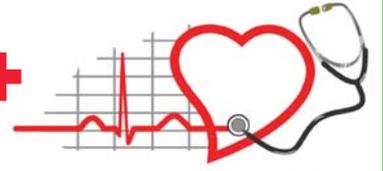


# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ



3

## ТРИ ФАКТОРА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ



7

### ГИПЕРТОНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДЕМЕНЦИИ

Эксперты Американской кардиологической ассоциации подсчитали, что повышенное артериальное давление встречается у каждого второго взрослого старше 20 лет и может повлечь за собой деменцию — опасное нейродегенеративное заболевание, от которого ещё нет лекарства.

Эксперты выяснили: повышенное кровяное давление может влиять на определённые структуры мозга. К ним, по словам учёных, относятся «области, называемые скорлупой, и определённые области белого вещества». «Мы думаем, что именно в этих областях высокое кровяное давление может влиять на когнитивные функции, такие как потеря памяти, мыслительные способности и слабоумие», — говорит профессор Томаш Гузик.

Высокое кровяное давление так-

же уменьшило объём мозговой ткани. Учёные уверены, что именно гипертония может запустить опасное заболевание.

Исследователи хотят провести дополнительные испытания, чтобы подробнее выявить корни этой взаимосвязи. Но в одном они уверены уже сейчас: людям с повышенным давлением нужно уделять особое внимание профилактике деменции.

### ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК ВЕДЁТ К НАБОРУ ВЕСА

Диетолог Татьяна Жаровская заметила, что привычка поздно завтракать негативно сказывается на обмене веществ. Как следствие, растёт вес, расплывается фигура.

«Клинические исследования показали, что люди, которые завтракают поздно, склонны к набору массы тела и имеют более высокий риск развития различных метаболиче-

ских заболеваний вроде сахарного диабета», — сказала Жаровская.

Диетолог заявила, что наиболее благоприятным периодом для первого за день приёма пищи является промежуток от 5 до 8 часов утра. Это время для завтрака соответствует биологическим часам организма. В самом начале дня пищеварительные органы работают максимально эффективно — из еды наиболее полноценно усваиваются полезные питательные вещества, а всё ненужное выводится естественным путём.

### УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧЕРНИКИ ПОМОГАЕТ СЖИГАТЬ ЖИР НА ТРЕНИРОВКЕ

Новое исследование Калифорнийского политехнического университета имени Гумбольдта, опубликованное в журнале Nutrients, доказывает, что черника помогает



сжигать жир во время физических упражнений.

В этом исследовании учёные впервые изучили влияние дикой черники на сжигание жира во время упражнений у непрофессиональных спортсменов. Результаты показали, что участники сжигали заметно больше жира после употребления дикой черники. Например, после 20, 30 и 40 минут езды на велосипеде скорость окисления жира увеличилась на 19,7%, 43,2% и 31,1% соответственно.

В целом исследование показало, что употребление около одного стакана дикой черники в день в течение двух недель увеличивает способность сжигать жир во время упражнений средней интенсивности, таких как езда на велосипеде.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ  ПОДПИСКА.ПОЧТА.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**

# ЭНДОМЕТРИОЗ

**Эндометриоз — хроническое заболевание женской репродуктивной системы, характеризующееся прорастанием ткани слизистой оболочки полости матки — эндометрия — за её пределы.**

## Физиология

Клетки эндометрия начинают расти в любом другом месте брюшной полости: на связках, яичниках, мочевом пузыре, прямой кишке, кишечнике, аппендиксе и т. д. Эти тканевые импланты, где бы они ни прикрепились в теле, подвергаются воздействию гормона эстрогена и во время менструаций начинают кровоточить.

## Симптомы:

- Боль в животе, спине, в области таза.

- Запоры, проблемы с мочевым пузырём, кровотечения в период между менструациями, очень болезненные менструальные спазмы, выход больших сгустков крови и лоскутов ткани во время месячных.

В 30% случаев больные не отмечают значимых симптомов. Эндометриозу часто сопутствует железодефицитная анемия.

## Статистика

Каждая 10 женщина в мире болеет эндометриозом, половина из них бесплодны.

Эндометриоз обычно диагностируют в возрасте от 30 до 40 лет. Среди факторов риска — раннее возникновение месячных у девочек и обильные менструации. Наследственность играет не последнюю роль.

## Парадокс беременности

Проблема может уменьшиться во время беременности и грудного вскармливания, а иногда и полностью исчезнуть. Но чаще всего проявления эндометриоза возвращаются и длятся

до менопаузы, после которой островки менструирующей ткани превращаются в рубцовую ткань.

## Факторы риска

Когда беременную женщину осматривают с помощью внутреннего фетального монитора, шансы развития эндометриоза в будущем возрастают в три раза.

Интенсивные занятия спортом во время менструаций также увеличивают риск развития этого заболевания. Вне менструации интенсивные занятия, за исключением йоги, являются защитным фактором, снижая риск развития болезни до 70%.

Сексуальная активность, приводящая к оргазму во время менструации, увеличивает вероятность ретроградной («обратной») менструации, когда часть менструальной крови, содержащей эндометрий, через маточные трубы попадает в брюшную полость, таким образом, увеличивая риск эндометриоза. Исключите сексуальную активность во время менструации, это снизит риск развития заболевания.

## Гидротерапия

- Контрастные сидячие ванночки (20 – 30 минут) помогают уменьшить застой крови в органах малого таза и уменьшить боль и воспаление. Можно начать с погружения в горячую воду 40 – 45°C на 3 минуты, а потом в холодную — на 30 секунд.

- Другая полезная процедура — горячая ножная ванна на 30 минут. Завершайте обе процедуры растиранием холодным выжатым полотенцем.



- Также полезны горячие припарки на нижнюю часть живота. Если их применять регулярно, это может привести к полной ремиссии (обращению развития болезни вспять).

- Ледяной пакет, бутылку с горячей водой или грелку можно применять на нижнюю часть живота или спину.

Перед началом любой холодной процедуры ваше тело должно быть хорошо согрето. А после нужно лечь в тёплую постель или отдохнуть хотя бы полчаса.

## Питание

- Не употребляйте кофеин, так как он усугубляет боль. Диета, богатая рафинированным сахаром, и продукты из муки высшего сорта способствуют эндометриозу.

- Исключите продукты, содержащие гормоны и антибиотики, так как они негативно влияют на гормональный баланс и могут привести к эндометриозу. Такая пища включает мясо, молочные продукты, яйца.

## Рацион нужно улучшить:

- Простая, питательная диета из фруктов, овощей, цельных злаков, бобовых и орехов (дополненная ви-

таминами и минералами) укрепит тело. Ешьте много сырой пищи (до половины всего рациона), которая богата клетчаткой. Употребляйте ежедневно морковный сок, масло семян льна должно стать вашим единственным источником масла (2 ст. ложки в день) — оно снижает воспаление.

- Добавки комплекса витаминов группы В, С (1000 – 2000 мг) и Е важны. Также необходимы кальций, магний, чтобы уменьшить нервное напряжение, и калий.

## Также полезны:

- Пост на 3 дня (на дистиллированной воде и свежих фруктовых/овощных соках) каждый месяц перед наступлением месячных.

- Лечебные травы при эндометриозе: клопогон кистевидный (баланс гормонов), эхинацея и желтокорень (устраняют инфекции), кайенский перец (останавливает кровотечение) и лопух (очищает кровь).

## Елена Нижельская,

нутрициолог,  
Телеграм-канал  
«Медицина образа жизни»

## ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

# ЧАБРЕЦ

**Чабрец источает приятный аромат, привлекающий пчёл, и обладает ценными лекарственными свойствами.**

Сорвать или срезать верхнюю часть растений нужно так, чтобы не повредить корневую систему. Затем высушить и положить в плотную упаковку, чтобы сохранить ценные эфирные масла.

## При лёгочных заболеваниях

Эфирные масла обладают отхаркивающим действием за счёт усиления работы мерцательного эпителия дыхательных путей, а также способны расширить просвет бронхов. Настой чабреца можно использовать при бронхиальной астме.

## Применение в урологии

Чабрец обладает противомикробными свойствами, разрушая бактерии в мочевыводящих путях, и мочегонным эффектом. Если пить чай из чабреца в больших дозах, это может вызвать раздражение почечной ткани. Лучше заваривать чабрец с травами, содержащими слизь, например, с соцветиями липы или корнем алтея.

## Антигистаминное действие

Чабрец активен в отношении ленточных глистов, власоглава и

лямблий. Эфирное масло растения оказывает парализующее воздействие на гладкую мускулатуру гельминтов. В противопаразитарных целях чабрец можно использовать в составе сборов с пижмой, полынью, девясиллом.

## При кожных заболеваниях

Наружно настой из чабреца используется при грибковых поражениях кожи, педикулёзе, чесотке и демодекозе. Для этого можно использовать концентрированные водный или полуспиртовой настои, втирая их в кожу. Более сильным эффектом обладает настой на молоке: 2 ст. ложки чабреца залейте стаканом горячего кипячёного молока и настаивайте в термосе 30 – 40 минут. Такой настой лучше готовить каждый день или через день. Применять его нужно несколько раз в день до

полного исчезновения проявлений на коже, а затем ещё 3 – 4 дня.

## Отвращение к спиртному

При употреблении чабреца у человека появляется отвращение к спиртному и стойкое отсутствие желания употреблять алкоголь в течение нескольких часов. Если человек всё же выпил, то через короткое время у него возникают тошнота, рвота и общий дискомфорт.

## Противопоказания

- ✓ Беременность,
- ✓ воспалительные процессы в почках и печени,
- ✓ сердечная недостаточность.

При передозировке возможны головная боль и другие жалобы.

## Алексей Хацинский,

«Секреты здоровья и долголетия»

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ

Количество пищи, которое попадает в желудок, влияет не только на пищеварение и обмен веществ, но и на реакцию иммунной системы.

В кишечнике находятся особые скопления иммунных клеток, которые являются очень важным барьером иммунной системы. Сегодня известно, что кишечник обеспечивает до 70% иммунитета человека.

Когда человек переедает, все силы пищеварительной системы уходят на то, чтобы справиться с повышенным количеством пищи. А активность иммунитета при этом снижается. Недаром, когда мы заболеваем, бывает полезно пропустить хотя бы 1–2 приёма пищи. А ещё лучше не дожидаться болезни, чтобы снизить нагрузку на пищеварительную и, как следствие, иммунную системы.

### ДЫХАНИЕ И КРОВООБРАЩЕНИЕ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ

При переедании страдают не только органы пищеварения, не только иммунная система, но и системы дыхания и кровообращения. Ведь переполненный желудок подпирает диафрагму, а значит, лёгкие и сердце. Дышать становится труднее, умень-

шается глубина дыхания. В результате уменьшается количество кислорода в крови. По сути, при переедании в организме возникает кислородное голодание. Поэтому после обильной еды тянет в сон и ничего не хочется делать.

### ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

Почему же мы переедаем? Потому что еда приносит нам удовольствие, и это нормально. Но почему мы не можем остановиться вовремя, когда получаем это удовольствие? Одна из причин в том, что мы не умеем получать удовольствие от чего-то другого.

Зато у нас много стрессов — на работе, дома, от неудовлетворяющих отношений, от заниженной самооценки. В результате нам кажется, что жизнь не приносит радости. И хочется хоть чем-то подкрасить её. Заесть стресс, например. Ведь еда, принося удовольствие, можно сказать, обладает антистрессовым действием. Но когда мы дорываемся до неё, то бывает трудно остановиться. Хочется ещё и ещё... продлить удовольствие.

А замечали ли вы, что даже самая вкусная еда, если её много съесть, становится невкусной? Организм на-

**2 ИЮНЯ — День здорового питания и отказа от излишеств в еде.**



чинает ей сопротивляться. Этот факт можно напоминать себе, чтобы не переест. Тогда удовольствие от вкусной еды останется с нами. Стоит переест, и удовольствие сменяется на неприятное чувство от собственной несдержанности и физического дискомфорта.

А ещё важно научиться получать удовольствие от простых вещей. Когда вы последний раз смотрели в небо, а не в телевизор? Слушали тишину и

пение птиц, а не новости? Несясь по жизни, мы многого не замечаем. И тогда нам хочется чего-то яркого, громкого, вкусного, и побольше.

Попробуйте замедлить ритм жизни. И постепенно заметите, что излишняя тяга к еде будет ослабевать. Ну и конечно, есть простые вещи, которые можно делать, чтобы снизить для себя шансы переест.

**Наталья Назарова,**  
врач-терапевт

## МАМИНА ШКОЛА

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ОБЩЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ



**1.** Перед тем как говорить, внимательно выслушайте своих детей. Их мир должен интересовать вас.

**2.** Обращайте внимание не только на то, что они говорят, но и как: тон голоса, выражение лица, осанка и т. д.

**3.** Не употребляйте грубых слов. Они не принесут положительного результата, напротив, могут оказать пагубное влияние.

**4.** Общайтесь со своими детьми на максимально глубоком уровне: говорить не только о том, куда они идут и что они делают, но также об их сомнениях, тревогах, желаниях и огорчениях.

**5.** Не беспокойтесь, если ваши дети немногословны. Это нормально в их возрасте. Они не имеют ничего против вас.

**6.** Хвалите их за успехи и положительные качества. Так они осознают, что вы на их стороне.

**7.** Не настаивайте на одной и той же идее. Если вы уже однажды чётко высказали её, не нужно повторять

снова — это ничего не даст, только расстроит вашего ребёнка.

**8.** Избегайте фраз, которые не способствуют развитию общения. Например, вместо того чтобы спросить: «Как прошла твоя поездка», скажите: «Расскажи мне, что тебе больше всего понравилось в поездке».

**9.** Используйте нежные слова и ласковый тон голоса, предупреждая подростков о естественных последствиях определённых поступков. Если они становятся жертвами собственного поведения, никогда не напоминайте о том, что вы предупреждали. Они и сами это знают.

**10.** Когда это необходимо, не бойтесь сказать: «Я был не прав, извини».

### ЧЕГО ОЖИДАЮТ ПОДРОСТКИ

Лоуренс Счаемберг из Мичиганского государственного университета проанализировала несколько исследований, посвящённых подросткам, и выделила примеры поведения родителей, которые подросткам нравились бы.

Подростки хотят, чтобы родители:

➔ **Интересовались ими и полагали им.** Они жаждут внимания родителей, даже если явно этого не показывают.

➔ **Выслушивали и старались их понять.** Подростки нуждаются в

тесном доверительном общении с родителями.

➔ **Проявляли любовь и принятие.** Возможно, взрослые не согласны, но диалог сам по себе обеспечивает эмоциональную поддержку для молодой личности.

➔ **Доверяли.** Нужно дать возможность подросткам показать, что они могут разумно пользоваться свободой.

➔ **Предоставили независимость.** Стремление к независимости — отличительная черта детей подросткового возраста. Если родители будут препятствовать ей, это не остановит её развитие, просто независимость подростков примет неподходящие формы.

### СТИЛИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Шестнадцатилетняя девушка задала своей матери вопрос: «Мам, мои школьные друзья собираются провести эти выходные в палатках на берегу моря. Они приглашают и меня. Можно мне поехать с ними?» У матери четыре варианта ответа, согласно разным стилям взаимоотношения между родителями и детьми.

#### Демократичные родители:

«Я не могу сразу дать своё согласие, но также я не могу тебе отказать. Мы должны обговорить все подро-

ности. Я хотела бы знать, кто ещё едет и какие у вас планы относительно этой поездки. Давай прогуляемся и поговорим об этом. Мы примем решение после того, как всё взвесим».

#### Позволяющие родители:

«Конечно же, можно. Я очень хочу, чтобы ты привыкла бывать среди своих сверстников. Если тебе понадобится какое-то палаточное снаряжение, то на днях мы купим всё необходимое».

#### Авторитарные родители:

«Ни за что. Ты даже себе не представляешь, насколько опасно принимать участие в таких походах. Больше даже не заговаривай со мной об этом, потому что мой ответ — нет».

#### Халатные родители:

«Я не против. Для меня это даже удобно — отдохнуть в эти выходные».

Максимальную эмоциональную поддержку дети получают при демократичном стиле общения. При авторитарном и халатном стиле взаимоотношений — минимальную эмоциональную поддержку. Наиболее рекомендуемый стиль управления или взаимоотношений — это демократичные родители.

**Джулиан Мелгоса,**  
«Подросткам и родителям»

# СТРАНЕ НЕ ХВАТАЕТ ХОРОШИХ ОТЦОВ

*Психологи, социологи, священнослужители говорят о кризисе отцовства. В нашей стране этот кризис имеет свои отличительные особенности. Традиционная семья сломалась, а требования времени дают всё больше. В результате мужчина потерял естественную для него роль в доме. Отсюда разводы, алкоголизм и даже суициды.*

Несколько лет назад в России появился «Совет отцов». Это одна из немногих мер, направленных на укрепление института отцовства. Не существует единого мнения о том, каким образом государство может помочь отцам состояться и выполнять свои обязанности. Часто всё сводится к войне полов.

## ИСТОРИЯ ВОПРОСА: СОВЕТСКИЕ ГОДЫ

Раньше образ отца связывался, в первую очередь, с понятием «кормилец семьи». Сейчас мужчина и женщина зарабатывают примерно одинаково. При этом внятных требований относительно того, каким должен быть отец, общество не выдвигает. По мнению директора «Института демографического развития и репродуктивного потенциала» Руслана Ткаченко, основной причиной распада патриархальной семьи стала революция 1917 года. Последовали «раскрепощающие» декреты на «свободную любовь», аборт, развод по письму, гомосексуализм и т. д.

Вскоре государству стало ясно, что для сохранения страны нужны более строгие законы, и в 1930-е годы советская семья стала пропагандироваться как ячейка общества. Но «в основу советского строя были заложены резолюции, подкашивающие отцовство. Чтобы появились всё общее, надо отобрать всё частное. Право воспитания, передачи опыта и знаний взяло на себя советское го-

сударство, фактически отстранив от этих вопросов родителей.

Эта тенденция продолжается и по сей день. Жизнь и воспитание детей не мыслятся без коллективных институтов — детского сада, школы и т. д. А потом грянула Великая Отечественная война. Те, кому посчастливилось вернуться, были покалечены. Женщины были им благодарны, жалели (что никак не помогает мужчине состояться). Нехватка мужчин породила не только конкуренцию среди женщин, но и необходимость брать на себя мужские обязанности. Страну ведь надо кому-то восстанавливать. Так началась эпоха советского матриархата. Женщины научились инициировать браки и рождение детей, всё это без отрыва от работы на производстве и в доме — в общем, взяли на себя обязанности главы семьи.

Следующие после войны поколения быстро освоили эту семейную схему, настолько удобную для советского строя. Папа распивает с друзьями, иногда стучит кулаком по столу и иногда хватается за ремень. Мама — сильная и ответственная, которая иногда жалеет, а иногда выгоняет большого ребёнка-папу из дома. С послевоенных лет семейная политика связывала детство с материнством, а о проблемах отцовства говорилось только в контексте борьбы с пьянством, домашним насилием и прочим. В результате, в советские годы так и не сложилось достойной альтернативы дореволюционному укладу семьи.

18 ИЮНЯ —  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ ОТЦОВ



## ИСТОРИЯ ВОПРОСА: ЛИХИЕ ДЕВЯНОСТЫЕ

В 1990-х к послевоенному наследию добавились и западные проблемы. Теперь быть мужчиной стало означать иметь толстый кошелек и любовниц. От такого образа жизни мужчины не стали счастливей: напротив, именно в этот период средний возраст мужчины в стране стал стремительно сокращаться.

«Говоря о сверхсмертности мужчин, обычно упоминают алкоголь, но не задумываются о том, почему люди так живут. Большинству современных мужчин жить незачем, у них нет целей... так что беречь своё здоровье особого смысла не имеет», — комментирует ситуацию Руслан Ткаченко. В этом смысле отцовство могло бы стать достойным мотивирующим фактором. «Отцовство даёт возможность мужчине удовлетворить свои амбиции, делает его самодостаточным... Воспитание детей — это тоже работа на результат, глобальный проект жизненного цикла», — делится

Татьяна Попова, эксперт рабочей группы «Социальная справедливость». Стать отцом, которому есть чем гордиться, — достойная цель для каждого мужчины.

## ОТЦОВСТВО — В РУКАХ ОТЦОВ!

Хорошая новость заключается в том, что никто не обязан повторять ошибки своих предков. Каждый в силе разорвать порочный круг нездорового распределения ролей в семье. Это просто, но возможно, если признать наличие проблемы и стать на путь исправления. Это значит взять на себя ответственность за свою семью, не довольствуясь оправданием «у нас всегда так было». Глупо ожидать результатов, если ничего не менять.

Когда мужчины возьмут на себя роль отцов, которые отвечают за семью, тогда и матери смогут наслаждаться своей ролью помощниц и хранительниц очага.

Михаил Волгин  
soksokr.net

## Я ДИВНО УСТРОЕН

# СТРОЕНИЕ КИСТИ РУКИ ПОРАЖАЕТ СВОЕЙ СЛОЖНОСТЬЮ

*Строение человеческой руки чрезвычайно сложно, и невозможно представить, что этот уникальный механизм мог возникнуть случайно в результате эволюции.*

## ТОНКИЙ ДИЗАЙН

Кисть состоит из 27 костей, соединённых посредством разных суставов. Мы можем вращать кистью в разные стороны благодаря правильному устройству запястья — места, где кисть присоединяется к предплечью. Запястье состоит из 8 коротких губчатых косточек, расположенных в 2 ряда. Только подумайте об этом — каждая косточка имеет свою особенную форму! Пять пястных костей составляют ладонь.

К каждой из них присоединяется по одному пальцу посредством спе-

циального сустава. Эти суставы работают, как шарниры, что позволяет пальцам сгибаться и разгибаться. Мы двигаем ими миллионы раз в течение жизни, а суставы не изнашиваются! Они покрыты специальным хрящом, который, как резина, смягчает удар и облегчает движение.

## НЕЗАМЕНИМЫЕ ПАЛЬЦЫ

Все наши пальцы имеют оптимальную длину и расположение, и каждый из них играет свою роль. Большой палец противопоставлен остальным, благодаря чему мы мо-

жем совершать хватательные движения. При движении большого пальца задействуются 9 разных мышц, а его движение настолько сложно, что только для описания движений одного его сустава используется шесть отдельных терминов.

## ПОЧЕМУ ПАЛЬЦЫ РУК ИМЕЮТ РАЗНЫЕ РАЗМЕРЫ?

Длина пальцев — это не прихоть эволюции, а идеально разработанный Творцом механизм для хватания. Будь все пальцы одинаковой длины, мы не смогли бы ничего хватать.

1. Берём в руку что-нибудь шарообразное и смотрим, как кончики пальцев оказались в одной плоскости.

2. Более удобное распределение нагрузки на поверхность.

3. Сожмите руку и посмотрите на длину пальцев! Все пальцы будут на одном уровне. Если пальцы на ладони были бы изначально одной длины, то мы просто не управлялись бы с ладонями. Кому интересно, попробуйте чем-то удлинить пальцы и сделать привычное действие. Ничего не получится.

Неслучайно также большой палец расположен со стороны указательного пальца (а не мизинца), а не обращает кисти друг к другу, а не в противоположном направлении.

Теперь понятно, почему сэр Исаак Ньютон когда-то сказал: «При отсутствии их свидетельств, один только большой палец убедил бы меня в существовании Бога».

Источник: bible-facts.org

# Я НАУЧИЛАСЬ ХОДИТЬ ЗАНОВО

**3 июля 2014 года Татьяна сорвалась с высоты и получила закрытый оскольчатый перелом со смещением и сдавлением спинного мозга. Вероятность того, что она больше не сможет ходить, была очень высока. Но Татьяне удалось заново научиться ходить, трудиться и даже стать счастливой.**

Для восстановления потребовалось три с половиной года. Сначала я лечилась в травматологии, потом в неврологии, потом в Уфе в глазной больнице в нейрохирургическом отделении. Затем последовала реабилитация в военном госпитале г. Уфы, где многих ставят на ноги.

После травмы мышцы были атрофированы, по прогнозу некоторых врачей — на всю жизнь. Вынужденная лежать долгое время, я забыла, как это — ходить. Врачи говорили, что мне необходимо заниматься ходьбой и гимнастикой, и я не жалела себя, старалась исполнять предписания врачей несмотря на боль.

Однажды мне приснился сон: за мной гонится темнота, а я стараюсь убежать, но у меня нет сил. Вдруг у меня открывается второе дыхание, и я вбегаю в светлую комнату... После сна я стала выздоравливать, поверила, что снова смогу ходить. Потом я вспомнила, как кататься на велосипеде, потому что до травмы я любила на нём кататься, и мышцы быстрее вспомнили, как крутить педали, чем как ходить.

Когда ко мне приходили близкие, мы делали упражнения: я закрывала глаза, а они своими руками брали мои ноги и двигали: поворачивали влево, вправо, круговые движения и т. д. Я думала, что сама делаю, хотя на тот момент вообще ничего не могла делать.

После упражнений мозг начинал вспоминать, как двигаться, начина-

ли восстанавливаться нейронные связи. Постепенно я стала ходить: сначала с ходунками, потом с инвалидной коляской — я держалась за неё и гуляла. Обувь не могла надевать, потому что для меня она была очень тяжёлая. Затем попыталась ходить с костылями, но мне не нравилось цоканье костылей об асфальт, поэтому я их выкинула и сказала, что буду ходить сама. Первое время ходила, держась за стенки, а на улице больше каталась на велосипеде, правда, с подстраховкой подруги.

За моё восстановление молились в церкви. Благодаря молитвам, вере и постоянным тренировкам я стала ходить.

«Почему это произошло со мной и для чего?» — спрашивала я у Бога. Я поняла, что это не наказание, а последствия моего выбора, который был порой неправильным.

Я училась ходить и даже мыслить по-новому. Самое главное, что со мной произошло — это внутреннее преобразование, изменились отношения с собой и с близкими. Я смогла принять себя такой, какая я есть, с хромотой, понимая, что в глазах Бога я особенная, и Он меня любит! Я даже поняла, что такое счастье и что не нужно за ним гоняться. В каждом дне я стала находить что-то хорошее, и даже в моём падении. Теперь я новая, травма стала «стартом новой жизни», не выдуманной, не подстраиваемой под кого-либо.

Сейчас я счастлива больше, чем до

падения. Бог подарил мне мужа — 22 августа 2020 г. мы поженились. Всё, что происходит в жизни верующего человека, Бог оборачивает во благо ему.

Нет безвыходных ситуаций, выход есть всегда. Выход в Боге — нашей надежде. Он исцеляет болезни и депрессии, удаляет страхи, непонимание, раздражение. Для Него ценен каждый человек. Он принимает нас такими, какие мы есть, а мы, в ответ на Его безграничную любовь, принимаем Его милость и благословение.

**Татьяна Харитоновна,**  
г. Октябрьский,  
Башкортостан



## ЛАЙФХАК

### СОК ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

**Артроз, или дегенерация суставных хрящей, поражает в первую очередь бёдра, колени и локони. Если артроз причиняет боль, пейте по стакану сока «Овощной противовоспалительный».**

На 2 порции сока вам понадобится:

- 1 кочан брокколи,
- 1 ст. ложка кунжутной пасты тахини (можно заменить миндальной пастой или пастой из кешью),
- 1 стакан ананасового сока,
- 1 неочищенное яблоко.

Пропустите брокколи и яблоко через соковыжималку.

Добавьте кунжутную пасту и перемешайте, пока она полностью не растворится. Можно использовать венчик.

Добавьте ананасовый сок и перемешивайте, пока он полностью не смешается с предыдущими ингредиентами.

Подсластите по вкусу.

**Джордж Памплон-Роджер,**  
«Полезные напитки»

## РЕКЛАМА 12+

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](http://uralmolokovo.ru)  
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 3115595800069735

➤ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, [vkyszizni.ru](http://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 314643214800017

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»**  
[visokovo.com](http://visokovo.com)  
Запись по телефонам: **8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949**

- 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

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.  
E-mail: [czv43@yandex.ru](mailto:czv43@yandex.ru) ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

12+ **ЖИЗНИ**  
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. **тел.: 8 929 046-66-66**  
[dubki08@gmail.com](mailto:dubki08@gmail.com)  
[dorogazhizni.info](http://dorogazhizni.info)

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

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

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

# КАКИЕ ВИТАМИНЫ ПОМОГАЮТ ПОХУДЕТЬ

**Если несмотря на усилия лишний вес не уходит, то причина может быть в нехватке важных витаминов.**

Избавление от лишнего веса — это комплексный процесс. При грамотном и осмысленном подходе в него обычно входят пересмотр пищевых привычек и изменение питания, а также умеренная физическая активность. Но если мы выбираем для похудения слишком жёсткую или несбалансированную диету, если в организме изначально наблюдается недостаток некоторых веществ, избавление от лишнего веса может затормозиться. Какие витамины способствуют похудению?

## ВИТАМИН D

Витамин D принимает участие в регуляции работы желез внутренней секреции, таким образом влияя на метаболические процессы в организме. Поэтому одним из признаков нехватки витамина D является появление лишнего веса или его увеличение. Также недостаток этого витамина проявляется постоянной слабостью, вялостью, повышенной утомляемостью и проблемами со сном. Может повышаться артериальное давление, возникать проблемы с пищеварением, ощущаться слабость в мышцах, снижаться иммунитет.

Если вы заметили у себя перечисленные симптомы, стоит сдать анализ, чтобы узнать уровень витамина D, и посоветоваться с врачом для расшифровки результатов и назначения нужной дозировки витамина.

## ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B

При недостатке витаминов группы B мы ощущаем повышенную утомляемость в сочетании с раздражительностью, учащённое сердцебиение даже при небольших нагрузках, наблюдаются проблемы со сном. Эти витамины играют важную роль в процессах

метаболизма. Например, B1 участвует в переработке углеводов. При его нехватке ощущается повышенный аппетит, что приводит к перееданию и, как следствие, набору веса.

Витамин B1 можно найти в тёмных крупах, бобах, хлебе из муки грубого помола.

Витамин B6 участвует в переработке жиров: при его участии формируются эритроциты, переносящие кислород, а жиры в процессе похудения сжигаются именно благодаря кислороду. Этого витамина много в буром рисе и ячмене.

Витамин B12 увеличивает интенсивность жирового и углеводного обмена и препятствует накоплению жиров в печени.

## ВИТАМИН C

Витамин C участвует в транспорте кислорода, благодаря которому сжигается жир. Также аскорбиновая кислота принимает участие в выработке карнитина. Эта аминокислота транспортирует жир в митохондрии, в которых он трансформируется в энергию. Когда в организме достаточно витамина C, сжигание жира при физических нагрузках происходит почти на треть интенсивнее, чем в случае недостатка этого витамина. Аскорбиновой кислоты много в болгарском перце, смородине, клюкве и других овощах, ягодах и фруктах.

Для установления оптимального веса и его поддержания могут быть важны витамин A, кальций, калий, хром и другие микроэлементы. Так что если вы хотите похудеть, надолго сохранить результат и своё здоровье, постарайтесь придерживаться сбалансированной диеты без жёстких ограничений.

Использованы материалы сайта [50.rospotrebnadzor.ru](http://50.rospotrebnadzor.ru)



КУРСЫ О ЗДОРОВЬЕ

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА 3 ДНЯ

Лето — идеальное время, чтобы очистить свой организм от токсинов, сбросить лишние килограммы и восполнить пищевые дефициты. Предлагаем вам видеокурс для тех, кто желает похудеть и укрепить иммунитет. Курс разработан доктором медицины Джорджем Памплон-Роджером, оптимально сбалансирован по питательным веществам.

Оформить заказ на курс можно на сайте [8doktorov.ru](http://8doktorov.ru) в разделе «Курсы о здоровье» или напишите сообщение «Как избавиться от лишних килограммов» в WhatsApp или Telegram на номер **89877170513**, и мы свяжемся с вами.

## ФИТНЕС

## УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ СПИНЫ

**При малоподвижном образе жизни спина почти всё время находится в полусогнутом состоянии, поэтому нужны упражнения для мышц спины. Кроме того, укрепление мышц спины — это прекрасное средство для профилактики таких заболеваний позвоночника, как сколиоз, межпозвоночная грыжа и ущемление корешков спинномозговых нервов. Регулярные занятия заставят вас забыть обо всех неприятностях, связанных с болями в спине.**

1. Исходное положение (ИП) — лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Положить одну ладонь на другую и опереться на них лбом, носки вытянуть, пятки соединить. Поднять верхнюю часть туловища, во время вдоха развести руки в сторону. Начинать с 5 раз, постепенно довести до 10.
2. ИП — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к бёдрам, руки раскинуты в сторону ладонями к полу. Делая опору на лоб и ладони выгнуть грудь; ягодицы плотно прилегают к полу. Начинать с 5 раз, доводя до 10.
3. ИП — на коленях с упором руками на ширину плеч; поднять одну руку вперёд и вверх одновременно отводя прямую противоположную ногу назад (вдох). Вернуться в исходное положение, затем поменять руку и ногу. Начинать с 5 раз, довести до 10 раз.
4. ИП — стоя на небольшом расстоянии перед спинкой стула, ноги

на ширине плеч. Сначала выпрямить туловище, затем прогнуться, опираясь на прямые в локтях руки, — на 1-2-3 — вдох), колени и спина прямые; на счёт 4-5-6 (выдох) вернуться в исходное положение. Начать с 3 раз и дойти до 6.

5. ИП — на коленях, ноги вместе, руки подняты над головой; ладони повернуты вперёд; спина шея и голова выпрямлены и составляют единую линию. Делая выдох, постепенно наклоняться вперёд с неподвижной головой и руками, садясь на пятки, пока грудь не коснётся коленей, после чего расслабить мышцы спины. Когда ладони коснутся пола, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Оттолкнуться ладонями от пола, напрягая мышцы спины, медленно выпрямить туловище (вдох) принимая исходное положение. Начать с 4 раз, дойти до 8.

Источник: [massage.ru](http://massage.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 волонтерах.

Фонд «Новомосковск против наркотиков»  
ОГРН 1027101412271



РЕКЛАМА 12+

# ТРИ ФАКТОРА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Хочу поделиться небольшим личным опытом профилактики заболеваний. Начну с того, что вот уже более 1,5 лет я не болею и не испытываю каких-либо недомоганий. А причина в том, что после перенесённого ковида я решил серьёзно заняться своим здоровьем, приняв меры, направленные на предупреждение заболеваний.*

Я обратил внимание на то, в чём единоголосны между собой врачи и специалисты по здоровому образу жизни. Проработав большой материал, я свёл его в краткие принципы, в единую структуру по степени важности и полезности, чем и стал руководствоваться. Некоторыми открытиями я был удивлён.

Вот три фактора, которые показали мне особенно важными. Они связаны с питанием. Я не специалист, однако, уверен, что мой скромный опыт может оказаться полезным для многих.

## 1. Исключите из своего рациона сахар.

Сахар — это главный враг вашего организма! Он гораздо опаснее, чем принято считать. Постарайтесь максимально ограничить его потребление, особенно в скрытом виде. Откажитесь или серьёзно ограничьте употребление следующих продуктов, содержащих сахар: газировок и соков, сладкого творога и йогуртов, конфет, варенья, печенья, вафель, кексов, тортов и пышной выпечки. Кто любит белый пшеничный хлеб, снизьте его потребление, так как он серьёзно повышает уровень сахара в крови.

Не перекусывайте между приёмами пищи. Частый перекус является стрессом для организма — уровень сахара в крови постоянно скачет, ваша поджелудочная железа начинает работать на износ и может быстро выйти из строя.

Сахар губительно влияет на все системы организма: он виноват в слабом иммунитете, в повышенном давлении, в избытке плохого холестерина, из-за него страдает сердце, он разрушает всю кровеносную систему, губит мозг, почки, печень. Сахар блокирует необходимые организму витамины и минералы. Кроме того, сахар просто обожает бактерии, вирусы и раковые клетки.

Несмотря на то, что я всегда пил чай без сахара, мне нравились сладости, которые я ел с удовольствием в большом количестве. Кроме того, я очень люблю хлеб и всегда ел его достаточно много. Любил перекусывать и между приёмами пищи. Возможно, поэтому у меня были проблемы со здоровьем: меня часто мучили головные боли, было повышенное давление, слабый иммунитет. Боли я списывал на метеозависимость, но прямой связи между употреблением сахара и частым недомоганием всё же не видел.

Однажды я решил сказать «нет» всему сладкому, и случилось удивительное: никаких головных болей теперь нет, давление снизилось и пришло в норму. Улучшились сон, работоспособность и зрение. А главное — я перестал болеть! В общем, одни плюсы.

Если кто-то решится последовать моему опыту, дам два небольших совета:

1) Не ждите моментальных результатов при отказе от сахара. Какие-то улучшения вы почувствуете сразу, а для некоторых нужно время. Организм будет перестраиваться постепенно. Сначала, возможно, вы даже почувствуете дискомфорт (со мной так было), но он постепенно пройдёт. Главное — постоянство. Улучшение обязательно наступит!

2) Не становитесь «экстремистом» для ваших близких. Позвольте членам семьи выбирать, что им есть, а от чего отказываться. Не навязывайте своё мнение, не заставляйте. Это линия поведения, которую выбрали Вы!

## 2. Каждый день ешьте овощи и, по возможности, больше зелени.

В овощах и зелени содержится практически весь набор нужных человеку витаминов в биодоступной форме. Кроме того, в зелени огромное количество минералов, антиоксидантов,



органических кислот, эфирных масел, энзимов (ферментов), клетчатки и хлорофилла. Хлорофилл обладает противовоспалительным свойством, антимутантной активностью, способствует увеличению количества эритроцитов в крови. Центральным элементом хлорофилла является магний — один из незаменимых минералов, участвующий более, чем в трёхстах реакциях и функциях организма. Я взял за правило, хотя бы раз в день иметь на столе овощной салат с зеленью, заправленный нерафинированным оливковым маслом.

## 3. Мои полезности для здоровья.

Что я подразумеваю под этим словосочетанием? Это список важных для моего рациона «добавок», оказывающих положительное влияние на организм, усиливающих иммунную систему. Но здесь я хотел бы подчеркнуть, что эти полезности сугубо индивидуальны.

Мой список не строгий, он варьируется, но в нём всегда есть: орехи, полезные семена, сок лимона, чеснок, куркума, витамины D3 и K2. Принимаю полезности из списка с чередованием каждый день. Что-то принимаю чаще, что-то реже. Вы можете составить свой список. Считаю чередование принципиально важным, ведь так сохраняется баланс, который соответствует доброму правилу: «Всё полезное полезно в меру».

Пусть в вашей жизни будет сбалансировано всё! Доброго здоровья!

**Евгений Седов**

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ЗАГОТОВКА ЯГОД НА ЗИМУ БЕЗ САХАРА

Делюсь проверенным способом заготовить вишню, сливу, чёрную смородину.

1. Простерилизовать банки на водяной бане, прикрыть готовыми к закатке крышками.

2. На дно большой кастрюли постелить любую ткань. Налить небольшое количество воды.

3. Наполнить банки ягодами (без косточек) до краев и закрыть крышками. Поставить банки в кастрюлю.

4. Кастрюлю с банками поставить на огонь. Банки должны на половину высоты быть в воде.

5. По мере оседания ягод в банках добавляем ещё, чтобы все ягоды были под собственным соком.

6. Когда банки заполнятся полностью, вынуть, закатать и поместить под шубу или тёплое одеяло до остывания.

Затем убрать на хранение в прохладное место. Эти заготовки можно использовать в разных целях: в живом виде, в компот, кисель, как начинку в пирог, в подливку ягодную и т. д.

**Анастасия Киселёва**

*Группа в Viber «Вкусно и полезно»*

## РЕКЛАМА 12+

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



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**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



**П4059 / Газета «Сокрытое Сокровище»**

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



**П4042 / Детский журнал «Чудесные странички»**

Добрые рассказы, беседы о здоровье, поделки, головоломки, раскраски.

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»

7



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!

### 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!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

### ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты  
другими способами:

### 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  
на уставную деятельность.

**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

от 22 000 р/нед  
от 17 900 р/нед



### 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](http://vasyukovo.ru), [сельскийдом.рф](http://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 для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

### СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

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

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

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

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

### РЕКЛАМА 12+

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ

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

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

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

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

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

**8-800-777-1844** (бесплатно по РФ)

[voshozhdenie-centr.ru](mailto:voshozhdenie-centr.ru); [voshozhdenie@internet.ru](mailto: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@soksokr.net](mailto:mail@soksokr.net),  
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №06(150). 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](http://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 325 300 экз.