут вызвать временную потерю слуха. Как правило, после отмены препарата слух восстанавливается.

• Химиотерапия: цисплатин и другие медикаменты, используемые при химиотерапии, могут вызвать слабое или умеренное снижение слуха, сопровождаемое звоном в ушах.

• Хинин, используемый против малярии (некоторое его количество содержится в тонизирующих напитках), и хлорохин, используемый в лечении ревматоидного артрита.

ГРОМКОСТЬ ЗВУКА

Децибел — это единица измерения громкости звука. Децибелы изменяются по логарифмической шкале. Так, возрастание звука на 10 дБ означает, что звук стал в 10 раз громче. Возрастание на 20 дБ означает, что интенсивность звука возросла в 100 раз.

20 дБ — шелест листьев от лёгкого ветра.

50 дБ — негромкий человеческий голос в метре от слушателя.

70 дБ — машина с негромким мотором, проезжающая в 2 м от слушателя.

80 дБ — музыка в наушниках на высокой громкости.

90 дБ — музыка в ночном клубе.

110 дБ — винтовой самолёт, взлетающий в 100 м от слушателя.

120 дБ — реактивный самолёт, взлетающий в 100 м от слушателя.

130 дБ — пневматический отбойный молоток.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА УХОДА ЗА УШАМИ

Тепло и масло — два лучших целебных средства для ушей.

ГРЕЛКА НА УХО

Тепло, преимущественно влажное, — самое действенное средство для облегчения боли при воспалении среднего уха, особенно у детей.

Наполните грелку или бутылку горячей водой, надёжно закройте пробкой или крышкой. Вода должна быть комфортной температуры. Заверните грелку или бутылку в мягкую ткань или в полотенце. Приложите грелку или бутылку к больному уху.

ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС

Горячий компресс — приятный и эффективный способ лечения уха теплом. Смочите ткань или не-

большое полотенце в горячей воде. Выжмите, затем приложите к больному уху. Если вода очень горячая, используйте дополнительный слой ткани, чтобы защитить кожу лица. По мере остывания компресса снова смочите его горячей водой.

ПРОМЫВАНИЕ СЛУХОВОГО ПРОХОДА

Смочите кончик платочка лимонным соком или очень хорошо разбавленным уксусом и осторожно протрите раздражённый слуховой канал. Кожа слухового прохода очень чувствительна и нуждается в определённом уровне кислотности. Когда она раздражена, кислоты —

уксус или лимонный сок — помогут ей восстановить баланс.

МАСЛЯНЫЕ КАПЛИ

Две-три капли масла в ухо смягчают боль и воспаление при отите (воспалении среднего уха). Не закапывайте масло, когда ухо гноится: это может означать, что повреждена барабанная перепонка. В таком случае масло попадёт в среднее ухо и будет в нём действовать как инородный предмет.

Подогрейте немного масла до температуры тела. Закапайте пипеткой две-три капли в больное ухо. Оттяните ухо, чтобы масло протекло глубже. Осторожно прикройте ушное отверстие ватным тампоном.

Лучше всего с инфекцией борется чесночное масло. Его можно

приобрести в виде капсул или приготовить самостоятельно. Чтобы приготовить домашнее чесночное масло, разотрите чеснок и на 3–4 часа залейте его оливковым маслом. Если вы используете капсулу с чесночным маслом, подогрейте её, прежде чем проколоть. Закапайте масло в ухо и осторожно прикройте ушное отверстие ватным тампоном.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Из цветков коровяка обыкновенного и календулы фармацевты изготавливают лечебные масла антиинфекционного и противовоспалительного действия, рекомендуемые при ушных инфекциях. Эти масла применяются в качестве ушных капель для смягчения боли и борьбы с инфекцией.

8 ФАКТОВ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Книга Колина Кэмпбела «Китайское исследование» разрушила многие стереотипы относительно правильного питания и здорового образа жизни в целом. Представляем основные факты о правильном питании, изложенные в этой книге.

Факт №1: Питание представляет собой совокупное воздействие бесчисленного количества веществ, содержащихся в пище.

Для иллюстрации можно представить биохимический состав какого-либо блюда. Допустим, вы готовите винегрет. Одна только свёкла — это кладёз химических элементов: белок, углеводы, клетчатка, витамины А, В1, В2, В6, С, Е, ниацин, фолиевая кислота, кальций, фосфор, магний, железо, калий, цинк, натрий. Представлен лишь частичный список того, что окажется у вас в желудке, когда вы съедите немного свёклы. Как видите, вы дали своему организму множество питательных веществ. В дополнение к свёкле с другими овощами вы получите ещё несколько тысяч веществ, каждое из которых по-разному соединяется с другими в различных блюдах, — это настоящее биохимическое изобилие.

Человеческий организм способен извлекать для себя благо из химических веществ в составе пищи, отвергая одни и используя другие так, как он считает нужным.

Факт №2: Витаминные добавки — не панацея для здоровья.

Учёные, по их собственным словам, не смогли определить соотношение пользы и вреда от постоянного приёма пищевых добавок, содержащих витамины А, С и Е, мультивитаминов, содержащих фолиевую кислоту, или антиоксидантных комплексов для профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Они даже рекомендовали воздержаться от приёма искусственных пищевых добавок, содержащих бета-каротин. Однако нельзя утверждать, что пищевые добавки следует полностью избегать.

Факт №3: Почти все питательные вещества лучше представлены в растительной, нежели в животной пище.

В растительной пище содержится гораздо больше антиоксидантов, клетчатки и минералов, чем в животной. Фактически, животные продукты почти полностью лишены некоторых из этих питательных веществ. В то же время в животной пище гораздо больше холестерина и жиров, в несколько раз больше белков, чем в растительной пище, и витамина В12. А в орехах и семенах содержатся другие жиры и белки, полезнее жиров и белков в живот-

ной пище, и они прекрасно сочетаются с антиоксидантами из растительной пищи.

Факт №4: Питание влияет на наши гены.

Известно, что возникновение каждой конкретной болезни обусловлено генами. Но не все гены постоянно в полной мере активны. Если не происходит активизации генов, они остаются «спящими» и не оказывают никакого влияния на наше здоровье. Что заставляет одни гены оставаться «спящими», а другие — активизироваться? Ответ: внешние факторы, в особенности питание.

Можно сравнить гены с семенами. Семена не прорастут, если не будет богатой питательными веществами почвы, воды и солнечного света. Точно так же гены не активизируются, если для этого не будет подходящих условий, — соответствующего питания. На гены, вызывающие рак, оказывает значительное влияние потребление в пищу белка. Можно регулировать действие «плохих» генов, всего лишь корректируя количество животного белка в пище.

Десятки исследований подтвердили, что когда люди иммигрируют, то частота возникновения болезней среди них становится такой же, как и у коренных жителей принимающей страны. Их генотип при этом не меняется, и всё же они становятся жертвами определённых заболеваний гораздо чаще, чем население на их исторической родине.

Факт №5: С помощью питания можно контролировать неблагоприятное воздействие вредных химических веществ.

Распространено мнение, что рак вызывается токсичными химическими веществами. Например, люди часто возражают против использования антибиотиков и гормонов в животноводстве. Предполагается, что безопаснее есть мясо, в котором не содержатся искусственные химикаты или отсутствия опасных химикатов. Задолго до того как в пищу стали добавлять современные химикаты, у людей всё чаще начали возникать сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, то есть тогда, когда они стали есть больше животной пищи.



С практической точки зрения вы не слишком помогаете себе, питаясь органической курятиной, а не обычной, напичканной химикатами. Органическая, возможно, действительно менее вредна, но не безопасна. И у того, и у другого мяса схожий питательный состав. То, какой вред нанесёт канцероген, определяется, прежде всего, питанием.

Факт №6: Питание, которое предотвращает болезнь на ранних стадиях (до постановки диагноза), может остановить её развитие или излечить на более поздних стадиях (после постановки диагноза).

Правильное питание помогает достичь наилучшего состояния здоровья на каждой стадии болезни. Питание цельными растительными продуктами способствует излечению сердечно-сосудистых заболеваний на поздней стадии, помогает людям, страдающим ожирением, сбросить вес, а больным сахарным диабетом отказать от приёма лекарств и вернуться к тому образу жизни, который они вели до болезни.

Факт №7: Питание, которое полезно в случае одной хронической болезни, поможет и в профилактике многих других заболеваний.

Даже несмотря на то что питание цельными растительными продуктами более эффективно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, нежели рака мозга, вы можете быть уверены, что эта диета не будет одновременно с лечением одной болезни провоцировать другую. Она никогда не нанесёт вам вреда. Только такая диета может помочь в случае разных болезней. Вы

можете без особого труда достичь оптимального состояния здоровья и защитить себя от самых разных болезней при помощи одной простой диеты.

Факт №8: Хорошее питание способствует развитию разных аспектов здоровья, которые все взаимосвязаны.

Выбор продуктов питания оказывает огромное влияние не только на излечение болезней, но и на нашу энергию, физическую активность, эмоциональное и умственное состояние и на окружающую среду. Все эти аспекты тесно взаимосвязаны.

Я часто говорил о мудрости Божьей в сотворении природы и со временем понял, насколько мощны механизмы её функционирования. Это удивительная система здоровья, начиная от молекул и заканчивая людьми и животными, лесами, океанами и воздухом, которым мы дышим.

Вы можете придерживаться растительной диеты с большим удовольствием. Однако совершить этот переход может быть непросто. Существуют как психологические, так и практические барьеры. Требуются время и усилия. Возможно, вы не получите поддержки друзей и родственников. Но польза от диеты граничит с чудом. Впоследствии вы будете удивлены той лёгкостью, с которой достигаются положительные результаты, как только измените привычки в питании.

Правильное питание — одно из мощных оружий против болезней, которое у нас имеется.

Подготовила Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук

ВРАЧИ СЧИТАЛИ, ЧТО СЫН ОБРЕЧЁН

Невероятная история исцеления от 4 стадии рака лимфосистемы.

Моему сыну поставили диагноз «диффузная крупноклеточная В-лимфома, 4 стадия». На тот момент ему было почти 33 года. Говоря простым языком, это рак лимфосистемы. Шансов выжить почти нет. Метастазы в шести органах. То есть ещё шесть дополнительных опухолей! Мой сын похудел на 18 кг, с кровати почти не вставал. И вот наступил тот критический день, когда его почти без сознания отвезли в реанимацию. Состояние сына было очень тяжёлым, он даже руку не мог опустить.



Опухоль была огромная, как вторая голова под мышкой. Правая рука настолько отекала, что мне порой казалось, что кожа на руке лопнет. Отек был от плеча до кончиков пальцев, рука не шевелилась. Боль была такой сильной, что не помогали наркотические обезболивающие. Сын задыхался, потому что лимфосистема не работала и из-за этого в лёгком скопилась жидкость. Первый раз откачали из лёгкого почти литр жидкости, второй раз — 1,7 л!

Мы молились за сына круглосуточно — семья, родственники, друзья — каждый в своё время. Непрерывная молитва в течение двух недель сделала своё дело!

Когда сын пошёл на поправку, из реанимации его перевели в отделение, но вскоре выяснилось, что в реанимации он подцепил ковид. Врач сказал: «Либо мы отправим его в ковидный госпиталь, либо забирайте домой». Это было сказано с такой обречённостью, что подразумевало, что он всё равно умрёт — хоть в госпитале, хоть дома. Но мы не сдавались, мы верили нашему Всемогущему Богу, продолжали молиться, лечиться и, конечно, вести здоровый образ жизни.

Каждый день я выжимала для сына сок из моркови, яблока и апельсина, а за гранатовым соком ездила на рынок. Он отказался от мяса, молочных продуктов, от сладкого, хотя очень любил его. Стал есть больше зелени, свежих овощей и фруктов, злаковые каши, орехи. В дополнение к питанию добавили качественные, натуральные БАДы. Постепенно он стал делать небольшие упражнения для лимфосистемы, увеличивая со временем нагрузку, и через месяц на своих ногах, а не на инвалидной коляске, приехал в больницу на второй курс химиотерапии.

Сына никто не узнал! Он поправился, улучшился внешний вид, появились силы, настроение, аппетит. Врачи были в изумлении!

Мой сын прошёл 6 курсов химиотерапии, и в мае 2022 г. диагноз сняли — все шесть опухолей исчезли. Господь вмешался и исцелил моего сына! В это сложно поверить, и многие наши друзья и знакомые говорят: «Если бы не знали вас лично, не поверили бы, потому что в таком состоянии люди не выживают».

Когда сын почувствовал себя хорошо, он стал совершать погрешности в питании и заметил, что после молочного или жареного мяса ему становилось хуже, поэтому со временем от молочных продуктов он



отказался полностью. От жареного мяса тоже, очень редко ест варёное или приготовленное на пару. Без этих продуктов ему намного легче и чувствует он себя намного лучше. Слава Господу, что сын теперь живёт и работает, наслаждается жизнью и прославляет нашего любящего и Всемогущего Бога!

Светлана Гордеева,
г. Краснодар

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

КАК РЕШИТЬ ВСЕ ЗАДАЧИ

— Павлик, иди завтракать, каша остывает!

— Мама, я опаздываю в школу, — нетерпеливо ответил Павлик, а про себя подумал: «И кашу не хочу, зачем она мне?»

Мальчик убежал в школу, а мама подошла к телефону и набрала номер.

Павлик сидел на уроке и никак не мог понять новую тему, которую объясняла Мария Ивановна. В его животе что-то урчало, отвлекало. И задачу решить он не смог.

На обратном пути из школы к Павлику подсказал лисёнок Лёха и потянул его за собой в другую сторону:

— Идём быстрее к нашему доктору коту Афанасию Петровичу, он хочет нам что-то рассказать!

— Лёха, не пойду, устал я, — пытался вырваться Павлик.

Но лисёнок не отпустил его:

— Устал? Разве ты такой старенький, что в середине дня устаёшь? Идём, спросим у доктора, почему так.

Афанасий Петрович и в самом деле рассказал много интересного. Он говорил, как важно беречь себя и вести здоровый образ жизни. Но Павлик не мог сосредоточиться и смотрел

в окно. Привлёк его внимание только строгий голос Афанасия Петровича.

— Павлик, ты тут? Мы говорим о еде. Вот сегодня утром ты, не позавтракав, ушёл в школу. У твоего организма нет сил. Ты усталый, плохо себя чувствуешь и сосредоточиться не можешь.

— И задачу не смог решить, — печально добавил Павлик, а про себя подумал: «Откуда доктор всё это знает?»

— Да, — покачал головой Афанасий Петрович, — всё в нашем организме взаимосвязано. Желудок пустой — голова плохо соображает. Зуб болит — плохо пищу пережёвываем — и желудок тоже начинает болеть. Наше сердечко качает кровь по всему организму. А кровь разносит всем клеточкам тела кислород и питание, витамины и минералы.

И если у нас здоровая чистая кровь без токсинов, то и все органы наши будут здоровы. Поели мы утром хорошо и плотно полезную пищу, и весь день бодрее. С пищей мы получаем полезные минералы и витамины. И всё это кровью разносится во все органы. И в мозг, которому тогда не страшна никакая зада-

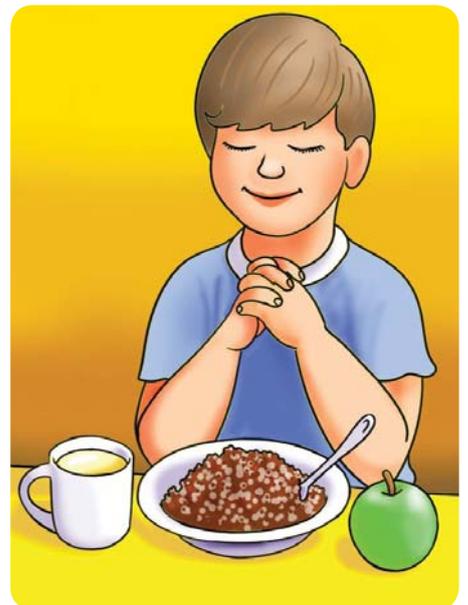
ча. И чистая вода тоже требуется нам. Чтобы кровь была не вязкая. Почкам нашим нужна водичка, чтобы они хорошо работали. Не нужно забывать и про физические упражнения. Не сидеть долго за компьютером. Если мы следим за своим организмом и делаем всё правильно, то не устаём и хорошо учимся.

— И всегда хорошее настроение у нас будет, — добавил Лёха.

Вечером Павлик вовремя лёг спать, а утром встал легко и рано. Из кухни доносился запах гречневой каши. Павлик радостно побежал на кухню и с порога сказал маме:

— Мама, я сейчас съем эту полезную кашу и с ней получу витамины и минералы. Кровь разносёт их во все органы и в мозг. И я решу все задачи! И не буду уставать.

Мама улыбнулась и сказала:



— Я знаю, сынок, что так и будет. Ведь Бог так чудесно создал нас. Поблагодари Его за это и за полезную кашу. Приятного аппетита!

Алёна Гусева
Художник Елена Голованова
chudostranichki.ru

ЧУВСТВА, МЕШАЮЩИЕ СЧАСТЬЮ

Что мешает семейному счастью? Надеемся, советы психолога помогут вам преодолеть сложности.

С рождения я была очень спокойным и послушным ребёнком. Я выросла, и стала спокойной и сдержанной. Например, за все время педагогической практики я не повысила голос ни на одного ребёнка. Я действительно была спокойной и уравновешенной до того момента, как вышла замуж и родила ребёнка.

Я размышляла, почему появляется раздражение в семейной жизни, ведь я люблю мужа и ребёнка.

Причин может быть несколько:

- Когда живёшь рядом 24 часа в сутки всю жизнь, то возникают разные ситуации, которые могут не возникать со случайными людьми или с теми, с кем редко общаешься.

- Прибавляются новые обязанности и больше ответственности.

- Скапливается усталость.

- Меняется гормональный фон после рождения ребёнка.

- Раздражительность как реакцию на событие наблюдаешь в обществе и незаметно сама перенимаешь такую же привычку.

- Согласно Библии, плоть человека греховна, а это значит, человек склонен к выбору зла больше, чем добра.

Но я не хотела мириться с этой привычкой и оправдывать её какими-либо причинами.

Что же помогло мне в результате изменить свою реакцию?

- ✓ Желание меняться;
- ✓ готовность трудиться;
- ✓ помощь Бога;
- ✓ просвещение в вопросах эмоционального здоровья.

Об этом расскажу подробнее.

СТАДИИ ГНЕВА

1. Недовольство
2. Раздражение

3. Возмущение
4. Злость
5. Гнев
6. Ярость

Недовольство — начальная стадия — поддаётся управлению. При желании можно скрыть свою реакцию; она не агрессивна. Человек может спокойно анализировать происходящее и контролировать свои действия и интонации голоса.

При раздражении отрицательные эмоции начинают управлять человеком, его движениями, позой, голосом и словами. Логическое мышление слегка подавляется гормонами стресса, поэтому необходим сильный сдерживающий фактор. Человеку нужно некоторое время, чтобы выйти из этого состояния.

При возмущении уже присутствует наличие гормонов стресса. Состояние возмущения можно определить по взгляду, жестах, интонации, но это вполне управляемая реакция гнева, сообщающая о неприятной ситуации, с которой столкнулась данная личность.

Эти три первые стадии гнева контролируемыми. Но злость, гнев и ярость контролировать уже невозможно. Поэтому важно учиться контролировать свои мысли на первой стадии недовольства, что я и делала.

Например, что-то пошло не так — чувствую недовольство. Это нормальная реакция, и нужна для того, чтобы преодолевать трудности и продвигаться вперёд.

Говорю себе: «Мы как-то решим эту проблему». Или подбираю другие фразы, которые помогают мне оставить недовольство.



Если у меня это получилось, то дальше я обдумываю и принимаю решение, как я поведу себя в той или иной ситуации — промолчу, или выражу экологично своё чувство: «Меня огорчила эта ситуация», или предложу решение.

Если ситуация с ребёнком — это можно сделать в игровой форме: «Кто быстрее добежит до дома?» В таком случае ребёнка не нужно уговаривать возвращаться с прогулки.

В ситуациях с мужем самым мудрым решением бывает предложение в форме вопроса: «Дорогой, а тебе не трудно будет помочь мне?» или «Может быть, стоит поступить в этой ситуации вот так: (озвучиваете ваше предложение)?»

Почему в форме вопроса? Это не навязывание своего решения, не обучение, как любить делать некоторые женщины — учить своих мужей, что косвенно даёт им ощущение, что они сами не способны принять решение. А они способны! Я учусь не давать советы, если человек не спрашивает! Когда я поняла, что даю всякий раз какой-то совет, я решила просто выслушивать, без комментариев. Первый раз было

трудно молчать и слушать. Но я заметила, что в таком случае начинаешь больше вникать в смысл сказанного и пытаешься понять чувства другого. Иногда человек спрашивает совет, а иногда ему важно, чтобы его просто выслушали.

Понимание своих мыслей и чувств — это трудная, но благословенная работа. Потому что победа приносит гармонию и счастье!

В Библии мы находим такой совет: *«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»* (Послание ефесянам 4: 31, 32).

Библия напоминает о трёх последних стадиях выражения гнева, которые не должны проявляться в нашем поведении ни при каких обстоятельствах. «Удалены» — значит контролируем! Успехов вам в самоконтроле и Божьей помощи в избавлении от разрушительных чувств и эмоций.

Татьяна Терентьева,
педагог-психолог

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.

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. **тел.: 8 929 046-66-66 dubki08@gmail.com dorogazhizni.info**

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната **new**
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

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

СЕКРЕТ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧЕК

Следование здоровому образу жизни предполагает искоренение вредных привычек и замену их полезными. Почему же порой бывает трудно это сделать? Давайте посмотрим на привычку с точки зрения физиологии, конечно, с некоторыми упрощениями.

Человеческий мозг состоит из 10 млрд нервных клеток, называемых нейронами. Каждый нейрон соединяется с тысячами других нейронов. Место их контакта называется синапсом. С одной стороны нейрона находятся ветви, называемые дендритами. Они принимают импульс. С другой стороны — другие ветви, аксоны, по ним проходит импульс.

Для передачи импульса от нейрона к нейрону один нейрон выделяет химическое вещество — нейромедиатор ацетилхолин (один из распространённых). При частом повторении одного и того же действия, в месте высвобождения нейромедиаторов, конец аксона увеличивается в размере, чтобы увеличить площадь и тем самым ускорить передачу импульса. Это утолщение назвали «бутоном», что в переводе с французского языка означает «пуговица».

Чем больше увеличивается размер бутона, тем устойчивее становится привычка. Если бутоны не используются, они уменьшаются в размерах, но не исчезают.

В начале формирования привычки импульс идёт, как старый паровоз, медленно двигается и останавливается на каждой станции. Станция — это нервная клетка, которая обдумывает, дать действие импульсу или нет. А вот когда привычка уже сформировалась и используется неосознанно, импульс подобен летящему по рельсам скорому экспресс-поезду, останавливающемуся только на конечной станции. Мы не задумываемся, а производим действие автоматически.

Мы рассмотрели функцию нервной системы, которая называется возбуждением и закрепляет привычку.

А сейчас — о противоположной функции нервной системы, которая может остановить действие первой. Эта функция называется торможением. В этом случае нервная система использует гамма-аминомасляную кислоту в качестве ингибитора (подавителя) возбуждения иннервируемой клетки. И когда торможение хотя бы на 10 милливольт превращает возбуждение, возбуждение либо прекращается, либо видоизменяется. Таким образом человеку удаётся обрести контроль над своими действиями.

Следовательно, для победы над вредными привычками необходимо усиление системы торможения и развитие полезных привычек.

Интересно, в связи с этим, рассмотреть свидетельство апостола Павла по поводу переживаний из-за присут-

ствия в его жизни злой привычки — греха. Этот пример отображает действие возбуждающей и тормозной функции головного мозга.

«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Библия, Послание римлянам 7:15). В конце своих размышлений Павел, осознавая свою греховную природу, восклицает: *«Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (стих 24).*

А в 25 стихе мы видим результат хорошей работы системы торможения: *«Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим».*

Законы здорового образа жизни, данные Богом, способствуют развитию системы торможения и дают необходимую энергию для самоконтроля.

Однако следует знать, что прежние нервные пути всё ещё существуют. Даже если вы взамен старой вредной привычки сформировали много полезных, бутоны, которые образовались в мозге, всегда готовы возобновить свою деятельность. Искушение вернуться к прежнему образу действий может посетить в любой момент. При таких обстоятельствах возникает впечатление, что ничего не изменилось, и может пропасть желание бороться. Но помните: искушение — это ещё не грех. *«В искушении никто не говори: "Бог меня искушает"; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Библия, Послание Иакова 1:13–15).*

Бойтесь не искушения, а желания искушения. Желание искушения может сломить человека мгновенно.

Также в Библии написано: *«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 послание коринфянам 10:13).* Опять нам показано, что искушение — это не грех, но оно исходит из человеческого сердца. Однако если мы выберем сторону Бога, победа всегда будет за нами.

Никогда не унывайте от своих неудач. Шаг за шагом, постоянно ослабляйте свои вредные привычки и формируйте полезные. Делайте это, прося у Бога поддержки, и будьте победителями!

Елена Шеплякова,
кандидат медицинских наук



ДВА ВОПРОСА НАРКОЛОГУ

Может ли кофе вызвать зависимость? Можно ли стать зависимым от просмотра телевизора? На эти вопросы отвечает психиатр-нарколог Юрий Бондаренко.

Зависимость от кофеина — такая же, как и любая другая химическая зависимость. Кофеин вызывает очень серьёзное привыкание. Считается, что двумя самыми продаваемыми в мире жидкими продуктами являются нефть и кофе, то есть объём потребления кофе в мире очень высок. На сегодняшний день известно, что кофе вызывает серьёзные заболевания, такие, например, как онкологические заболевания мочеполовой системы. Его мочегонный эффект приводит к обезвоживанию организма. Кофеин вызывает привыкание и часто при отказе от его употребления возникает синдром отмены, ломка.

Телевизионная зависимость, хоть и популярное явление, но мало изученное и мало кто об

этом говорит, потому что она относительно безвредна. Но только в случаях, если телевизор работает как радио, в фоновом режиме, если человек не может заснуть без телевизора, если он лечится таким образом от одиночества. А если человек привязывается к новостям, то это зависимость уже не от телевизора, а от информации.

Если вы понимаете, что зависимость от информации, обратитесь за помощью к Богу. Он поможет вам оставить эту зависимость. Есть вечная информация — откройте Евангелие, и вы прочтаете самое главное. Телевизор не расскажет вам о смысле жизни, как вам прожить её. Он даёт суррогат, замену, иллюзию. На этой земле мы живём всего 60-70-80-90 лет, а Евангелие обещает вечную жизнь. Будьте мудры и здоровы!

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+

ПОЛЬЗА ЧЁРНОГО ТМИНА

Исследования доказали пользу чёрного тмина при многих заболеваниях. Итак, чем же полезен чёрный тмин?

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Антибактериальная активность

Исследования показали, что чёрный тмин активен в отношении 22 бактерий — стафилококков, стрептококков, в том числе с приобретённой резистентностью (устойчивостью к антибиотикам), хеликобактер пилори, вызывающей гастрит, язву и рак желудка. Эффект от употребления чёрного тмина был сопоставим с эффектом от стандартного лечения гастрита и язвенной болезни, вызванных хеликобактер пилори, включающего два антибиотика.

Артрит

Чёрный тмин обладает мощным противовоспалительным, антиоксидантным действиями. Учёные исследовали уровни провоспалительных, противовоспалительных веществ и свободных радикалов у пациентов и показали, что применение тмина снижало провоспалительные цитокины и свободные радикалы и повышало противовоспалительные цитокины и антиоксиданты при артрите.

Сахарный диабет

Чёрный тмин обладает хорошим сахароснижающим действием, что может быть полезно как при диабете 1 типа, так и при диабете 2 типа. Он защищает поджелудочную железу от повреждения. Например, пациентам с диабетом 2 типа давали 2 г чёрного тмина в сутки, в результате чего у них значительно снижались уровень глюкозы.

Противораковое действие

Во-первых, чёрный тмин усиливает звено иммунитета, которое ответственно за распознавание и борьбу с раковыми клетками.

Во-вторых, чёрный тмин показал некоторую эффективность при многих видах онкологических заболеваний: опухоли молочной железы, лёгких, пищевода, желудка, кишечника,

поджелудочной железы, крови, шейки матки, костей и меланомы. Он не даёт раковым клеткам расти, не даёт им делиться и производить сосуды для собственного питания и способствует «самоубийству» опухолевых клеток.

Аллергические заболевания

Чёрный тмин показал свою эффективность при аллергическом рините, пищевых аллергиях, аллергической диарее.

Бронхиальная астма

Чёрный тмин способен расслаблять бронхи, что способствует облегчению дыхания. С применением чёрного тмина удавалось снизить принимаемые дозы препаратов против бронхиальной астмы, например, теофиллина.

Иммуномодулятор

Чёрный тмин снижает активность того звена иммунитета, который ответствен за аллергии и аутоиммунные заболевания, и повышает активность звена, ответственного за толерантность (терпимость), т. е. способствует тому, чтобы иммунная система не атаковала собственные ткани.

У онкологических пациентов часто на фоне химиотерапии и лучевой терапии развивается подавление кроветворения в костном мозге, что приводит к снижению содержания эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. В результате может возникнуть анемия и восприимчивость к инфекциям. Тимохинон, который входит в состав чёрного тмина, способен стимулировать кроветворение в костном мозге у этих пациентов. Ещё он помогает сопротивляться инфекциям и борется с осложнениями при химиотерапии, а также защищает иммунную систему пациентов, которые вынуждены длительно принимать антибиотики.

Сердечно-сосудистая система и лёгкие

Чёрный тмин защищает сердечно-сосудистую систему и лёгкие от различных повреждений. Пневмонит (поражение лёгких) и фиброз возникали в меньшей мере или не возникали у животных, которые получали тимохинон. Его можно использовать для профилактики поражения лёгких.

Желудочно-кишечный тракт

Чёрный тмин повышает выработку слизи, снижает кислотообразование, уменьшает воспаление в желудке. Его эффект сопоставим с применением омега-3. Он активен даже при таких серьёзных заболеваниях, как неспецифический язвенный колит и болезнь Крона.

Нервная система

Чёрный тмин повышает уровень серотонина и триптофана. Это приводит к улучшению памяти, обучаемости и снижению тревожных расстройств.

Он эффективен при восстановлении после инсульта, при повреждениях периферических нервов, при слабости в руках, ногах, при грыже позвоночника — при всех состояниях, связанных с повреждением или с нарушениями нервной системы.

При судорогах, эпилепсии чёрный тмин в комбинации с куркумой показал противосудорожный эффект. Если применять его в комбинации с противосудорожными препаратами, он снижает их побочные действия.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Чёрный тмин снижает репродуктивную функцию и обладает противозачаточным действием. Противопоказан беременным и кормящим грудью.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Смешайте масло чёрного тмина с мёдом или лимонным соком. Можно добавлять его в сок, смузи, соус,



йогурт, заправку для салата. Если вам не нравится вкус масла, можно использовать его в виде капсул.

Как видим, доказана эффективность чёрного тмина при многих состояниях и заболеваниях. Но помните, что самолечение может быть опасным. На себе не экспериментируйте, всегда консультируйтесь с вашим врачом, и будьте здоровы.

Подготовила Людмила Яблочкина, инструктор ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАСТА ИЗ ПАЖИТНИКА

Вам понадобится: 100 г семян пажитника, 3 – 5 зубчиков чеснока, 1 – 2 лимона, пучок кинзы, пучок укропа, соль, вода.

Замочить зёрна на ночь, промыть и слить воду. Положить их в блендер, добавить чеснок, порезанную зелень, выжать лимон, посолить и добавить 100 мл воды. Всё взбить. Разделить на порции и убрать в морозилку. По мере надобности перекладывать из морозилки в холодильное отделение.

Пажитник хорошо подходит к зелёному горошку, перловке, сое, фасоли, картофелю, гороху, гречке, пшени. Зёрна измельчают и добавляют в муку при выпечке хлеба, в сиропы, соусы и супы; в пророщенном виде — в виде ингредиента к салатам, пасте, чечевице.

Наталья Шелепова, группа в Viber «Вкусно и полезно»

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**

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!

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

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем
YouTube-канале:

- ▶ видеобзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



ЛАЙФХАК

КАК ВЕРНУТЬ ГИБКОСТЬ ШЕИ

Тепло и расслабление — вот основные факторы лечения, возвращающие шее гибкость и снимающие спазмы и боли.

Сухое тепло на шею

Можно использовать электрическое одеяло (только не засыпайте с ним, подключенным к сети) или грелку с горячей водой, обернутую тканью. Температура более 36°C нежелательна. Продолжите 10 – 30 мин. После процедуры укутайте шею шарфом.

Горячий душ или струя воды на шею

Оказывает обезболивающее и расслабляющее действие. Начинать нужно с 30°C и повышать постепенно до 42°C. Продолжительность — 3 – 5 минут, после чего вытереть шею и укутать шарфом.

Шейные компрессы

Горячий компресс — это ткань, смоченная в горячей воде (насколько выдержит кожа) и приложенная к больному месту. Продолжительность — 10 – 15 минут. Когда ткань остывает (через 2 – 3 минуты), снова смочите её в горячей воде. Затем вытрите шею и укутайте шарфом.

Все процедуры выполняются по несколько раз в день.

Напиши об исцелении

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



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

РЕКЛАМА 12+ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ

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

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т.д.

Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.

Программа «детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

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

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.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №03(147). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 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.

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 313 000 экз.