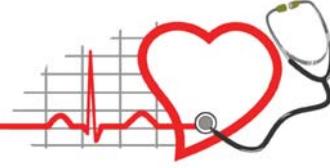


ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №04(148) 2023

WWW.8DOKTOROV.RU



ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА

Исследователи показали, что длительное употребление широко используемого пищевого красителя Красный очаровательный АС (E129), содержащегося даже в детских продуктах, является потенциальным триггером в развитии воспалительных заболеваний кишечника, таких как язвенный колит и болезнь Крона.

Пищевые добавки, такие как эмульгаторы, стабилизаторы и синтетические красители, широко используются для улучшения текстуры, сохранности и эстетики переработанных продуктов питания. В ряде исследований сообщалось, что высокие уровни этих добавок, таких как мальтодекстрин и диоксид титана, а также пищевые эмульгаторы и искусственные подсластители, изменяют микробиоту кишечника.

Они повышают проницаемость кишечника и уменьшают толщину слизистого барьера, тем самым способствуя развитию воспаления.

В этом контексте группа исследователей из Университета Макмастера (Канада) обнаружила, что постоянное воздействие красителя Красный очаровательный АС (E129) вредит здоровью кишечника и способствует развитию воспаления, непосредственно нарушая функцию этого барьера.

Источник: [New-Science.ru](#)

ИНТЕНСИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ МОЛЕКУЛЫ МОЗГА

Всего шести минут высокointенсивных упражнений достаточно, чтобы в мозге вырабатывался ключевой белок BDNF, который играет важную роль в формировании, функционировании и памяти мозга, а также участвует в пре-

дупреждении нейродегенеративных расстройств, таких как болезнь Альцгеймера.

Добровольцы, участвовавшие в исследовании, должны были пройти три теста: 20 часов голодания, 90 минут спокойной езды на велосипеде или 6 минут энергичной езды на велосипеде. Это помогло учёным выяснить, что из этого лучше всего генерирует BDNF.

Кратковременный и интенсивный всплеск циклов нагрузки показал наилучшие результаты с точки зрения производства BDNF. Фактически, он повысил уровень BDNF в крови в 4 – 5 раз по сравнению с небольшим увеличением после лёгких упражнений и отсутствием изменений при голодании.

Таким образом, высокоинтенсивные упражнения можно использовать как удобный и недорогой способ поддержания здоровья мозга и защиты от развития болезней.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ



2

ЗАЧЕМ ПРОРАЩИВАТЬ СЕМЕНА



7

ФАСОЛЬ ПОМОГАЕТ СЖЕЧЬ ЖИР НА ЖИВОТЕ

Исследование показало, что фасоль может помочь уменьшить вредный жир на животе.

Исследовательская группа изучала влияние фасоли на висцеральное ожирение у крыс из-за «низкого содержания жира» в пище. Результаты показали, что соблюдение такой диеты позволило сократить висцеральную жировую ткань.

«Фасоль обыкновенная обладает специфической антибэзогенной активностью, которая может уменьшить влияние ожирения на хронические заболевания у людей с избыточным весом или ожирением и потенциально снизить риск увеличения веса у взрослых, препятствуя накоплению липидов (жиров) в отложениях висцерального жира», — считает врач-диетолог Василиса Пономарёва.

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

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Что такое СДВГ? Каковы причины заболевания и способы лечения?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это нарушение поведения, которое обычно начинается в возрасте до 7 лет и длится не менее 6 месяцев. Интеллект у таких детей обычно нормальный или превосходный.

Дети с СДВГ могут чрезмерно много говорить, перебивать и мешать другим, им трудно играть тихо. Они, как правило, оставляют дела незавершёнными и преждевременно переключаются с одного занятия на другое. Примерно 25 – 30% случаев детского СДВГ сохраняются во взрослом возрасте.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

СДВГ вызван одновременным действием нескольких факторов, одним из которых, по мнению некоторых исследователей, является неспособность матери обрести покой и счастье во время беременности.

Доктор Томас Армстронг считает, что у некоторых детей в основе поведенческих проблем лежат физические заболевания. Часто у детей с диагнозом СДВГ есть проблемы со здоровьем или образом жизни, которые можно лечить без лекарств.

Нейровизуализация показала, что у людей с СДВГ существуют аномальные сети мозга в отношении когнитивных способностей, внимания, эмоций и сенсомоторных функций. Дофамин и норадреналин в четырёх функциональных областях мозга не вырабатываются в нормальном количестве.

Генетические исследования пока-

зывают, что от 60 до 75% проявлений СДВГ могут быть обусловлены наследственностью.

ЛЕЧЕНИЕ

Распространено медикаментозное лечение СДВГ, но нужно понимать, что лекарство помогает только успокоить ребёнка, а проблема может быть более глубокой.

Если такие факторы, как семейные конфликты, недостаток внимания со стороны родителей, моральные и социальные проблемы, остаются без внимания, как только действие психостимуляторов прекратится, симптомы вернутся или поведенческая проблема выразится в каком-то другом не-приемлемом поведении.

Многие из детей с СДВГ очень креативны, у них оригинальное мышление. Они нуждаются в коррекции и обучении, а не в сильном, изменяющем сознание, препарате. Медикаментозное лечение детей с СДВГ в возрасте от 3 до 5,5 лет показало больше побочных эффектов, чем положительных сдвигов.

Постарайтесь найти взрослого, которого ребёнок будет уважать и любить. Пусть он проводит с ним несколько часов в неделю.

Телевидение почти всегда вредно для детей с СДВГ. Даже кратковременного просмотра достаточно, чтобы у ребёнка возникли трудности в контроле над собой. Доктор Вильгельм Рааб и другие исследователи обнаружили, что практически все телепередачи вызывает выработку гормонов



стресса надпочечниками. Откажитесь от просмотра телевизора на один год, и вам, скорее всего, не захочется возвращаться к его просмотру.

ГДЕ И КАК УЧИТЬ РЕБЁНКА

Ребёнок следует обучать на дому и не отправлять в школу до тех пор, пока он не научится хорошо контролировать себя. Ребёнку, обучающемуся на дому, будет гораздо легче социализироваться. Сверстники в школе могут быть очень жёсткими в общении с тем, кто отличается от них. При мудром обращении ребёнок с СДВГ может быть послушным и успешным в учёбе.

Я наблюдала 13-летнюю девочку, которая не сдала ни одного теста в школе и не получила ни одной оценки, но учителя не оставляли её на второй год, потому что они не могли её терпеть. Мать привела девочку ко мне после того, как её исключили из третьей школы. Я рекомендовала

нашу типичную диету для гиперактивных детей с минимумом сахара. Также девочке запретили смотреть телевизор, её бабушка взяла отпуск на лето, чтобы постоянно находиться с внучкой. Они гуляли в лесах и полях по несколько часов каждый день. Они вместе занимались домашним хозяйством, готовили пищу и иногда ездили в какое-нибудь особое место, например, в музей. За три месяца девочка преобразилась — начала получать хорошие оценки, стала хорошо воспитанной. Повзрослев, она вышла замуж и получила ответственную работу. В её случае проблемой была чувствительность к еде, отсутствие физической активности, неструктурированная домашняя жизнь и раздражение со стороны одноклассников.

Агата Трэш,
доктор медицинских наук
usheepines.org

ТЕСТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Используйте следующую шкалу для оценки каждого из 10 утверждений:

Много времени = 10 баллов

Часто = 7 баллов

Редко = 5 баллов

Почти никогда = 0 баллов

Определяем свой результат:

0 – 20 — Вы просто немного забывчивы. Нет кризиса.

20 – 60 — У вас проявляются некоторые признаки синдрома дефицита внимания. Научитесь составлять списки дел и следовать им.

60 – 100 — У вас, вероятно, есть синдром дефицита внимания.

1. Я часто теряю ход мыслей, забываю, что я делаю, и не обращаю внимания на то, что мне говорят люди.

(5 баллов);

- продолжаю «возвращаться в школу» (3 балла).

2. Я часто менял(а) работу, потому что:

- меня уволили за неэффективность (10 баллов);
- меня уволили за споры (7 баллов);
- мне стало скучно, и я ушёл

3. Я говорю слишком быстро и слишком много. Я так быстро пересекаю темы на тему, что другие не могут уследить за разговором.

4. Я начинаю дело, отвлекаюсь и, кажется, никогда не заканчиваю.

5. Я не могу сосредоточиться на одном аспекте своей жизни. Мои мысли разбегаются; трудно сосредоточиться.

6. Я постоянно спорю со своим супругом/родителем из-за моего беспорядка.

7. Отслеживание времени — это проблема. Я опаздываю или прихожу раньше на встречи.

8. Мне сказали, что я мог бы добиться большего, если бы приложил все усилия.

9. У меня аддиктивная личность, я жажду всё большего и большего, будь то еда, алкоголь, одежда или внимание.

10. Я творческий и умный, но не могу направить энергию в нужное русло.

СМЕХ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Все мы слышали фразу «Смех — лучшее лекарство». Хорошее чувство юмора и искренний смех полезны для нашего физического, эмоционального и социального здоровья.

Существует целая наука — геотерапия, которая изучает влияние смеха на здоровье и самочувствие человека. Как выяснилось, смех способствует выработке гормона счастья — эндорфина, который не только отвечает за наше настроение, но и снимает боль.

По статистике, дети смеются по 300 – 400 раз в день, а взрослые — от силы 15 – 20 раз в сутки. При этом женщины смеются чаще мужчин, так как женская улыбчивость заложена природой.

Исследования учёных, проведённые с помощью новейших методов, включая созданные на компьютерах «модели смеха», показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение. Даже когда вам невесело, и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает, и на душе становится намного легче.



По мнению учёных, смех — это выработанный людьми «социальный рефлекс», поскольку у людей, видящих смеющегося или улыбающегося человека, тоже улучшается настроение.

Исследования показали, что смех укрепляет иммунную систему (во время смеха увеличивается количество иммунных клеток), снижается острота аллергических реакций, снижается уровень сахара у

больных сахарным диабетом, улучшается самочувствие у больных депрессией. Смех также уменьшает болевые ощущения и укрепляет лёгкие и сердце.

Кардиологи из Медицинского центра в Балтиморе штата Мэриленд, проанализировав данные исследований здоровых людей и страдающих сердечными заболеваниями, обнаружили, что 40% страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями смеялись меньше

людей того же возраста, но без сердечной болезни.

«Старое высказывание, что смех является лучшим лекарством, кажется, имеет смысл, когда это нужно для лечения вашего сердца», — говорит Майкл Миллер, директор Центра профилактической кардиологии в университете штата Мэриленд. — Мы не знаем, почему смех защищает сердце, но мы

знаем, что нервно-психическое напряжение связано с повреждением эндотелия, который является защитным барьером, стабилизирующим наши кровеносные сосуды. Нервные перенапряжения и пессимизм могут вызывать ряд воспалительных реакций, которые приводят к накоплению жира и построению холестерина в коронарных артериях, что, в конечном счёте, ведёт к сердечному приступу».

Известно, что курение и пищевые продукты с большим содержанием жира ведут к риску развития сердечных болезней. Стоит добавить к этим факторам ещё и гнев, враждебность и пессимизм. Рекомендация для поддержания сердца в здоровом состоянии состоит в необходимости смеяться несколько раз в день.

Смех также положительно влияет на работу мышц в области головы, шеи, груди и таза. Он способствует расслаблению и подвижности мышц, обеспечивая им отдых.

Похоже, мы слишком легкомысленно относимся к такому серьёзному профилактическому и терапевтическому средству, как смех. Поэтому, смейтесь на здоровье!

Подготовила Елена Шелягина, кандидат медицинских наук

АНТИРАК

СЕМЕНА ЛЬНА ПРОТИВ РАКА

Семена и масло семян льна давно привлекают внимание учёных и сторонников ЗОЖ своими полезными свойствами. В этой статье мы рассмотрим, в профилактике каких заболеваний имеет смысл применять семена льна.

Положительный эффект объясняется составом семян льна. В них входят: омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, лигнаны, растворимые и нерастворимые пищевые волокна, альфа-линоленовая кислота. Таким образом, семена льна могут положительно влиять на микробиом, питая кишечные бактерии, на состояние стула, помогая людям с запорами.

Омега-3 кислоты благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление, сахар крови, холестерин. Альфа-линоленовая кислота является предшественником эйкозапентеновой и докозагексаеновой кислот в организме. Они способны нормализовать высокое давление у гипертоников, бороться с атеросклерозом (в том числе с уже сформированными бляшками), снижать заболеваемость и смертность от инфаркта, инсульта и болезней сосудов. Лигнаны — уникальные вещества, обладающие слабой эстрогеновой активностью.

Они способны облегчать симптомы менопаузы (климакса) и показывают положительные результаты в лечении рака молочной железы.

ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Достаточно много исследований было проведено на животных. В одном из них мышам вводили клетки рака молочной железы. Одних кормили семенами льна, а других — нет. У тех, кого кормили, раковые клетки приживались намного реже.

Достаточно много различных исследований было проведено и на людях. Учёные проверяли, могут ли семена льна снизить риск заболеть раком груди. В разных исследованиях дозировки были от 10 до 35 г, с разной частотой приёма — от ежедневного до одного раза в неделю, — но в целом учёные пришли к заключению, что употребление семян льна имеет смысл. Особенно это касается женщин с лишним весом, с ожирением и женщин в менопаузе.

Ещё одно интересное исследо-

вание — двойное слепое рандомизированное, в котором участвовали женщины с раком молочной железы, готовящиеся к операции. Одним давали кекс, содержащий 25 г молотых семян льна. Другим давали кекс, не содержащий семян льна, то есть плацебо. Биопсию брали перед началом лечения и после эксперимента. Употреблявших кексы с молотыми семенами льна опухоли были меньше и меньше делились клетки, больше было самоуничтожений опухолевых клеток и даже наблюдалось подавление гена, который отвечает за деление, агрессивность, метастазирование опухоли.

О НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТАХ

Среди насыщенных жирных кислот выделяются омега-3 и омега-6 кислоты. Важно придерживаться правильного соотношения в пище между ними. К сожалению, в современных диетах зачастую преувеличили омега-6 и от этого могут возникать многие заболевания и расстройства.

По данным Всемирной организации здравоохранения, треть онкологических заболеваний возникает из-за неправильного питания



и низкой физической активности. Поэтому нужно поддерживать свой микробиом, продумать разнообразное питание, включая больше овощей, растительной пищи, пищевых волокон.

Семена льна — замечательный источник омега-3 жирных кислот, альфа-линоленовой кислоты, лигнанов и пищевых волокон, то есть того, что обязательно нужно вводить в свой рацион каждому человеку. Также обязательна физическая активность.

Семена льна могут помочь женщинам как предотвратить рак молочной железы, так и помочь в его лечении, а также облегчить симптомы менопаузы.

Статья подготовлена по видеолекции хирурга-онколога Игоря Атабекова

ЛЮБИТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Слышали ли вы когда-нибудь о «пенсильванском парадоксе», который с научной точки зрения подтверждает, что тесные и тёплые взаимоотношения между людьми помогают сохранить здоровье?



На западе штата Пенсильвания есть два небольших городка, Розето и Бангор, расположенные неподалёку друг от друга. Жители этих городов живут в одинаковых условиях, ведут примерно одинаковый образ жизни. В первой половине прошлого века медики обратили внимание, что в Розето гораздо реже умирали от инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний, чем в Бангоре.

Врачи не могли найти убедительного объяснения этому явлению. Однако психологи и социологи об-

наружили одно обстоятельство. Население в Бангоре состояло из семей, которые жили обособленно друг от друга. А вот семьи в Розето были очень тесно связаны между собой, образуя как бы один большой дружный клан.

Для этого были исторические предпосылки. Розето был основан в 1882 году выходцами из одной провинции южной Италии. Его население, однородное в основном по происхождению, составляли три поколения со строгими религиозными и семейными традициями, которые

благодаря определённой изоляции со временем даже окрепли. В этом небольшом городе люди реже болели и дольше жили.

Однако в 1960-х годах традиции стали разрушаться, началась миграция населения, и в 70-х годах Розето стал таким же, как большинство американских городков. Люди начали жить замкнуто, пропала взаимная поддержка, исчезла атмосфера единения и душевной близости. Вскоре жители Розето стали так же часто болеть и умирать, как и жители соседнего Бангора.

В этом и заключается «пенсильванский парадокс». Люди, живущие в дружных семьях, поддерживающие устойчивые добрососедские отношения с окружающими, сохранив оптимистическое отношение к своему будущему, имеют меньше рисков заболеть, чем те, кто живёт замкнутой жизнью.

Исследования последних лет убедительно указывают на связь между одиночеством и хроническими заболеваниями. Как же можно связать отсутствие или недостаток общения, любви, душевной поддержки с ростом опухоли или поражением коронарных артерий?

Профессор Техасского университета Джеймс Пенебакер обнаружил, что у людей, которые делятся своими заботами и горестями с окружающими и пользуются их душевной поддержкой, более высокий уровень иммунного статуса. А со снижением иммунитета связано ослабление защитных сил организма, а значит и предрасположенность к болезням, и тяжесть их протекания.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Женщины, дававшие отрицательный ответ на вопрос «Чувствуете ли вы себя одинокой?», имели в 3,5 раза меньше шансов заболеть раком молочной железы, яичников и матки, чем те, кто отвечал утвердительно.

Мужчины, дававшие отрицательный ответ на вопрос «Проявляет ли жена свою любовь к вам?», имели на 50% больше шансов заболеть стенокардией, чем те, кто отвечал утвердительно.

Студенты, дававшие отрицательный ответ на вопрос «Сохраняете ли вы близкие отношения с родителями?», имели в последующие годы больше шансов заболеть раком или психическими расстройствами.

Люди с болезнями сердца, дававшие отрицательный ответ на вопрос «Чувствуете ли вы себя любимым?», имели на 50% больше шансов дальнейшего ухудшения состояния своих артерий, чем те, кто отвечал утвердительно.

Пожилые люди, дававшие положительный ответ на вопрос «Есть ли у вас устойчивые привязанности и радости в жизни — семья, друзья, творчество, любимые занятия, увлечения, любимые домашние животные?», имели в 2–5 раз больше шансов сохранить жизнь в ближайшие пять лет, даже если они страдали хроническими болезнями, по сравнению с теми, кто давал отрицательный ответ.

Это всего лишь цифры. Но пусть они помогут каждому из нас дорожить близкими людьми и самим стать поддержкой и лекарством для кого-то!

Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук

ЭТО ИНТЕРЕСНО

АРОМАТЫ МОГУТ ВЕРНУТЬ ПАМЯТЬ

27 апреля отмечается День обоняния.

Учёные из Ланкастерского университета в Британии выяснили, что вернуть воспоминания может запах еды.

«Обонятельная система тесно связана с системой памяти», — говорит нейробиолог, профессор МГУ Вячеслав Дубынин. — К сожалению, её обычно недооценивают. Конечно, обоняние не такserьёзно влияет на нашу жизнь, как зрение и слух, а обонятельных рецепторов у человека на порядок меньше, чем у животных, тем не менее, они не так уж плохо работают. С обонянием очень серьёзно связано наше эмоциональное восприятие действительности».

По словам нейробиолога, оценка запахов — как приятных, так и неприятных — связана с индивидуальным восприятием. У нас есть 390 типов обонятельных рецепторов. Это зна-

чит, что наша обонятельная система способна реагировать на 390 самых простых запахов. А из этих 390 ароматных «нот» собирается гигантское разнообразие запахов. Поэтому обонятельный мир очень разнообразен, и жаль, что мы его не слишком сильно тренируем, говорит учёный.

Мозг отлично откликается на обонятельную тренировку: улучшается работа разных нейросетей, возникает положительное эмоциональное состояние. Поэтому, например, очень полезно играть с детьми в игру «Угадай запах»: вы снимаете с полки всякие специи — корицу, бадьян и многое другое — и даёте их понюхать. Помогает обонятельная тренировка и людям с нарушениями памяти. Подобного рода процедуру — только со специальными наборами запахов — используют для тренировки обоняния

у людей, потерявших его после коронавирусной инфекции. И в целом для того, чтобы эффективно восстанавливать обоняние, особенно если оно пропало на долгое время, очень рекомендуется обонятельная тренировка.

«Мир запахов — он прекрасен, — говорит нейробиолог, — поэтому так здорово, когда мы вдруг оказываемся вдали от большого города. Идём по пути и наконец-то вспоминаем, что вот этот запах был со мной 10, 20 или 30 лет назад. Обонятельная система тесно связана с системой памяти. Обонятельная память очень прочная. Запахи способны мгновенно переносить нас в детство или юность. Что касается запахов еды, то они в большинстве случаев связаны с положительными эмоциями. Поэтому они так освежают память: это эмоционально насыщенные раздражители. В целом, обонятельная система — это важнейший источник положительных эмоций, радости и разнообразия в нашей жизни».

На самом деле не только запахи еды могут возвращать память, а любые запахи, которые связаны с сильными эмоциональными впечатлениями.

«Запахов ведь множество: свежескошенная трава, мокрая земля, сосновый лес после дождя, черемуха, свежесть холодной воды, духи любимой девушки — всё это способно в одно мгновение перенести нас в далёкое прошлое. Исследователи выяснили, что восприятие запахов подразумевает взаимодействие глубоких отделов мозга человека и ассоциативных зон, которые связаны с эмоциями. Пожилые люди хуже помнят всё, что связано с памятью на слова, а эмоции и картинки у них воспроизводятся достаточно хорошо. И когда они чувствуют определённый запах, тут же подключается эмоциональная память, они видят связанную с ним картинку. Это очень хороший способ работы с долговременной памятью», — заключил Дубынин.

Источник: med2.ru

ПОСТ ПРИНЁС ИСЦЕЛЕНИЕ

В современном обществе много внимания уделяется тому, чтобы выглядеть красиво и быть здоровым. Свои услуги предлагаю массажисты, психологи, диетологи и т. д. Но люди не могут избавиться от многих болезней, и я была в их числе. У меня были проблемы с щитовидной железой. Также я страдала от обмороков при лечении зубов и при виде крови. Пост помог мне избавиться от этих проблем.

Обмороки были совсем не от ощущения боли и тем более не от боязни болевых ощущений, но врачи утверждали, что это происходит из-за моего патологического страха.

В современном мире люди применяют такой способ очищения организма, как голодание. Для решения своей проблемы я решила брать посты. Верующим в Бога лю-

дям давно было известно о голодании как о составляющей поста. Через посты люди становились ближе к Богу, лучше слышали Его голос. Я тоже испытала такой опыт, а плюсом к этому стало физическое исцеление.

После всего лишь трёхдневного поста моя проблема наконец-то была решена, но я продолжала поститься с интервалами по нараста-

щем: 3, 4, 5 дней; 2 раза по 6 дней; 7 дней; 10 дней. Это было в 1994 году с февраля по октябрь. После постов меня больше никогда не беспокоили обмороки, а также исчезли проблемы с щитовидной железой. Господь научил меня обходиться без лекарственных препаратов. В течение уже 28 лет я лечусь только природными средствами.

Из моей практики голодания:

В первый день я исключала из рациона первые, вторые блюда, мясо и всё то, что долго переваривается. Употребляла только овощи и фрукты.

На второй день пила только воду.

Выходила из поста в обратном порядке: овощи/фрукты, первые/вторые блюда.



Только в таком случае в организме происходит обновление клеток, т. е. сильные выживают, а слабые погибают.

**Татьяна Колесникова,
г. Вятские Поляны**

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ МОЖЕТ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

Предполагается, что интервальное голодание продлевает жизнь благодаря изменению активности наших генов.

Американские исследователи продемонстрировали, какое влияние на активность генов и воздействие на некоторые ткани организма оказывает регулирование или даже ограничение питания в течение длительного времени. Многочисленные лабораторные исследования показали пользу для здоровья ограниченного по времени питания, включая увеличение продолжительности жизни, что сделало такую практику, как интервальное голодание, актуальной темой в индустрии оздоровления. Среди преимуществ — физическая работоспособность, выносливость,

координация движений, нормализация сна, кровяного давления, холестерина, работы сердца и здоровья кишечника. Также было отмечено снижение роста опухолей, риска развития рака и тяжести нейродегенеративных заболеваний.

В ходе исследования две группы мышей содержали на одной и той же высококалорийной диете. Одна группа имела свободный доступ к пище, в то время как другая группа была ограничена в питании в течение 9 часов в день. Через семь недель исследователи взяли образцы тканей различных органов в разное время дня и ночи

и проанализировали их на предмет генетических изменений. Образцы включали ткани печени, желудка, лёгких, сердца, надпочечников, гипоталамуса, различных частей почек и кишечника, а также различных участков мозга.

Авторы исследования обнаружили, что 70% генов мышей реагируют на ограниченную по времени диете. Сатчидананда Панда, профессор Лаборатории регуляторной биологии Института Солка, доктор биологических наук, говорит в своём заявлении: «Изменяя время приёма пищи, мы смогли изменить экспрессию генов не только в кишечнике или печени, но и в мозге».

Почти 40% генов в надпочечниках, гипоталамусе и поджелудочной же-

лезе среагировали на ограничение питания. Эти органы важны для регуляции гормонов. Гормоны координируют функции различных частей тела и мозга, а гормональный дисбаланс является причиной многих заболеваний — от диабета до стрессовых расстройств. Результаты дают представление о том, как интервальное голодание может помочь справиться с этими заболеваниями.

Источник: New-Science.ru

Комментарий редактора: При лечебном голодании более одного дня рекомендуем воздерживаться от пищи только после консультации с врачом. Без консультации врача можно пропустить один приём пищи, желательно ужин.

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, кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.

- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНП 314643214800017

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+

12+ **ДОРОГА ЖИЗНИ**
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности
в Нижегородской области.
Реклама 12+
Отсканируйте для перехода
на сайт (расписание)

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
- Биопtron
- Парфин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Ваня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

ИП Малов В. М. ОГРНП 308524606400021

ОЦИФРОВАННАЯ ЖИЗНЬ

Почему так сложно отказаться от соцсетей и приложений? Что заставляет нас смотреть YouTube до 2-х ночи или во всём полагаться на Google? И главное, к чему это может привести?

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

По данным Фонда Генри Кайзера в 2017 году шестилетний ребёнок проводил с гаджетом 7,5 часов в день. 75% детей имеют телевизор в своей спальне, 68% двухлетних детей регулярно используют планшеты, а у 59% двухлеток есть собственный смартфон. Что, в целом, и понятно — не делиться же с ребёнком собственным гаджетом. Примерно так рассуждают многие молодые родители, которые и сами уже сидят на крючке цифровой зависимости. То, что это именно болезнь, сейчас уже понятно. В 2017 году исследовательская группа Корейского университета в Сеуле, возглавляемая профессором Хунг Сук Сером показала, что биохимические изменения в головном мозге гаджетозависимых идентичны изменениям при наркомании.

Исследователи сопоставили реацию мозга наркоманов на наркотики и реацию мозга людей, зависимых от гаджетов, на гаджеты. Выяснилось, что такие наиважнейшие нейромедиаторы, как ГАМК, глутамат и ряд других, работают в такой ситуации одинаково. Причём, наиболее существенные изменения в работе этих нейромедиаторов наблюдались в зонах мозга, отвечающих за импульсивное поведение и чувство тревожности. Проще говоря, когда цифровозависимый человек находится без телефона, у него возникает чувство тревоги, как у наркомана, который лишился очередной дозы.

БОЯЗНЬ НЕИЗВЕСТНОСТИ

Почему человек прибегает к вредным привычкам? Алкоголизм, наркомания, игромания, зависимость от гаджетов — все эти привычки могут превратиться в патологическую зависимость. Стереотипы поведения (привычки) — один из основополагающих механизмов работы мозга, обслуживающий нужды инстинкта самосохранения.

Проверенный однажды стереотип поведения, реализованный и, по случаю, не приведший к летальному исходу, запоминается мозгом как «проходной вариант». Осталь-

ные же возможные варианты поведения и действий, сколь бы хороши они ни были «на бумаге», не проверенные практикой, — суть «катастрофа», так как неизвестны, а хуже и ужаснее неизвестности ничего нет. Стереотипное же действие, привычная ситуация, напротив, дело понятное и знакомое, и потому оно милее сердцу любых воздушных замков и непойманных журавлей.

Вот наш мозг и ждёт до последнего, изо всех сил пытается реализовать прежнее, пусть и чреватое негативными последствиями, поведение. Чреватое, но родное. После же того, как привычка сформировалась, даже если она и перестаёт привносить никогда приятные ощущения, она будет поддерживать и удерживаться инстинктом самосохранения всеми доступными ему способами. Такова природа патологических зависимостей: человек хочет не потому, что ему от этого хорошо, а потому, что уже не может не хотеть.

Мышление — это не просто набор знаний, и даже не просто оперирование набором знаний. Мышление — это способность человека создавать сложные модели реальности.

Такова природа патологических зависимостей: человек хочет не потому, что ему от этого хорошо, а потому, что уже не может не хотеть.

УДОБНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Цифровизация невероятно упрощает нашу жизнь. Впрочем, она упрощает жизнь не столько нам, сколько нашему мозгу. А это, в свою очередь, упрощает наш мозг. Добравшись куда-то по навигатору, вы не запомните дороги — ваш мозг просто не станет себя этим утруждать. Если же вы едете без навигатора, он, напротив, будет схватывать массу подробностей, деталей, запомнит их и построит сложные связи внутри себя. Вы спросите: а зачем нам запоминать всю эту ерунду? И я отвечу: совершенно бессмысленно! Как нет смысла, например, в спортивных тренировках — ведь ни медали, ни денежные призы за них не дают. Они пригодятся вам позже, а прямо сейчас — да, смысла нет никакого.

Мы радуемся каждому новому гаджету, новому технологическому решению, любому новому сервису... Почему? Потому что он избавляет нас от необходимости думать.



Если у вас есть мобильная связь, навигатор, сети социальных контактов и т.д. — о чём можно беспокоиться? О том, что всё это невероятно «раслабляет мозг».

До появления этих чудесных «благ» человек должен был детально продумывать всё, что ему предстоит или даже только может предстоять. То есть строил сложные модели реальности. Для любой непредвиденной ситуации у него должен был быть запасной план, потому что помощи зачастую ждать было неоткуда.

ВЕЧНЫЙ УЧЕНИК

Мышление — это не просто набор знаний, и даже не просто оперирование набором знаний. Мышление — это способность человека создавать сложные модели реальности.

Вы запоминаете что-то, что вам потом будет нужно. Ваш мозг учится таким образом строить сложный интеллектуальный объект: некую структуру, которая состоит из множества элементов. Он эту

структурку складывает, прокручивает, тренирует тем самым свои внутренние связи и развивает специфические отделы коры головного мозга. Впоследствии вы сможете использовать эту его способность к сборке сложных интеллектуальных объектов при решении других задач.

Возможно, у вашего мозга был неплохой образовательный опыт в детстве и юности — в доцифровую эпоху. Но не думайте, что этого интеллектуального запаса вам хватит на всю жизнь, ведь, чем взрослеёте вы становитесь, тем сложнее вашему мозгу создавать новые связи.

Мозг — это тренируемый орган, нуждающийся в серьёзном и постоянном обучении. Откажитесь на несколько дней от интернета, банковских карточек, гаджетов и прочей техники с электронной начинкой — и вы узнаете, на какую жизнь способен ваш мозг теперь. Результат, поверьте, будет немного шокирующим.

Подготовила Айгуль Иншакова

По материалам книг
Андрея Курпатова
proekt7d.ru

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 волонтёрах.

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271



РЕКЛАМА 12+

ЗАЧЕМ ПРОРАЩИВАТЬ СЕМЕНА

В весенний и зимний периоды, содержание полезных веществ в продуктах, хранящихся с осени, заметно снижается. Поэтому особую ценность имеет употребление проростков.



Снаружи зерно покрыто оболочкой, состоящей в основном из клетчатки, внутри которой концентрируются витамины группы В. Внутренняя часть зерна состоит из клеток, заполненных большим количеством крахмала, называемых эндоспермом. В одном конце семени имеется небольшое углубление, там — зародыш. Именно с этого места начинается процесс прорастания зерна. В зародыше содержится большое количество белков, жиров, витаминов, особенно витамина Е, макро- и микроэлементов.

Как только семя погружается в воду, оно оживает и начинает всасывать влагу через узкий канал микропиле, а затем, немного набухнув, поглощает воду всей своей оболочкой. С повышением влажности зерна быстро запускается синтез ферментов, расщепляющих сложные питательные вещества на более простые. Уже через 24 часа крахмал распадается до простых сахара, затем белки до пептидов и

аминокислот, на третий сутки расщепляются жиры для жирных кислот. Через сутки появляется маленький росток, а на второй и третий день — тоненькие корешки. Все эти процессы требуют определенных веществ, называемых антиоксидантами.

В процессе роста семени количество образуемых витаминов антиоксидантов резко возрастает. При прорастании зерен пшеницы содержание витамина С в нем, по сравнению с сухим семенем, на вторые сутки увеличивается в 6 раз; в семенах ржи и подсолнечника — в 3 раза, в чечевице — почти в 20 раз. Общее количество антиоксидантов, куда входят не только витамины, но и тысячи биофлавоноидов, увеличивается в пшенице на вторые сутки почти в 3 раза, во ржи — в 4 раза, в гречихе и тыкве голосеменной — в 2 раза. При прорастании в семени интенсивно синтезируются рибофлавин, фолиевая кислота, пиридоксин и тиамин.

Прорастающие семена — это

не только уникальный продукт, содержащий концентрат витаминов и антиоксидантов, но и огромное количество работающих ферментов. Ученые доказали, что интенсивность работы ферментов достигает максимума на третий и четвертые сутки после начала пророщивания, а спустя пять суток их содержание заметно снижается, поэтому прием пророщенных зёрен приносит наибольшую пользу в первые 5 дней. В проростках некоторых культур количество ферментов увеличивается по сравнению с не проросшими семенами в 43 раза, а иногда и больше.

Эти свойства проростков делают их весьма полезным продуктом, особенно в питании больных людей и престарелых, у кого ферментная система организма существенно ослабла. Употребляя свежие овощи и фрукты, мы получаем вместе с ними важные ферменты, улучшающие переваривание этих продуктов. Подобные действия оказывают ферменты, находящиеся в разнообразных пророщенных семенах.

Регулярное употребление проростков стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, восполняет питательную и минеральную недостаточность, способствует эффективному пищеварению, повышает потенцию, укрепляет зубы, ногти и волосы. Для кормящей матери — это хорошая диетическая добавка, восполняющая значительные потери витаминов, макро- и микроэлементов. Проростки рекомендуются людям, переживающим хронические стресс или депрессию, принимающим медикаменты, и спортсменам.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья
и долголетия»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

5 АПРЕЛЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СУПА

Суп — важная составная часть пищи человека, служащая источником энергии и материалов для построения органов и тканей тела. Супы легко перевариваются и хорошо усваиваются организмом. Экстрактивные, вкусовые и ароматические вещества супов способствуют возбуждению аппетита и улучшению пищеварения. Предлагаем вам несколько вариантов супов с бобовыми. Быстрые, вкусные и сытные!

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Вам понадобится: 1 л воды, 1 стакан красной чечевицы, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного нерафинированного масла; специи: хмели-сунели, копчёная паприка, зира — по щепотке, соль — по вкусу.

Лук и морковь нарезаем кубиками, добавим специи и тушиим в кастрюле под закрытой крышкой до мягкости, без добавления масла. В конце добавить масло.

Затем засыпаем промытую красную чечевицу, заливаем водой и варим минут 15. В конце добавим лавровый лист. Через 30 минут вкусный ароматный суп подаём с рубленой зеленью и ржаными сухариками.

Наталья Шелепова

БОРЩ

Вам понадобится: 2 свёклы, 1 морковь, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 картофелины, стакан сухой фасоли, 1 лавровый лист, 1 перец болгарский или 1 ст. ложка паприки, 50 мл подсолнечного масла, 250 мл томатной пасты, ¼ кочана капусты, пучок укропа, 1 ст. ложка соли.

Фасоль отварить. Взять 5-литровую кастрюлю. В кипящую воду положить: нарезанную морковь, рубленый кубиками лук. Проварить 5 минут. Всыпать порезанный кубиками картофель. Когда картофель будет наполовину готов, добавить нарезанную на крупной тёрке свёклу. Всыпать фасоль. Порезать соломкой перец, добавить и поварить 5 минут.

Добавить томатную пасту, лавровый лист, соль. При необходимости добавлять кипячёную воду, чтобы были покрыты овощи. Довести до кипения. Погрузить нацинкованную капусту и проварить 5–7 минут. Капуста должна немного похрустывать. Затем добавить масло, рубленую зелень, чеснок. Довести до кипения и выключить. Дать настояться.

Анна Прокопчук

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



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 страницы»
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»





Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты другими способами:

8doktorov.ru/help

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.

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас



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 Азинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНП 316РА0000423

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №04(148). 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 «Ожидая»

г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Ген. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редактор — Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский;

консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Веденикова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина.

Подписано в индексе 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.

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
ДРУГОЙ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛТИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛІТЕ СМС!

ЛАЙФХАК

СРЕДСТВО ОТ ТРЕВОГИ И БЕССОННИЦЫ

Одно из эффективных средств, помогающих при тревоге и бессоннице, — припарки на спину.

В ложное тепло оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, снимает мышечное напряжение, вызванное стрессом.

Накройте спину сухой хлопковой тканью. Смочите полотенце в очень горячей воде, отожмите и положите горячее полотенце поверх защитной ткани. Сверху наложите шерстяным одеялом. Через несколько минут снова смочите полотенце в очень горячей воде, отожмите и повторите процедуру.

Температура воды: чем горячее, тем лучше. В идеале — почти кипяток. Продолжительность: 10 – 15 минут.

Когда мокре полотенце начнёт остывать, смените его на горячее (обычно через 2 – 3 минуты). После процедуры протрите спину и укройтесь шерстяным одеялом. Частота 1 – 2 раза в день.

Хорошо помогают и тёплые ванны на 10 – 15 минут. Чтобы усилить успокаивающее действие, добавьте в ванну 1 – 2 л настоя или отвара одного из растений: ромашки, мелиссы, лаванды, корня валерианы. Можно добавить 15 – 20 капель эссенции лаванды или мелиссы. При беременности не превышайте температуру выше 37°C.

Напиши об исцелении

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



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. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



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, Краснодар, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 319 800 экз.