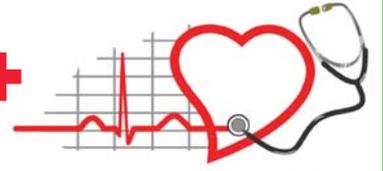


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №05(149) 2023

WWW.8DOKTOROV.RU



РЕАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

5



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

6

ЧЕМ ВРЕДНЫ ВЕЙПЫ: МНЕНИЕ МЕДИКОВ

По словам руководителя Центра профилактики и контроля потребления табака НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России Маринэ Гамбарян, из-за ароматизаторов и красителей в электронных сигаретах большинству курящих кажется, что вейпы безвредны.

Однако уже доказано, что кроме стойкой никотиновой зависимости продукция может вызвать те же болезни, что и курение. Например, инфаркты, инсульты, импотенцию, бронхиты, пневмонию или ХОБЛ.

Медик добавила, что сейчас стоит цель поэтапно вывести табачную продукцию из гражданского оборота. Однако этого трудно достичь без запрета всей новой никотиносодержащей продукции, включая вейпы, электронные сигареты и продукты нагревания табака.

БРОСАТЬ КУРИТЬ ПОЛЕЗНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Считается, что мутации, которые приводят к раку лёгких, сохраняются даже после прекращения курения. Однако результаты нового исследования, опубликованные в журнале Nature, показали, что небольшое количество неповреждённых клеток могут помочь восстановлению лёгких. Эффект наблюдался даже у тех, кто выкуривал пачку сигарет в день в течение 40 лет, прежде чем бросить.

Точный механизм этого феномена пока неясен, но авторы исследования предполагают существование своего рода резерва клеток, которые постепенно размножаются и заменяют повреждённые, когда человек бросает курить.

СОЯ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Исследования показывают, что соевые бобы могут снизить уровень

холестерина на 70%. «25 г соевого белка в день могут помочь значительно снизить плохой холестерин. Соевые бобы идеальны для здоровья сердца, т. к. содержат антиоксиданты, витамины группы В, калий, магний и железо», — говорит врач-нутрициолог Игорь Строков.

Соевые бобы содержат мало насыщенных жиров. Исследования показывают, что определённые белки, содержащиеся в сое, могут блокировать выработку фермента в печени, участвующего в синтезе плохого холестерина ЛПНП.

Учёные изучили 19 сортов соевой муки, каждый из которых содержал различные пропорции сильнодействующих белков. Исследователи отметили, что свойства этой соевой муки были даже более сильными, чем у симвастина — популярного препарата, используемого для лечения высокого уровня «плохого» холестерина и жиров в крови.

НЕДОСТАТОК СНА УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ЗАКУПОРКИ АРТЕРИЙ

Сон менее пяти часов в сутки связан с 74-процентным увеличением риска заболевания периферических артерий (ЗПА), по сравнению с восьмичасовым ночным сном.

В исследовании приняли участие 650 000 человек. В то время как наблюдательный анализ показал, что люди, которые спали менее пяти часов в сутки, подвергались почти вдвое большему риску ЗПА, рандомизированные контролируемые исследования подтвердили этот вывод.

«Результаты показывают, что короткий ночной сон может повысить вероятность развития ЗПА, а наличие ЗПА увеличивает риск недостаточного сна», — говорит врач-терапевт Ирина Андреева.

ЗПА представляет собой сужение или закупорку сосудов, несущих кровь от сердца к ногам.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ **ПОДПИСКА.РОСНТА.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**

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС

МЕЛАНОМА

Меланома — относительно редкий вид рака (1,8% от всех онкологических заболеваний), чаще встречается у женщин, чем у мужчин. В России заболеваемость меланомой постоянно растёт, но в целом, по сравнению с другими странами, распространённость небольшая.

ПРИЗНАКИ МЕЛАНОМЫ

• Изменение ранее существующего пигментного образования (родинки) — увеличение, болезненность, кровоточивость, изъязвление, появление более тёмных участков или обесцвечивание ранее тёмных участков.

• Появление «необычной» (не такой, как все остальные) родинки.

• Появление возле подозрительной родинки небольших похожих образований.

• Появление увеличенных лимфатических узлов в зоне близкой к «необычной» или изменившейся родинке (шейные, надключичные, подмышечные, паховые).

• Изменение окраски радужки глаза — появление и увеличение зоны коричневого или тёмно-коричневого цвета.

• Увеличение вязкости крови. Метастазирование меланомы было обнаружено по повышению коэффициентов вязкости крови до появления каких-либо клинических признаков.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РОДИНКА МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНОЙ

Есть общепризнанный алгоритм ABCDE, согласно которому родинка может быть признана подозрительной:

A (asymmetry, асимметрия) — появление асимметрии образования.

B (boundary, контур) — наличие неровных, «рваных» краёв и зазубренности.

C (color, цвет) — неравномерность пигментации с наличием тёмных и голубоватых оттенков.

D (diameter, диаметр) — диаметр больше 6 мм.

E (evolution, изменение) — изменение с течением времени.

ПРИЧИНЫ

1. Вирус папилломы человека (ВПЧ).

ВПЧ вызывает остроконечные кондиломы и рак шейки матки, а также повышает риск развития базалиомы и плоскоклеточного рака.

2. Солнечные ожоги.

Солнечные ожоги в детстве особенно опасны для последующего развития меланомы. В таком случае вероятность возникновения меланомы в два раза выше, чем в результате солнечных ожогов, полученных после 20 лет.

При длительном воздействии солнечных лучей необходимо пользоваться качественными и безопасными солнцезащитными кремами.

3. Наследственная предрасположенность.

В зоне риска находятся светлокосые люди с веснушками и голубыми глазами.

4. Диета с высоким содержанием жиров.

Диета с низким содержанием жиров наиболее полезна для замедления любого вида новообразований на коже.

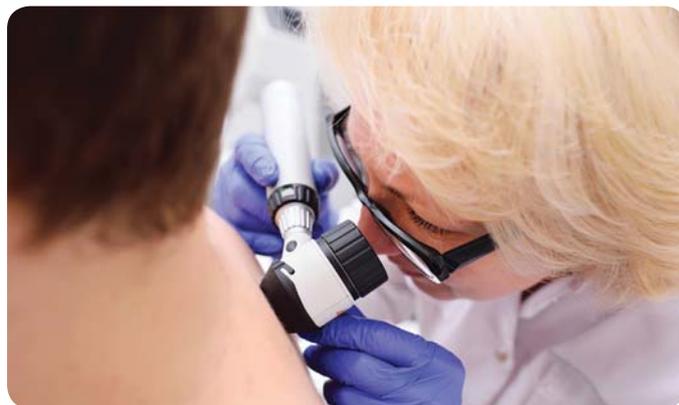
ПРОФИЛАКТИКА

1. Избегайте нахождения на солнце с 10.00 до 16.00 часов. Используйте солнцезащитный крем с SPF не менее 15, но помните, что солнцезащитные средства имеют ограниченную способность защиты.

2. Откажитесь от посещения соляриев, если пользовались их услугами ранее.

3. Летом надевайте головной убор, закрытую одежду, солнцезащитные очки, используйте зонты и другие способы защиты от солнца.

4. Избегайте солнечных ожогов.



5. Регулярно проводите самообследование: обращайте внимание на родинки и веснушки, изменившие размер, цвет и/или форму, не игнорируйте появление кожных новообразований.

Для установления диагноза «рак кожи» необходимо пройти обследование.

ЛЕЧЕНИЕ

• Бетулиновая кислота — природное биологически активное вещество. Содержится в коре некоторых видов растений, главным образом берёзы пушистой.

• Диета с низким содержанием жиров эффективна в лечении и профилактике базальноклеточного и плоскоклеточного рака кожи. В рационе следует увеличить количество зерновых, фруктов и овощей.

• Полезна сыроедческая диета в течение одного месяца. Если вес увеличился, приведите его в норму.

• Соблюдайте все 8 принципов здоровья. Не допускайте исключений.

• Фитотерапия. Экстракты женьшеня показали способность бороться с раковыми образованиями у крыс, такими как гепатома, меланома, мелкоклеточный рак лёгких и рак поджелудочной железы. По словам исследователей из Корейского онкологического центра в Сеуле, женьшень также может помочь предотвратить некоторые виды рака у людей. В ходе исследования выяснилось, что у тех, кто употреблял

женьшень, вероятность заболеть определёнными видами рака была наполовину ниже, чем у тех, кто его не употреблял. Этими определёнными видами рака были: рак полости рта, глотки, пищевода, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, поджелудочной железы, гортани, лёгких и яичников. Стоит начать принимать женьшень даже во время развития рака.

В официальной медицине, в соответствии с установленной стадией заболевания существует несколько стандартных схем лечения рака кожи.

Для лечения используют следующие способы:

- лучевой;
- хирургический;
- лекарственный;
- криодеструкция;
- лазерная коагуляция.

Выбор метода лечения зависит от гистологического строения опухоли, стадии заболевания, клинической формы и локализации опухоли.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ

НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

- Стадия заболевания
- Особенности строения тканей опухоли
- Размер опухоли
- Наличие метастазов

При I – II стадии заболевания рак кожи возможно вылечить в 80 – 100% случаев.

Агата Трэш,

доктор медицинских наук

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

МНОГОЛЕТНИКИ ДЛЯ АПТЕКАРСКОГО ОГОРОДА

Мы расскажем о некоторых неприхотливых многолетниках, которые можно использовать в лекарственных целях или в кулинарии.

Лофант, он же агастахе, или многоколосник, богат фитонцидами и летучими эфирными маслами, которые обладают бактерицидными свойствами. Лофант используется и в кулинарии — в свежем и сушёном виде для ароматизации салатов, мясных, рыбных блюд, напитков.

Душица обыкновенная, или орегано — дальняя родственница мяты, Melissa, шалфей, базилика и других пряных трав. Душица используется в кулинарии и медицине, а также имеет великолепный аромат. Растение является богатейшим источником антиоксидантов, содер-

жит аскорбиновую кислоту, эфирное масло и дубильные вещества.

Тимьян используют как пряное и лекарственное растение. Сушёные листья тимьяна входят в состав множества приправ, а чай с веточкой свежего тимьяна есть в меню большинства ресторанов.

Тысячелистник. Испокоп веков тысячелистником останавливали

кровь, лечили раны и использовали в разных целях. Посаженный в саду, он принесёт пользу не только людям, но и растениям, так как оздоравливает почву. Сейчас можно приобрести сорта красных, бордовых, розовых или жёлтых оттенков.

Шалфей используют в кулинарии, при производстве консервов. К тому же это отличный медонос.

Подготовила Светлана Садовская

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

О пользе скандинавской ходьбы говорят очень много. Посмотрите сами, какое влияние она оказывает на наш организм.

Сердечно-сосудистая система:

- ✓ укрепляется сердечная мышца;
- ✓ уменьшается кровяное давление;
- ✓ снижается пульс, оптимизируя работу сердца;
- ✓ уменьшается риск возникновения инфаркта миокарда;
- ✓ улучшается эластичность сосудов;
- ✓ уменьшается возможность образования тромбов.

Мышцы, связки, суставы и кости

- ✓ работают более 90% мышц;
- ✓ умножается количество и качество митохондрий;
- ✓ укрепляются все мышцы;
- ✓ корректируется осанка;
- ✓ улучшается эластичность сухожилий и связок;
- ✓ улучшается структура костной ткани;
- ✓ уменьшается вероятность остеопороза;
- ✓ улучшается «смазка» суставов.

Дыхательная система:

- ✓ объём лёгких увеличивается до 30%;
- ✓ укрепляются мышцы, задействованные при дыхании;
- ✓ улучшается работа лёгких по усваиванию кислорода;
- ✓ улучшается транспортировка кислорода эритроцитами;
- ✓ увеличивается количество усвоенного кислорода.

Нервная и иммунная системы:

- ✓ улучшается координация движений;
 - ✓ нормализуется сон;
 - ✓ снимается напряжение в верхней плечевой зоне, где «концентрируются» последствия стрессов;
 - ✓ укрепляется иммунная система;
 - ✓ улучшается снабжение мозга кровью;
 - ✓ улучшаются внимание и память.
- Обмен веществ, жировая ткань:**
- ✓ на 25% увеличивается обмен



веществ по сравнению с обычной ходьбой;

- ✓ на 46% сжигается больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- ✓ активизируется работа внутренних органов;
- ✓ уменьшаются запасы жировой ткани;
- ✓ снижается влияние скопившихся токсинов;

- ✓ уменьшается количество «плохого» холестерина в крови;
- ✓ корректируется фигура;
- ✓ закрепляется эффект от диет;
- ✓ нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.

Психическое здоровье

- ✓ отрицательная энергия стресса превращается в положительную энергию;
- ✓ уменьшается количество адреналина и кортизола в крови;

✓ усиливается выработка эндорфинов (гормонов радости), улучшая психическое самочувствие;

- ✓ увеличивается уверенность в себе;
- ✓ улучшается качество жизни.

Подготовила

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

МАМИНА ШКОЛА

ПРОДУКТЫ, НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

От питания будущей матери зависит здоровье, как её, так и ребёнка. Есть продукты, которые во время беременности стоит избегать.



Обильное потребление мяса при дефиците овощей и фруктов во время беременности имеет серьёзные и долгосрочные последствия для здоровья потомства: повышается риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа в зрелом возрасте.

Копчёные мясные изделия

Их избыток в рационе беременной при дефиците витамина С повышает риск возникновения опухолей мозга и других видов рака у ребёнка.

Недожаренное или вяленое мясо

Мясо с кровью и другие виды вяленого мяса могут переносить возбудителей токсоплазмоза — паразитарного заболевания, опасного для плода.

Непастеризованное молоко и сыр

Сыр, изготовленный из непастеризованного молока, может быть заражён микроорганизмами, вызывающими бруцеллёз. Эта болезнь первоначально вызывает у беременной симптомы, схожие с симптомами гриппа. Однако для плода эта инфекция может иметь опаснейшее осложнение, вплоть до выкидыша. Пример непастеризованного сыра — камамбер.

Сырые яйца

В домашнем майонезе, в некоторых заправках для салатов и в домашнем мороженом могут содержаться сырые яйца, вызывающие сальмонеллёз.

Рыба и морепродукты

Суши, маринованная, солёная и другие виды сырой или полусырой рыбы и морепродуктов могут вызвать

сальмонеллёз, холеру, паразитарное заболевание и другие болезни, передающиеся с пищей.

Морепродукты (креветки и моллюски) — очень рискованная еда для беременных женщин по нескольким причинам:

1. Морепродукты могут быть заражены различными инфекционными агентами — вирусами, бактериями и паразитами, не считая морские токсины. Благоразумнее отказаться от употребления креветок и моллюсков не только во время беременности, но и вообще.

2. Загрязнённость кадмием. Креветки, моллюски и устрицы содержат большое количество кадмия. Кадмий — это ядовитый тяжёлый металл. Накопление кадмия вредит печени, почкам и мозгу, особенно в растущем организме плода. Предельно допустимая концентрация кадмия в морепродуктах — 1 мкг/г; однако во многих проанализированных образцах концентрация кадмия оказалась гораздо выше. В рыбе содержится намного меньше кадмия, чем в прочих морепродуктах.

3. Загрязнённость ртутью. Исследование, проведённое в Валенсии (Испания) среди беременных женщин, употреблявших 546 г рыбы и морепродуктов в неделю, установило уровень ртути в пуповинной крови в опасно высокой концентрации, способной повредить развитию мозга

плода. Ещё одно исследование выявило, что воздействие ртути на плод приводит к локальным нарушениям интеллекта у детей.

Уровни ртути

в распространённых видах рыбы
Высокое: рыба-меч, королевская макрель

Умеренное: морской окунь, белый тунец, палтус

Низкое: полосатый тунец, треска, карп, сельдь, форель пресноводная, камбала, макрель атлантическая, минтай, лосось, сардина, анчоус

Безопаснее всего заменить рыбу растительными продуктами, содержащими омега-3 жирные кислоты: льняное семя, семена чиа, авокадо, грецкие орехи и т. д.

Мёд при желудочно-кишечных расстройствах

Беременные женщины с желудочно-кишечными расстройствами, такими как энтерит или колит, должны избегать употребления мёда, так как он может быть заражён спорами ботулизма. Они могут начать размножаться в больном пищеварительном тракте беременной, вызвав ботулизм — серьёзное паралитическое заболевание.

Статья подготовлена по книге
Джорджа Памплон-Роджера
«Здоровый и сильный»

БЛАГОДАРНОСТЬ ВМЕСТО БЕСПОКОЙСТВА



О тревожном настроении в своём окружении сообщили 70% опрошенных россиян, говорится в исследовании Фонда общественного мнения. Как справиться с нарастающим беспокойством?

«Иногда мне кажется, что я больше не контролирую свою жизнь. Конечно, я знаю, беспокойство ничего не решит, но как я могу не беспокоиться, ведь преступления повсюду».

«Как мало людей, которым можно доверять; нельзя ни на кого положиться».

Знакомы ли вам эти мысли? Многие люди пытаются сохранить душевное равновесие в век беспокойства, но им это не очень-то удаётся.

Наше беспокойство — это способ избавиться от какой-то болей боли. Беспокойство — это своего рода жертва, которую мы приносим в дань неизвестному будущему в надежде, что с нами не произойдёт ничего плохого.

Заступив в ночную смену дежурства на фабрике, дежурный был предупреждён о небольшой коробке, которая осталась в погрузочном доке. На ней со всех сторон были написаны слова: «ОСТОРОЖНО! НЕ ТРОГАТЬ!» Всем сказали не подходить к этой коробке, пока руководство не прояснит ситуацию. Дежурный ночной смены не осмеливался даже дышать рядом с этой коробкой. Он был очень обрадован, когда утром прибыл заместитель начальника.

Этот человек надел перчатки и защитные очки. Медленно и осторожно он открыл коробку. Внутри он обнаружил 25 табличек с надписью «ОСТОРОЖНО! НЕ ТРОГАТЬ!»

Вообразите, сколько беспокойства вызвала эта загадочная коробка у рабочих. Маленькая коробочка

превратилась в источник огромного беспокойства.

Часто, анализируя свои проблемы, мы понимаем, что они похожи на эту коробочку — на первый взгляд они выглядят устрашающе, а на самом деле с ними можно справиться. Иногда наши проблемы — это знак, который советует нам изменить направление: «Опасно, не идите по этому пути!» Большинство проблем могло бы нас чему-то научить, если бы мы адекватно реагировали на них.

Обычно мы испытываем стресс, когда наши эмоции опережают разум. К сожалению, даже когда мы понимаем, что происходит, отрицательные эмоции просто так не уходят. Мы начинаем беспокоиться о том, что слишком много переживаем! Мы не можем просто приказывать себе не беспокоиться. Нам необходимо что-то более сильное, что успокоит наше сердце и разум.

По словам Ганса Селье, одного из ведущих специалистов по вопросам стрессов, признательность и благо-

дарность оказывают наиболее благотворное влияние на человека и помогают противостоять стрессу. В ходе исследования, длившегося более 20 лет, Селье обнаружил, что его пациенты выздоравливали, когда учились быть благодарными.

Корри Тен Бум, узница одного из фашистских концлагерей, основала приют для других бывших узников гитлеровских фабрик смерти. Корри поняла то, что впоследствии обнаружил Селье: те, кто затаил в сердце горечь, не выздоравливали. Те, кто смог простить, забыть и научиться быть благодарными, поправлялись. Мудрец ясно изложил этот научный принцип следующими словами, которые заставляют задуматься: «*Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости*» (Библия, книга Притчей 17:22). Разум и тело настолько неразрывно связаны, что дух благодарности способствует появлению гормонов счастья, называемых эндорфинами. Они приносят здоровье организму.

Пусть наши положительные чувства управляют нами, и тогда мы будем здоровы. Но это возможно, когда мы сосредоточиваемся не на наших эмоциях, а на Творце, Который дал нам возможность жить и хранит нас в самые сложные времена.

Как давно вы благодарили Небесного Отца? Общение с Всевышним может стать частью повседневной жизни каждого человека, а хвала и благодарность лучше всего помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

Марк Финли

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

КЛАССНАЯ «КЛАССИКА»

Лисёнок Лёха сидел в кресле. Глаза его были закрыты, из ушей торчали наушники, а тело раскачивалось в такт не слышной для окружающих музыки. Овечка Кудряшка подошла и дотронулась до лапы Лёхи. Он вскрикнул и открыл глаза.

В комнату вошли кот Афанасий Петрович и сова Софья Наумовна.

— Посмотрите на него! — овечка кивнула на Лёху. — И днём, и ночью слушает, не спит, не ест и уроки не делает! Это Руслан загрузил ему на телефон какую-то музыку.

Доктор взял наушники, вставил в уши и сразу вынул:

— Оглохнуть можно от этого «бум-бум-бум».

В это время в дверь позвонили. Софья Наумовна открыла и увидела на пороге Руслана, который танцевал на лестничной клетке. Громкая музыка лилась из наушника ему в ухо и оглушала мальчика.

Кудряшка пошла кипятить чайник, остальные молча сидели в гостиной. Лёха и Руслан обиженно посматривали на отобранные у них наушники.

— Друзья, — прервал молчание доктор, — такая громкая музыка особенно вредна для детей, ведь у вас слуховые проходы ещё не развиты. Так можно и слух потерять. Громкая музыка вызывает привыкание, делает нас агрессивными, нетерпеливыми.

— И глупыми, — добавила овечка Кудряшка, расставляя чашки на стол.

Софья Наумовна улыбнулась и сказала:

— А я как раз хотела пригласить всех на концерт классической музыки. К нам в город приехал известный оркестр, и я уже купила билеты.

Лисёнок Лёха и Руслан сморщились и сказали почти одновременно:

— Это скучно!

Овечка Кудряшка тоже не хотела идти на концерт.

— Это непривычно, — сказала она. Один только доктор очень обрадовался и сказал:

— Это здорово! Вы знаете, какая лечебная эта классическая музыка? Вот что она делает с нами: избавляет от головной боли, даёт хороший сон, делает нас спокойными и радостными. А самое важное — прослушивание классической музыки укрепляет нашу иммунную систему и не даёт вирусам проник-

нуть в организм! Кроме того, она укрепляет память и развивает умственные способности.

Ребята вздохнули и согласились пойти на концерт, чтобы не обидеть Софью Наумовну.

Знаете, что случилось после концерта? Все сказали Софье Наумовне большое спасибо! А Руслан обещал всем скинуть ссылку на плейлист с музыкой Моцарта.

Ребята, а вы ходили когда-нибудь на концерт классической музыки? Если нет, попросите родителей включить вам такие детские классические произведения: П. И. Чайковский «Детский альбом», балет «Щелкунчик», С. В. Рахманинов «Полька», И. Бах «Шутка», Н. А. Римский-Корсаков Симфоническая сюита «Шахерезада».

Только обязательно регулируйте громкость, чтобы не навредить вашему нежному ушам.

Алёна Гусева
Художник

Елена Голованова



ПОМОГЛА ТОЛЬКО МОЛИТВА

Чувствуя запахи и вкус пищи, мы воспринимаем это как должное. Но бывает так, что в результате болезни люди теряют обоняние. В такой ситуации оказалась и героиня этой истории.

Началась эта история давно, ещё в подростковом возрасте. У меня часто и без какой-либо причины шла носом кровь. Однажды во время еды я поняла, что не чувствую вкус пищи и запах. Временами нос закладывало так, что не вдохнуть, не выдохнуть. Лежала в больнице, делали прижигание, выписывали гормональные капли. Но болезнь не проходила. Очередное обострение побудило меня решать проблему по-другому.

Сначала я перешла на нафтизин, сразу становилось легче дышать. Постепенно его действие стало хватать на меньшее время. С этой проблемой я жила постоянно: то есть обоняние, то нет. Завтрак готовлю — чувствую

запахи, а начинаю есть — обоняние и вкус пропадают. Становилось грустно — ешь и представляешь вкусы из прошлого.

В декабре 2022 года после болезни снова, как много лет назад, начало закладывать нос — дышать было трудно и сидя, и лёжа. Пшикнула в нос одно средство — хватило почти на сутки. На следующий день — та же проблема. Увлечась новым препаратом не хотелось, вспоминая предыдущий опыт.

Я рассказала о своей проблеме маме, и она посоветовала обратиться к врачу. Я ответила, что буду усиленно молиться, и верю, что Бог может меня исцелить. Я молилась утром, днём, вечером — как только

это приходило на память, так сразу молилась. В молитве опиралась на такие библейские обетования: «Исцели меня, Господи, и исцелён буду; спаси меня, и спасён буду; ибо Ты хвала моя» (книга пророка Иеремии 17:14); «Господи! да не постыжусь, что я к Тебе взываю...» (книга Псалтирь 30:18).

Молюсь день, другой, третий — ничего не меняется. В один из последующих дней меня охватило отчаяние: я молюсь, а ничего не происходит. Почему Бог не отвечает? Я плакала и взывала: «Почему?» Даже как будто обидою на Бога появилась. Потом я потихоньку успокоилась, стали приходить мысли, что у других людей проблемы посерьёзнее, и живут же как-то. Кто-то лежачий, у кого-то рак, а у меня просто обоняние отсутствует!

На следующий день сама того не замечая, понимаю, что обоняние-то



есть и не пропадает! Слава Богу, Он исцелил! Теперь дышу свободно, чувствую и вкус, и запах. Оказывается, всё кругом пахнет, и уже неважно, хорошо или плохо, главное — пахнет! И это чудо!

Прося Бога об исцелении, я говорила: «Господи, исцели меня, пожалуйста! Пусть это будет мой опыт, о котором я буду всем рассказывать». Теперь я делюсь этим опытом с вами! Слава Богу за его чудеса!

Анна Милишенко,
группа в Viber «Опыты жизни с Богом»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТ МНОЖЕСТВЕННЫХ КИСТ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Ещё Гиппократ говорил, что наша пища должна быть нашим лекарством. При любом заболевании, хроническом или остром, помимо медикаментозной или иной терапии, необходимо менять рацион питания. Диета является неотъемлемой частью лечебного процесса. В случае с Анастасией она стала основным лечебным средством, с помощью которого удалось избежать операции.

Несколько лет назад, когда началась пандемия, я познакомилась с Ириной Золотухиной — специалистом здорового образа жизни, администратором группы «Здоровье и Жизнь» в Viber. В то время у меня обнаружили шесть кист в груди, разных размеров. Одна из них была очень большая и выглядела как огромная красная шишка, притом очень болела.

Главный врач, осмотрев меня, направил на операцию. Но больни-

ца была переполнена ковидными больными, поэтому меня не приняли и дали направление на маммографию. Я решила, что ждать нет времени, когда через месяц меня примет маммолог или хирург, поэтому направилась к главному врачу. Он позвонил хирургам и потребовал срочно принять меня без записи, чтобы дать направление на биопсию. И я своё получила.

Тем временем у меня всё больше

интересовала информация о здоровом питании и образе жизни. Ирина рассказала мне о 8 принципах здорового образа жизни и посоветовала перейти на оздоровительное питание. В течение всего времени лечения она поддерживала меня советами. Я отказалась от булочек, хлеба, сладостей, кофе, чая, мясных и рыбных продуктов. В течение двух недель употребляла зелёные смузи в больших количествах, овощные салаты и изредка каши для сытости.

Через две недели я пришла по записи к онкологу, и она спросила: «А что вы сюда пришли? У вас и биопсию-то брать не с чего». Только от большой кисты остался маленький шарик, с которого и взяли биопсию. Результаты были хорошими. Я

продолжала такое питание ещё две недели, и от большой кисты не осталось и следа!

Главный врач, увидев, что кисты исчезли, был очень удивлён и спросил: «Что ты, деточка, принимала?» Мой ответ был прост: «Ничего не принимала, отказалась от сахара, кофе, перестала употреблять продукты животного происхождения. Ела фрукты и овощи в свежем виде. В основном делала смузи, коктейли и каши для сытости». Он был изумлён, и сказал: «Ты молодец, продолжай в том же духе!»

Желаю всем, кто испытывает недомогания, испытать на себе восстанавливающее действие здорового питания и образа жизни.

Анастасия
Группа в Viber «Здоровье и Жизнь»

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.

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

БОГ, КОТОРЫЙ СДЕЛАЛ МЕНЯ СВОБОДНОЙ

Как помочь курильщику, который хочет бросить курить, но не может справиться с вредной привычкой самостоятельно? Об этом наша история.

Мне было 28, и у меня было всё хорошо. Если вы когда-то встречали людей, которые говорят: «Мне не нужен ваш Иисус», то нужно сказать, что я была точно такая же. До одного приёма у врача, когда мне сказали: «Эй, деточка, всё плохо. Нужно переходить на здоровый образ жизни». «В первую очередь нужно бросить курить, прямо сегодня, а дальше уже будешь воплощать всё остальное», — сказал мне суровый человек в белом халате. Я была немного обескуражена. Но бросать, так бросать.

Вот только докурю блок. Блок закончился. Пачка, купленная «в последний раз», тоже. Но на работе ведь стресс. Ещё одна. Потом ещё. Потом несколько сразу. Это похоже на то, когда люди перед тем, как сесть на диету, наедаются так, как никогда раньше не ели. Так вот и я курила столько, сколько не курила за 8 лет своего «никотинового опыта».

Я решила, что сначала перейду на овсянку и паровые овощи, перестану принимать алкоголь вообще, а уже потом, напоследок, брошу курить. План быстро просёк врач. Показатели не менялись, и он только качал головой: «Ты же знала о своих проблемах с детства. Зачем нужно было начинать?»

Я не могла бросить курить. Просто не могла. Это ужасно тяготило, это съедало меня изнутри. Кто когда-то был подвержен зависимости, может меня понять. Это ужасное чувство, когда ты, взрослый, умный человек, не можешь себя контролировать, когда наступает паралич воли, и ты не делаешь то, что должен. Каждая сигарета вызывает муки совести, но при этом невозможно отказать. Тебя как будто привязали. Моя зависимость была не химической. Она была целиком и полностью в голове. И оттого было только сложнее. Я знала, сколько людей бросили курить усилием воли, и от этого мне становилось только хуже.

Однажды мы разговаривали с подругой. Я сказала: «Я больше не могу». Она ответила: «Я знаю, Кто может помочь». И она говорила не про нарколога и не про бабок. Она говорила про Бога, к Которому предлагала обратиться.

Тогда мне нечего было терять. Я была разбита. Рухнули все мои «я всё могу» и «я сама», а вместе с ними убеждения, что мне не нужна помощь свыше. Она была мне нужна. В моей пачке оставалась последняя

сигарета. «Если и это не поможет, схожу в магазин с утра», — сказала я и встала на колени. Я заплакала. Я в первый раз в жизни молилась Богу. Раньше я думала, что так делают только те, кто стоит перед смертью, но теперь поняла, что есть куда более прозаичные ситуации, в которых человек, ранее сильный и независимый, может чувствовать себя, как в оковах. Я просила Бога помочь. Я говорила: «Это вопрос моей жизни». Я просила прощение за все «Иисус мне не нужен», которые были сказаны этой подруге. Я признала, что Иисус мне нужен. И на следующий день я бросила курить.

Это случилось как будто внезапно. Мне казалось, будет «Бах!», и я побегу кричать всей округе, что я больше ни от чего не зависима. Но я проснулась с мыслью, что ничего не произошло. Пошла умываться, потом гулять с маминной собакой. В голове была мысль: «Надо сходить за сигаретами». Но я торопилась на работу, где было важное совещание. А после него был обед, потом приём у врача. Когда я рылась в сумке в поисках паспорта на входе в клинику, я увидела пачку с одинокой сигаретой. Мне как будто бы дали по голове. На часах было 3 часа дня. Я не курила весь день! Я ходила с мыслью, что у меня нет сигарет, и поэтому целый день смогла обходиться без них. Именно тогда я чуть не расплакалась прямо в коридоре больницы. Именно тогда я победоносно сказала врачу: «Я бросила». Именно тогда я поверила в Бога.

Я хочу обратиться к тем, кто находится в зависимости. Не важно, в какой и от чего. Я знаю это чувство, когда связаны руки. Я знаю, что такое паралич воли. Я помню, что это такое, когда ты чувствуешь, что катишься по наклонной. Тогда кажется, что не поможет ничего, что ты так и умрёшь — несчастным, безвольным и больным. Дорогие, я знаю, Кто может вам помочь. Бог, даже если вы отвергали Его всю вашу жизнь, в силах освободить вас от вашей зависимости. Это потребует от вас доверия и сил, но снимает оковы с вас именно Бог.

Попробуйте. Оставьте ваше «я сам(а)», потому что это не работает. Доверьтесь. И очень скоро вы почувствуете, как прекрасно быть свободным.

Наталья К.,
Московская обл.
proekt7d.ru

31 мая —
Всемирный день
без табака



ЛАЙФХАК

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

Чтобы было легче справиться с вредной привычкой, необходимо помочь организму избавиться от никотина. В этом поможет витаминный сок.

Чтобы человеку было легче бросить курить, его организму необходима вода и определённые витамины. Вода помогает вывести никотин с мочой. Витамин С — отличное противоядие от никотина. Витамин А восстанавливает клетки слизистой оболочки дыхательных путей, повреждённые табачным дымом. Витамины группы В предотвращают состояние тревожности и поддерживают силу воли. Сок для интоксикации от никотина содержит в идеальных пропорциях все ингредиенты, способные помочь бывшему курильщику: витамин С — в лаймах, витамин А — в моркови, витамин В — в пророщенных пшеничных зёрнах.

Согласно исследованию университета Сринакархинвирот в Таиланде,

лаймы подавляют желание курить. Доказано, что чем больше потребление фруктов, особенно лаймов и лимонов, тем меньше желание курить.

ВИТАМИННЫЙ СОК

На одну порцию (250 мл) вам понадобится: 2 лайма или лимона, 4 моркови среднего размера, 1 ст. ложка пророщенных пшеничных зёрен, 1 ст. ложка подсластителя (стевия, кленовый сироп, мёд), 2 листика мяты.

Очистите лаймы от кожуры, чтобы избежать слишком резкого вкуса. Пропустите лайм и морковь через соковыжималку. Добавьте пророщенные пшеничные зёрна и подсластитель, хорошо перемешайте. В конце добавьте лист мяты.

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+

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС: ЧТО О НЁМ НУЖНО ЗНАТЬ

Что это за показатель? Считается, что чем он ниже, тем лучше. Но так ли всё однозначно?

Гликемический индекс (ГИ) — это коэффициент, показывающий, с какой скоростью углеводы, содержащиеся в продукте питания, усваиваются организмом и превращаются в глюкозу.

Продукты распределены по шкале от 0 до 100 единиц.

Низкий ГИ — менее 45;
Средний — 45 – 69;
Высокий — от 70.

Продукты с низким ГИ расщепляются в нашем организме медленно, в течение нескольких часов. Глюкоза поступает в кровь по мере усвоения углеводов и постепенно расходуется на физиологические процессы и физическую активность, сохраняя чувство насыщения. В этом случае глюкоза не пополняет жировые запасы.

К продуктам с низким ГИ относятся орехи, овощи (баклажаны, разные виды капусты, помидоры, редис, репа, тыква, перец, морковь, огурцы и др.), некоторые фрукты (абрикос, апельсин, гранат, грейпфрут, груша, дыня, яблоки и др.), бобы (горох, фасоль, чечевица).

Продукты с высоким ГИ быстро расщепляются, в результате чего уровень глюкозы в крови повышается резко. Организм усваивает не всю глюкозу, а лишняя превращается в жир. Чрезмерное употребление таких продуктов приводит к разным хроническим заболеваниям, в том числе к ожирению.

К продуктам с высоким ГИ относятся: жареный картофель, некоторые фрукты (ананас, арбуз, банан, финики), белый хлеб, макароны, некоторые каши (рисовая, манная, пшеничная), мёд, различные сладости.

Однако не всё так просто. Оказывается, не только гликемический индекс влияет на наш

вес, но и количество съеденного продукта. Чрезмерное употребление «полезных» десертов — даже с низким ГИ — отразится на массе тела. Кроме того, есть такие продукты, которые имеют низкий ГИ, но высокую калорийность, поэтому в их употреблении нужно быть осторожным.

В связи с этим диетологи ввели такое понятие, как гликемическая нагрузка (ГН) — процентное количество углеводов, поступивших из пищи в кровеносную систему. Этот показатель наиболее важен для тех, кто придерживается диеты. ГН рассчитывается по следующей формуле: ГИ x количество углеводов / 100.

Гликемическая нагрузка делится на: низкую — менее 10; среднюю — 11 – 19; высокую — более 20.

Например, ГИ арбуза составляет 72, а углеводов в нём — всего 5,8 г. Считаем: $72 \times 5,8 / 100 = 4,2$. То есть ГН очень низкая, поэтому арбуз часто разрешают есть тем, кто придерживается диеты.

Таким образом, гликемический индекс — важный показатель, который даёт нам представление о пользе продукта, но, планируя рацион, обязательно нужно учитывать уровень углеводов и калорийность. Особенно это актуально для тех, кто хочет похудеть и контролировать уровень сахара в крови.

Комментарий ведущего эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марины Вершининой:

Понятие «гликемический индекс» было введено профессором Дэвидом Дженкинсом для подбора оптимального рациона питания больных сахарным диабетом. Позднее гликемический индекс стал широко применяться в диетологии

при формировании рекомендаций по здоровому питанию.

Глюкоза — это основное «биотопливо» живого организма, универсальный источник энергии в каждой клетке, который постоянно расходуется в процессе жизнедеятельности. Но для того, чтобы она прошла через мембрану клетки, нужен ещё один важный фактор — гормон инсулин.

Здоровый организм располагает сложными механизмами, позволяющими регулировать обмен глюкозы и поддерживать её уровень относительно постоянным. В процессе переваривания пищи этот моносахарид всасывается из кишечника и попадает в кровь. Как следствие, повышается концентрация глюкозы в крови.

Высокий уровень глюкозы стимулирует особые клетки поджелудочной железы выделять инсулин. Его уровень повышается и «открывает» мембраны клеток для глюкозы. Затем сахар уходит из крови в клетки и включается в энергообмен. При этом гликемия (уровень глюкозы) возвращается к обычным значениям.

Бывает, что из пищи поступает больше глюкозы, чем нужно для обеспечения энергообмена. Резкие скачки её уровня приводят к тому, что организм не успевает использовать весь сахар и откладывает его «про запас» в виде гликогена и жира. Медленное и равномерное поступление глюкозы правильно нагружает инсулярный аппарат и является более физиологичным.

Сам гликемический индекс позволяет понять, как отдельные продукты или рацион питания в целом влияют на уровень глюкозы в крови. За точку отсчёта принят гликемический эффект чистой глюкозы, равный 100. Более низкий гликемический индекс означает, что при употреблении какого-то продукта уровень сахара в крови будет повышаться медленнее и более плавно, в сравнении с чистой глюкозой.

На гликемический эффект пищи влияет не только состав углеводов. ГИ также зависит от:

- Формы продукта. Крупа мелкого помола имеет более высокий индекс по сравнению с цельнозерновой; у фруктового сока ГИ выше, чем у целого фрукта.

- Способа кулинарной обработки продукта. У варёной моркови он выше, чем у сырой.

- Компонентного состава блюда. Присутствие жиров и белков снижает ГИ.

- Быстроты поглощения пищи. Чем медленнее вы едите, тем спокойнее повышается глюкоза в крови.

Источник: здоровое-питание.рф

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ И ОДУВАНЧИКОВ

Вам понадобятся: 200 г листьев крапивы, 200 г листьев одуванчика, 2 свежих огурца, 1 большой пучок зелени (лук, укроп, петрушка).

Для заправки: 6 ст. ложек растительного масла, лучше оливкового, 2 ч. ложки сока лимона, соль по вкусу.

Листья одуванчиков предварительно замочите в холодной подсоленной воде. Через час слейте жидкость, листья промойте и нарежьте.

Крапиву промойте и облейте кипятком, просушите бумажным полотенцем и нашинкуйте листья. Огурцы нарежьте кольцами или полукольцами. Зелень измельчите.

Для заправки смешайте отдельно масло и лимонный сок, посолите. Рекомендуется поливать салат из крапивы и одуванчика соусом непосредственно перед употреблением. По желанию блюдо до подачи можно украсить соцветиями одуванчика, которые также пригодны в пищу.

Алексей Прокофьев

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



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.

Для оплаты
другими способами:

8doktorov.ru/help

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем
YouTube-канале:

- ▶ видеобзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

20 000 р/нед
16 900 р/нед
апрель-май



Программа 8 принципов ЗОЖ

- Подбор индивидуальной программы восстановления
- Комфортное проживание
- Вкусное и полезное трёхразовое растительное питание
- СПА-массаж, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое

Дополнительные программы

- Чистая лимфодренажная система
- Восстановление от стрессов и депрессий
- Детокс — глубокое очищение от токсинов
- Кулинарная школа
- Квест для детей и подростков «Inception»

Недельные и двухнедельные заезды каждое воскресенье

Узнайте о наличии свободных мест по бесплатному номеру
8 (800) 3-505-909

+7 (961) 160-88-56 (Telegram, WhatsApp)

Проезд: 35 км от МКАД на авто, 1 час на электричке от метро Ростокино
Сельский дом в странах и регионах: Москва, Киев, Минск, Донец, Казань, Сухум и др.
vasyukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагеева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

«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, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

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

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

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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

12+

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №05(149). 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.

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 328 000 экз.