



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №01(169) 2025

8DOKTOROV.RU



РАДИКАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ РИСКА ОНКОЛОГИИ



3

ЯРКИЙ ПОДАРОК ХОЛОДНОЙ ЗИМОЙ



7

АЛКОГОЛЬ УДВАИВАЕТ РИСК КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ У ПОЖИЛЫХ

Учёные из Медицинского колледжа Шмидта при Атлантическом университете Флориды обнаружили, что у пожилых людей, которые иногда выпивают, вероятность внутричерепного кровоизлияния выше в два раза по сравнению с теми, кто не пьёт совсем. У ежедневно пьющих вероятность такого нарушения мозгового кровообращения возрастает в 2,5 раза.

Исследователи проанализировали данные 3128 человек, которые обратились за медицинской помощью после травмы головы. Учёные установили, что среди участников исследования старшего возраста, которые попали в больницу, многие употребляли спиртные напитки.

561 человек (почти каждый пятый) признался, что употреблял алкоголь. Около 6% сообщили, что выпивали каждый день. Средний

возраст людей, употребляющих алкоголь еженедельно и ежедневно, составил 78 лет. Сторонники трезвости были старше, их средний возраст равнялся 83 годам.

Учёные объяснили, что алкоголь сам по себе негативно влияет на равновесие и концентрацию внимания. Нахождение в нетрезвом виде повышает риск падений и травм. Для пожилых людей спиртные напитки особенно опасны, поскольку с возрастом метаболизм алкоголя замедляется, а опьянение усиливается.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА СВЯЗАНА С ДОЛГОЛЕТИЕМ

Новое исследование, проведённое интернациональной командой учёных, выявило, что гибкость тела может быть значимым показателем продолжительности жизни. Их результаты показали, что чем выше гибкость у человека, тем ниже риск смертности в среднем возрасте.

Ранее хорошая физическая форма уже была признана важным фактором долголетия. Однако гибкость как отдельный показатель редко оценивалась в таких исследованиях. Учёные решили восполнить этот пробел и проанализировали данные



3139 человек в возрасте от 46 до 65 лет, собранные с 1994 по 2022 годы.

Гибкость участников оценивалась с помощью комплекса из 20 движений, затрагивающих семь разных суставов. Исследователи выяснили, что у тех, кто выжил, гибкость была почти на 10% выше, чем у тех, кто скончался в период наблюдения. Более ярко это проявилось у женщин, чем у мужчин.

Даже с учётом таких факторов, как возраст, индекс массы тела и общее состояние здоровья, низкий уровень гибкости значительно ассоциировался с повышенным риском смерти: у мужчин в 1,87 раза, у женщин — в 4,78 раза по сравнению с теми, кто имел лучшую гибкость.

Учёные рекомендуют проводить дальнейшие исследования, чтобы выяснить, может ли улучшение гибкости через тренировки способствовать более долгой жизни.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



ПОДПИСКА.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**

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС



АСТМА

Астма — это заболевание, характеризующееся затруднённым дыханием не при вдохе, а при выдохе.

При остром приступе астмы человеку может быть трудно вдохнуть из-за густой слизи в бронхах — трубках, ведущих к воздушным мешочкам в лёгких. Таким образом, астму необходимо лечить как во время острого приступа, так и в период между приступами. Чтобы предотвратить острый приступ, нужно избегать провоцирующих факторов окружающей среды и практиковать специальные дыхательные техники.

Диета и здоровый образ жизни могут помочь облегчить симптомы хронического бронхита, который часто сопровождает астму. Инфекции, аллергия, курение, загрязнение воздуха, резкие запахи, холодный воздух, сильные эмоции и перенапряжение — всё это возможные причины астмы. Часто также наблюдается сильная наследственная предрасположенность. А страх и тревога усугубляют состояние, особенно когда начинается острый приступ. В качестве основной причины детской астмы также называют детские смеси на основе коровьего молока.

КАК ЖИТЬ С АСТМОЙ

Спите на животе, чтобы улучшить дренаж лёгких и приучить себя закрывать рот во время сна. Многим людям, страдающим астмой, очень помогает сон на свежем воздухе или на открытой веранде.

Правильная осанка также очень важна, так как правильное положение лёгких способствует дренажу и здоровью бронхов. Идеальная поза — обе ноги стоят на полу или на низком стуле, плечи прижаты к спинке стула. Практикуйте глубокое дыхание диафрагмой, даже во время разговора.

Избегайте пыли, кошек, собак, перьевых подушек и обивки, испарений и запахов любых химических веществ, кроме естественных запахов деревьев и природы. Избегайте пыльных ковров и штор и даже гниющих листьев. Особенно следует избегать плесени и грибков, так как они являются сильными аллергенами. Комнаты и шкафы следует тщательно мыть, тщательно сушить и проветривать. Проветривайте спальню днём и ночью, независимо от времени года, но избегайте сквозняков, так как они охлаждают кожу.

Избегайте переедания. Обильная трапеза приводит к инактивации реснитчатых клеток слизистой оболочки бронхов и крупных лейкоцитов, которые являются частью защитного механизма дыхательных

путей. Для астматиков лучше всего придерживаться вегетарианской диеты, так как продукты животного происхождения чаще вызывают аллергию.

Пейте много воды, чтобы мокрота в бронхах была жидкой и легко выводилась из лёгких. О количестве необходимой воды можно судить по цвету мочи. Она должна быть светлой.

В начале любого приступа начинайте «дыхание во сне» — медленный глубокий вдох с трёхсекундной паузой на пике вдоха и выдоха.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Выполняйте каждое из перечисленных ниже упражнений пять раз в день в течение трёх недель, затем один раз в день для поддержания формы.

Упражнения для рук:

■ Встаньте прямо, положите руки на плечи, согнув локти перед собой. На вдохе отведите локти назад, на выдохе снова сведите их перед собой.

■ Встаньте прямо, расставив ноги, одну руку отведите в сторону, а другую поднимите над головой. Во время вдоха проведите рукой вдоль ноги. На выдохе вернитесь в исходное положение. Поменяйте стороны и повторите упражнение.

■ Встаньте прямо, расправьте



плечи, руки опустите вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, медленно считая до двадцати. Полностью выдохните через нос, прижав руки к бокам, чтобы опустошить лёгкие. Задержите дыхание, медленно считая до десяти. Вдохните через нос и повторите.

■ Встаньте на колени и откиньтесь назад, опираясь на ноги. Вытяните обе руки над головой, делая вдох и выпрямляясь на коленях. Откиньтесь назад, опираясь на ноги, делая выдох. Повторите.

■ Расположите зажжённую свечу на уровне рта на расстоянии 10 – 15 см. Дуйте на пламя, направляя его в горизонтальное положение, но не гася его. Практикуйтесь по 3 – 5 минут в день, ежедневно увеличивая расстояние между ртом и пламенем на 10 см, пока свеча не окажется на расстоянии 90 см.

■ Лягте на спину, положите на живот книгу и дышите ртом, поднимая книгу при каждом вдохе и опу-

сая при каждом выдохе. Продолжайте упражнение 1 – 5 минут.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ

1. Используйте пар или ингаляцию в помещении. В неё можно добавить ментол или эвкалиптовое масло. Воздух в жилом помещении должен быть прохладным, а не тёплым.

2. Дайте пациенту выпить смесь хорошо измельчённого зубчика чеснока, размешанного в стакане воды. Это должно вызвать рвоту, что разжижит мокроту и поможет очистить бронхи. Сразу после рвоты дайте пациенту выпить ещё один стакан.

3. Давайте пациенту пить по стакану: воды, чая с мятой, горячей лимонной воды (1 ч. ложка лимонного сока на 1 стакан воды) каждый час по очереди.

4. Используйте горячую ванночку для ног, чередуя горячую и холодную примочки на грудь, горячую припарку на позвоночник и холодную примочку на лицо и виски.

5. Сделайте холодный компресс на спину между нижними краями лопаток. Продолжайте до терпимого состояния в течение 15 минут. Альтернативой являются ледяные компрессы на спину под лопатками.

6. При необходимости интенсивно растирайте стопы для ослабления.

7. При необходимости попробуйте принять горячую сидячую ванну или горячую ванночку для ног, продолжительностью в полчаса.

8. Постукивание по области надпочечников, особенно в сочетании с холодным душем или ледяными компрессами на спине, как описано выше, может стимулировать надпочечники.

9. Некоторым помогает нейтральная ванна (температура 34 – 36°C). Пусть пациент полежит в ванне 20 – 30 минут.

Агата Трэш,

доктор медицинских наук
в области профилактической
медицины

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



СМУЗИ «ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ»

На 2 порции смузи возьмите:

- 1 средний банан (можно его заморозить, чтобы смузи стал кремообразным),
- 1 киви,
- 250 мл яблочного сока,
- примерно 125 мл воды.

Всё, кроме воды, поместите в блендер и взбейте до однородности. Добавляйте воду до тех пор, пока смузи не станет приятным вам по консистенции.

Джордж
Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

РАДИКАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ РИСКА ОНКОЛОГИИ

Шаги для предотвращения новообразований (согласно рекомендациям от 2021 г.):

ОГРАНИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- **Животного жира.** Меняем его на растительные масла, орехи и семена. Кстати, животный жир есть во всех животных продуктах. Даже в самых постных: курице, рыбе, молочке, красном мясе, морепродуктах до 50% всех калорий приходится на жиры. Именно поэтому необходимо ограничить животные продукты в своём рационе.
- **Красного мяса.** Пробуем безопасные, то есть растительные источники белка: бобовые, крупы, орехи и так далее.

- **Алкоголя.** На сегодняшний день выяснено, что не существует минимальной безопасной дозы. Любая доза приносит вред организму.

УВЕЛИЧЕНИЕ В РАЦИОНЕ:

- **Количества клетчатки.** А это цельные нерафинированные крупы, мука НЕ высшего сорта, бобовые, овощи, зелень.
- **Свежих фруктов.** Минимум два фрукта в день.
- **Овощей.** Минимально 100 г овощей в день, а лучше 400 г и более.



Полный отказ от курения. Курение ответственно за 70% случаев рака лёгких у мужчин и 50% рака лёгких у женщин, за 20% смертей от всех видов рака в мире!

Борьба с ожирением. Питание, основанное на цельных растительных продуктах, и регулярная физическая активность — основные шаги для достижения нормальной массы тела, причём как для полных, так и для худых.
Здоровья всем нам!
Елена Нижельская,
t.me/lifestylemedic

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

РАК: КАК ПРИНЯТЬ ДИАГНОЗ И ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ

Онкологический диагноз часто становится для больного полной неожиданностью, вызывает шоковое состояние и стресс.

Пациенту в этой ситуации важно следить за своим психическим состоянием, принять и освоить новую реальность, которая потребует большого количества сил и полной смены привычного ритма жизни. От того, как пациент и его близкие справятся с этой задачей, во многом зависит успех лечения.

«Почему я? В чём моя вина?» Возможно злость на окружающих и знакомых, жизнь которых идёт своим чередом.

- **Торг:** пациент ободрается, у него появляется надежда на излечение, часто связанная с тем, что ситуация разрешится сама по себе. В этот момент больной может «договариваться» с собой о том, что болезнь пройдёт, если он бросит вредные привычки, начнёт «новую жизнь».
- **Депрессия:** нежелание что-то делать, затягивание обращения к врачу; больной не интересуется информацией о способах лечения и отказывается её воспринимать.

- **Принятие:** конструктивный этап, когда пациент готов перестраивать свою жизнь и предпринимать шаги для излечения.

Все эти этапы у отдельных людей проходят по-разному, в зависимости от склада психики и конкретной ситуации. Возможно, на какое-то время пациенту захочется побыть одному и скрыть диагноз от родных. Между тем, успех в борьбе с раком напрямую связан с тем, в какой момент начата терапия.

2. Рассказать близким.

Иногда больные предпочитают скрывать диагноз от родных, и причин тому много: страх стать обузой,

увидеть жалость или неловкость, боязнь напугать, преклонный возраст. Однако это сделать необходимо. И каким бы ни был возраст родственников, важно предупредить их о возможных изменениях в вашей жизни и открыто попросить о помощи.

Если в семье есть дети, то важно, чтобы они тоже были в курсе того, что родитель заболел. Так как дети очень чувствительны к поведению взрослых, и, не зная причины происходящих событий, могут её домыслить и взять на себя вину за изменения в поведении взрослого, решив, что именно он в чём-то провинился. Это может сильно травмировать ребёнка и разрушить его взаимоотношения с больным родителем.

3. Полноценный отдых, сон, прогулки.

Борьба с онкологическим заболеванием — сложный этап жизни, который потребует мобилизации всех сил организма. Важно не перегружать его активными нагрузками. Человеку, который привык жить активной социальной жизнью, на время лечения будет необходимо пересмотреть свой график и, возможно, круг общения. Но это не означает, что нужно полностью вычеркнуть себя из социальной жизни. Наоборот, общение с родными и близкими людьми, а также новые, но, возможно, менее активные хобби помогут «замедлиться» и сместить фокус жизни на то, что можно сделать здесь и сейчас.

Составьте список дел, которые поднимают вам настроение: музыка, прогулки (если они допустимы по плану лечения), чтение книг, любое творчество. Составьте список желаний, которые обязательно вы-

полните после лечения, пишите благодарственные письма и открытки друзьям, составляйте альбомы семейных фотографий, попробуйте вести дневник радостей и благодарностей.

СОВЕТЫ РОДНЫМ И ДРУЗЬЯМ ОНКОБОЛЬНОГО

- Говорите с ним о заболевании только в том случае, если он сам к этому готов.
- Не стоит делать вид, что ничего не происходит. В таком случае вы рискуете обесценить чувства и переживания близкого человека.
- Открыто говорите о своих эмоциях: «Я переживаю за тебя», «Я не знаю, как лучше сейчас тебя поддержать», «Что я могу для тебя сделать?»
- Не комментируйте изменения во внешности.
- Не забывайте обсуждать те вещи, которые связывали вас до болезни. Делитесь новостями, обсуждайте бытовые моменты, хобби, мысли.
- Избегайте шаблонных фраз («Держись», «Всё будет хорошо», «Не говори ерунды»). Лучше просто выразить поддержку: «Ты всегда можешь на меня рассчитывать».

Онкологический диагноз требует от пациента и его близких мобилизации всех ресурсов организма и прежде всего психологических. Эмоциональное переживание этого сложного этапа жизни — совершенно нормальный процесс, справиться с которым помогут положительный настрой, поддержка и эмпатия со стороны близких людей.

Источник: Портал Министерства здравоохранения, takzdorovo.ru



ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ УЗНАЛИ ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ ДИАГНОЗЕ

1. Дать себе время на то, чтобы принять ситуацию и пережить негативные эмоции.

Беспомощность, страх, стыд, гнев, слёзы — нормальная реакция на серьёзный диагноз. Психике нужно время, чтобы адаптироваться к новым условиям.

Как правило, реакции человека в таких случаях проходят следующие стадии:

- **Отрицание:** пациент не может принять тот факт, что его жизнь уже изменилась.
- **Агрессия:** появляется вопрос

АНТИРАК

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ ЯРЧЕ — ВКЛЮЧИТЕ СВЕТ

Практические советы при депрессии.

Стресс и депрессия — весьма распространённые явления, особенно в северных регионах, где световой день короткий и мало солнечных дней. Чаще всего эти недуги проявляют себя в зимнее время, когда солнца либо совсем нет, либо оно появляется крайне редко. Однако эти заболевания можно корректировать с помощью того же солнечного света. Для этого необходимо выйти на улицу в светлое время суток хотя бы на 30 минут в день. Добиться получения такого же результата можно с помощью лампы для светотерапии.

Не нужно пренебрегать светом! Ведь он помогает регулировать естественные ритмы нашего организма, а недостаточное или неправильное освещение может повлиять на наше здоровье. Яркий свет повышает выработку организмом серотонина, что лечит депрессию и снижает утомляемость. Пребывание на ярком свете днём способствует повышению уровня мелатонина в крови ночью, что ведёт к более спокойному и здоровому сну. Поэтому для всех, кто страдает депрессией, важно получать достаточное количество яркого света.

Исследовали 89 мужчин и женщин, которых методом случайного отбора разделили на две группы. Одной из них проводили терапию бледно-голубым светом. Этот свет применяли по часу в день на протяжении трёх недель. Другой группе проводили терапию тусклым красным светом, который не приносит ни вреда, ни пользы для организма или мозга.

Через три недели после окончания исследования у большинства из тех, кому проводили терапию светло-голубым светом, уровень депрессии снизился по меньшей мере на 50%. В этой группе у 58% наблюдался положительный эффект по сравнению с 34% в другой группе.

У пациентов первой группы также наблюдался резкий подъём гормона мелатонина по вечерам, что улучшает сон. У них также снизился уровень гормона стресса кортизола, который в начале исследования был повышен. По словам некоторых психиатров, это исследование показывает, что светотерапия играет позитивную роль в лечении депрессии.

Терапия ярким светом помогает восстановить нормальную работу организма, называемую циркадным ритмом. Если человек просыпается слишком рано (в 3 – 5 часов утра), а организму всё ещё нужен отдых, я рекомендую провести 30 минут на ярком солнце перед закатом, это поможет восстановить нужный режим сна. А для тех, кто страдает бессонницей, а потом долго спит утром, я рекомендую выходить на солнце по утрам — с 6 до 8 часов. Эти ранние прогулки помогут восстановить нормальный режим сна. Лечение депрессии утренним светом даёт лучшие результаты по сравнению с терапией вечерним светом, хотя терапия вечерним светом всё же лучше, чем отсутствие какой бы то ни было терапии.



КАК ПОЛУЧАТЬ НЕОБХОДИМЫЙ СВЕТ

Найдите у себя дома место, где ярко светит солнце, и посидите там, читая, завтракая или тренируя глубокое дыхание.

Если на улице темно, используйте лампу для светотерапии. Она оказывает такое же влияние на настроение, как и яркое солнце на голубом небе.

Рекомендации:

1. Не сосредотачивайте внимание непосредственно на самом источнике света — естественном или искусственном. Используя лампу для светотерапии, лучше направить свет под углом в 20 градусов выше вашего взгляда.

2. Бессонницу или нежелательное пробуждение ночью можно исправить сеансом светотерапии или ярким естественным светом на протяжении 30 минут ближе к вечеру.

3. Можно сочетать светотерапию с физическими упражнениями на свежем воздухе, чтением или прослушиванием классической музыки

(это ещё один прекрасный метод положительного воздействия на депрессию). Например, гуляйте на свежем воздухе, слушая классическую музыку в наушниках, или читайте во время сеанса светотерапии.

Обычно я рекомендую своим пациентам выполнять физические упражнения утром на свежем воздухе и на солнце. Однако в зимнее время не все могут это делать, поскольку солнце встаёт поздно. В таком случае я советую выполнять физические упражнения днём. Например, очень полезна энергичная ходьба в течение 30 минут. Если ваши окна выходят на юг и хорошо освещены в течение дня, то можно выполнять упражнения и в помещении. Но есть, однако, большой плюс в упражнениях на свежем воздухе. Свежий, особенно сельский, воздух содержит отрицательные ионы, которые не только предотвращают, но и излечивают депрессию.

Нил Недли,

«Депрессия: как её победить»

КАНАЛИЗАЦИОННАЯ СИСТЕМА ВНУТРИ НАС

Подсчитано, что каждый день человек вдыхает несколько грамм нерастворимых частиц пыли. За год набирается полтора килограмма, а за жизнь — около 70 кг. Куда же девается такое колоссальное количество мусора?

И вот тут на сцену выходит одна из удивительных и поистине уникальных систем нашего организма. Лимфатическая система очень похожа на кровеносную, но у них есть очень значимое отличие. У лимфосистемы нет «мотора», который бы двигал жидкость, как в кровеносной системе действует сердце, и лимфа вынуждена двигаться сама. И не просто двигаться, а подниматься вверх!

Интересный факт — всего в организме около 44 миллиардов со-

судов лимфатической системы. Их длина в два раза больше, чем длина сосудов кровеносной системы, и составляет около 200 тыс. км. Такая большая протяжённость, но почти нулевое давление. Как же тогда происходит движение, спросите вы? Силами давления — онкотического (за счёт содержащихся в лимфе белков) и гидростатического (за счёт постепенно расширяющегося диаметра сосудов), а также за счёт дыхательных движений и работы диафрагмы. Однако часто «серд-

цем» лимфатической системы называют мышцы. Именно они при движении сжимают и разжимают лимфатические сосуды. А это значит, что наша канализация, без которой человек не может существовать, в свою очередь просто не может работать без движения. И... здравствуйте частые простуды, насморк, гайморит, грибки, псориаз и так далее и тому подобное. Как очень точно подмечает профессор Коневский: «Когда лимфатический проток перекрыт, человек становится урной! Он превращается в унитаз, куда сливаются всякие нечистоты, не находя выхода. Поэтому перерезка крупных лимфатических стволов не совместима с жизнью».

Подготовил Тимур Герасимов

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Места впадения лимфатических сосудов в крупные вены

Верхняя полая вена

Грудной проток

Лимфатические узлы

Лимфатические сосуды



ОТДАЮ ЕГО В РУКИ ТВОИ

Она в изнеможении стояла на коленях у кровати сына. Сил бороться больше не было...

Больничный коридор был полон гомона, топота и криков малышей. В самом дальнем его углу около кабинета педиатра тихо сидела уставшая молодая женщина, с тоской наблюдая, как рядом на кожаном диванчике увлечённо играет машинкой её маленький сынишка четырёх с половиной лет. Очередь шла медленно. Они уже провели у кабинета целых сорок минут. Наконец, женщина, с двухлетней малышкой на руках, что была перед ними в очереди, вошла в кабинет.

— Ну, вот, — вздохнула она, — следующие мы.

Через пять минут их позвали в кабинет.

— На что жалуетесь? — строго спросила врач, когда мама с сынишкой присели на краешек стула.

— У него под челюстью шишка. Скажите, доктор, это ведь не свинка?

Врач осмотрела мальчугана и с уверенностью сказала:

— Нет, это точно не паротит.

— Слава Богу! А я уж думала, что на карантине придётся сидеть.

— То, что у вашего ребёнка, точно не «слава богу!» — гневно высказалась врач. — Молитесь своему богу, чтобы опухоль не была злокачественной!

Эти слова громом поразили несчастную женщину. И... для них началась «больничная жизнь». В семье была ещё младшая дочка, которую нельзя было оставить, поэтому в больницу в областной город с сыном поехал отец.

Ожидание... Операция... Снова ожидание результатов биопсии... Шокирующий диагноз: злокачественная лимфома под вопросом.

— Я не понимаю, что это значит, — измученная долгими днями и ночами неизвестности и страха, жена обратилась к супругу.

— Это значит, — грустно отвёл он глаза, — что нужно ехать с образцом биопсии в Москву.

— А есть хоть какая-то надежда? — подступившие рыдания чуть не вырвались из груди отчаявшейся матери.

— Всё в руках Бога, — тихо ответил супруг, обнимая еле стоящую на ногах жену.

Но она вдруг резко оттолкнула его и гневно произнесла:

— Бога? Я всё это время молю Его, чтобы Илюшенька исцелился! А Он... Он молчит! Он... не исцеляет его!

Вечером муж уехал в столицу. А она, полная гнева, страха, боли и противления, «на автомате» укла-



дывала детей спать. Когда их дыхание стало ровным и спокойным, она встала на колени и из последних сил начала «бороться» за сына. Тогда она ещё не осознавала, что борется не с болезнью, а с Богом. Выплеснув всё своё отчаяние и боль, она вдруг почувствовала такую опустошённость, что сомневалась, сможет ли сделать ещё хотя бы вдох. И в это мгновение она вдруг чётко осознала, что Бог рядом и Он её любит!

— Господи, прости меня! Я не могу и не хочу больше спорить с Тобой. Он — Твой! Отдаю его в руки Твои!

Супруг, приехавший рано утром застал семью в тихом спокойствии. Дети мирно играли, а жена излучала мир и любовь.

— Какие результаты, милый? — с надеждой заглянула она ему в глаза.

— Врач сказал, что в образце, в мёртвом кусочке ткани, понима-

ешь?! Вот, там что-то происходит! И, если бы не этот процесс, диагноз бы подтвердили. Московские медики ругают наших, что они испортили образец. А я созванивался с хирургом из областного центра, он говорит, что образец идеальный... Я вообще не понимаю, что происходит! — он беспомощно сел на стул и обхватил руками голову.

Глаза супруги заволокло слезами.

— Зато я знаю. Это Господь показывает нам, что исцелил нашего сына.

— Почему ты в этом так уверена? — в недоумении посмотрел на неё муж.

— Потому, что Бог смирил моё сердце, и я отдала в Его руки нашего сына, не ставя Ему никаких условий. И теперь я вижу, что не зря доверилась Господу! Ведь если Он может оживлять мёртвую ткань, то исцеление Илюши для Него вообще не проблема!

Через месяц с другой стороны челюсти снова воспалился лимфоузел. Обнаружив это, супруги переглянулись и с верой произнесли: «Господь не для того исцелил нашего сына! Господи, твори волю Свою!» Когда вторая опухоль рассосалась, никто даже не заметил. Почему? Потому, что они доверились всемогущему и любящему Богу!

Сейчас Илье 33 года. Судите сами, как благ Господь!

Светлана Крутова

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

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, 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**
vasukovo.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

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
• Здоровое питание • Русская баня
• Обучение здоровому образу жизни
• Кулинарные мастер-классы
• Гимнастика для позвоночника
• Скандинавская ходьба
• Гидро- и фитотерапия
• Оздоровительный массаж

РЕКЛАМА 12+

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru
Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

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

РЕКЛАМА 12+

ДОРОГА
ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

РЕКЛАМА 12+



Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

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

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

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Я ЦЕНИЛ ПИВО И ДОРОГОЕ ВИНО

Я прекрасно помню тот момент, когда в мою жизнь пришёл отказ от алкоголя.

— Михаил, как и когда вы начали свою «алкогольную карьеру»?

— Первый раз я попробовал алкоголь достаточно поздно, в 16 лет. В среде моих друзей-музыкантов он был не в почёте, поэтому начало моей «карьеры» отодвинулось. Но в 19 лет круг моих друзей и знакомых расширился. Я был студентом и жил отдельно от родителей, поэтому у меня была прекрасная возможность принимать у себя гостей и устраивать вечеринки. Тогда мне казалось, через алкоголь для меня открылась «дверь в другое измерение». Однако всего за пару лет я дошёл до стадии «отключки». Нет, я не был «запойным», и после очередного возлияния мне не требовалось продолжения. Но вскоре я понял, что остановиться в «процессе» не могу, то есть пью до полного отключения сознания. Это происходило всё чаще и чаще. И утром я обнаруживал себя в местах, где я не готов был себя обнаружить.

— На тот момент вы понимали всю серьёзность ситуации?

— Нет, это пришло позже. Только где-то в 24 года я осознал, что это проблема, но я не мог остановиться. И практически любой заход друзей с минимальным количеством какой-нибудь слабой настойки превращался в «пьянку с отрубанием». И я понял, что пора поставить точку.

— И вам удалось эту точку поставить?

— Однажды, после очередной вечеринки «с последствиями», друзья меня, так сказать, бессознательного, притащили домой (на тот момент я уже был женат). Очнувшись утром и ничего не помня, я понял, что это уже перебор, и решил завязать. Но завязать с крепкими напитками, которые мне особо и не нравились, оставив за собой «право на слабоалкогольные». Ведь я очень любил пиво, был ценителем пива. Я решил, что уж пивко-то я могу себе позволить.

— Ну, и как? Ваш метод сработал?

— Я продержался 9 месяцев. Но у моего друга «случился» день рождения, и... всё вернулось на «круги своя».

— Однако мы видим на лице другой результат. Как же всё-таки вам удалось избавиться от этой зависимости?

— Через пару месяцев, осенью 1997 года я встретился с человеком, который продал мне христианские книги. И с этого момента начался мой путь к духовному. Однако тогда я и не задумывался, согласуются ли духовные вещи с алкоголем. И потихоньку, а иногда и не совсем потихоньку продолжал употреблять.

Но я прекрасно помню тот момент, когда в мою жизнь пришёл от-



каз от алкоголя. Он запечатлелся в моей голове, как на печатном листе. В то время я уже изредка посещал богослужения. И вот однажды, в мае 1998 года, я дома слушал музыку, пил пиво и ждал в гости своего двоюродного брата. И в таком «подвыпившем» состоянии я сидел и размышлял: «Вот в этом затуманенном сознании, какое у меня сейчас, я готов думать о духовных вещах? Я хотел бы вот прямо сейчас повстречаться с Богом? Говорить с Ним?» И в тот момент я пришёл к ясному выводу: такое затуманенное состояние не даёт мне возможности полноценно общаться с Богом. И, что удивительно, брат в тот вечер так и не пришёл... А две бутылки пива, которые я тогда выпил, стали последними каплями алкоголя в моей жизни.

— То есть вы хотите сказать, что у вас «как отрезало»?

— Нет, отнюдь. Любовь к пиву тогда была ещё сильна, и мне стоило больших усилий воздерживаться. С Божьей помощью я эту тягу преодолел. И вот уже 26 лет я не пью! Хотя на вкус и запах у меня очень сильная память. Я до сих пор могу ощутить вкус любого алкоголя, который я употреблял.

— Не жалеете о том, что бросили пить?

— Не-ет! Мне страшно представить, что было бы со мной, если бы я продолжал. Ведь у меня «богатый» семейный опыт. Мой отец и три его брата скончались ещё даже не в пожилом возрасте из-за прямых или косвенных последствий, скажем так, чрезмерного употребления алкоголя. И я благодарен Богу, что этого не случилось со мной!

Беседовала
Светлана Крутова

ПЛОХО РАБОТАЕТ КИШЕЧНИК. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Что делать, если беспокоят вздутие, тяжесть в животе, запоры, диарея и т. д.

Ограничивайте простые углеводы — сладости, хлеб, макаронные изделия и выпечку из муки высшего или 1 сорта. Они превращаются в сахар, которым питается патогенная микрофлора кишечника. Плохие бактерии размно-

жаются, подавляют рост хороших и вызывают проблемы с кишечником.

Употребляйте больше растительных продуктов — овощей, фруктов, злаков, бобовых, орехов. Они содержат необходимые нам витамины, минералы и клетчатку.

Диетологи рекомендуют есть не менее 30 разных растительных продуктов в неделю.

Обязательно включайте в рацион полезные жиры — оливковое и льняное масло, авокадо, орехи, рыбий жир. Жиры нужны нам для выделения желчи, которая участвует в пищеварении. При этом ограничьте потребление

насыщенных и трансжиров. Они содержатся в жирном мясе, маргарине, колбасах, магазинных соусах и кондитерских изделиях, фастфуде.

Употребляйте больше клетчатки. Клетчатка питает полезную микрофлору, нужна для хорошей моторики и регулярного опорожнения кишечника. Суточная норма клетчатки — 35 г. Её источники: овощи, отруби, цельные злаки, шрот рапсоропши, псиллиум, инулин.

Пейте достаточно воды. При нехватке воды формируются слишком сухие каловые массы. Они царапают стенки кишечника, и, чтобы защититься, он перестает сокращаться. Так начинается запор. Ежедневная норма воды 30 мл на 1 кг веса, но не больше 2,5 л.

Включите в рацион ферментированные продукты — квашеную капусту, кимчи, кефир, натуральный йогурт, тан и другие. При

ферментации продукты обогащаются полезными полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, витаминами С, К, В и пробиотиками. Такие продукты нормализуют кислотность в желудке и гораздо легче усваиваются.

Начните следовать этим советам и уже в течение недели заметите первые улучшения — тяжесть и дискомфорт в животе уменьшатся или вовсе исчезнут. А возможно даже нормализуется стул. Но это всё индивидуально и зависит от многих факторов.

Поэтому если вас тоже постоянно беспокоят проблемы с кишечником, решайте их комплексно — восстанавливайте работу пищеварительной системы и нормальный метаболизм.

Кристина Шереметьева,
t.me/+Swlb4Cf4jnxv3DI



ЯРКИЙ ПОДАРОК ХОЛОДНОЙ ЗИМОЙ

Сезон хурмы начинается приблизительно с конца октября и продолжается до января-февраля. И ни в коем случае нельзя пропустить это время.

Авиценна упоминал хурму как средство для лечения анемии, укрепления иммунитета и даже профилактики старения, как омолаживающее средство. Её главная ценность — это большое количество антиоксидантов. Каротин, предшественник витамина А, необходим для обновления клеток нашего организма, защищает клетки от свободных радикалов и замедляет процесс старения. А во время беременности необходим для нормального развития плода. В хурме его больше, чем в моркови, перце или тыкве.

В хурме содержится замечательное сочетание витамина С с комплексом витаминов В и Р. А это укрепляет наши сосуды, повышает устойчивость организма против вирусных и бактериальных инфекций, улучшает работу нервной системы и стимулирует противоопухолевый иммунитет.

В этом оранжевом чуде много калия, который помогает избавиться

ся от излишней жидкости в организме и снизить повышенное давление; магния, необходимого для нормальной работы сердца. Хурма улучшает периферический кровоток, уменьшает риск тромбозов.

Исследования корейских учёных показали, что танины хурмы снижают риск атеросклероза, затрудняя прикрепление холестериновых бляшек к сосудистой стенке. Поэтому кардиологи советуют всем подружиться с этим фруктом для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. В хурме много легко усваиваемого железа, что позволяет повысить уровень гемоглобина при анемии.

Хурма хорошо накапливает йод. Поэтому в регионах, бедных йодом, вкусная и ароматная хурма ещё поможет наладить работу щитовидной железы при гипотиреозе.

Эти солнечные плоды обладают свойством регулировать стул. Усваивается она в среднем за три часа, но благодаря грубым пищевым

волокнам, может помочь при запорах, оказывая мягкое слабительное действие. Из-за этих свойств не стоит есть хурму в момент обострения любых хронических болезней желудка и кишечника. С осторожностью к хурме стоит относиться людям с мочекаменной болезнью — мочегонный эффект у неё небольшой, но сдвинуть камешки может вполне.

И вопрос, который неизменно возникает у диабетиков: можно ли есть хурму им, ведь четверть веса хурмы приходится на углеводы. Однако гликемический индекс у хурмы меньше 50. За это стоит благодарить большое количество танинов, замедляющих всасывание и углеводов в том числе.

Поэтому каких-то категорических запретов для диабетиков нет, но эндокринологи советуют при сахарном диабете есть не больше 100 г в день, а это примерно половина плода.

Хурма является весьма полезным фруктом для тех, кто следит за своим весом: 100 г свежей хурмы содержит 3,6 г (или 9,5% от рекомендуемой суточной дозы) клетчатки, 20 г углеводов и совсем не содержит жиров. Вот такой он — солнечный фрукт!



ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

КУЛИНАРНЫЕ ИЗЫСКИ С ХУРМОЙ

Смузи из хурмы, мандарина и банана

Соедините фрукты с натуральным йогуртом в блендере. Невероятно ярко, ароматно, вкусно и полезно!

Пирожные из хурмы и миндаля

Для приготовления трёх пирожных нам понадобятся: 200 г миндаля (или грецкого ореха), 1 – 2 штуки спелой нежесткой хурмы и 50 мл жидкого мёда.

Измельчите орехи в крошку, залейте их мёдом и аккуратно перемешайте. Сладкую массу выложите в формочки для кексов и прижмите по краям, формируя корзиночки. Спелую хурму очистите от кожуры и косточек. Измельчите мякоть блендером и выложите в корзинки

из орехов. Заморозьте формочки в морозилке в течение 30 минут, но не больше, чтобы масса из хурмы только подмёрзла, как мороженое. Выложите пирожные из формочек и украсьте по своему вкусу: натёртой лимонной цедрой, лепестками миндаля или листочками свежей мяты.

Мороженое из хурмы



Если вам досталась уже перезревшая хурма, даже не думайте расстраиваться — вам невероятно

повезло! Готовим из неё мороженое! Загружаем плоды в блендер (удалив косточки и листочки с донышком), добавляем лимонный сок, чтобы уравновесить её сладость, а также несколько веточек свежей мяты. И запускаем блендер так, чтобы отдельные кусочки хурмы ещё ощущались. Выкладываем массу в контейнер и в морозилку минимум на 3 – 4 часа.

Мармелад из хурмы

На 2 крупных хурмы возьмите 2 ч. ложки агар-агара и 100 мл воды.

Хурму очищаем от косточек и измельчаем блендером. Отдельно смешиваем агар-агар и воду. Ставим ёмкость на огонь и доводим массу до кипения, кипятим 2 минуты. Затем добавляем туда мякоть хурмы и тщательно перемешиваем, одновременно прогревая всё до

кипения. Разливаем по формам и остужаем, после чего вынимаем из форм. Мармелад готов!

Уровень сладости, регулируйте, добавляя мёд или лимонный сок.

Пюре из хурмы

Хурму промойте, удалите чашелистик и косточки, порежьте на кусочки и прокрутите в блендере. Такое пюре — превосходный компонент для кремов, джемов, желе и компотов. Пюре из хурмы хорошо сочетается с тофу, зернистым творогом, йогуртом и сливками. Приятного аппетита!

Кстати, многих интересует, стоит ли есть хурму с кожицей? Стоит! В ней огромное количество полезных веществ. И если кожа не горчит, нет смысла её выбрасывать.

Ольга Данилюк
t.me/olgadanilukschool



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ (индекс только в электронном каталоге), или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU

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 аудиоверсию 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 воздуха 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. Самолетом: 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» №01(169).

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, редколлегия: А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, 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 123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА КРОВИ

Получая на руки результаты анализа крови, очень хотелось бы понять свои проблемы.

Эритроциты (красные кровяные тельца, RBC) — снижение количества может указывать на анемию. Здесь следует обратить внимание на средний объём эритроцитов (MCV). Если он меньше 80, возможны железодефицитная анемия, дефицит витамина С, меди, марганца, цинка. Если выше 95, возможен дефицит витаминов В9 и В12.

Тромбоциты (кровяные пластинки, PLT) могут показать повышенную или пониженную свёртываемость крови.

Лейкоциты (белые кровяные тельца, WBC) показывают проблемы с иммунной системой.

Гематокрит (соотношение форменных элементов к плазме крови, НСТ) может указывать на анемию, наружное или внутреннее кровотечение, дефицит питательных веществ, заболевание органов пищеварения, опухоли, инфекции.

Гемоглобин (HGB), если он понижен, показывает дефицит железа или витамина В12. Однако, повышенный гемоглобин не равно «всё хорошо!» Это могут быть симптомы обезвоживания. Поэтому рекомендуется сдать анализ на ферритин. Если он низкий, значит, анемия у вас всё-таки присутствует.

По анализу крови также можно определить бактериальное у вас заболевание или вирусная инфекция.

Если это бактерии или грибки, в анализе будут повышены нейтрофилы, моноциты, лейкоциты, повышенное СОЭ и пониженные лимфоциты.

Если же это вирусы, то будут повышены лимфоциты и моноциты, повышенное СОЭ и пониженные нейтрофилы и лейкоциты.

Будьте здоровы!

Джулиан Мелгоса,
«Активное долголетие»

ЛАЙФХАК

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, фиточай, 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.

Общий тираж 312 000 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.