ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета №05(161) 2024

WWW.8DOKTOROV.RU

ГИПЕРТОНИЯ

2

ПРОДУКТЫ ДЛЯ МОЗГА

7

КУРЕНИЕ УМЕНЬШАЕТ ОБЪЁМ МОЗГА

Согласно исследованию учёных из Медицинской школы Вашингтонского университета в Сент-Луисе, курение приводит к уменьшению объёма мозга. Отказ от курения предотвращает дальнейшую потерю ткани головного мозга, но не возвращает мозгу его первоначальный размер. По словам исследователей, поскольку мозг человека естественным образом теряет объём с возрастом, курение фактически приводит к преждевременному старению мозга.

В общей сложности учёные проанализировали обезличенные данные об объёме мозга, истории курения и генетическом риске курения для 32094 человек. Данные были получены из Британского биобанка.

Исследователи определили последовательность событий: генетическая предрасположенность приводит к курению, а уже это приводит к уменьшению объёма мозга. Кроме того, связь между курением и объёмом мозга зависела от дозы: чем больше пачек человек выкуривал в день, тем меньше был объём его мозга.

Более того, исследователи обнаружили, проанализировав данные о людях, которые бросили курить много лет назад, что их мозг так и остался меньше, чем у людей, которые никогда не курили.

Все эти данные помогают объяснить, почему курильщики подвергаются высокому риску возрастного снижения когнитивных функций, деменции и болезни Альцгеймера.

УЧЁНЫЕ ВЫЯВИЛИ, ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ

Исследование во Flinders University показало, что рацион существенно влияет на вероятность развития храпа и апноэ во сне — состояния, при котором дыхание прерывается из-за закупорки дыхательных путей во время сна.

После анализа информации о более чем 14000 участниках исследования, учёные пришли к выводу, что те, кто придерживается здоровой растительной диеты, имеют существенно меньший риск абструктивного апноэ во сне по сравнению с теми, кто употребляет меньше овощей и фруктов. Это связано с тем, что здоровое питание снижает воспаление и риск ожирения, которые являются основными факторами развития этого состояния.

Эксперты призывают общество упростить доступ к здоровому питанию, чтобы каждый мог легко сделать выбор в пользу своего здоровья и борьбы с апноэ во сне.

НАЗВАН ПРОСТОЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Физический реабилитолог София Агапова рассказала, что депрессию вкупе с психологической и медикаментозной терапией можно лечить и движением.

Основная идея тренировочного процесса заключается в том, чтобы заставить работать симпатическую нервную систему. Она усиливает обмен веществ, повышает возбуждаемость, мобилизует на активную деятельность.

«Парасимпатическая нервная система отвечает за расслабление, сон, восстановление, — объяснила Агапова. — У здорового человека переключение между двумя системами происходит автоматически. У человека с депрессией симпатическая нервная система находится в угнетённом состоянии, и преобладает вялое состояние без особых желаний».

Доказано, что силовые тренировки и динамическая нагрузка помогают снизить проявление депрессии. Занятия рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю. Динамическая нагрузка может присутствовать в виде ходьбы, бега, катания на велосипеде.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ PODPISKA.POCHTA.RU

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

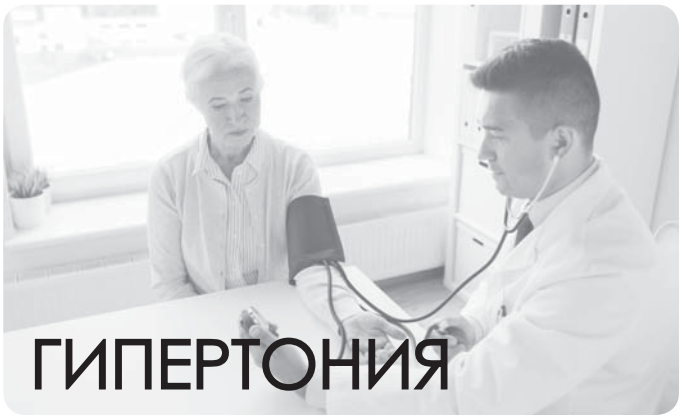
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: 8-800-2005-888

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

Viber

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС



ГИПЕРТОНИЯ

По данным, опубликованным в журнале «Ланцет», за последние 30 лет количество гипертоников в возрасте 30 – 79 лет увеличилось с 650 млн до 1280 млн человек. Причём почти половина людей, страдающих от повышенного давления, не знали о своём синдроме.

Гипертония входит в число ведущих причин заболеваемости и смертности в мире. Она легко выявляется путём измерения кровяного давления и нередко хорошо поддаётся лечению.

Гипертония характеризуется повышенным давлением в кровеносных сосудах.

Показатели давления:

1. Систолическое давление возникает, когда сердечная мышца выталкивает кровь из сердца в аорту. В паузе между ударами, когда сердце расслабляется, давление падает.

2. Диастолическое давление, возникающее непосредственно перед сокращением сердечной мышцы.

Давление измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Систолическая гипертония появляется в результате потери эластичности ткани и атеросклеротических изменений в больших кровеносных сосудах. Эти изменения часто являются результатом старения, хотя и питание, наследственность и стиль жизни оказывают своё влияние. Эмоциональный стресс также влияет на систолическое давление. Увеличение сердца, болезнь коронарной артерии и инсульты — всё это связано с повышенным систолическим давлением.

Диастолическая гипертония возникает в результате увеличения сопротивления артериол (мелких кровеносных сосудов) и сгущения крови.

Симптомами гипертонии могут быть головная боль, помутнение зрения, трудности при дыхании, чувство головокружения. Но заболевание может протекать и бессимптомно.

Первичная, или эссенциальная, гипертония — хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления, не связанное с каким-либо конкретным заболеванием. Примерно 90% всех случаев гипертонии подпадают под эту категорию.

Вторичная (симптоматическая) гипертония обусловлена тем или иным заболеванием, уже имеющимся у больного. Её, как правило, можно устранить с помощью соответствующей терапии.

По сравнению с людьми с нормальным кровяным давлением, больные гипертонией с показателями давления выше, чем 160/ 95 мм рт. ст., в 3 раза больше подвержены риску заболевания коронарной артерии и периферических сосудов, у них в 4 раза выше риск закупорки сердца и в 7 раз выше риск инсульта.

ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИИ

1. Употребление продуктов с большим количеством соли. Ограниченное употребление соли — эффективный способ контроля гипертонии. Вот несколько простых советов, которые помогут уменьшить ежедневное потребление соли:

- не ставьте на стол солонку;
- не употребляйте промышленно-консервированные овощи, так как они содержат избыток соли;
- следите за другими источниками соли, такими как лекарства, напитки и другие источники.

2. Избыточный вес. Многие исследования показали зависимость кровяного давления от массы тела, причём эта зависимость сильнее у молодых людей и в среднем возрасте. Поэтому снижение веса способствует понижению давления. Группе гипертоников не давали никаких лекарств, а только проводили программу по уменьшению веса. У 75% участников исследования давление вернулось к нормальным показателям.

3. Стресс и негативные эмоции увеличивают кровяное давление. Контролируйте стресс ежедневными упражнениями на свежем воздухе. Это помогает очистить кровь от жиров. Бег на месте в течение 6 минут ежедневно, помогает понизить давление.

4. Жирная пища. Исключите все свободные жиры, трансжиры, включая жареную пищу, масла, майонезы и маргарины.

5. Сахар. Исследования, проведённые в медицинской школе Университета штата Луизиана, показали, что сахар способствует повышению давления. У обезьян, которым давали сахар и соль в объёмах, потребляемых многими жителями городов, давление оказалось выше, чем у обезьян, которым давали только соль.

6. Кофе, сигареты и алкоголь приводят к повышению давления.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИВЕСТИ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ

1. Ограничьте потребление животных жиров. У вегетарианцев кровяное давление ниже, чем у людей, употребляющих мясо. Причём разница в давлении между ними с возрастом увеличивается.

2. Увеличьте потребление овощей, фруктов, бобовых и злаков, а также зелени. У людей, потребляющих много клетчатки, давление ниже. Группе пациентов, которые обычно ели мало клетчатки, в течение месяца давали пищу с высоким содержанием клетчатки. По завершению программы их давление существенно снизилось.

3. Чеснок способствует понижению давления, видимо из-за расширения кровеносных сосудов. Зубчик чеснока может быть полезен при каждом приёме пищи. При очень высоком кровяном давлении можно съедать целую головку. Чеснок можно слегка пропарить, чтобы предотвратить неприятную реакцию желудка.

4. Диета, богатая калием, как показал опыт, имеет гипотензивный эффект. Основные источники калия — бобовые, в первую очередь белая фасоль, а также шпинат, капуста, брокколи, картофель, батат, сушёные абрикосы, финики, дыня, киви, авокадо, помело, бананы, цитрусовые, виноград. Необходима осторожность при тяжёлой почечной недостаточности.

5. Одежда играет важную роль при лечении гипертонии. Одевайтесь так, чтобы конечности были в тепле.

6. Солнечные ванны понижают давление. Но будьте осторожны, чтобы не обгореть.

7. Посещайте богослужения. И систолическое, и диастолическое давление ниже у людей, регулярно посещающих богослужения.

8. Лекарства от гипертонии бывают эффективны, но правильная диета, физические упражнения и отдых в большинстве случаев дают возможность обходиться без них.

Агата М. Трэш,
доктор профилактической медицины

Прежде чем на практике применять рекомендации, содержащиеся в статье, посоветуйтесь с врачом.

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ТРАВЯНОЙ СБОР ОТ ГИПЕРТОНИИ

Основной сбор:

- Боярышник (плоды и цвет)
- Плоды черноплодной рябины
- Плоды шиповника
- Трава полыни обыкновенной (чернобыльника)
- Мята — расширяет сосуды, снимает спазм
- Лист земляники — укрепляет сердечную мышцу
- Лист берёзы — мочегонное
- Трава пустырника — спазмолитик (расширяет сосуды), улучшает сердечное и мозговое кровообращение
- Трава сушеницы топяной (снижает давление, успокаивает)
- Хмель (расширяет сосуды)
- Рыльца кукурузы (антисклеротическое)

К основному сбору можно добавлять имеющиеся травы из перечня: мелисса, донник лекарственный, горец птичий, хвощ полевой, репешок, лист земляники, одуванчика, подорожника, малины, цвет ноготков, калины, плоды можжевельника, корень кровохлёбки, одуванчика, пырея.

Если высокое артериальное давление сопровождается головными болями, добавляйте к сбору ромашку, календулу, мелиссу.

Если при высоком артериальном давлении боли в сердце, добавляйте душицу, пустырник, семя укропа, ромашку, валериану.

При острых воспалительных процессах в почках не включать в сбор хвощ, горец птичий и пырей.

Приготовление:

Смешать ингредиенты в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

Перед лечением обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Елизавета Черникова

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

18 мая отмечается Всемирный день скандинавской ходьбы. Активный и здоровый образ жизни — это не только занятия спортом в фитнес-клубах, но и обычные прогулки по городским улицам, паркам и лесным тропинкам.

Скандинавская ходьба — это ходьба с использованием специальных палок, напоминающих лыжные. Она возникла в скандинавских странах и изначально использовалась как летняя тренировка для лыжников. Однако со временем скандинавская ходьба приобрела популярность как отдельный вид физической активности.

Скандинавская ходьба активизирует большую часть мышц тела (80 – 90%), стимулирует кровоснабжение головного мозга благодаря активному движению рук и плечевого пояса.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

1. Интенсивная тренировка. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы почти все мышцы тела, она обеспечивает интенсивную кардиоваскулярную нагрузку, улучшает выносливость и помогает в поддержании физической формы.

2. Улучшение кровообращения. Активные движения рук и плечевого пояса, свойственные скандинавской ходьбе, способствуют усилению кровоснабжения головного мозга, что способствует здоровью мозга и улучшению когнитивных функций.

3. Щадящая нагрузка на суставы. Скандинавская ходьба менее травматична для суставов, чем бег или другие виды физической активности. Она подходит для людей с

различными физическими ограничениями.

4. Улучшение равновесия и координации. Этому способствуют регулярные занятия скандинавской ходьбой.

5. Снижает риск слабоумия. Эксперименты итальянских учёных с пациентами, страдающими от начальных стадий болезни Альцгеймера, показали, что участники, занимавшиеся скандинавской ходьбой дважды в неделю, демонстрировали улучшение когнитивных функций по сравнению с другими группами.

6. Способ реабилитации после различных заболеваний и травм. Улучшает общее самочувствие, может помочь восстановить энергию, улучшить настроение и снизить уровень стресса, что важно при реабилитации. Важно помнить, что при реабилитации всегда необходимо консультироваться с медицинским специалистом или физиотерапевтом, чтобы разработать индивидуальную программу, соответствующую вашему состоянию здоровья и потребностям.

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

АНТИРАК

КЛЕТЧАТКА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Употребление клетчатки снижает риск развития некоторых видов рака, а также других заболеваний.

ВЛИЯНИЕ КЛЕТЧАТКИ НА ОРГАНИЗМ

Растворимая клетчатка, при попадании в организм вступает в реакцию с водой, образуя гель, который служит отличной средой для обитания полезных бактерий. Такое свойство клетчатки, как набухание, способствует чувству сытости.

Виды растворимой клетчатки

ПЕКТИН. Помогает выводить плохой холестерин из организма и замедляет процесс усвоения сахара. На это следует обратить внимание, в первую очередь людям, страдающим сахарным диабетом. Источники: капуста, различные цитрусовые, морковь, яблоки.

КАМЕДЬ. Участвует во многих процессах пищеварения и влияет на усвояемость пищи. Источники: бобы, овсяная каша.

ЛИГНИН. Это одеревеневшие стенки растительных клеток. Присутствует в водорослях и в клетках сосудистых растений. Источники: злаковые, овощи.

Клетчатка имеет противовоспалительные и иммуномодуляторные свойства. Это происходит за счёт того, что в кишечнике канцерогены обволакиваются гелеобразной массой, контакта с кишечной стенкой не происходит, следовательно, канцерогены не всасываются в кровь. Это свойство клетчатки способствует профилактике раковых заболеваний.

В некоторых видах продуктов наряду с клетчаткой содержатся свои фитохимические вещества, которые имеют уникальное воздействие на наш организм.

Учёные пришли к выводу, что при регулярном потреблении клетчатки снижались:

• показатели воспаления в организме;

• риск смертности;

• риски инсульта и диабета второго типа;

• риски коронарной болезни сердца;

• риск некоторых видов рака: пищевода, желудка, кишечника, поджелудочной железы, молочной железы, матки (эндометрия) и почки.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАПОР — ПРЕДВЕСТНИК РАКА ТОЛСТОЙ И ПРЯМОЙ КИШКИ

Профессор Константин Шеремовский, заведующий отделом физиологии висцеральных систем Санкт-петербурского института экспериментальной медицины, ссылается на ряд зарубежных исследований, которые показали, что у людей с хроническими запорами риск колоректального рака повышен в 1,5 – 4 раза. При этом эксперт отмечает, что в последние годы колоректальный рак существенно помолодел: если раньше его выявляли в основном у людей старше 60 лет, то сегодня он всё чаще встречается у тех, кому не исполнилось ещё и сорока.

Толстая кишка — главный орган выведения токсичных и канцерогенных веществ, и если она не работает в регулярном режиме, формируется функциональный запор. Такие вещества, как индолы, фенолы, скатолы, кадаверин (трупный яд), должны выводиться каждые сутки. При этом запор повышает вероятность не только развития рака, но и других воспалительных заболеваний кишечника, включая болезнь Крона, язвенный колит и геморрой.

Поэтому каждый день человек должен съедать не менее 500 г овощей и фруктов — это главные источники жизненно-необходимых пищевых волокон. Кроме того, такая диета развивает моторику кишечника.

Стул должен быть ежедневным — желательно почти сразу после завтрака. Если этого не происходит, показаны мягкие слабительные с комплексным механизмом действия.

КЛЕТЧАТКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАПОРОВ

Клетчатка полезна для лечения запоров, так как гелеобразная масса, образующаяся в результате набухания, помогает удерживать жидкость в кишечнике.

Псиллиум

Псиллиум — это шелуха семян подорожника. Является функциональной клетчаткой, полезной для организма. Он может помочь при запорах, диарее и недержании кала, а также при геморрое. Псиллиум официально входит в рекомендации по лечению запоров и является слабительным №1. Он также полезен для людей с сахарным диабетом, инсулинорезистентностью, ожирением и другими заболеваниями.

Рекомендации для употребления псиллиума

1. Порция и разведение. Начинайте с небольшой порции (например, 1 чайная ложка) и постепенно увеличивайте, чтобы избежать возможных пищеварительных проблем. Смешайте псиллиум с водой, соком или йогуртом.

2. Жидкость. Сразу после приёма псиллиума выпивайте по крайней мере стакан воды. Это важно, чтобы предотвратить запоры.

3. Регулярность. Псиллиум с водой рекомендуется принимать перед едой или во время еды не менее одного раза в день.

4. Взаимодействие с другими препаратами. Если вы принимаете другие лекарства, убедитесь, что псиллиум не взаимодействует с ними. В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.

Эти рекомендации подходят и для других видов клетчатки. Если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или сомнения, обсудите приём клетчатки с вашим врачом.

Подготовил Тимур Герасимов

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ

Счастье доступно каждому. Мы достигаем его своими повседневными решениями и поступками. Но если человек решил стать несчастным, он своего добьётся. В этой статье мы пойдём от противного: расскажем о правилах, следовать которым ни в коем случае нельзя, если, конечно, у вас нет цели провести остаток жизни в унынии и отчаянии.

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ В МЫСЛЯХ

Ваши мысли и то, как вы интерпретируете происходящее, имеют самое прямое отношение к вашему благополучию. Если хотите стать несчастным, следуйте этим правилам:

Сосредоточьтесь на своих проблемах. Каждый день выделяйте время, чтобы как следует подумать о ваших ограничениях, ухудшающемся здоровье и одиночестве. Подмечайте разницу между вашей нынешней жизнью и юностью, оплакивайте прошлое и проклинайте настоящее.

Преувеличивайте мрачную сторону вещей. На хорошее старайтесь не обращать внимания, а всё плохое бережно сохраняйте в своём сердце и припоминайте при каждом удобном случае. От будущего ждите только бед, и они не замедлят прийти!

Обобщайте все негативные явления. Если вам встретился эгоист, напомните себе: «Все люди эгоисты». Если в чём-то вас постигла неудача, скажите себе: «У меня никогда ничего не выходит, такой уж я неудачник, ничего с этим не поделаешь».

Вините себя. Считайте, что во всём дурном, что с вами происходит, виноваты вы сами, и постоянно напоминайте себе, что получаете по заслугам.

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ

В старости сильнее, чем в иные периоды жизни, люди нуждаются в других. Но если вы хотите разрушить отношения с семьёй, соседями и друзьями, следуйте этим правилам:

Требуйте, чтобы ваши родные, друзья и те, кто за вами ухаживает, решали все ваши проблемы. Напоминайте, что они обязаны о вас позаботиться прямо сейчас.

Верьте, что окружающие будут читать ваши мысли. Незачем ясно и доброжелательно сообщать им, что вы чувствуете или чего хотите. Пусть догадаются сами!

Фиксируйте все случаи пренебрежительного отношения к себе со стороны близких и не уставайте напоминать о них. Бережно храните в памяти все оскорбления и обиды, которые нанесли вам родные, соседи на протяжении всей жизни. И как можно чаще о них вспоминайте!

Чаще давайте советы, особенно когда их у вас не просят. Безапелляционно указываете другим, что им делать, а если станут спорить, — напоминайте, что вы прожили на свете дольше и вам виднее.

Никому не доверяйте. Помните: все вокруг только и думают, как бы вас обмануть и использовать. Никому не изливайте своё сердце, не верьте даже лучшему другу.

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ В БУДУЩЕМ

Когда пожилой человек приближается к концу жизни, ему необходимо ответить для себя (если он этого ещё не сделал) на духовные вопросы, касающиеся его существования и жизни после смерти. Если вы хотите к концу жизни впасть в отчаяние, следуйте этим правилам:

Не упражняйте свою веру. Думайте о несправедливостях мира сего и сомневаетесь в справедливости Бога. Не молитесь и не благодарите Бога ни за что.

Забудьте о прошлых благословениях. Не вспоминайте о чудесах или счастливых случаях, которые происходили с вами в жизни, ведь это может ненароком укрепить вашу веру.

Не исповедуйте никакой религии. Не поклоняйтесь Богу, держитесь подальше от церкви. Старайтесь избегать даже общения с верующими — вдруг они вас обратят к Богу.

Не читайте Библию или иные книги, полные мудрости и духовной глубины. Оставьте это занятие для других. Духовное чтение даёт ощущение мира и безопасности, а вы предпочитаете жить без надежды.

Думайте, что день вашей смерти станет концом всему, и оставьте все надежды на вечную жизнь, полную бесконечного счастья.

Джулиан Мелгоса,
«Активное долголетие»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Лисёнок Лёха бежал вприпрыжку по парку и вдруг увидел непонятный объект. А с другой стороны к этому «непонятному объекту» подходил кот Афанасий Петрович. Когда они приблизились к нему, то увидели, что это Дима стоит на голове.

— Интересное положение, — обеспокоенно произнёс Афанасий Петрович. — Что это значит, Дима?

— Я готовлюсь стать космонавтом, это моя мечта, — уставшим голосом сказал Дима.

— Я тоже хочу! — Лёха быстро подбежал к Диме и тоже встал на голову. — И сколько надо так стоять, чтобы стать космонавтом?

Но вместо Димы ответил Афанасий Петрович:

— Для того чтобы стать космонавтом, нужна общая физическая подготовка. Космонавты готовятся к полёту в космос многие годы. Они должны быть здоровыми, крепкими. У них должна быть сильная воля. И они должны много знать — всю технику корабля, чтобы управлять им. Поэтому с самого детства будущие космонавты приучают себя к порядку и дисциплине. Чтобы быть образованными, они выполняют все домашние задания. А чтобы быть сильными, обязательно каждое утро делают зарядку, бегают. А ещё соблюдают распорядок дня — вовремя ложатся спать, ведь хороший отдых ночью тоже прибавляет сил.

— Ой, я, наверное, не смогу стать космонавтом, — жалобно произнёс Лёха и упал на землю. — Но я так хочу полететь в космос и посмотреть на нашу Землю с высоты. Говорят, это так красиво!

— А я буду космонавтом! — упорно ответил Дима и остался стоять на голове.

— Дима, у тебя крепкая сила воли! Молодец! Но теперь, чтобы твоя мечта сбылась, надо выполнить и другие условия для подготовки в космонавты. Ты уже сделал домашнее задание?

— Нет! Я и забыл про уроки. Сегодня даже получил двойку, потому что мечтал вместо того, чтобы писать диктант.

— Вот это уже никуда не годится! Любая мечта может исполниться, если правильно к ней идти. Попробуй составить план. И не забудь туда включить всё, что я перечислил: зарядку, бег, домашние задания и отдых. Также включи полезную еду: фрукты, овощи, зелень и убери всё вредное. Пей больше воды — она очень полезна для нашего организма. Тогда постепенно ты будешь становиться сильным и здоровым. И обязательно будешь космонавтом!

— А я тоже смогу? — спросил лисёнок.

— Обязательно сможешь! Только действуй!

— Дима, а давай прямо сейчас составим такой план?! — восторженно воскликнул Лёха.

— Давай! И будем всё выполнять! — Дима встал на ноги к огромному облегчению Афанасия Петровича.

Друзья попрощались с доктором и побежали составлять план.

Алёна Гусева
Художник Елена Голованова

ПАВЕЛ МЕЖЕНИН — РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА»

Будучи мастером спорта и серебряным чемпионом России по баскетболу, Павел в созданном им Центре здорового образа жизни «Ягодная Поляна» уделяет большое внимание физической активности.

— Павел, что вас побудило организовать Центр здоровья?

— Центр здоровья — это удивительное сочетание природы, программы физических упражнений и духовного насыщения — оно помогает человеку переосмыслить многое в своей жизни. В нашем центре и подобных ему у людей очень много опытов и открытий, происходит понимание того, о чём слышали, думали, но не понимали.

Нашему проекту уже 8 лет. Первый заезд состоялся 1 мая 2016 года. Он был возможен всего для пяти гостей, так как было построено одно здание. На сегодняшний день проведено 90 заездов.

— Чем ваш проект отличается от других подобных?

— Каждый 10-дневный заезд мы проводим библейские курсы. Утреннее вдохновение, прогулка с инструктором, массаж и т. д. — на каждом из этапов оздоровительной программы у человека есть возможность задавать вопросы о здоровье физическом и духовном, а у нас — в общении открывать Божью истину.

Следующий отличительный момент нашего центра — у нас есть достаточно возможностей, чтобы помогать не только пожилым людям. Частые гости нашего центра — люди среднего возраста, бизнесмены, которые ищут того, чего не могут им дать обычные дома отдыха или санатории. Часто приезжают семьи с детьми. Мы нацелены и на эту категорию гостей, поэтому создаем соответствующую инфраструктуру — верёвочный городок, скалодром, каток и т. д.

И третий отличительный момент — у нас достаточно серьёзное отношение к физической активности. Есть зал оздоровительной физкультуры, где мы проводим индивидуальные занятия с каждым гостем по разным программам, и людям это нравится. Наши гости приезжают повторно и не один раз — это своего рода оценка качества.

— Какие у вас планы, мечты?

— Мы стараемся быть полезными для окружающих нас людей. Зимой обустроили и залили каток, закупили коньки. Жители села Ягодная Поляна приходили к нам на каток. В планах также наладить транспортное сообщение с ближайшим райцентром — это большая проблема для жителей села.

Я мечтаю, чтобы проект «Ягодная Поляна» стал образцовым, и с него можно было брать пример. Достроенные дома, благоустроенная до конца территория, выверенная программа, дружная команда единомышленников. Хочу, чтобы проект работал долго.

Беседовала Елена Леухина

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАЕЗДОВ

Женщина, 60 лет, приехала на заезд с папкой диагнозов. Постоянно на таблетках. Уже на заезде вес начал снижаться, а показатели здоровья улучшаться, прошли боли в суставах, которым раньше не помогали даже блокады. Спустя месяц применения принципов ЗОЖ — минус 9 кг и полный отказ от лекарств за ненадобностью. Давление пришло в норму — 120/80.

Женщина после замены сустава ходила с палкой на небольшие расстояния с болью в коленных суставах. Ближе к концу заезда оставила палку и поднялась в гору наравне со всеми безболезненно.

Семья, прожившая около 25 лет вместе, приехала на отдых, находясь на грани развода. По истечении десяти дней пришли к обоюдному согласию сохранить брак.

Мальчик с редким генетическим заболеванием приехал с мамой в сильном нервном напряжении и с гипертонусом всех мышц. С трудом мог сосредоточиться на чём-либо. Были частые боли и истерики. Наблюдалась сильная раскоординация движений при ходьбе. Ближе к концу заезда стал смеяться, мог чаще заниматься игрой, причём с увлечением, минут на 30. Стал ходить почти прямо, мало шатаясь из стороны в сторону. Позволял делать себе массаж и занимался в спортзале.

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Приглашаем вас отдохнуть в Центрах здоровья. Здесь вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения.

➢ Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр.,
+7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

➢ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр.,
+7-928-373-03-44, vkyszhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом Калининград
Отдых&СПА на Балтийском море в оздоровительном центре

Базовая программа «НОВЫЙ СТАРТ»
- Комфортное проживание
- Трёхразовое растительное питание
- СПА-процедуры, бассейн, сауна, обёртывания, тренажёры и др.
- Скандинавская ходьба и прогулки по побережью Балтийского моря

88003505909
89049154587 Ольга
89114547488 Николай

Адрес: Калининградская обл., г. Светлогорск, ул. Балтийская, 15А
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

ИП Ампилогова С. А. ОГРНИП 323390000035681

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**

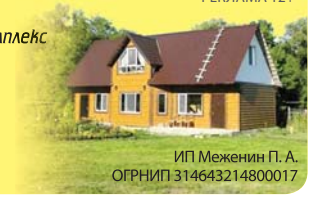
Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru
ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

РЕКЛАМА 12+

***ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА»**, Саратовская обл.*

- *Оздоровление и отдых за городом.*
- *Экопрограмма.*
- *Природа, здоровое питание, широкий комплекс оздоровительных мероприятий.*
- *Зал оздоровительной физкультуры.*

Попробуй жить по-новому!
Доступно, эффективно, незабываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

тел.: 8 929 046-66-66
dubki08@gmail.com
dorogazhizni.info

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы
- Массаж
- ОФК
- Барокамера new
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

БРОСИЛ КУРИТЬ С ТРЕТЬЕЙ ПОПЫТКИ

Легко ли бросить курить? Для многих это непросто. Однако, вполне реально через онлайн программу «Дышите свободно». Благодаря уникальной методике её участники способны расстаться с пагубной привычкой навсегда. Владимир имел никотиновую зависимость в течение 45 лет. Благодаря программе теперь он дышит свободно.

— Владимир, в каком возрасте вы начали курить?

— Лет в 18 – 19. Я поступил после школы в училище, оторвался от мамы, от дома. В компании мне дали в руки сигарету. Так попробовал, и возникла привязанность. Потом я бросил училище, а привычка осталась. Дома чуть меньше курил. На следующий год поступил снова. Как перемена, так сто человек быстрее в курилку. За компанию интересно было. И это мне нравилось тогда. Ещё в фильмах, которые мы смотрели, красиво курили. Всё это оказывало влияние.

— Когда вы впервые стали по-настоящему задумываться о том, чтобы окончательно оставить курение/парение?

— Где-то лет после 25. Когда стал офицером, пытался бросить. Было время, когда у меня болел желудок, и я думал, что надо покончить с курением. Некоторое время мне удавалось не курить, но как только наступало облегчение, я снова брал в руки сигарету. Это было в середине или в конце 90-х годов. Когда я служил на Дальнем Востоке, меня вроде как «вылечили» (у меня была повышенная кислотность желудка). А когда желудок перестал болеть, бросать курить стало неактуально. Вот так 45 лет и откурил.

— В каком виде вы употребляли никотин?

— Сначала это были сигареты, а после общения с некоторыми людьми, узнал, что IQOS (электронная система нагревания табака) легче, вроде бы как меньше вреда и что при помощи них можно даже постепенно бросить курить. Ну, я и пошёл покупать себе эту штуку. А продавец тогда прямо мне сказала, что я так не брошу. Но я всё-таки хотел попробовать. Отдал бешеные деньги за эту заразу. А по факту, её ещё чаще куришь. Никак не мог накуриться: только раскуришься, а она уже закончилась.

— Как вы попали на программу «Дышите свободно»?

— Встретил знакомого, которого помнил ещё мальчишкой. С его отцом мы когда-то служили вместе. Он, увидев, что я курю, поинтересовался, не хочу ли бросить. Я очень удивился и обрадовался. Сразу зарегистрировался на онлайн программу «Дышите свободно» и стал ждать. Какое-то время была тишина. Видимо, создавалась группа, а я думал, что про меня забыли. Но не забыли, стали высылать материалы. И я бросил курить, но тогда я продержался где-то полгода. Потом была вторая попытка, и меня хватило на несколько месяцев.

— Звучит так, как будто программа не эффективна…

— Не в программе дело, а во мне. Выходило так — выпьешь, и после рюмочки хочется закурить. Думаешь, что одна сигарета ничего не решает, а нет — всё по новой. А ребята ведь предупреждали…

— Вы были дважды на программе, информация уже знакомая. Почему пришли в третий раз?

— Честно говоря, в третий раз я и не собирался на программу и хотел бросить самостоятельно. Но ребята вышли на связь, узнали о моей ситуации и меня опять пригласили. Я не отказался. В этот раз я отнёсся ко всему очень серьёзно.

— Были ли у вас сомнения в эффективности программы?

— Скорее я больше сомневался в себе самом. Знаю, что это очень вредно, хочу отказаться, но чувствую сильнейшую никотиновую зависимость. И ведь уже не раз до этого пробовал бросать.

— Что вы можете сказать о самой программе, учитывая, что вы трижды её проходили?

— Самое важное — чтобы прийти на эту программу, человек должен созреть. Вся информация доступная и её достаточно. Программа реально выполнимая. Не было особых трудностей, всё очень доступно. Я завёл папку, куда скачал все материалы. Всегда есть возможность перечитать. Решил, что буду и с другими делиться информацией. Так что желание — это главное.

— Одним из важнейших элементов программы является работа с дневником участника. Как вы оцениваете его значимость при отказе от курения?

— В первый раз я исправно вёл дневник. А после программы даже отдал его своему знакомому, чтобы он тоже бросил, хотя его советовали хранить и перечитывать. На второй программе я снова завёл дневник, но вёл его не так ответственно. А в третий раз я постоянно просматривал свой старый дневник и кое-что добавлял новое.

А ещё в первый раз у меня было ощущение, что я дал «честное пионерское», а потом его нарушил. В конце концов, помогло чувство ответственности перед теми, с кем проходил программу. Я ведь дал обещание не только себе, но и другим. Когда бросаешь сам, этого стимула нет.

— Как вы себя чувствуете теперь физически, эмоционально?

— Никаких существенных перемен в физическом здоровье пока особо отметить не могу, но вижу перемены в эмоциональном состоянии. В принципе, я никогда не был таким уж положительным, но отказом от курения хоть какое-то положительное зерно заложил. Дай Бог, чтобы в будущем поменьше своим здоровьем доставлять хлопот родственникам.

Кстати, говорят, когда бросаешь курить, начинаешь яснее мыслить. Так вот, пришла мне в голову мысль использовать аккумуляторы от IQOS в бытовых целях. Там очень хорошие аккумуляторы, как оказалось. В общем, присоединил провод, врезал кнопку включения, и получился мощный фонарик. Теперь эти полезные переделки использую для рыбалки.

— Что вы пожелаете тем, кто хотел бы присоединиться к программе «Дышите свободно»?

— Никогда не сомневайтесь! Если есть желание, то программа поможет. Это реально! Стоит пытаться, стоит приложить усилия. И не важно, сколько вам лет и сколько раз вы бросали до этого.

Материал подготовили
Людмила Ягелло, Ирина Тиляева,
Инна Краснокутская

ПРОДУКТЫ ДЛЯ МОЗГА

Май-июнь — пора сдачи экзаменов у школьников и студентов. Как улучшить работу мозга, рассказывает Михаил Лебедев — ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Многочисленные исследования показывают, что определённые пищевые продукты могут повысить эффективность интеллектуальной деятельности, увеличить концентрацию внимания, улучшить память. Кроме того, употребление этих продуктов помогает профилактике болезней, связанных со «старением» клеток головного мозга.

Если вы хотите повысить эффективность работы мозга, улучшить память и в целом здоровье и самочувствие, обязательно включите в свой рацион зелёные листовые овощи, продукты с омега-3 жирными кислотами, ягоды, орехи. Остановимся на каждом виде продуктов подробнее.

1. Зелёные листовые овощи

Это различные виды салата, укроп, шпинат, зелень сельдерея, мята, душица, руккола, базилик, мелисса, эстрагон, щавель, кинза, петрушка, зелёный лук, листья крапивы, свекольная ботва и практически все разновидности капусты — краснокочанная, белокочанная, брокколи, брюссельская, листовая, пекинская, савойская, кудрявая, кале, кольраби и другие.

В листовой зелени много витаминов группы В, а также содержатся фолиевая кислота, витамин К, лютеин, бета-каротин (провитамин А). Содержащиеся в ней полезные вещества обладают выраженными антиоксидантными свойствами, нейтрализуя окислительное действие свободных радикалов. Фолиевая кислота и витамины группы В снижают количество гомоцистеина, который накапливается в организме с возрастом и постепенно может привести к сосудистым осложнениям, ослаблению памяти и болезни Альцгеймера.

Выбор листовых овощей достаточно широк, и возможное количество употребления практически не ограничено. Даже разовая «ударная доза» может повысить продуктивность умственной деятельности. Но важнее и разумнее постоянное регулярное включение зелёных листовых овощей в повседневный рацион питания — при этом повышается интеллектуальная трудоспособность и память, снижается риск ожирения, сердечно-сосудистой патологии, сахарного диабета, возрастных изменений интеллектуальной сферы.

Так как фолиевая кислота и многие витамины разрушаются при термической обработке и длительном хранении, то эти продукты желательно употреблять в сыром виде. Если необходима тепловая обработка (для некоторых продуктов), то лучше это делать на пару.

2. Омега-3 жирные кислоты

Их источник — семена льна, чиа, авокадо. Нашим организмом они не вырабатываются и могут быть получены только с пищей.

Омега-3 жирные кислоты препятствуют развитию атеросклероза, уменьшая уровень «плохого» холестерина; снижают уровень белка бета-амилоида — одного из основных факторов развития болезни Альцгеймера. Целый ряд исследований показал связь употребления продуктов, богатых омега-3, с улучшением мыслительной функции и способности запоминать информацию; более медленным возрастным снижением умственных способностей, уменьшением риска развития деменции.

Достаточный уровень омега-3 жирных кислот помогает справиться с депрессией и стрессом, способствуя выработке «гормона счастья» — серотонина.

Самый доступный вид употребления омега-3 — 2 ст. ложки перемолотого льняного семени в день. Его можно добавлять в каши, смузи и другие блюда.

3. Ягоды

Польза таких ягод, как черника, клюква, брусника, земляника, малина, ежевика, голубика, не вызывает сомнений. Они богаты флавоноидными соединениями — натуральными растительными пигментами, придающими ягодам яркие оттенки и способствующими улучшению мозговой деятельности. Эти вещества называют антоцианами. Считается, что антоцианы улучшают интеллектуальную работоспособность, увеличивая кровоснабжение, ускоряя доставку кислорода в головной мозг и защищая сосуды, облегчая передачу информации между нервными клетками. В результате этих процессов повышаются интеллектуальные возможности и способность усвоения информации. Также исследования показывают, что антоцианы помогают улучшить память.

Ягоды содержат витамины, сахара, клетчатку, антиоксиданты (катехин, кверцетин и др.). Антиоксиданты обладают противовоспалительным действием, а накапливаясь в головном мозге, замедляют возрастные нейродегенеративные процессы.

Вместо свежих ягод вполне можно использовать замороженные — они практически полностью сохраняют свои полезные свойства.

4. Орехи

Отличный источник белка, полезных ненасыщенных жиров (омега-3 жирных кислот), клетчатки, витаминов А, В и Е, минералов (селена, кальция, цинка, железа, йода). Это один из самых насыщенных различными полезными веществами продукт. Количество тех или иных компонентов варьируется в зависимости от вида орехов и способов их обработки.

Лецитин улучшает работу мозга, активизирует память и обладает гепатопротекторными свойствами. Сильный антиоксидант витамин Е защищает клеточные мембраны от повреждения свободными радикалами и помогает предотвратить снижение когнитивных способностей. Благотворному влиянию на мозг способствует и высокое содержание в орехах витамина В1.

Благодаря содержанию омега-3 жирных кислот орехи препятствуют развитию атеросклероза, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают память, концентрацию внимания и другие важнейшие когнитивные функции, уменьшают беспокойство и тревожность.

Орехи можно есть каждый день, но не забывайте про их высокую калорийность. Для взрослого человека средняя дневная порция составляет примерно 30 г.

По материалам сайта здоровое-питание.рф

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА РОССИИ

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**

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!

СельскийДом
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

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 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp, Viber)
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+

Сельский Дом Васюково
ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ КРУГЛЫЙ ГОД

«Новый старт» — базовая программа ЗОЖ
1. 8 принципов здоровья
2. Подбор индивидуальной программы восстановления
3. Комфортное проживание
4. Вкусное и полезное растительное 3-разовое питание
5. СПА, массажи, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое для ЗОЖ

Специальные программы для вашего здоровья:
1. Чистая лимфа — здоровый организм.
2. Дышите свободно — программа от курения.
3. Кулинарная школа — готовим вкусно и полезно.
4. Пилатес — здоровые суставы и крепкие мышцы.
5. Естественное омоложение — прекрасная внешность в любом возрасте.
6. Восстановление от стрессов и депрессий.

ЗАЕЗДЫ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ.
БРОНИРУЙТЕ МЕСТА ЗАРАНЕЕ: 8 (800) 3-505-909

8 (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, Донецк, Казань, Сухум и др.
vasyukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020 РЕКЛАМА 12+

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

- видеообзор свежего номера газеты
- наши видеоподкасты

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

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

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.

Для оплаты другими способами: **8doktorov.ru/help**

РЕКЛАМА 12+
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ
Восхождение

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

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т. д.
Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.
Программа «детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!
8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)
voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеиз, 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» №05(161). 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, 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.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16.
Тираж 42 000 экз. Заказ №39. Дата выхода в свет 04.04.2024 г.

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 323 000 экз.