



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №12(168) 2024

8DOKTOROV.RU



## КАК РАЗЛИЧИТЬ СЕЗОННЫЕ ИНФЕКЦИИ



2

## СОВЕТЫ ПО УПРАВЛЕНИЮ ТРЕВОГОЙ



4

### БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Учёные назвали одну из причин болезни Альцгеймера, которую легко предотвратить. «Большинство людей считают искусственный свет в ночное время (световое загрязнение) безвредным или даже полезным (например, с точки зрения безопасности). Однако воздействие искусственного освещения в ночное время связано с многочисленными вредными последствиями для здоровья, включая нарушение сна, ожирение, депрессию, тревожность, дисфункцию памяти, атеросклероз и рак», — пишут авторы в статье, опубликованной в профессиональном издании *Frontiers in Neuroscience*.

В последние десятилетия распространённость болезни Альцгеймера растёт, и это соответствует росту светового загрязнения, обратили внимание учёные. Несколько проведённых в последние годы исследований

подтвердили эту связь. Выяснилось, что люди, живущие в районах с более ярким ночным уличным освещением в Китае и Италии, имеют более высокий риск развития умеренных когнитивных нарушений и деменции с поздним началом. В исследовании специалистов Чикагского университета оценивалась взаимосвязь между распространённостью болезни Альцгеймера и средней интенсивностью освещения в ночное время в США. Уровень светового загрязнения оценивался несколькими способами, в том числе с помощью замеров, выполненных со спутников.

Результаты подтвердили ожидания: средняя интенсивность освещения в ночное время связана с более высокой распространённостью болезни Альцгеймера. Авторы статьи не дают конкретных рекомендаций, они лишь обозначили проблему. Однако можно сделать вывод, что необходимо спать ночью в полной темноте,

используя блокирующие свет шторы или хотя бы маску.

### ВИТАМИН В12 МОЖЕТ СНИЗИТЬ ТЯЖЕСТЬ ОСТРОГО ПАНКРЕАТИТА

Учёные из Сычуаньского университета в Китае обнаружили, что витамин В12 может снижать воспаление поджелудочной железы, тем самым облегчая симптомы острого панкреатита.

Острый панкреатит, поражающий пациентов всех возрастов, — одна из основных причин госпитализаций в гастроэнтерологические отделения. Около 20% случаев характеризуются средней или тяжёлой степенью, что сопровождается высоким риском смертности и инвалидизации. Даже после лечения многие пациенты сталкиваются с осложнениями, ухудшающими качество их жизни.

Китайские учёные стремились выявить, могут ли определённые витамины улучшать состояния пациен-

тов с острым панкреатитом. Они провели научный обзор и мета-анализ результатов нескольких ранее опубликованных исследований и проанализировали связь между определёнными питательными веществами и риском развития панкреатита. Результаты показали, что повышенные уровни витамина В12 в сыворотке крови могут снижать риск развития заболевания.

Дополнительные эксперименты на мышах подтвердили, что витамин В12 защищает клетки поджелудочной железы от некроза, снижая воспаление и способствуя восстановлению тканей при остром панкреатите. Учёные отметили, что защитный эффект витамина обусловлен увеличением выработки АТФ (аденозинтрифосфата) в тканях. Это вещество обеспечивает энергией многочисленные биохимические реакции в организме.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



PODPISKA.ROSCHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049**

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



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

**Семена здоровья**



# КАК РАЗЛИЧИТЬ СЕЗОННЫЕ ИНФЕКЦИИ

Рассказываем, как различить главные сезонные инфекции из категории ОРВИ — простуду, грипп и COVID-19.

**Простуда** начинается с насморка, незначительного озноба, зуда, дискомфорта в горле, чихания. Простуде свойственно поступательное развитие от лёгких симптомов к некоторому усилению недомогания. Этот тип респираторных инфекций длится обычно несколько дней без возникновения крайне тяжёлых состояний и серьёзных последствий.

**Грипп** отличает бурное начало: человек, почувствовав недомогание, очень быстро начинает ощущать усиление жара из-за температуры, которая за короткое время дорастает до высоких значений (выше 38°C). Дополнительно возникают слабость, ломота или боли в мышцах и суставах. Грипп может привести к осложнениям, например, пневмонии. Для профилактики гриппа необходи-

мо соблюдать гигиенические правила.

**COVID-19.** Симптомы бывают схожи как с гриппом, так и с простудой. Особыми отличиями коронавирусной инфекции считаются потеря обоняния и вкуса, затруднённое дыхание, боли в груди. При заболевании ковидом необходимо контролировать, как заболевший переносит недомогание — в некоторых случаях эта инфекция вызывает развитие тяжёлых осложнений.

## ПРОФИЛАКТИКА

Болезнь — это попытка организма освободиться от всевозможных возбудителей и раздражителей, в том числе от вирусов (грипп и ковид являются вирусными заболеваниями) и бактерий (патогенные бактерии вызывают простуду, ОРЗ).

Таким образом, болезнь — это не только «плохо». Болезнь — это сигнал организма, что в нашем теле что-то идёт не так; что иммунитет ослаб и не справился с атакой вирусов или бактерий.

Вывод напрашивается сам собой: нам необходимо повышать защитную функцию организма — свой иммунитет. Одним из шагов в этом направлении может стать небольшое изменение в питании, которое приведёт к большему положительным результатам.

Вся патогенная флора, живущая в кишечнике, проявляет свою силу, когда мы преимущественно питаемся термически обработанной пищей. В этом случае наш иммунитет понижается, так как в варёных продуктах меньше витаминов и минералов. И, наоборот, когда на нашем столе в достаточном количестве присутствуют сырые фрукты, овощи



и зелень, иммунитет повышается. Ведь в них содержится огромное количество витаминов, минералов, так необходимых нашим клеточкам фитонутриентов. А это, в свою очередь, означает, что следующее нападение наш организм встретит во всеоружии!

Подготовил Тимур Герасимов

# ХВОЙНЫЕ ВИТАМИНЫ

Зима — время, когда запасы витаминов, накопленных за лето, начинают подходить к концу. Но лекарства из Божьей аптеки нас прекрасно выручат и зимой. Когда пойдёте на зимнюю прогулку, не забудьте принести с неё несколько еловых или сосновых веточек.

В старину хвоя была одним из главных защитников от авитаминоза и, особенно, от цинги. И это действительно так! Ведь в хвое очень много витамина С, причём в холодное время года его количество только увеличивается. В хвое много предшественников витамина А (каротиноидов), витаминов В1, В2, В3, Е, Р и К.

Также в хвое содержится богатейший набор микро- и макроэлементов. Особенно много в ней железа (оно позволяет стимулировать кроветворение и помогает при анемии), меди и хрома (они необходимы при хронических воспалительных процессах и диабете).

Эфирные масла и фитонциды хвои оказывают выраженное антисептическое, бактерицидное, противогрибковое и умеренное противовирусное действие. Поэтому хвою издавна применяли внутрь при простудных заболеваниях. Она разжижает густую мокроту, облегчает её отхаркивание, оздоравливая при этом дыхательные пути. Наличие потогонного и противовоспалительного действия хвои только усиливает его эффективность.

При затяжных бронхитах хорошо работает фитоаппликация с хво-



ей. Для этого футболку смачивают в тёплом настое, отжимают и надевают под фланелевую рубашку. Футболка высыхает меньше, чем за час, но хвойные фитонциды сработают безукоризненно.

Растёртой хвоей полезно дышать при насморке (просто разложите её в комнате). Настоем хвои хорошо полоскать горло при ангине, пародонтозе и охриплости голоса.

А как хороши и полезны хвойные ванны! Они оказывают общеукрепляющее действие, успокаивают, снимают усталость и повышают жизненный тонус. Их назначают

при неврозах, переутомлении, бессоннице. А ещё они отлично помогают при ишиасе, радикулите и артритах. На одну ванну заваривают две щедрые горсти хвои.

Длительность приёма ванны — не дольше 15 – 20 минут. Лучше провести курс из 10 – 12 ванн ежедневно или через день. Вы заметите, как уменьшаются боли и отёчность суставов.

Хвоя обладает уникальным общеукрепляющим, иммуностимулирующим и сосудотонизирующим действием. Хвойный чай остановит кровоточивость дёсен, уберёт синяки, ускорит заживление ран и прогонит многие болезни.

## ХВОЙНЫЙ ЧАЙ

Вариантов хвойного чая множество. Например, 3 – 4 столовые ложки хвои залить литром кипятка и на минимальном огне потомить под крышкой минут 20 – 30. Настоять до остывания и процедить. Или выдержать 4 – 8 часов в термосе. А

можно залить холодной кипячёной водой и оставить на два дня настаиваться. Для холодного настоя хвою желательнее порезать.

В процеженный настой можно добавлять мёд. Пьют такой чай по стакану в день. А если вы будете заваривать хвою пополам с дроблённым шиповником, получите просто чудодейственный таёжный эликсир!

Хвоя хороша не только, как прекрасное поливитаминное и простудное средство. Она ещё выступает, как замечательный гармонизатор работы пищеварительной системы благодаря наличию желчегонных и сокогонных свойств.

Хвоя повышает аппетит, стимулирует выработку всех пищеварительных соков, улучшает переваривание пищи. А так как хвоя выступает в качестве пробиотика, она улучшает состав микрофлоры кишечника, подавляя рост патогенных бактерий, не влияя при этом на нормальную флору.

А ещё хвойный настой отлично помогает при ангинах и лимфаденитах в виде компрессов, желательнее с добавлением смеси настоев календулы и эвкалипта (на 0,5 стакана хвойного настоя — 3 – 4 чайные ложки настоек).

Вот такие хвойные чудеса!

Ольга Данилюк  
t.me/olgadanilukschool



КАК НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС В НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

Представляем советы диетолога, как не набрать лишний вес в Новый год; есть любимую праздничную пищу, при этом не вредить здоровью и хорошо себя чувствовать.

**НЕ СБРОСИТЬ, А СОХРАНИТЬ**  
Люди стремятся похудеть, и чем быстрее и больше, тем лучше. На самом деле важно не столько похудеть, сколько сохранять вес, которого удалось достичь. После окончания диеты вес, как правило, возвращается и даже увеличивается. Поэтому разовые акции для похудения не работают.

**ПРИДУМАЙТЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ БЕЗ ЕДЫ**  
Типичные развлечения в зимние праздники — пригласить гостей и сходить в гости. Можно, конечно, отправиться в кино, но чтобы обязательно с попкорном и газировкой. Или погулять на рождественской ярмарке, где первым делом пройтись по рядам с едой. Так и получается, что все развлечения у нас сводятся к тому, чтобы как следует поесть.

Ответьте себе на вопрос: «Как ещё я могу получить удовольствие от праздников и развлекаться без еды и алкоголя?» Слишком обильное застолье часто связано не с нашими желаниями, а с привычкой, которая осталась с тех времен, когда еда была дефицитом.

**НЕ ГОТОВЬТЕ ЛИШНЕГО**  
Почему-то у нас в голове есть такая установка: если праздничный ужин, то обязательно с несколькими видами салатов (как правило, майонезными), с мясной тарелкой из разных колбас, а ещё бутербро-

дами, соленьями и прочим. Ну, и, конечно, всё это нужно попробовать. Или не нужно? Не обязательно есть всё подряд. Покупать и готовить лишнее тоже не стоит. Приготовьте блюда, которые вам действительно нравятся, и наслаждайтесь ими.

**НЕ ЕШЬТЕ ИЗ ВЕЖЛИВОСТИ**  
Откажитесь от еды, которая не доставляет вам удовольствия или которую вы якобы должны съесть, чтобы не обидеть родственников. Кроме того, важно осознавать, что у вас есть возможность выбора. Не нужно говорить себе и окружающим: «Я не должен это есть, мне это нельзя». Скажите: «Я могу это съесть, но сейчас предпочитаю этого не делать».

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЕДОЙ**  
Выбрав блюдо, которое вы действительно хотите съесть, ешьте его не спеша, тщательно пережёвывая, с наслаждением и без чувства вины.

**НЕ ДОЕДАЙТЕ**  
В Китае считается дурным тоном, если человек доел всё, что лежало у него на тарелке. В России же, наоборот, если не съешь, «силу оставляешь». Да и жалко выбрасывать продукты — такая вот у нас сформировалась привычка с дефицитных времён. Разрешите себе не доедать ту пищу, которая не нужна вашему организму и не принесёт ему пользы.



**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**  
Учёные выяснили, что сон продолжительностью 4 – 5 часов является залогом переедания в течение следующего дня. Причём людей почему-то тянет исключительно на высококалорийные продукты. Дефицит сна изменяет гормоны, регулирующие аппетит, и заставляет организм увеличивать потребление калорий для компенсации затраченной энергии.

**НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ**  
«Есть можно всё, главное — потом ферменты выпить», — ещё одна пагубная привычка современного человека. Смысла в приёме этих препаратов нет. Они неэффективны, потому что содержат мало ферментов и по большей части просто не доходят до места назначения. У здорового человека работают собственные ферменты, а если нужна

заместительная терапия из-за плохого функционирования поджелудочной железы, то применяют микрокапсулированные ферменты следующего поколения. По словам диетолога, приём препаратов для пищеварения не ликвидирует всех последствий переедания. Поэтому есть нужно до умеренного, комфортного насыщения, не более.

**ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**  
Конечно, в новогоднюю ночь сидеть и записывать всё, что съели, — это, как минимум, грустно. Но в другие дни пищевой дневник поможет справиться с перееданием. Так что, если вы поставили себе цель сбросить вес, запасайтесь блокнотом или вносите всё съеденное в специальное приложение для смартфонов — так вы сможете оценить масштаб бедствия.

По материалам med2.ru

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ОСТОРОЖНО: КСЕНОБИОТИКИ

Ксенобиотики — это неестественные и чужеродные для нашего организма вещества, потенциально опасные, особенно для тех, кто имеет определённые заболевания.

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Особо опасные. Оказывают общее токсическое действие на многие органы.                                             | E123, E510, E513, E527                                                                                                                                            |
| Опасные. Требуют исключения или ограничения даже для здоровых людей.                                              | E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, U220, E222, E223, E224, E228, E242, E 400, E401, E402, E403, E404, U405, E501, E502, E503, E620, E636, E637 |
| Канцерогенные. Противопоказаны при воспалительных и язвенных заболеваниях ЖКТ, патологии гепатобилиарной системы. | E338, E339, E3340, E341, E450, E461, E462, E463, E465, E466                                                                                                       |
| Требуют исключения при заболеваниях кожи (особенно аллергического генеза).                                        | E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E954, E1105                                                                                                 |
| Исключаются при любых заболеваниях кишечника.                                                                     | E151, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635                                                                                                  |
| Противопоказаны при повышенном давлении, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца.                   | E154, E250, E252                                                                                                                                                  |
| Запрещены в экономически развитых странах.                                                                        | E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952                                                                                                  |

**БЕЗОПАСНЫЕ КРАСИТЕЛИ**  
E410 — хлорофилл  
E160 — каротиноиды  
E161 — лютеин  
E162 — красный свекольный  
E163 — антоцианы

**БЕЗОПАСНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ**  
E217 — молочная кислота  
E280 — пропионовая кислота  
E296 — яблочная кислота  
E297 — фумаровая кислота  
E330 — лимонная кислота

Алексей Хацинский,  
«Секреты здоровья и долголетия»

ЭТО НАДО ЗНАТЬ



## ТОП ЛУЧШИХ СОВЕТОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ТРЕВОГОЙ

Тревога — это не то состояние, в котором вам стоит жить. Но если на неё не обращать внимание, она может серьёзно изменить вашу жизнь к худшему.

**1. Оценивайте свой цикл сна и управляйте им.**

По самым скромным оценкам, половина людей, страдающих тревогой, испытывают нарушения сна, что ещё больше усугубляет тревогу. Если вы испытываете трудности с засыпанием ночью, с ранним пробуждением или чувствуете усталость, — пришло время оценить факторы, влияющие на ваш циркадный ритм (цикл сна-бодрствования). Помимо фармакологического подхода к управлению сном, существует множество естественных методов по улучшению цикла сна: от пребывания на солнце и светотерапии до ограничения времени перед экраном и использования различных средств для сна.

**2. Дайте своему мозгу лучшие питательные вещества.**

Ключевые питательные вещества, необходимые для максимальной умственной работоспособности: специфические строительные блоки белка, аминокислоты тирозин и триптофан, фолиевая кислота, железо, витамины группы В и жирные кислоты омега-3 растительного происхождения. Если вы не готовы к полному пересмотру диеты, начните с исключения одного нездорового продукта каждую неделю и включите по одному продукту, улучшающему работу мозга.

Избегайте стимуляторов, что важно для снижения тревожности: кофеиносодержащие продукты, алкоголь и др. Рекомендуем исключить сладкие напитки, рафинированные, обработанные зерновые, кондитерские изделия, фаст-фуд, уменьшить количество мяса и продуктов животного происхождения, а также любых продуктов, богатых жирами.

**3. Сделайте физическую активность приоритетом.**

Физические упражнения — эффективный метод борьбы с тревогой. Если вы чувствуете тревогу или панику, начните двигаться. По возможности выходите на улицу и занимайтесь спортом на свежем воздухе и при солнечном свете. Рекомендуем тратить не менее 60 минут каждый день на какую-либо физическую активность — и это не обязательно должно быть всё и сразу! Главное — это регулярность и целенаправленность.

**4. Используйте методы релаксации.**

Техники релаксации — это терапевтические упражнения, используемые для снижения напряжения и беспокойства физического и психологического. Они усиливают чувство спокойствия и уменьшают чувство стресса; могут снизить частоту сердечных сокращений, уменьшить мышечное напряжение и замедлить дыхание. Некоторые методы включают диафрагмальное дыхание, молитву, пилатес, прогрессивную мышечную релаксацию, массаж, художественную или музыкальную терапию, ароматерапию, гидротерапию и другое.

Рассмотрим подробнее мышечную релаксацию. Найдите тихое место, где вы можете сосредоточиться, и начните со сжимания пальцев ног на 5 секунд, а затем осторожно расслабьте мышцы на 30 секунд; продолжайте двигаться дальше, напрягая и расслабляя мышцы голени. Постепенно продвигайтесь вверх по телу к мышцам шеи и головы, повторяя процесс напряжения и расслабления мышц. Данное упражнение поможет вам лучше осознать физические ощущения мышечного напряжения и расслабления. Это, в свою очередь, уменьшит общее напряжение и стресс в теле, позволяя легко расслабиться, особенно когда вы чувствуете беспокойство.

**5. Переформулируйте тревожные мысли с помощью КПТ.**

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, способствует более рациональному, полезному и адаптивному мышлению и поведению, чтобы уменьшить тревожные эмоциональные переживания. КПТ даёт возможность уловить и изменить тревожные мысли, прежде чем они перерастут в большую тревогу. Подробнее об этом методе вы можете узнать в книге доктора Недли «Депрессия. Как её победить».

**6. Ведите дневник.**

Ведение дневника может помочь зафиксировать стресс, искажённое мышление и тревогу. Рекомендуем сочетать этот тип ведения дневника с упражнениями КПТ.

Выражение благодарности — ещё одна полезная практика, способствующая развитию ума и борьбе с депрессией и тревогой. Каждый день находите по 3–5 разных вещей или событий, достойных благодарности, стараясь быть конкретными. Сосредоточившись на позитиве в своей жизни, вы получите более



чёткое и реальное представление о происходящем вокруг вас, что может уменьшить стресс и тревогу.

**7. Поработайте с терапевтом, чтобы определить триггеры.**

Хороший терапевт может не только помочь вам выявить триггеры, но также помочь создать полезные, рациональные переосмысленные мысли и предоставить конкретные методы терапии, которые будут действовать, когда вы столкнётесь с триггерами в будущем. Рекомендуем найти терапевта, основным методом которого является когнитивно-поведенческая терапия.

**8. Добавки для улучшения химии мозга.**

Некоторым людям помогают дополнительные добавки для улучшения биохимии мозга. Нил Недли, доктор медицинских наук, ежедневно работающий с пациентами с тревожными расстройствами, даёт несколько рекомендаций по добавкам. Они подходят для взрослых и детей в возрасте от 6 лет и старше (детям до 12 лет следует принимать половину взрослой дозы). Рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом перед началом приёма добавок.

Лучшие рекомендации доктора Недли по добавкам от тревоги:

- 5-НТР или мелатонин,
- инозитол.

**9. Инвестируйте в социальные связи.**

Если у вас есть родственники и друзья, которые вас поддерживают, скорее всего, вы будете испытывать меньше беспокойства. Поэтому, вместо того, чтобы отстраняться, когда вы чувствуете тревогу, постарайтесь сознательно оставаться на связи с тем человеком, которому вы доверяете.

Источник: [t.me/recoveryemotions](https://t.me/recoveryemotions)

**ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ПРОТИВ ТРЕВОЖНОСТИ**

*«Убейтесь Бога и воздайте Ему славу, ибо наступил час суда Его, и поклонитесь сотворившему небо и землю, и море, и источники вод» (Библия, книга Откровение 14:7).*

Не верите? Глядя на то, что происходит в нашем мире во всех сферах жизни: экономике, здравоохранении, морали, политике, стихийных бедствиях, понимаешь, что должно произойти что-то очень важное и грандиозное! Обо всём этом мы можем прочитать в Библии, где всё подробно и понятно описано. Нам же остаётся лишь наблюдать, как все её пророчества исполняются на наших глазах.

Лично мне это даёт спокойствие, убирает тревожность и приводит к пониманию того, что у тебя в это нестабильное время есть надёжное Основание — Слово Божье. А самая главная моя надежда в Том, Кто может решить неразрешимые проблемы нашего мира.

Плюс, когда ты чтишь Всемоущего и Всезнающего Бога, тебе больше нечего бояться! Ты в самом прямом смысле не боишься больше ничего. И в опасных регионах жить не боишься, и пандемии не боишься, и смерти не боишься, и одиночества или потери не боишься.

Бывают, конечно, переживания, но ты их всегда доверяешь Богу, Который знает конец от начала, бесконечно любит тебя и замыслил для тебя самое лучшее, о чём ты даже и мечтать не мог. Да, именно такой любящий характер Бога открывается в Его Слове. Не верите? Тогда обратитесь к Его Слову и убедитесь сами.

Елена Нижельская



ОТДЫХ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ПОМОГ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ

Простые и естественные принципы здорового образа жизни, данные Богом, способны освободить человека от многих болезней.

Я уже не в первый раз рассказываю о своих опытах исцеления простыми методами. На этот раз расскажу о том, как мне помог массаж. В 2022 г. я провёл полгода в оздоровительном центре «Восхождение», который находится в Крыму. Там я научился печь хлеб и пёк его для отдыхающих. Вернувшись в г. Орёл, я продолжил заниматься любимым делом. Проработав около двух лет, я почувствовал физическую усталость.

Знаю, что массаж очень полезен и снимает усталость, помогает при многих заболеваниях. В сентябре 2024 г. я вновь приехал в Крым, чтобы поправить здоровье и немного отдохнуть. Мне назначили долгожданный массаж и начали делать его с первых дней заезда. После

первой же процедуры я почувствовал, что мне стало легче. На второй день сделали влажное обёртывание. Лёжа два часа, я чувствовал, что мои силы восстанавливаются. И так через день: массаж, обёртывание. К концу заезда я понял, что усталость полностью исчезла.

Конечно, не только массаж с обёртыванием помогли мне, но и все 8 принципов здорового образа жизни. Применяя их, я как будто полностью обновился.

Отдыхать в центре здоровья мне очень понравилось. Здоровое и вкусное питание, море, сон, прогулки, дружное общение, сплочённый коллектив — всё это меня укрепило. Я уехал домой с новыми силами.

Благодаря здоровому образу



жизни изменился даже мой характер. Я стал более спокойным и радостным. Головные боли, которые прежде меня беспокоили, уже не возвращаются. Я чувствую себя здоровым и счастливым человеком. Ну и приятно, когда сотрудники вспоминали мой хлеб. Говорят, вкусный был. Рад, что могу разви-

ваться и быть полезным людям. Все эти достижения и изменения произвёл во мне Бог. Он дал веру, интерес, желание действовать и полное исцеление тела и души. Для Бога нет ничего невозможного. Слава Ему и благодарность!

Алексей Прокофьев

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМОМАССАЖ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ

Первая помощь при такой проблеме — абдоминальный массаж, или массаж живота. Он помогает расслабить мышцы пресса, снять спазмы, стимулирует кровообращение и улучшает перистальтику кишечника. Чтобы сделать простой массаж живота,

не обязательно быть специалистом в этом деле.

1. Лягте на пол, можно на коврик.
2. Согните ноги в коленях, стопы поставьте ровно на пол.
3. Положите обе руки на живот и начните массировать его круговыми движениями.

4. Сделайте пару движений по часовой стрелке и столько же против часовой.
5. Старайтесь дышать глубоко, но не набирайте много воздуха в лёгкие — при переедании это может вызвать дискомфорт.
6. Если в каких-то точках вы ощущаете особенно сильную боль, разомните их сильнее. Закончив круго-

вые движения, начните поглаживать свой живот сверху вниз по всей его площади.

Постарайтесь пить больше воды. В день следует выпивать примерно по 6 – 7 стаканов. Правильный режим питья — залог хорошего пищеварения.

Денни Элисон  
massage.ru

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](mailto:uralmolokovo.ru)  
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

➤ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, [vkyszizni.ru](mailto:vkyszizni.ru)  
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом Васюково  
Отдых & СПА в Подмоскowie 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

Заезды каждое воскресенье.  
Бронируйте места заранее:  
8(800)3-505-909,  
8 961 160-88-56  
[vasyukovo.ru](http://vasyukovo.ru)  
ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

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  
ИП Ампилогова С. А. ОГРНИП 323390000035681

88003505909  
89049154587 Ольга  
89114547488 Николай  
Адрес: Калининградская обл., г. Светлогорск, ул. Балтийская, 15А  
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

РЕКЛАМА 12+

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»  
[visokovo.com](http://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](mailto:czv43@yandex.ru)  
Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

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](http://yagodnaya-polyana.ru)

ИП Меженин П. А.  
ОГРНИП 314643214800017

РЕКЛАМА 12+

ДОРОГА К ЖИЗНИ  
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.  
Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы  
- Массаж  
- ОФК  
- Барокамера new  
- Гидромассажная ванна  
- Кедровая бочка  
- Биоптрон  
- Парафин/Озокерит

тел.: 8 929 046-66-66  
[dubki08@gmail.com](mailto:dubki08@gmail.com)  
[dorogazhizni.info](http://dorogazhizni.info)  
- Криодеструкция  
- Соляная комната new  
- Гидропроцедуры  
- Баня  
- Травяные чаи  
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕКЛАМА 12+



## 7 ЛЕТ ПЛЕНА

Никотин — это наркотик. Павел знает это не понаслышке. 7 лет зависимости, а потом — молитва и неожиданное освобождение. Его история — вдохновение для всех, кто ищет освобождение от оков вредных привычек.

— Павел, расскажите, когда вы начали курить?

— Всё происходило очень незаметно. После 9 класса пошёл в училище, все два года учёбы выходил на перекуры вместе со всеми, но сам не курил. И потом, уже в деревне, когда, бывало, все выпивали с компанией, я подсмеивался над другими, говорил: «Надо бросать курить», но сначала шуткой, потом всерьёз: сигаретка за сигареткой... И дошло до того, что самому уже действительно надо было бросать.

— Как к вашей новой привычке отнеслось окружение? Друзья, семья?

— Друзья тогда, конечно, молодые были, курением хвастались. Поэтому насчёт друзей нельзя говорить о том, что кто-то из них мог меня предупредить. Мама узнала позже. А отец относился к этому крайне категорично, потому что сам этого не любил, хотя и курил. Он в душе мечтал бросить и до конца жизни всё бросал. И мне тоже пытался пригрозить: «Будешь курить, увижу — зубы выбью!» И ещё что-то в этом духе.

Отец вообще-то понимал пагубность табачной привычки. Было даже такое, что однажды он увидел, как я анашу курю, в папиросу «заколоченную» (это ещё до армии было). Он меня тогда спросил: «Ты, это что, куришь что ли?» Я говорю: «Да это анаша». Он: «А, ну, ладно, тогда. Папиросы никогда не кури!» Вот такое отношение у него было.

— На какие сферы вашей жизни повлияла никотиновая зависимость?

— С первого взгляда, кажется, что не повлияла ни на что конкретное. Но если бы я не освободился, это совсем уже другая жизнь была бы. Это какое-то такое странное состояние «порабощения». Оно мешает жить, оно отвлекает.

Уже после армии я мог месяц-два не курить даже после выпивки. В компании все пьют и курят, а я — пью, но не курю. И ничего. Но стоило мне соблазниться, и всё — меня срывало. Я мог ночью встать и пойти искать ночной магазин, чтобы купить сигареты. Или, если сигареты есть, а спичек нет, то шёл за спичками. А один раз мне собака ботинок прокусила, потому что я в чужой двор зашёл за спичками. Хозяева напугались и спустили собаку.

Да, тяга к сигарете ужасная. Она, как и любой другой наркотик, требует продолжения. И, когда нет сигарет, только об этом и думаешь, больше ни на чём сосредоточиться просто невозможно, нужно найти маленькую сигаретку. Зависимость в прямом смысле управляет твоей жизнью!

— В какой момент вы поняли, что пора порвать с никотиновой зависимостью?

— А в тот момент, когда возникает такая ситуация: сигареты нет, а надо. Тогда нужно куда-то бежать, где-то доставать. И ощущаешь, что кто-то тебя тянет. А я не люблю жить в рабстве. Тогда и решил порвать с этим.

— Обращались ли вы за помощью к специалистам, друзьям, Богу?

— Только к Богу. Перед тем, как



пойти на завод работать, я бросал курить. Работал я тогда вместе с приятелем. Он был христианином, некурящим. Это тоже способствовало тому, что я «подзавязал». Не курил несколько месяцев. А когда устроился на завод, началась «нервотрёпка», там всё новое для меня было. И снова всё покатило: то к одному подойдёшь, попросишь: «Ну-ка, дай сигаретку», то к другому. Возьмёшь, покуришь, и как будто легче станет. И так одну-две в день «стреляешь». Себе-то не покупаю — я же «не курю», а на работе срываюсь. Такое покуривание довело до того, что я почувствовал, как лёгкие начало сдавливать. Вот тогда я уже просто возопил к Всевышнему: «Господи, Ты видишь, не могу я сам бросить!» После этого в течение недели я заметил, как меня наполнило спокойствие. С тех пор и не курю. Получается, с февраля 2001 года. А курил я приблизительно 7 лет.

— Что вы сейчас испытываете, когда курит кто-то другой?

— Я их понимаю... И мне жалко

тех людей, которые понимают, что попали в зависимость и хотят бросить. А когда человек не хочет, когда ему это нравится, я считаю это большой глупостью. Ведь табак — это никотин, это то, что тебя убивает! А когда ты начинаешь курить, ты как птичка, которая попала в сетку, или в клетке сидит и трепещется.

— Были ли уже в вашей жизни случаи, когда вы кому-то помогали бросить курить? Может быть, поддерживали словами, вдохновили опытом?

— Я многим рассказывал о своём опыте. Рассказывал, как меня Бог избавил. Бывает, люди говорят: «Хочу бросить курить». Тогда я рассказываю им свой опыт, говорю, что для этого нужна вера. Но это не раз, и ты свободен, потому что вера — это ведь тоже усилие. Но я не видел в этих людях отрыва, видел лень. Они как будто хотят, чтобы всё сделалось без их участия. Но вера — это тоже труд. И она становится твоим приобретением на всю оставшуюся жизнь!

Беседовала Елизавета Жданова

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ

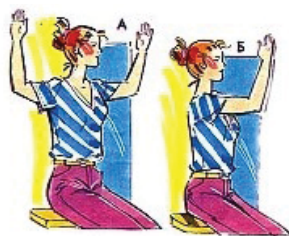
Лечебная физкультура поможет укрепить позвоночник и снять боль в спине.

Это упражнение поможет предупредить боль и укрепить мышцы спины.

**Исходное положение:** сядьте на стул, поднимите обе руки вверх, согните в локтях и разведите ладонями вперёд так, словно собираетесь сдаваться в плен.

Сведите руки на уровне плеч перед собой так, чтобы ладони и лок-

ти соприкасались. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать напряжение в мышцах спины. Повторите упражнение не менее 80 раз. Дышите равномерно, обязательно



следите, чтобы плечи не поднимались.

### УСТАЛОЙ СПИНЕ НЕОБХОДИМ ОТДЫХ

Если сегодня вам пришлось побегать, потом долго сидеть за компьютером, вечером пройтись по магазинам, вы конечно, сильно устали. Но главное — нестерпимо болит спина. Нужно немного взбодриться.

**Исходное положение:** лягте на спину перед креслом или диваном.

Руки закиньте за голову и обопритесь тыльными сторонами ладоней о сидение, ноги согните в коленях. Расслабьтесь.

Теперь с усилием приподнимите туловище и некоторое время оставайтесь в таком положении. Снова расслабьтесь, повторите упражнение три раза. Сделайте небольшую паузу и вновь повторите. Чувствуете — боль в спине отступила! Теперь можно смело приниматься за домашние дела.

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



## МАНДАРИНЫ ВАМ В ПОМОЩЬ!

Всё ближе новогодние праздники, и в воздухе всё чаще витает запах мандаринов. Эх, где же вы, абхазские мандаринчики? Сладкие, тонкокожие, с легко снимающейся шкуркой? И уж точно и не обработанные воском и веществами для более длительного хранения.

У меня к вам главный вопрос: как вы используете шкурки от съеденных цитрусовых? Выбираете? А жалко! Их нужно тщательно собирать и использовать во благо своего здоровья. Не верите? Давайте поговорим об их невероятных «полезностях».

- В цедре находится большое количество витаминов — С, А, Р, некоторое количество витаминов В и К группы. Причём в цедре их в два раза больше, чем в мякоти! Витамины С и Р укрепляют сосудистую стенку, снижают её проницаемость. Витамин К нормализует свёртываемость крови и ускоряет заживление ран, а значит, и синяки на коже, и кровоточивость дёсен будут меньше.

- В цедре много эфирных масел и фитонцидов, выступающих в качестве природных антибиотиков. Они помогут и при дисбактериозе кишечника, и если заболит горло или дёсны, и при любой инфекции. Частое полоскание ароматным настоем будет активно бороться с любыми воспалительными заболеваниями ротовой полости, особенно, если вы добавите к ним, например, шалфей и аир. Такой коктейль полезных веществ поможет укрепить иммунитет, что очень важно в грядущий период простудных и вирусных заболеваний.

- Цедра оказывает сокогонное и желчегонное действие. Это важно, если собственных пищеварительных соков не хватает, например, при хронических гастритах с пониженной кислотностью. Эта обычная кожурка уменьшает отрыжку и тошноту, чувство тяжести в животе после еды. Способность цедры повышать аппетит, делает её полезной для детей и взрослых с отсутствием аппетита.

- Настойки цедры издавна используют в качестве жаропонижающего, сокогонного средства при любых лихорадках. Причём по эффективности их приравняют к действию хины.

- Отвар апельсиновой цедры помогает при обильных месячных и маточных кровотечениях.

- Запах цедры дарит радость, повышает концентрацию внимания и тонизирует. Поэтому подарите себе немножечко позитива на фоне хронической усталости и депрессивных эмоций в короткие зимние дни. В этом случае цедру даже есть или пить необязательно. Просто положите возле кровати блюдечко с горкой цитрусовых шкурок. Дышите, обоняйте и наслаждайтесь!

### КАК СОХРАНИТЬ ЦЕДРУ

1. Обязательно помойте цитрусовые в горячей воде и тщательно вытрите полотенцем.

2. Снятую цедру режем на квадратики, примерно по полсантиметра, раскладываем тонким слоем и сушим. Как правило, через пару дней ваши корочки будут готовы.

3. Упакуйте корочки в плотно закрывающийся контейнер или банку, чтобы максимально сохранить эфирные масла и фитонциды. Эту ароматную пряность можно добавлять в чай, компоты и лечебные сборы.



### ЗИМНИЙ ЧАЙ

В чаях, как и в глинтвейнах, лучше всего в это время года подойдёт сочетание ягод и фруктов, трав и согревающих пряностей. Вы можете по своему вкусу составлять любые композиции.

Однако дам несколько советов:

- Не добавляйте в заварной чайник много ягод или фруктов, чтобы не получился компот.

- В чае более ярко сыграет не долька лимона или апельсина, а их цедра. Свежая или сухая — роли не играет.

- Если добавляете имбирь, то, во-первых, не трите его на тёрке, во-вторых, долго не настаивайте. Иначе его «перечный» вкус станет тогда особенно выраженным и перекроет все остальные составные чая. В заварной чайник достаточно будет добавить 2 – 3 тонких ломтика.

- Корицу в чай лучше добавлять не порошком, а кусочком палочки 3 – 5 см.

- Попробуйте добавить в чай лист каффир-лайма. Он великолепно сочетается с цветами липы, таволги, монарды и душицы. Купить его можно практически на всех маркетплейсах.

- Не кладите в заварной чайник всю звёздочку бадьяна, достаточно будет 1 – 2 её лучиков. Гвоздика — не больше 1 – 2 штук. Кардамон — 1 – 2

плодика, но сначала их раздавите! Имеретинский шафран — щепоть.

Вот мои варианты чаёв:

- Яблоко, корица, гвоздика, апельсин

- Яблоко, имбирь, цедра или лимон, кардамон

- Яблоко, душица

- Облепиха, апельсин, бадьян

- Облепиха, груша, кардамон

- Облепиха, клюква, имеретинский шафран

- Зелёный чай, манго, фейхоа, лист каффир-лайма

- Малина, каркаде, имбирь

- Малина, облепиха, чабрец, ройбуш

- Клюква, чабрец, мёд

- Ананас, клубника, имбирь

- Чёрная смородина (ягода, можно замороженная), маракуйя (пюре), душистый перец (1 горошина на заварной чайник)

- Лист чёрной смородины, мелисса или таволга, зверобой, шиповник, кардамон

- Имбирь, розмарин, лимон

Завариваем кипятком выбранный чай, укутываем и ждём несколько минут. А потом разливаем по кружкам, доливаем кипятком и с восторгом вдыхаем аромат праздника, отдыха и радости!

Ольга Данилюк

t.me/olgadanilukschool

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



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.POSHTA.RU](http://PODPISKA.POSHTA.RU)

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

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 аудиовersion избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Перейди по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.



РЕКЛАМА 12+





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!

## Сельский Дом

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.

**СЕЛЬСКИЙ ДОМ** — ЭТО  
Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (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+

**ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ  
ПРОИЗОШЛО ИСЦЕЛЕНИЕ,  
МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС  
ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ ОПЫТОМ!**

Напиши  
об исцелении

### 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

### Адрес для писем:

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

### Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №12(168).

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 — С. А. Крутова, Л. В. Яблочкина,

## РЕКЛАМА 12+ оздоровительный центр В КРЫМУ

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

**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.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

### Общий тираж 313 800 экз.

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.