

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА



3

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЧЕТВЁРКА ТРАВ И СПЕЦИЙ



7

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА СНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН



Чёрная смородина, по данным исследователей из Университета штата Коннектикут, обладает свойствами снижения уровня холестерина.

Исследования показали, что флавоноиды, содержащиеся в ягодах, улучшают функцию кровеносных сосудов и уменьшают липкость (адгезию) крови, что снижает риск образования небольших тромбов.

Флавоноиды также продемонстрировали способность снижать

образование плохого холестерина, который, если его не контролировать, может прилипнуть к стенкам кровеносных сосудов, что приводит к сужению артерий и потенциальному сердечно-сосудистому заболеванию.

Кроме того, эксперименты показали, что сок чёрной смородины может положительно влиять на функцию кровеносных сосудов. Одно исследование даже продемонстрировало улучшение кровотока в предплечье и снижение жёсткости мышц плеча после употребления антоцианов чёрной смородины.

КАК ДНЕВНОЙ СОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

Исследователи из Университетского колледжа Лондона и Университета Уругвая провели исследование на основе данных британского биобанка. В частности, специалисты изучили данные о генетике, образе жизни и состоянии здоровья 500 тыс. человек в возрасте от 40 до 69 лет.

Учёные поставили цель — разобраться, как комбинация генетических вариантов связана с привычным дневным сном, объёмом мозга, когнитивными функциями и прочими аспектами здоровья. В ходе работы учёные пришли к выводу, что регулярный дневной сон может защитить мозг от нейродегенеративных нарушений.

По словам доктора Виктории Гарфилд, короткий дневной сон помогает сохранить объём мозга. А это, в свою очередь, способствует предотвращению деменции. При этом Гарфилд отметила, что существует множество других факторов риска, которые способны привести к слабоумию или повлиять на объём мозга.

Ранее специалисты уже выясняли, что дневной сон после обеда оказывает положительное влияние на умственные способности. В частности, у людей улучшались пространственные навыки, память, а также беглость устной речи. Эксперты также отметили, что дневной

сон благотворно влияет на иммунный ответ организма на воспалительные процессы.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D ПОВЫШАЕТ РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Научный обзор показал, что люди с дефицитом витамина D подвержены большему риску развития диабета 2 типа. Данные свидетельствуют, что витамин D поддерживает здоровый уровень сахара в крови и обмен веществ, возможно, аналогично его роли в иммунной регуляции.

«Большинство людей не получают достаточного количества витамина D. Есть основания полагать, что дефицит витамина D у людей с преддиабетом был связан с повышенным риском развития полномасштабного заболевания», — говорит врач-эндокринолог Антонина Гуреева, комментируя исследование.

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

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Современные медики считают, что болезни сердца с каждым годом становятся всё моложе. Заболеваниями сердечно-сосудистой системы страдают почти 90% стариков. Рассказываем, как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания с помощью медицины образа жизни.

Первую пересадку человеческого сердца 3 декабря 1967 года произвёл Христиан Бернхард в госпитале Кейптауна (ЮАР). Сердце 25-летней девушки, погибшей в автокатастрофе, было пересажено 55-летнему Луису Ватканскому, который страдал неизлечимым сердечным заболеванием.

Продолжительность жизни после операции в среднем составляет 10 лет, максимально — 30 лет, что случается крайне редко. Однако многие люди, имея проблемы с сердцем, могут улучшить его работу, следуя простым советам.

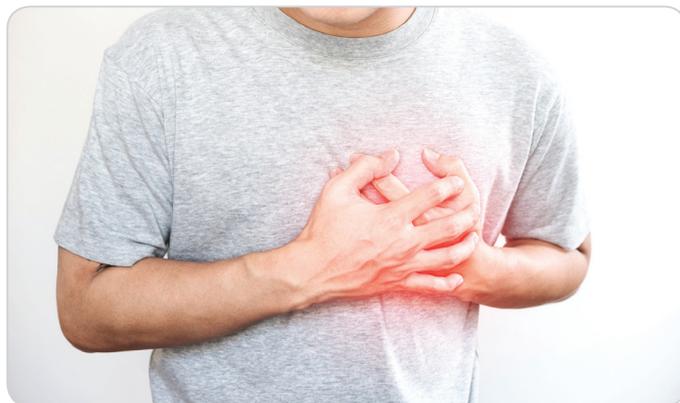
1. Употребляйте разнообразные растительные продукты, особенно содержащие растворимую клетчатку: овсянку, гречку, фрукты и бобовые. Клетчатка этих продуктов снижает уровень холестерина в крови. Клетчатка овощей и остальных зерновых не даёт усваиваться значительной части холестерина в кишечнике и выводит его из организма.

2. Съедайте две столовые лож-

ки очищенных орехов в день. Это могут быть грецкий орех, миндаль или фундук. Они содержат полезные жирные кислоты, которые организм использует для очищения сосудов от холестерина и транспортировки его в печень. Эти необходимые жирные кислоты также содержатся в растительных маслах, лучшее из них — оливковое. Используйте масло умеренно — 1–2 столовые ложки в день.

3. Не употребляйте в пищу растительный маргарин. Такое растительное масло, подвергшись процессу гидрогенизации (насыщения водородом), теряет свои полезные свойства и даже причиняет вред. Сокращайте употребления кокосового и пальмового масел, содержащих много насыщенных жирных кислот.

4. Ешьте чеснок. Регулярное употребление нескольких зубчиков чеснока в день снижает уровень холестерина, разжижает кровь и расслабляет кровеносные сосуды. Исследования показывают, что более



эффективен свежий продукт. Сушёный или термически обработанный чеснок сохраняет полезные свойства в меньшей степени.

5. Выпивайте полстакана тёмного виноградного сока в день или съедайте горсть синего изюма — это сердечный «Рибоксин». Употребляйте разнообразные сухофрукты — в них много микроэлементов, необходимых для эффективной работы сердечной мышцы.

6. Избегайте употребления кофе и чая. Кофеин учащает сердцебиение, неестественно стимулируя работу сердца. Также увеличивается риск аритмии и высокого

кровяного давления. У некоторых людей в силу определённых генетических особенностей регулярное употребление двух-трёх чашек кофе в день повышает риск инфаркта на 36%. А при употреблении четырёх и более чашек кофе в день риск инфаркта возрастает до 64%. Наибольшему риску сердечного приступа подвергаются люди, пьющие кофе после 50 лет. Об этом говорят исследования учёных из университетов Торонто и Коста-Рики.

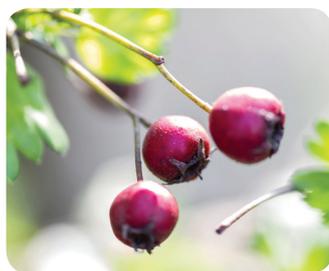
7. Ежедневно ходите минимум 40 минут. Ходьба способствует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и укреплению сердечной мышцы.

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЦА

Науке известно немало количество растений, используемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

БОЯРЫШНИК



Полезными свойствами обладают цветы и плоды растений. Лекарственные вещества, содержащиеся в боярышнике, расширяют просвет сосудов сердца и мозга, насыщая их кислородом и снижая проявление ишемии. Поэтому его рекомендуют при сердечных болях сжимающего и давящего характера. Кроме того, он препятствует развитию атеросклеротических изменений. Снижая возбудимость нервной системы, боярышник позволяет нормализо-

вать сердечный ритм. Это свойство используется для лечения учащённого сердцебиения и аритмии. Он также способствует понижению артериального давления — об этом нужно помнить людям, склонным к гипотонии.

Способы применения:

1. Настаивайте 1 столовую ложку цветов боярышника 2 часа в стакане кипятка, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

2. Залейте 1 столовую ложку плодов боярышника стаканом кипятка, настаивайте 2 часа на горячей плите, не доводя до кипения, или в термосе, процедите. Принимайте по 3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

3. Цельные свежие плоды боярышника без косточек можно употреблять в пищу по 1–2 столовой ложке в день. Принимать настой боярышника можно длительно. Обычный курс составляет 1 месяц 4–6 раз в год.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ



Основное действующее вещество в растении — ментол. Он и придаёт мяте специфический запах. Ментол способствует расслаблению сосудов сердца и улучшению кровообращения в сердечной мышце. Настой из листьев мяты оказывает успокаивающее действие, способствует снижению артериального давления. Эффективен при болях в сердце, связанных со стенокардией. Растение используется при метеоризме, для снятия спазмов желудка и желчного пузыря. Мятное масло втирают в виски при головной боли, используют в виде ингаляции при простуде.

В больших количествах мята ухудшает сон. Резкий запах препаратов мяты иногда может провоцировать бронхоспазм, чаще это случается у детей до 6 лет.

Способы применения:

Настой: 1–2 ч. л. мяты заварите стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте за 20–30 минут до еды. Курс — один месяц, применяйте 4 раза в год или по необходимости.

СБОРЫ

Хорошо зарекомендовали себя для лечения болезней сердца следующие сборы:

Сбор 1: 2 ч. л. цветов липы +1 ч. л. цветов календулы +1 ч. л. корня цикория +1 ч. л. корня валерианы. Заварите в 500 мл кипятка, принимайте 3 раза в день после еды. Курс — 1 месяц, 4 раза в год.

Сбор 2: 1 ч. л. донника жёлтого (буркуна) +1 ст. л. цветков боярышника +1 ч. л. семян укропа +1 ч. л. мяты перечной. Готовить и принимать нужно, как и предыдущий сбор. При применении донника и препаратов, разжижающих кровь, необходимо проверять её на свёртываемость.

ВОДА ПРОТИВ ГАЗИРОВКИ

Во многих странах популярны сладкие газированные напитки. Однако большинство из них не так безобидны, как нам кажется.

Многие рекламируемые напитки содержат кофеин. Исследования показывают, что кофеин не даёт воде проникать в клетки. Соответственно, организм, несмотря на большое потребление сладких напитков, начинает страдать от обезвоживания. Кроме того, это вещество обладает сильным мочегонным действием. Поэтому страдающий от обезвоживания организм ещё и теряет воду, содержащуюся в клетках.

Доктор Лоуренс Райс, директор Университета остеопороза (штат Коннектикут, США), говорит о наличии взаимосвязи повышенной ломкости костей с употреблением кофеина, попадающего в организм с газированными напитками.

Ещё одной проблемой является ортофосфорная кислота, которую добавляют в напитки в качестве стабилизатора. Организм пытается нейтрализовать эту кислоту с помощью кальция, который извлекается из костей, и если его поступление с продуктами недостаточное, то это может привести к остеопорозу.

В одном исследовании приняли участие более 2500 человек, средний возраст которых составлял 60 лет. Результаты исследования показали, что потребление сладких газированных напитков женщинами связано с уменьшением плотности костной ткани бедренной кости независимо от возраста, менопаузы, потребления кальция и витамина D.



Употребление сладких газированных напитков увеличивает вероятность возникновения ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, повышается риск простудных заболеваний и авитаминоза.

Сладкие напитки могут способ-

ствовать появлению кариеса. В этом виноваты не только сахар и подсластители, но также углекислый газ и кислота, содержащаяся практически в каждом напитке. Исследования среди беременных женщин указывают на высокий риск невынашивания плода (выкидыша) при частом употреблении сладких газированных напитков.

Насколько же безопаснее и полезнее пить чистую воду! Она дешевле, всегда доступна и приносит только здоровье.

Для поддержания нормального водного баланса нам требуется 2 – 2,5 л воды в сутки. Часть жидкости мы получаем из пищи, но нам нужно обязательно выпить 1,5 – 2 л чистой воды в день. Лучше это делать за 30 минут до еды или через 2 часа после, тогда не будет нарушаться нормальный процесс пищеварения.

Подготовил Тимур Герасимов

МАМИНА ШКОЛА

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

К сожалению, именно в школьные годы дети приобретают много проблем со здоровьем. Как сохранить здоровье школьника, рассказывает врач-педиатр Нина Пакулева.

— **Какие проблемы со здоровьем чаще всего возникают у детей школьного возраста?**

— В школе дети начинают много читать и работать на компьютере. В результате идёт сильное напряжение глаз, и появляются различные проблемы со зрением.

Ребёнок много сидит и мало двигается. Статическая поза может привести к различным нарушениям скелета, особенно, если мышцы слабо развиты. Если на это не обращать внимание, нарушения будут прогрессировать.

Из-за малоподвижного образа жизни и обильной сладкой пищи школьники набирают избыточную массу тела. Не давайте ребёнку с собой сладости и следите, чтобы он не переел. Иначе ребёнок становится вялым и менее активным.

Дети школьного возраста испытывают много стресса в процессе обучения. В результате появляются проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, питаясь вне дома, ребёнок не соблюдает режим, ест в разное время или полностью лишает себя нормальной пищи.

Есть проблемы частного порядка, требующие посещения специалистов, например, проблемы с нарушением физического и полового развития. Частое эмоциональное напряжение в школе может вызвать и повышение давления.

— **Как правильно должен сидеть ребёнок за столом?**

— Предмет, на который смотрит ребёнок, должен располагаться на 15 см ниже глаз, расстояние должно

быть 50 – 70 см. Поэтому нужна подставка для книг.

Следите за осанкой ребёнка, чтобы его спина была прямая, а плечи располагались на одном уровне. Если ребёнок горбится или у него одно плечо выше другого, это говорит, что уже наблюдается нарушение осанки.

Следите, чтобы ребёнок не читал лёжа. Такая поза приводит к утомлению глаз. Особенно вредно читать лёжа вечером, перед сном.

— **Как помочь нервной системе ребёнка? Ведь ребёнок испытывает много стрессовых ситуаций в школе.**

— Нервная система человека, как правило, восстанавливается во время сна. Школьник 7 – 10 лет должен спать 10 – 11 часов, дети старшего возраста (11 – 14 лет) — 9 – 10 часов. Некоторым детям нужно поспать и днём.

Кроме того, для укрепления нервной системы ребёнку нужен свежий воздух. Во время учёбы необходимо контролировать его пребывание на улице. Если ребёнку 7 – 10 лет, то прогулка должна быть не менее 3 – 3,5 часов. Детям постарше — 2,5 – 3 часа. Старайтесь дорогу от школы до дома проходить пешком, используя это время для прогулки. После выполнения уроков также желательно прогуляться.

Не перегружайте детей посещением различных кружков для развития. Их не должно быть более двух, а посещение лишь несколько дней в неделю.



Каждый день ребёнок должен иметь своё личное время для отдыха. На свободное время для ребёнка 7 – 11 лет выделяется 1 – 1,5 часа, для детей старшего возраста — немного больше.

Когда вы делаете с ребёнком уроки дома, придерживайтесь того же режима обучения, что и в школе согласно возрастным возможностям. Если это 1 класс, то на уроки уходит 1 час, если 2 класс — 1,5 часа, 3 класс — 2 часа и т. д.

— **Как долго ребёнок может учиться без лишнего напряжения глаз?**

— Дети младшего школьного возраста могут заниматься на компьютере не более 30 минут с перерывом каждые 10 минут, школьники постарше могут заниматься побольше, но с перерывом каждые 20 минут. Старшеклассники могут заниматься и по 6 часов, но с обязательными перерывами.

Если нет возможности так часто делать перерывы, то соблюдайте правило «20-20-20». То есть каждые 20 минут мы делаем перерыв на 20 секунд, потом опять занимаемся 20 минут. В эти 20 секунд перерыва мы должны 20 раз поморгать. Это помогает снять напряжение с глаз. Либо просто закрыть глаза и расслабиться.

Место, где занимается ребёнок, должно быть хорошо освещено. Если это правша, то свет должен падать с левой стороны, если левша — то с правой. Лучше, чтобы рабочий стол находился рядом с окном. Если у ребёнка уже есть проблемы со зрением, то нормативы более жёсткие. Все эти нормативы относятся и к компьютеру, и к телефону.

Желаем вашим детям здоровья и отличной учёбы!

Статья подготовлена по программе «Здравствуйте» телеканала «Три Ангела»

Полную версию программ «Здравствуйте» с участием Нины Пакулевой можно посмотреть на сайте телеканала «Три Ангела».



ЧТО МЫ ПОНЯЛИ ЗА 22 ГОДА БРАКА

- Любовь возможна.
- Основной «клей» наших отношений — любовь Бога.
- Переосмыслить опыт родителей и сформировать образ своей семьи — начало счастливых отношений.
- Радоваться так же важно, как трудиться над отношениями.
- Важно уделять внимание и проводить время вместе регулярно.
- Благодарить друг друга.
- Отмечать успехи, достижения, вклад в семью.
- Ничего не воспринимать как само собой разумеющееся.
- Никаких табуированных тем, всё обсуждать.
- Эмоции изменчивы, выбор любить остаётся.
- Просить прощения, просить о помощи — нормально.
- Не играть в игру «догадайся сам».
- Уважать личностные границы любимого человека, значит дать понять, что он ценен.
- Уважать себя, значит сохранить отношения от созависимости.
- Договариваться, а не давить.
- Делать приятное не только по особым дням — укрепляет отношения.
- Конфликт нужно решать, а не

Супруги Александр и Татьяна Сахаровы, практикующие христианские семейные психологи, часто проводят семинары о семейных отношениях. В своём Telegram-канале и страничках в соцсетях они делятся секретами счастливого брака.



нападать друг на друга.

- Бывает не легко понимать другого человека, но не невозможно. Говорить и слушать, а не додумывать.
- Научившись выражать пре-

- тензии с помощью «я-сообщений», убрали большое количество проблем.
- Открываться бывает страшно и больно, но это залог истинной интимности.
- Помогать друг другу разви-

ваться и открывать внутренний потенциал — объединяет.

- Развиваться нужно параллельно (как личность, профессионал).
- Сексуальная гармония — это говорить, что нравится, что нет, что радует, а от чего плохо. И действовать соответственно.
- Мы в одной лодке, и оба прикладываем усилия. Вклада одного недостаточно.
- Помогать всегда, особенно в трудные моменты жизни.
- Времени всегда не хватает, но если семья — приоритет, оно найдётся.
- Дети могут быть «нормальными», но для этого требуются время и определённые усилия родителей.
- В детей нужно вкладывать, и, прежде всего, любовь, а не деньги.
- Дети учатся, наблюдая за родителями, а не слушая, что они говорят.
- Чтобы начать говорить «по душам», дети нуждаются в безопасной среде.
- Когда возникает необходимость, в отношения нужно пускать только специалистов, а не «друзей», «подруг» и родителей.

*Грунна в Viber
«НЕ САХАРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»*

Я ДИВНО УСТРОЕН

СЛЁЗЫ — НЕ ПРОСТО ЖИДКОСТЬ

Люди плачут от тоски, грусти, тревоги или просто потому что в глаз попала соринка. О причинах плача известно многое, а вот его механизмы всё ещё остаются непостоянной загадкой.

Прежде чем рассуждать о причинах и механизмах плача, нужно научиться отличать его от иного процесса — слезотечения. В отличие от плача, слезотечение не зависит от воли человека.

У здорового взрослого человека постоянно образуется слезная жидкость. Она проходит через носослезные каналы и выполняет определённые задачи:

- Защищает слизистую оболочку носа и глаз от чужеродных агентов. Через слезотечение из носовых ходов и со слизистой глаз удаляются частички пыли и микроорганизмы.
- Смачивает слизистую оболочку глаз. Иначе она будет высыхать, а это не только неприятно, но и опасно.
- Питает слизистую оболочку глаз. В частности, у роговицы нет собственных сосудов, и она получает питание через влагу, омывающую переднюю камеру глаза, и слезную жидкость.

Нормальное слезотечение — постоянное, умеренное и не вызывает дискомфорта. Повышенное — мешает вести привычную жизнь.

Усиленное слезотечение — это защитная реакция организма на различные раздражители: вирусы и бак-

терии, аллергены, пыль, резкие запахи. Например, запах лука или перца может вызывать неконтролируемое сильное слезотечение, которое проходит самостоятельно после устранения раздражителя.

Человечество давно пытается понять природу слёз. С давних времен учёные выдвигают множество теорий, и некоторые из них кажутся современному человеку невероятными.

Человеческим слезам придавалось особое значение во многих верованиях и мифах. Например, Аристотель в свои труды писал, что слёзы очищают разум от подавленных эмоций. Многие современные психологи с ним согласны и утверждают, что через плач человек освобождается от напряжения. Существует немало методик, помогающих человеку заглянуть в глубины своего «подсознания», высвободить потаённые эмоции, снять блоки, мешающие выплакаться, и избавиться, наконец, от гнетущих чувств.

В середине XIX века многие учёные говорили, что плач — это всего лишь физиологический процесс, не связанный с эмоциями. Например, Чарльз Дарвин утверждал, что слё-

зы, даже у детей — это просто результат сокращения мышц вокруг глаз. А британский антрополог Эшли Монтэгу писал в своих работах, что люди плачут, когда пересыхает слизистая оболочка глаз и носа.

В последние десятилетия XX века популярность обрела теория, согласно которой слёзы — это всего лишь способ организма избавиться от токсинов. Об этом писал в своей книге «Плач: тайна слёз» биохимик В. Фрей. Научное сообщество поддерживало эту идею. И хотя сейчас теория Фрея кажется сомнительной, многие учёные всё ещё ссылаются на его работы.

ЧТО ГОВОРЯТ БИБЛИЯ И НАУКА

Сегодня известно, что плач — это эмоциональная реакция, свойственная человеку. Люди плачут, когда испытывают сильные эмоции. Чаще всего негативные — злость, страх, тревога, обида, разочарование, но встречаются и слёзы радости.

Интересно, что плач и слёзы обладают терапевтическим действием. В слезе содержатся некоторые гормоны:

- пролактин — уменьшает боль и помогает расслабиться;
- адrenoкортикотропный гормон — снижает в надпочечниках выработку кортизола — основного гормона стресса;
- энкефалин — снимает боль и поднимает настроение.

В Библии царь Давид говорит: «У Тебя исчислены мои скитания; положи слёзы мои в сосуд у Тебя, — не в книге ли они Твоей?» (книга Псалтирь 55:9).

Эти слова раскрывают отношение Бога к нашим проблемам. Бог считает ценными и помнит все наши слёзы и все страдания, которые мы претерпеваем. Наши слёзы уникальны, как уникальны беда или проблема, которые вызвали эти слёзы.

Недавно учёные обнаружили интересный факт: каждая слеза несёт в себе микрокосм (мир малых величин) человеческих переживаний. Слезинки под микроскопом имеют кристаллическую структуру и могут принимать различную форму. Даже эмоциональные слёзы с одинаковым химическим составом могут выглядеть совершенно по-разному. Например, слёзы смеха ничего общего не имеют со слезами грусти. Как снежинки и отпечатки пальцев, ни одна слезинка не похожа на другую.

Бог рассматривает каждую нашу проблему, потому что любит нас. Допуская испытания в нашей жизни, Он желает направить наш взор на небо. Творец помогает нам, и с Ним мы сможем одержать победу в любой из бед.

Как прекрасно осознавать, что Бог знает не только о наших бедах, но и о чувствах, которые мы испытываем. Он понимает, что стоит за нашими слезами! Более того, Он их хранит в своей памяти!

Друзья, помните: «Любовь к Богу и человеку делает наш мир лучше».

Подготовила Светлана Садовская



Многие люди думают, что в зрелом возрасте поздно менять образ жизни. Эта история — подтверждение того, что заняться своим здоровьем никогда не поздно.

ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОМОГ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Впервые я побывала в уникальном Центре здоровья «Живой источник» в д. Молоково Пермского края в апреле 2019 г. Я приехала туда уставшая, выжатая как лимон, ничего не хотелось делать, даже с собой.

Здесь мне не только восстановили силы, но и вернули мой «образ молодости». В конце 10-дневного курса я похудела на 4 кг! А приехав домой, я в течение сорока дней выполняла все задания и рекомендации, полученные в Центре здоровья. Организм стал перестраиваться, и я постройнела на 15 кг. Это было моё первое «вау!» Все окружающие заметили изменения. Compliments меня только подбодрили и убедили, что я на правильном пути.

Новые привычки, которые я приобрела:

1. Перешла на здоровое питание (без мяса, шоколадок и вечерних бутербродов).

2. Встаю в 5 – 6 утра; научилась встречать рассвет.

3. Делаю гимнастику на спортплощадке и дома для укрепления мышц.

4. Выстроила график передвижения на работу — ходьба со скандинавскими палками вместо автомобиля.

5. Занялась своим духовным здоровьем: читаю Библию, молюсь Богу, укрепляя веру как один из факторов здорового образа жизни. Заявляю всем, что можно изменить образ жизни даже в 55 лет!

Прошло 4 года, сейчас мне 59 лет. Я продолжаю оставаться на позициях здорового образа жизни. Стала инструктором ЛФК и окончила курсы массажистов, чтобы помогать моим близким оставаться в здоровом тонусе и после 60.

Ирина Зуева,
г. Екатеринбург

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ОНКОЛОГИЯ ПРОШЛА ПОСЛЕ КРЕЩЕНИЯ

Бог и сегодня, как и в библейские времена, исцеляет людей от тяжёлых болезней.

В 1994 году я перенесла онкозаболевание. Мне сделали сложнейшую операцию на грудь. 23 процедуры облучения, маленькие дети (младшей семь лет), мужа уволили с работы за то, что пришёл выпивший, поэтому он не работал, а детей надо поднимать... Со всеми этими проблемами я не знала, что делать и как их решать.

Когда я вышла из больницы, мне посоветовали сходить в церковь. Я, естественно, хватаясь за соломинку, так и сделала. Ходила несколько

раз. Обычно меня принимал пожилой священник, а последний раз принял молодой. Он стал меня спрашивать: «Как вы живёте с мужем, обвенчаны или нет?» Когда я ответила, что мы не обвенчаны, он отправил меня домой и сказал приходить, когда обвенчаемся.

Дома я от отчаяния встала на колени и взмолилась: «Господи, отпусти мне хотя бы 10 лет, чтобы младшая дочь подросла, а дальше старшие помогут. Пусть дети подрастут!» В 1995 году мне дали инвалид-

ность, вторую группу, но я выпросила третью группу, чтобы работать. Нужно было содержать семью.

Летом того же года ко мне пришли подруги, тоже онкобольные, с которыми мы вместе лежали в больнице. Они пригласили меня на евангельскую программу, которая проходила в г. Новочебоксарске. А до этого мы молились вместе: 40 раз молитву «Отче наш» читали до восхода солнца и после захода. Библию не читали, не знали, как молиться. Я пробовала сама читать Библию, но не могла ничего понять. А подруги сказали, что на программе всё понятно, и на следующий день меня повели. После первого же дня программы на сердце стало

легко и тепло. И Библия в толковании пастора стала простой и понятной.

В конце программы я решила принять крещение и горячо молилась: «Господи, мне надо жить!» В день крещения я летела как на крыльях. Я осознавала и чувствовала Божье присутствие. Когда обряд крещения закончился, супруга пастора обняла меня, и мне так легко стало!

К моменту крещения у меня была не только онкология, но заболевание желчевыводящих путей, низкое давление, женские проблемы. Но когда я вошла в воду крещения, все болезни ушли. Это просто чудо, только Бог может такое сделать! С тех пор уже 29 лет живу и никакими отклонениями в здоровье. Слава Богу!

Елизавета Петрова,
г. Новочебоксарск, республика Чувашия

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.

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»
visokovo.com

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

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

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

12+

- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 311595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszshizni.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+ 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
- Криодеструкция
- ОФК
- Соляная комната **new**
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Гидропроцедуры
- Кедровая бочка
- Баня
- Биоптрон
- Травяные чаи
- Парафин/Озокерит
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

СОН ДЛИННОЙ В ЖИЗНЬ

11 сентября — Всероссийский день трезвости

Опустившиеся люди, на которых многие смотрят с презрением и отвержением, не оставлены Богом. Он до последнего борется и за них, желая превратить их никчёмную жизнь в нечто стоящее и прекрасное. И пути Его неисповедимы.

Катя жила с мамой, окончила школу, потом техникум лёгкой промышленности. Устроилась работать в ателье. Дома выполняла заказы на шитьё. Жизнь в материальном плане налаживалась. Вдруг беда — скоропостижно умирает мама. Тяжело пережила Катя эту беду, да спасибо девчатам из ателье: помогли, поддержали. Но жизнь и молодость берут своё. Встретила Катя бывшую одноклассницу — модную, яркую, весёлую, и та уговорила Катю сходить в ресторан, где у неё назначена встреча с друзьями. Катю понравились весёлые парни, особенно Игорь — душа компании. Он проводил Катю раз, другой, да так и остался. Каждый день — то кафе, то рестораны. Деньги, которые Катя откладывала на учёбу в институте, быстро закончились. Игорь, как оказалось, «временно не работает». Да и Катя стала меньше зарабатывать. Заказчицы, придя на примерку и увидев пьяную компанию, больше не приходили. В ателье отношения становились всё напряжённее: всем надоели Катини детские отговорки. В конце концов, предложили уволиться, так как Катя стала «запаривать» работу: с похмелья руки дрожали. Сколько раз Катя обещала себе бросить эту «весёлую жизнь», но как обидеть отказом компанию?

Однажды Кате приснился сон: красивая женщина в белом говорит ей, что нужно расстаться с Игорем, потому что он падает в пропасть и её увлечёт за собой. Утром Катя твёрдо решила: завяжу! Она уговорила Игоря прогуляться. Они отправились на утёс к реке. Когда до берега оставалось метров 15–20, в обувь Кате попал камешек. Пока она расстёгивала пряжку и вытряхивала

его, Игорь дошёл до утёса, и вдруг берег рухнул вместе с парнем...

Похоронив товарища, «друзья» не оставили Катю один на один с бедой. Пьяные компании ежедневно поминали погибшего друга. Катя стала замечать исчезновение вещей, но махнула рукой: на что-то надо пить. И опять сон: та же женщина в белом говорит ей, что надо остановиться, хотя бы ради сына. Катя удивилась: у неё не было сына, но женщина сказала, что будет сын, а сама так печально посмотрела: «Я знаю, что тебе трудно, но ты молись и проси Господа Бога, чтоб Он помог».

Живя в пьяном угаре, Катя не заметила изменений, происходивших с ней. Оказалось, что она должна стать матерью... Роды были тяжёлыми. Катя с сыном пролежали два месяца в больнице, и она просила Бога о здоровье мальчика. Молитв она не знала; молилась, как могла. А сама думала: встретить нас некому, одеть некому, вернуть ребёнка не во что... Что было дальше рассказывает сама Катя.

Бог услышал мои молитвы. Я не знаю, как узнали мои сёстры (да-да, сёстры из ателье), но они встретили нас, принесли пелёнки-распашонки, одеяло. Придя ко мне в квартиру, они ужаснулись — везде грязь, бутылки, окурки. Ольга Васильевна, наш мастер, дала команду: мне и сыну — в ванную, девочкам — за уборку. Выйдя из ванной, я расплакалась: в квартире чисто, на столе — торт и чай.

Вечером неожиданно пришли «друзья» с бутылками водки и пива. И я сорвалась: как отказаться, когда «обмывали» сына? И опять сон: иду по узкому мосту, а он внезапно за-



кончился, назад не повернуть. Вдруг моя спасительница вывела меня, а сама с укором смотрела на меня, и на моё лицо капнула её слеза. Она сказала, что в следующий раз может и не успеть помочь. А как же сыночек?

Это была последняя пьянка. Девочки из ателье нашли вариант обмена квартиры. Я обосновалась рядом с ателье, подальше от «друзей». Мне стали давать работу на дом. Я зарабатывала на жизнь и растила Николая Петровича (сыну дала отчество своего отца). Молилась, просила помочь вырастить и воспитать сына. Бог услышал мои молитвы.

Сыну исполнилось 3 года. Очень смыслённый, серьёзный мужчина. Когда мы гуляли, он с завистью смотрел, как папа нёс на плечах сына, как другой папа катал сына на велосипеде. Я это видела и плакала по ночам: сумею ли вырастить его одна? И снова сон. Моя дорогая спасительница сказала, что нужно молиться и соблюдать заповеди. О них я знала мало, только слышала краем уха. Вечером зашла Ольга Васильевна узнать, как наши дела, и принесла газету «Сокрытое Сокровище». Уложив сына, я не могла оторваться от газеты, пока не прочла её от корки до корки. Читая, я несколько раз принималась плакать: мне было стыдно за своё прошлое. Статьи о Божьей помощи тоже вызвали слёзы, но слёзы очищающие, благодарные. Если бы не Божья помощь, меня давно не было бы. Вот тогда я вспомнила камушек в туфле...

Утром, накорим своего Николая Петровича (когда сына спрашивали, как его зовут, он называл себя Николаем Петровичем), дала ему карандаши: пусть рисует. Включила машинку, но что-то с ней случилось: нитка петляла и рвалась. Вскоре пришёл мастер, молодой человек, и, увидев мальчика, спросил, как его звать. «Николай Петрович», — был ответ. Мастер рассмеялся: «А меня — Пётр Николаевич. Будем дружить. А пока поможешь машинку отремонтировать». Он доверил Коле инструменты, тот с деловым видом держал, подавая по просьбе Петра

то отвёртку, то щипцы. Вскоре всё было готово, мастер засобирался уходить, у сына заблестели слёзы — жаль расставаться с новым другом: «У меня тоже машинка не работает». Мне показалось, что и Пётр обрадовался, что придётся задержаться. Мужчины разобрались в поломке. Я предложила всем вместе пообедать. Сын с удовольствием ел суп, кашу, как дядя Петя, который сказал, что все, что работает, должны есть.

На другой день сын не отходил от окна, ждал дядю Петю. Я переживала: как я объясню, почему он не пришёл? Но вдруг звонок! На пороге — дядя Петя с коробкой. Новая машина! И с батарееками! Пётр должен был зайти в один дом (там ждали мастера), и он предложил погулять и его проводить. Видели бы, как гордо шагал мой Николай Петрович, держась за руку Петра Николаевича!

Пётр стал приходиться каждый день: то торт принесёт, то конфет, а то попросит разрешения погулять с Колей, видя, как я занята шитьём. А тут Коля заболел. Высокая температура... Я растерялась, плачу. Вовремя пришёл Пётр, он вызвал врача. Оказалось, ветрянки. В последующие дни Коля с удовольствием подставлял папульки, которые Пётр мазал зелёнкой. В результате, оба в зелёнке, зато оба довольные. Вечером сын закапризничал, опять поднялась температура. Коля всё время просил дядю Петю, чтоб он побыл с ним, и Пётр остался. Остался навсегда!

Сейчас сыну 7 лет. С папой Петей они неразлучны. Пока они гуляют, я шью или читаю «Сокрытое Сокровище». Газета — действительно сокровище: на все вопросы есть ответы, очень интересные статьи о людях, о Божьей помощи.

Конец пути. Катя попрощалась и вышла. Я же решила, что напишу об этой судьбе: может быть, эта статья поможет кому-нибудь задуматься.

Тамара Знаковская
sokrsokr.net

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 «Новомосковский против наркотиков»
ОГРН 1027101412271



РЕКЛАМА 12+

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЧЕТВЁРКА ТРАВ И СПЕЦИЙ

Травы и специи, регулярно добавляемые в пищу в малых дозах, являются уникальными стимуляторами здоровья.

ИМБИРЬ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ

Воспаление является предположительной причиной болезней сердца, инсульта, рака, болезни Альцгеймера и артрита. Действующие вещества имбиря (гингеролы) действуют как ингибиторы ЦОГ-2 (циклооксигеназы) так же, как противовоспалительные препараты, например, целебрекс. Кроме того, гингеролы, подобно аспирину, разжижают кровь, что полезно при заболеваниях сердца.

Наилучшее доказательство того, что имбирь является противовоспалительным средством, получено исследователями Университета Майами. У пациентов с остеоартритом колена, которые принимали 255 мг экстракта имбиря дважды в день в течение шести недель, боли в коленях значительно уменьшились по сравнению с контрольной группой пациентов, не принимающих имбирь. У участников исследования также было меньше случаев желудочно-кишечных расстройств.



Используется имбирь в соусах и маринадах, как приправа для супов и каш, которым он придаёт тонкий вкус и изысканный аромат. Имбирь добавляют в колбасы, паштеты, рагу, сыры, в грибные блюда, фаршируют им овощи и фрукты.

ОРЕГАНО ПРОТИВ МИКРОБОВ

С древних времён орегано используется для борьбы с инфекцией



ми. Физиолог Гарри Г. Прейс из медицинского центра Джорджаунаского университета недавно обнаружил, что при лечении стафилококковых инфекций у мышей масло орегано так же эффективно, как антибиотик ванкомицин. Кроме того, оно уничтожает грибковые инфекции.

Суточная доза масла орегано, смешанного с маслом пажитника, тмина и семян тыквы, снижала артериальное давление и стабилизировала содержание сахара в крови и чувствительность к инсулину у крыс, больных диабетом. В ходе исследований, проводившихся в штате Техас, обнаружено, что масло орегано убивает паразитов в организме человека.

Доктор Прейс делает вывод: люди, употребляющие орегано в пищу в небольших разумных количествах, могут получить дополнительную противопаразитарную и антидиабетическую защиту.

Орегано отлично дополняет овощи, томатные и сливочные соусы, салатные заправки на основе оливкового масла или горчицы. Листья добавляют в супы.

КУРКУМА ПРОТИВ РАКА

В жёлтой куркуме — специи, которая входит в состав порошка карри, — содержится высокая концентрация мощного антиоксиданта куркумина. Согласно последним исследованиям, куркумин помогает подавлять рак. В лабораторных

опытах in vitro (в пробирке) 80% злокачественных клеток рака простаты самоуничтожались под воздействием куркумина.

Добавки куркумина в корм подопытных мышей резко замедляют рост имплантированных человеческих клеток рака простаты. То же самое происходит и с клетками рака толстой кишки и рака лёгких. Исследователи полагают, что куркумин блокирует активацию генов, которые вызывают рак.

Дополнительный эффект: за счёт уменьшения воспалительной активности куркумин уменьшает отёк суставов и прогрессирующее повреждение головного мозга у животных. В исследовании Калифорнийского университета добавки небольших доз куркумина в корм мышей с болезнью Альцгеймера уменьшили содержание s-бляшек в мозге на 50%.



В кулинарии пряность применяется для улучшения вкуса пищи, для смягчения резких ароматов, для выпечки, салатов, маринадов. Она хороша с рисом, картофелем и цветной капустой, в супах и соусах. Молотую приправу следует хранить в плотно закупоренной стеклянной банке, чтобы избежать выветривания аромата и влияния сторонних запахов.

КОРИЦА ПРОТИВ ДИАБЕТА

«Добавление корицы в пищу, особенно в сладкие блюда, помогает контролировать всплески сахара в крови», — считает исследователь Ричард Андерсон из Департамента сельского хозяйства США. Недавно был выделен компонент корицы —



метилгидроксиалкон, или МГХП, который в пробирке ускорял переработку сахара в крови в 20 раз.

Добавляя корицу в пищу в небольших количествах, например, посыпая ею десерты, вы делаете работу инсулина более эффективной. Таким образом, вы можете избежать повышения уровня сахара и инсулина в крови, и тем самым предотвратить диабет. Установлено, что у животных стабильно низкий уровень инсулина является фактором, замедляющим старение и увеличивающим срок жизни.

Корица используется при приготовлении десертов, шоколада, леденцов, как добавка к каше или фруктам, особенно к яблокам. Корицу используют при консервировании, особенно в маринадах.

Подготовила

Людмила Яблочкина

По материалам сайта med2.ru

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ИКРА ИЗ АМАРАНТА

Вам понадобится: 100 г амаранта, 2 ст. л. воды, 4 листа нори, 1,5 ч. л. соли, 3 – 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. оливкового масла.

Амарант замочить на ночь в двух стаканах воды. Утром проварить примерно 1 час (томить). Листы нори размолоть в кофемолке и добавить в амарантовую кашу. Посолить, добавить протёртый чеснок и масло. Хорошо перемешать. Приятного аппетита.

Наталья Подгорбунская,
инструктор ЗОЖ

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.

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 К 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

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

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. Самолетом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ОТДЫХ & СПА ВАСЮКОВО

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ЕСТЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
8-800-3-505-909

ИП ГАЛАГАЕВА И. В. ОГРНИП 310760817400020. ИНН 760300443071

«НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ»

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



РЕКЛАМА 12+ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, плывущем 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 ждем!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №09(153). 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, А. И. Крутов, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасков. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

В газете использованы фото с сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 325 700 экз.