



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №03(171) 2025

8DOKTOROV.RU



КОГДА ПОСЕТИТЬ МАММОЛОГА



2

НИКОТИН, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ И ОСТЕОПОРОЗ



6

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ЕСТЬ ВЕЧЕРОМ

Ужин отдай врагу: врачи уже давно советуют людям, пытающимся похудеть, прекращать есть перед сном, делая обед самым плотным приёмом пищи за день.

Исследователи из Открытого университета Каталонии и Колумбийского университета выяснили, что употребление от 45% суточной калорийности после 17:00 снижает способность организма регулировать уровень сахара в крови. Поздний приём пищи может значительно увеличить риск развития диабета.

Между тем уже было доказано, что интервальное питание значительно улучшает способность организма эффективно использовать глюкозу из пищи и инсулин для регулирования уровня сахара в крови отчасти потому, что оно побуждает людей заканчивать приём пищи относительно рано, около 5 часов вечера.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-6 И ОМЕГА-3 УМЕНЬШАЮТ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ

Получение жирных кислот Омега-6 и Омега-3 может значительно снизить процент жира в организме и риск ожирения. К такому выводу пришли эксперты, проводившие Национальное исследование здоровья и питания в Китае.

Источником жирных кислот Омега-3 являются семена льна, миндаль и грецкий орех.

Грецкие орехи, семена подсолнечника, семена тыквы и кунжут, а также масла из них, идеально подходят для увеличения потребления жирных кислот Омега-6.

ОЖИРЕНИЕ И РАССТРОЙСТВО ПАМЯТИ

Группа учёных из Имперского колледжа Лондона обнаружила, что ожирение может привести к тому, что у мужчин на несколько лет раньше начнёт развиваться расстрой-

ство памяти. Исследователи изучили 34000 взрослых в возрасте от 45 до 82 лет с ожирением, высоким артериальным давлением и сахарным диабетом 2 типа — всё это факторы риска развития деменции.

Учёные обнаружили, что у мужчин с избыточным весом объём мозга и его функции начинают снижаться в возрасте от 55 до 74 лет, в то время как женщины с избыточным весом наиболее подвержены заболеванию в возрасте от 65 до 74 лет — на десятилетие позже, чем мужчины.

Исследователи говорят, что взрослые с сердечными заболеваниями или ожирением более склонны к развитию деменции. Это связано с тем, что всё это может вызывать воспаление и плохое кровоснабжение мозга, а также приводить к снижению когнитивных способностей.

Учёные выявили, что более высокое количество жира на животе связано с меньшим объёмом мозга, что является следствием потери мозго-

вых клеток и связей между клетками. Исследования показывают, что у людей с деменцией в целом объём мозга меньше.

УЧЁНЫЕ ОТКРЫЛИ НОВУЮ ПРИЧИНУ ОБЛЫСЕНИЯ

Исследователи из Пусанского национального университета обнаружили, что те, кто регулярно употребляет алкоголь, в 1,4 раза чаще страдают андрогенной алопецией, чем непьющие люди.

Андрогенная алопеция — самая распространённая форма потери волос, от которой страдают миллионы мужчин и женщин во всём мире. Предыдущие исследования показали, что это состояние в первую очередь обусловлено генетическими и гормональными факторами. Однако новая работа доказывает, что факторы образа жизни также могут иметь значение.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



ПОДПИСКА.РОСНТА.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

КОГДА ПОСЕТИТЬ МАММОЛОГА

На вопросы о здоровье женской груди отвечает кандидат медицинских наук, врач-онколог Николай Александрович Климов.

— Как часто и с какого возраста женщинам рекомендуется посещать маммолога?

Маммолога, как и гинеколога, рекомендуется посещать один раз в год для планового обследования. Делать это нужно каждой женщине старше 18 лет.

Если у вас уже выявлены заболевания молочных желёз, наблюдение требуется чаще. Например, при диффузно-кистозной мастопатии с периодически повторяющимися обострениями в виде болей, отёка, воспаления кисты нужно посещать врача и проходить УЗИ два раза в год. А если у вас есть какие-либо симптомы заболевания, то обращаться к специалисту следует по мере возникновения жалоб в любой день цикла.

— Какие обследования нужно проходить, чтобы контролировать состояние молочных желёз?

Для оценки здоровья молочных желёз врачи используют два основных метода исследования — УЗИ и маммографию.

УЗИ молочных желёз — функциональный метод исследования, который не несёт ионизирующей нагрузки. Врач получает изображения, используя специальный датчик, который считывает отражённый от тканей ультразвуковой сигнал. А маммография — это лучевой метод исследования. Но не стоит переживать: такой уровень лучевой нагрузки не наносит вред организму.

Женщинам младше 40 лет рекомендуется выполнять УЗИ молочных желёз, а тем, кто старше этого возраста, — ежегодную маммографию. При необходимости врач может назначить дополнительно к ней УЗИ.

Между профилактическими осмотрами у маммолога важно не за-

бывать выполнять самообследование молочных желёз, чтобы не пропустить патологию.

— Как правильно проводить самообследование?

Удобнее всего проводить самообследование, стоя под душем. Поддерживайте одной рукой молочную железу, а второй пройдитесь снизу от ареолы к основанию железы мягкими, скользящими движениями. Затем перейдите к соседнему участку, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока не ощупаете всю железу.

Самообследование достаточно проводить один раз в месяц. Его, а также УЗИ молочных желёз и маммографию, нужно выполнять в первую фазу цикла — с 6 по 12 день. Будьте внимательны: цикл начинается свой отсчёт с первого дня менструации.

— Какие симптомы должны насторожить женщину при самообследовании?

При самообследовании нужно обращать внимание на:

- плотные образования, как болезненные, так и безболезненные;
- кровянистые выделения из соска;
- втяжение кожи или соска;
- огрубевший участок кожи.

При наличии таких симптомов обязательно обратитесь к врачу. Специалист проведёт осмотр и при необходимости назначит дополнительные обследования.

— А все ли уплотнения в груди опасны?

Нет, далеко не все уплотнения в молочной железе говорят о наличии онкологии. Примерно 90% новообразований груди доброкачественные.

Но если вы обнаружили уплот-



нение, необходимо обратиться к врачу, ведь только он может отличить доброкачественные новообразования от злокачественных.

— Какие заболевания молочных желёз наиболее часто встречаются у женщин?

Чаще всего встречается диффузная кистозно-фиброзная мастопатия и фиброаденома. Оба эти процесса являются доброкачественными, но, тем не менее, требуют динамического наблюдения.

Диффузная кистозно-фиброзная мастопатия — это патология, при которой нарушается структура тканей молочной железы и появляются кисты. Фиброаденома — доброкачественная железистая опухоль.

— Почему возникают эти заболевания?

Причиной развития диффузной кистозно-фиброзной мастопатии и фиброаденомы могут стать нарушения гормональной функции яичников или щитовидной железы. Также на это влияют травмы молочных желёз и приём лекарственных препаратов гормонального спектра. Хочу обратить внимание, что оральные контрацептивы не приводят к возникновению этих заболеваний.

— Давайте поговорим о раке молочных желёз. Как сейчас врачи лечат это заболевание?

— Залог успешного лечения рака молочной железы — ранняя диагностика и верификация, то есть подтверждение, то есть подтверждение диагноза.

Сейчас для лечения врачи используют комбина-

рованные методы. Как правило, это химиотерапия в сочетании с хирургическим лечением или комбинация обоих этих методов с лучевой и таргетной (прицельной) терапией. При таргетной терапии лекарственный препарат точно воздействует на опухоль, не затрагивая здоровые ткани.

Благодаря научно-техническому прогрессу появилась возможность не только успешно лечить рак молочной железы, но также восстанавливать функции органа после терапии.

Немаловажное значение для женщин имеет эстетическая сторона. С помощью реконструктивно-пластических операций врачам удаётся восстановить объём и форму молочной железы. Это положительно сказывается на психологическом состоянии пациенток.

— Какие вы дали бы рекомендации женщинам по сохранению здоровья молочных желёз?

— Не бойтесь идти к врачу! Страх порой может довести до крайности. Как я уже говорил, каждая женщина должна посещать маммолога раз в год даже при отсутствии симптомов. А если у вас уже появились жалобы, обратитесь к врачу как можно раньше.

Также не забывайте раз в месяц выполнять самообследование. Оно не займёт у вас много времени, зато поможет надолго сохранить здоровье молочных желёз.

ПОЛЬЗА КАПУСТЫ ДЛЯ ГРУДИ

Все виды капусты и другие представители семейства крестоцветных (редис, редька, хрен, репа, руккола) — лучшие друзья женской груди.

Потребление этих растений защищает от рака молочных желёз. В частности брокколи содержит индолы, которые обладают противоопухолевой активностью и антиоксидантным действием. Эти вещества удерживают

баланс женских половых гормонов, что благоприятно сказывается на состоянии груди при мастопатии.

Капустные листья, приложенные снаружи, смягчают нагноение и воспаление. Зелёная капу-

ста, по-видимому, наиболее эффективна, чем белая.

Вот как осуществляется лечение капустой:

1. Поместите капустные листья в холодильник, чтобы их охладить.
2. Раскатайте листья скалкой, чтобы они легче приняли форму груди и выделили сок.
3. Оберните листьями поражённую грудь.
4. Наденьте свободный бюст-

гальтер или оберните широкими бинтами, можно не туго обернуть эластичными бинтами, чтобы удерживать листья на месте.

5. Снимите листья через 20 минут, или когда они нагреются или завянут.

6. Повторяйте процедуру 2 – 3 раза в день.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ПОСТ И ГОЛОДАНИЕ

Пост и голодание лечат, об этом говорят везде, но почему они оздоравливают организм, задумываются немногие.

ПОСТ В ДРЕВНОСТИ

Древние народы знали о пользе постов. Посты были частью их религии и верований. Религиозные деятели рекомендовали голодание как метод «погружения вовнутрь», формирования духовной жизни, которая оказывает значительное влияние на правильное функционирование организма человека.

Исследование истоков поста в христианстве приводит к еврейским традициям, опирающимся на Закон Божий. Новый Завет также предписывает пост. Сам Христос постился перед началом Своей миссии (Евангелие от Матфея, глава 4).

Однако посты не являлись исключительно религиозным предписанием, а были составной частью медицинской практики, предписывающей поддержание тела в чистоте и здоровье.

ПОСТ И ГОЛОДАНИЕ

Существует две формы голодания:

1. Лечебное воздержание от пищи, цель которого — оздоровить психофизические функции человека.

2. Пост, связанный с религиозным культом, цель которого — очищение души и духовный рост.

Пост так же может быть связан с сексуальным воздержанием, отказом от алкоголя, курения и других стимуляторов, от разрушающих здоровье развлечений. Во время поста предполагается воздержание от осуждения и критики окружающих, от бессмысленных споров и дискуссий. Это время для преодоления плохих привычек и стремления к самообладанию. Также это особая возможность для проявления любви и доброты.

ПОЧЕМУ ПОСТ ОЗДОРАВЛИВАЕТ

Оздоровительный механизм

поста и голодания состоит в тщательном очищении отдельных клеток организма. Организм, вследствие радикального сокращения притока энергетических ресурсов, вынужден питаться собственными запасами. На первом этапе он использует различные отложения, образовавшиеся из-за плохого обмена веществ, щадя при этом клетки, важные для правильного функционирования организма, как, например, клетки мозга и сердца.

Во время лечебного голодания слизистая оболочка кишечника «переключается» от функции поглощения к функции выделения: язык обложен толстым беловатым налётом, дыхание имеет неприятный запах.

Продукты распада «ликвидированных» старых и перерождённых клеток служат теперь для регенерации и образования новых, здоровых, клеток. Такое обновление ведёт к омоложению всего организма.

КОМУ МОЖНО, А КОМУ НЕЛЬЗЯ ГОЛОДАТЬ

Голодание рекомендуется при болезнях обмена веществ: при ожирении, ревматизме, артрите, мигрени, а также при запоре, экземе, склерозе, болезнях почек.

Кроме того, каждый здоровый или в меру здоровый человек, должен голодать или поститься, по крайней мере, один раз в год, чтобы таким образом избавиться от отложений, вызванных нарушениями обмена веществ, и, пройдя через такое духовное испытание, изменить свой образ жизни и встать на правильный путь.

Голодание во многих случаях не рекомендуется при туберкулёзе, повышенной функции щитовидной железы (базедова болезнь), всех болезнях, приводящих к истоще-



нию организма, истерии и неврастении. Не должны голодать кормящие матери, дети и подростки.

ВИДЫ И ЭТАПЫ ГОЛОДАНИЯ

По продолжительности лечебное голодание может быть:

1. Кратковременное — 1 – 7 дней.

2. Длительное — 4 – 6 недель.

По характеру голодания выделяют:

1. Неполное, когда пьют фруктовые, овощные, «зелёные» соки и отвары.

2. Полное, когда пьют только негазированную минеральную воду и травяные чаи.

Продолжительное голодание эффективнее, но из-за риска навредить здоровью должно осуществляться только под наблюдением опытного специалиста. Хороших оздоровительных результатов можно достичь, голодая 5 – 7 дней, но после предварительной консультации с врачом. Зато один день в неделю без ущерба для здоровья поголодать может каждый, устроив себе «фруктовый» или «овощной» день.

Чтобы начать голодание, организм необходимо подготовить: перейти за несколько дней до начала поста на сырые овощи и фрукты, а также очистить кишечник.

Сигнал к завершению длительно-

го голодания — очищение языка и появление чувства голода. После завершения голодания переходить к обычной пище нужно очень осторожно и постепенно. Этот период называется восстановительным, он не менее важен, чем само голодание, а его продолжительность зависит от того, сколько продолжался пост.

САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ

Голодание проходит по-разному. Чувство голода обычно исчезает на третий день, иногда на пятый. Вначале исчезают отёки, а повышенное давление приходит в норму. Капилляры, очищенные от отложений, улучшают кровоснабжение органов и мозга. Вследствие этого появляется чувство лёгкости, желание творчески работать, а прилив энергии вызывает желание физически трудиться.

Но не всегда голодание проходит таким образом. Полные люди хуже переносят голод. Это объясняется тем, что у них большое количество жировых тканей, которые под влиянием голода «сгорают», а продукты распада, попадая в кровь, отравляют организм. В течение 3 – 5 дней возникает ацидоз, то есть избыток кислоты в организме, что проявляется головными болями, слабостью и даже рвотой. Через 7 – 10 дней голодания самочувствие стремительно улучшается.

Больше 10 дней голодать можно только под наблюдением врача!

Ян Шульц и Эдита Уберхубер,
«Лекарства из Божьей аптеки:
забытые сокровища»

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЛИШНИЙ ВЕС И РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Поддержание нормального веса — это не только вопрос эстетики, но и ключ к здоровью.

В 1970 году появились первые доказательства того, что женщины, страдающие ожирением, подвержены большему риску возникновения рака молочной железы. Риск повышается после наступления менопаузы. Существуют также убедительные

доказательства того, что ожирение играет весомую роль в возникновении рака эндометрия (внутренней оболочки матки).

Ожирение чаще всего вызывает рак толстого кишечника, особенно дальней его части.

Избыточный вес способствует

преобразованию аденом, т. е. доброкачественных опухолей, в раковые.

Ожирение представляет повышенный риск возникновения рака почек, пищевода, желудка и сердца.

Последние исследования показывают, что 40% рака матки, 25% почечных новообразований, 10% рака кишечника и мо-

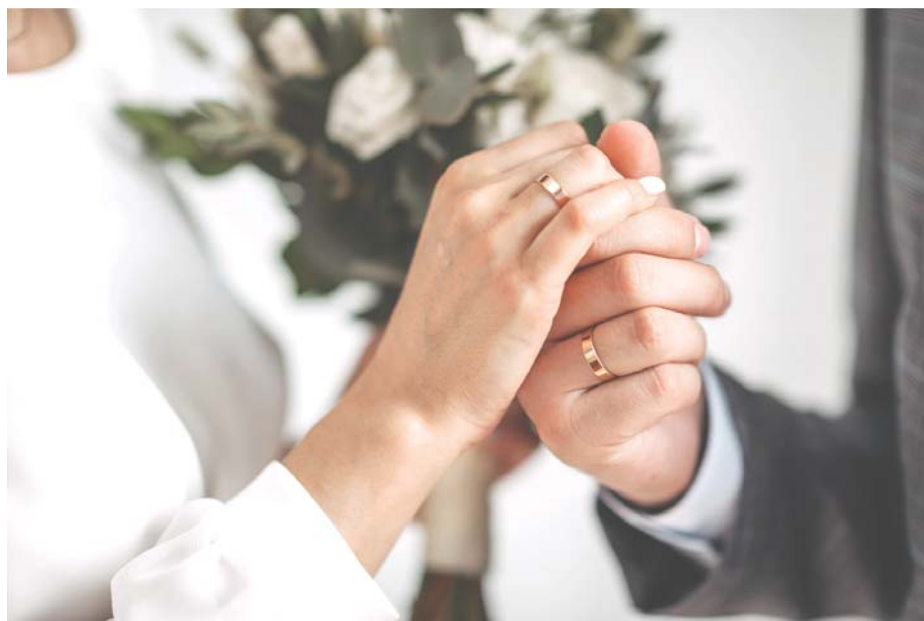
лочной железы можно было бы предотвратить, если бы люди поддерживали нормальный вес, т. е. с индексом массы тела (ИМТ) ниже 25 кг/м². Формула для расчёта ИМТ = вес (кг) / (рост(м) x рост(м)).

Эмиль Радулеску,
«Нелишнее о лишнем
килограммах»

АНТИРАК

МИФ О ПОЛОВИНКАХ

Выражение «моя вторая половинка» невероятно популярно. Откуда же к нам пришла эта фраза, и есть ли действительно у каждого своя «половинка»?



Супружество — самые близкие отношения на земле. Вступив в брачный завет, супруги призваны разделять на двоих все сферы жизни и идти вместе, пока смерть не разлучит их.

Некоторые ошибочно думают, что фраза «две половинки» отражает библейский принцип брака: «*Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [двое] одна плоть*» (книга Бытие 2:24). Но мужчина и женщина не две половинки, которые были некогда целым. Этот красивый образ имеет совсем другое происхождение.

ОТКУДА ПРИШЛА ФРАЗА «ДВЕ ПОЛОВИНКИ»

Согласно мифу, в Древней Греции существовали так называемые андрогины, они же гермафродиты. У них было круглое шарообразное тело, четыре ноги, четыре руки. Голова была одна, но с одной стороны — мужское лицо, с другой — женское. Андрогины — это одновременно мужчины и женщины. Это были беззаботные существа, они жили в полной гармонии. Однажды в приступе гнева Зевс разрубил каждого мечом на две половинки. С тех пор по земле теперь ходят неприкаянные половинки, тоскующие по своей второй части.

Очень красивый миф. И очень опасный...

Это заблуждение очень живучее, устойчивое и... удобное. Должен появиться кто-то в твоей жизни, чтобы всё исправить: принц на белом коне, Грей на корабле с алыми парусами или кто-то похожий на героя из сказки. Если это ожидание есть в сердце девушки, то её обязательно ждёт разочарование. Стремясь избавиться от чувства неполноценности, половинчатости, она снова и снова будет разочаровываться в своём избраннике.

Люди вступают в брак в уверенности, что вот этот человек и есть долгожданная половинка, что теперь они соединились, как две детали пазла, и жизнь будет протекать сказочно и беззаботно. Увы, так не будет. Жизнь невозможна без трудностей, переживаний, испытаний и борьбы.

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД

1. Мы не «половинки»

Все люди сотворены цельными личностями. Более того, есть люди, призванные к безбрачию. И мужчина, и женщина — являются полноценным отражением Божьего образа. «*И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их*» (Библия, книга Бытие 1:27).

2. Смысл жизни не в том, чтобы найти свою «половинку»

Культура этого мира через сериалы, книги, песни внушает нам, что поиск своей второй половинки —

это и есть предназначение каждого человека. Найди её — и ты навечно обретёшь счастье! Библия совсем по-другому раскрывает смысл жизни человека. Человек создан для Божьей славы: «*Едите ли, пьёте ли или иное что делаете, всё делайте в славу Божию*» (1 послание коринфянам 10:31). Бог, безусловно, управляет нашей жизнью, и если Он приготовил брак, Он посылает и встречу с нужным человеком. Но мы ответственны за свой выбор. Писание описывает волю Божью на брак очень кратко и лаконично: «*...свободна выйти, за кого хочет, только в Господе*» (1 послание коринфянам 7:39). Только в Господе — цель брака та же, что и для всего творения: брак должен прославлять Творца.

3. Если в браке есть трудности, это не значит, что вы ошиблись

Многие люди, встречая трудности в браке, начинают думать, что ошиблись с выбором, и идеальный спутник жизни всё ещё не найден. Какая страшная ложь! Трудности в браке неизбежны. В брак вступают два человека, имеющие греховные наклонности и проблемы характера. Ваша идеальная половинка записана в свидетельстве о браке!

С момента регистрации брака именно этот человек — ваша судьба, ваш выбор, ваш спутник на всю жизнь. А трудности — это последствия греха. Но они преодолеваются с Божьей помощью. Все места Библии, которые учат нас любви к ближнему, служению и смирению актуальны и для супружеских отношений.

Наталья Тарасова,

Telegram-канал

«Не сахарная психология»

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ СИЛЬНЕЕ

Мужчины и женщины очень разные как в психоэмоциональном, так и в физиологическом плане. Почему же мужчины намного легче справляются с тяжестями, чем женщины? Как устроен их организм, что они имеют такие преимущества?

Одно из ключевых отличий между мужским и женским организмом — разные хромосомные наборы: XY — у мужчин и XX — у женщин. В этих хромосомах содержатся гены, определяющие синтез белков, которые регулируют работу половых желёз.

Другое важное отличие — уровень половых гормонов. У мужчин вырабатывается значительно больше тестостерона, который стимулирует рост мышечной и костной ткани. У женщин доминируют эстрогены, регули-

рующие репродуктивную функцию. Из-за действия тестостерона мужчины в среднем выше ростом, у них шире плечи, больше мышечная масса. Женский организм приспособлен к деторождению и лактации, поэтому бедра и таз у женщин шире. Эстроген делает тело стройнее, но также ослабляет мышцы. Таким образом, уже на генетическом и гормональном уровне заложены предпосылки для большей физической силы у мужчин. Но существуют и другие биологические



механизмы, отвечающие за создание мышечной массы.

Помимо тестостерона на рост мышц влияют и другие анаболические гормоны, например: инсулин

и гормон роста. Эти гормоны также присутствуют в большей концентрации у мужчин. Кроме того, важную роль в обеспечении мышечных сокращений играют митохондрии — «энергетические станции» внутри клеток. У мужчин их больше в быстрых мышечных волокнах, поэтому они способны развивать взрывную анаэробную силу. Женщины превосходят мужчин по количеству медленных волокон, дающих большую выносливость.

Каждая мышца состоит из белых и красных волокон, они и дают им силу. Белые волокна рассчитаны на более быструю, но короткую дистанцию, они быстро устают. Красные, в свою очередь, — на более долгосрочную работу, но сила их немного меньше. У мужчины больше белых волокон, у женщины — красных. Поэтому мужчины — более сильные, а женщины — более выносливые.

Подготовил Тимур Герасимов

КАМНЕЙ БОЛЬШЕ НЕТ

Ольга много лет страдала от боли в пояснице и даже не догадывалась, что её причина — камни в почках. Изменение образа жизни помогло ей получить исцеление и забыть об этом недуге.

История эта началась, когда я училась ещё в школе: в старших классах у меня начала болеть поясница так, что было трудно стоять. УЗИ тогда не было, мне назначили лечение от мышечных болей, но облегчения оно не принесло.

Потом я поступила в медицинский институт. В начале учебного года нас отправили на работу в колхоз. Когда мы на автобусе возвращались обратно, у меня заболела поясница и в целом самочувствие ухудшилось. По дороге мы останавливались в населённых пунктах, где мне делали уколы. Становилось легче, но ненадолго. После работы в колхозе нас отпустили на какое-то время домой. Я отправилась к родителям на поезде, но в пути у меня появились сильные боли в пояснице и началась рвота. Меня сняли с поезда и положили в больницу, до дома я не доехала.

В стационаре мне ставили уколы, но в одну из ночей у меня произошёл сильный приступ боли, мне хотелось разодрать стены руками. Я просила поставить обезболивающее, но мне ответили, что больше

нельзя. Хотя я тогда была неверующим человеком, но в тот момент я обратилась к Богу за помощью. После этого я спокойно уснула. Врачи сказали, что у меня камни в почках, а приступ боли — это почечная колика.

Когда я училась на втором курсе, в городе, где был наш институт, проводилась программа по изучению Библии. Я стала посещать эту программу, потом приняла крещение в Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня. В церкви я узнала о принципах здорового образа жизни, в том числе, что очень важно пить достаточно воды.

Проблема с камнями в почках всё ещё оставалась. Во время учёбы на четвёртом курсе у меня снова случился приступ почечной колики, я снова попала в больницу. Там мне сказали, что камень застрял в мочеточнике. Попытки протолкнуть его были безуспешны. Мне сказали, что если он не выйдет сам, придётся делать операцию. Я молилась, и Бог дал идею попросить маму привезти клюкву. Кроме клюквы мама привезла ещё и арбуз. Я очень много пила в те дни клюквенный



морс, ела арбуз, и чудо произошло: камень вышел сам. Благодаря Богу за помощь и за простые методы лечения!

На последнем курсе института я заменила мясо в своём рационе растительным белком. Было сложно менять вкусовые привычки, потому что мясо было любимой пищей. В то же время я понимала, что для организма человека естественнее растительная пища. Стала молиться об этом, и Бог помог преодолеть тягу к мясу.

Через некоторое время после окончания института у меня появилась возможность пройти курсы по здоровому образу жизни. После

них я полностью отказалась от продуктов животного происхождения. Перешла на питание, состоящее из бобовых, зерновых, овощей и фруктов. Продолжала пить воду в достаточном количестве. Однажды сделала УЗИ почек — камней там не было.

Вот уже 20 лет боли в почках меня не беспокоят. Сегодня я уверенно могу сказать, что причиной появления у меня камней было большое количество животной пищи и недостаточное количество овощей, фруктов и воды в рационе.

Благодарю Бога за это чудесное исцеление!

Ольга

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

ДОРОГА 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
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

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

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, забываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru

ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

Сельский Дом Васюково

Отдых & СПА в Подмосковье круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

1. 8 принципов здоровья
2. Подбор индивидуальной программы восстановления
3. Комфортное проживание
4. Вкусное и полезное 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
ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

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

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

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

НИКОТИН, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ И ОСТЕОПОРОЗ

Хотите, чтобы ваши кости были крепче? Узнайте, как никотин, алкоголь и кофеин связаны с остеопорозом.

ВРЕД КУРЕНИЯ

Ещё в 1976 году с помощью определённых исследований и наблюдений было доказано, что никотин — один из факторов, вызывающих остеопороз. Курящие женщины после менопаузы были подвержены на 50% большему костному травматизму и ломкости костей в разных частях скелета, чем некурящие.

Вследствие курения всасывание кальция в кишечнике затруднено, производство эстрогенных гормонов нарушено, нарастает сердечная недостаточность, как результат всего этого костная масса падает.

Интересным является результат обследования курящих мужчин. Оказывается, что они сильнее подвержены деструктивному влиянию на скелет из-за курения, нежели женщины. В Дании с 1964 по 1997 годы обследовали 13393 курящих женщин и 17379 курящих мужчин.

Выяснилось, что курящие мужчины больше рисковали заболеть остеопорозом, чем женщины: переломы в области тазобедренного сустава у мужчин случались чаще, чем у женщин. Датские специалисты уверены: если человек откажется от курения, риск переломов тазобедренного сустава сократится на 19%.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголь непосредственно разрушает остеобласты. В организме пьющего человека падает уровень кальция в крови, потому что сильно затруднено усвоение, всасывание кальция.

Алкоголь существенно уменьшает уровень тестостерона. У пьющих мужчин 70-летнего возраста степень риска заболеть остеопорозом в 6,5 раз выше, чем у непьющих. Но если такой мужчина ещё и курит, то он рискует в 20 раз больше.

У подростков, начавших пить в

раннем возрасте, кости и более хрупкие, и тоньше, чем у их непьющих сверстников.

ВРЕД КОФЕ

Кофе и чёрный чай также затрудняют усвоение кальция, обмен веществ и катастрофически выводят кальций из организма вместе с мочой. Специалисты Центра костных проблем (университет Крегтон, США) обнаружили эту проблему и постоянно обращаются к

любителям кофе: «Вы теряете кальций, теоретически вы больны остеопорозом!»

Даже если исключить другие вредные факторы, влияющие на костную массу человека, то относительно кофе можно сказать: ежедневное употребление 2 – 3 чашек этого напитка ведёт к нарушению нормальной структуры костных тканей.

Эмиль Радулеску,
«Остеопороз»



ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа защищает наш организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды, повреждений, бактерий, вирусов, перепадов температур. Больше всего уязвима кожа лица, ведь она не защищена одеждой.



ОЧИЩАЕМ И ТОНИЗИРУЕМ КОЖУ

1. Умывание тёплой водой

Это увлажняет кожу и подготавливает к очищению. После умывания кожу не вытирают, а промакивают полотенцем.

2. Очищение кожи

Утром кожа нуждается в очищении, так как клетки кожи активно работали ночью и выводили на поверхность кожное сало и токсины. Вечером процедура очищения необходима, чтобы снять остатки косметики, атмосферную пыль, кожное сало.

Для очищения используйте средства с нейтральной или кислой средой. Здоровая кожа имеет кислую среду pH 4,5.

Нельзя для ежедневного ухода за кожей лица использовать мыло, так как щелочная среда разрушает защитную кислотно-жировую мантию кожи. Кожа становится склонна к шелушению, аллергическим реакциям и быстрее стареет.

Для выбора очищающего средства учитывайте тип кожи.

Для нормальной подходят муссы и пенки.

Для жирной — гели или очищающие лосьоны. После геля не должно быть чувства сухости и стянутости. Помните: чем больше пенится гель, тем больше он сушит эпидермис.

Для сухой и чувствительной кожи используйте мицеллярную воду и питательное молочко. Старайтесь избегать средств, которые надо смывать водопроводной водой.

Важные принципы очищения:

1. Нежно помассируйте лицо по массажным линиям, используя средство для очищения.

2. Полотенце должно быть мягким, не растирайте, а промакивайте кожу.

3. Когда смываете гель или мусс, вода не должна быть слишком горячей или слишком холодной.

3. Тонизирование

Тоник удаляет остатки загрязнений, подготавливает кожу к впитыванию крема. Тоник подбирается в соответствии с типом кожи, но он не должен быть спиртовым. Используйте тоник после любого контакта кожи лица с водой.

Тоник может быть в виде спрея (распылить на лицо, затем промокнуть салфеткой) или в виде раствора (нанести ватным диском по массажным линиям).

Хорошим вариантом домашнего тоника может быть лимонная вода.

4. Увлажнение и питание

Любой тип кожи нуждается в увлажнении, но больше всего это необходимо сухой и чувствительной коже. Особенно лицо нуждается в увлажнении в зимний период.

Зимой увлажняющий крем по типу кожи наносится за 1 час до выхода на улицу.

Вечером можно использовать увлажняющий или питательный крем, соответствующий типу кожи. Увлажняющий крем наносится не только на лицо, но и на кожу шеи.

Увлажнение необходимо нашей коже, так как 72% в её составе — вода. Пересохшая кожа не может быть здоровой и красивой. Кроме наружного увлажнения, необходимо пить 1,5 – 2 л воды в день.

Питательные кремы не проникают глубже эпидермиса и в борьбе с морщинами не помогут. Но они активизируют все функции кожи, деление её клеток, усвоение питательных веществ.

Вот так просто можно создать нашей коже комфортные условия, а при систематическом ежедневном уходе результат закрепится. С течением времени вы увидите, что ваша кожа начала вам улыбаться!

Ирина Подолина,
врач-дерматолог

ПРОРАЩИВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Где весной найти витамины? Лучший источник в это время года — пророщенные семена и микрозелень.

ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННОГО СЕМЕНИ

Пророщенные семена являются сбалансированно богатым источником витаминов, микроэлементов, полисахаридов, аминокислот. Содержащиеся в ростках ненасыщенные жирные кислоты, полноценный протеин, минеральные соли находятся в хорошо усвояемой форме.

Пророщенные семена оздоравливают микрофлору кишечника благодаря клетчатке. Витаминов, микро- и макроэлементов в проростках даже больше, чем в свежей зелени. В ходе исследований было установлено, что в овсе, который проращивали в течение 72 часов, увеличивается содержание витамина С на 60%, витамина Е — на 33%. Витамины молодости С и Е являются мощными антиоксидантами.

КОМУ ПРОРОЩЕННЫЕ СЕМЕНА НЕ ПОДХОДЯТ

Проростки, не обработанные термически, не рекомендуется вводить в рацион при язве желудка, остром гастрите, колитах и энтерите. При аллергии на глютен воздержитесь от проращивания злаковых, которые содержат этот белок: пшеница, рожь, овёс, ячмень. Зачатки расторопши нельзя есть при камнях в желчном пузыре, а бобовых — при болезнях почек и подагре.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОРОЩЕННЫЕ СЕМЕНА

Практически все проросшие семена можно употреблять как в сыром виде, так и термически обрабо-

танными. Конечно, пользы от «живых» проростков больше, но если ваш организм бурно реагирует на такую пищу, потушите их или запеките, особенно это касается бобовых. Фасоль после проращивания нужно обязательно прокипятить не менее 10 минут. Семена паслёновых и многих видов фруктов проращивать нельзя!

Для пищи пригодны семена с ростком 1 – 2 мм. Исследования показали, что в ростках размером 3 мм крахмал начинает расщепляться на быстрые углеводы, что нежелательно при некоторых заболеваниях.

Начинайте с 1 чайной ложки проростков в день, постепенно доводя до 4 ложек. Больше 60 – 70 г сырых проростков в день гастроэнтерологи есть не рекомендуют.

Проросшие семена можно добавлять в салат, украсить бутерброд, гарнир или суп, положить в смузи. Проклюнувшиеся бобовые потушите в небольшом количестве воды с луком, чесноком и любимыми приправами. В таком виде бобовые уже можно подать на стол, а можно взбить и подать в виде паштета.

КАК ПРОРАСТИТЬ СЕМЕНА

Неприхотливы и прорастают за 1 – 2 дня семена подсолнечника, чечевица, кресс-салат, редис, горчица. За 2 – 3 дня прорастут фасоль маш, соя, нут, зелёный горох, пшеница, овёс. Немного сложнее прорастить зелёную гречку и кунжут.

Семена для проращивания не должны быть ничем обработаны. Они должны быть без поврежде-



ний и выращены не более чем за год до употребления.

Проращивание в банке

1 стакан зёрен или семян поместить в любую ёмкость, хорошо промыть несколько раз, залить тёплой водой для набухания. Большинство культур нужно замачивать на 6 – 10 часов, семена или зёрна должны увеличиться в размере в 2 – 3 раза.

После того, как семена набухнут, промойте их прохладной водой и переложите в чистую стеклянную банку. Банку плотно закрывать нельзя, лучше накрыть марлей, но можно просто прикрыть неплотно крышкой. Промывать семена следует 2 – 3 раза в день, тщательно сливая воду. Банку с семенами, которые проращиваете, лучше поставьте на подоконник, выходящий на северную сторону.

Зелёную гречку и кунжут проращивайте на подносе: разбухшие промытые зёрна разложите на поднос в один слой, накройте сырой марлей. Смачивайте марлю по мере высыхания.

Как только семена и зёрна проклюнутся, их можно есть. Для хра-

нения поставьте банку с проросшими семенами в холодильник. Если ростки стали больше 3 мм, попробуйте вырастить микрозелень.

МИКРОЗЕЛЕНЬ

Для выращивания микрозелени понадобится любой пластиковый контейнер с широким дном. Застелите дно контейнера влажным бумажным полотенцем и насыпьте разбухшие семена в один слой. Закройте ёмкость крышкой и уберите в тёмное прохладное место без сквозняков. Как только семена проклюнутся, приоткройте контейнер, а когда прорастут, уберите крышку и поставьте проростки на свет. Важно следить за влажностью в контейнере: излишняя влага способствует росту плесени, а недостаток приводит к гибели растений. Когда ростки достигнут 3 – 4 см, срежьте их и добавьте в салат или украсьте бутерброд.

Для выращивания микрозелени подходят: зелёный горох, подсолнечник, редис, горчица, мангольд, тыква, кабачки, петрушка.

Подготовил
Тимур Герасимов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАСТА ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА ИЛИ ПШЕНИЦЫ

Ингредиенты: 1 стакан пророщенных семян подсолнечника или пшеницы, 1 банан, 1 яблоко.

Приготовление: В ёмкость поме-

стить очищенный банан и яблоко, взбить блендером. К этому пюре добавить семечки или пшеницу и ещё раз взбить. Можно добавить щепотку соли. Вместо банана и яблока можно использовать любые фрукты, ягоды и размоченные сухофрукты.

«Шоколадный» вариант: проросшие семечки или пшеница, 3 – 4 размягчённых финика без косточек, 1 ст. ложка кэроба, 1 ч. ложка кокосового масла. Немного воды для взбивания. Всё взбить блендером.

Несладкий вариант: проросшие семечки или пшеница, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, базилик или укроп, щепотка соли. Немного воды для взбивания. Всё взбить блендером.



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 аудиовersion избраных 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.





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.

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

8 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp, Viber)

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва – Сухум до станции Гудаута. 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@sokrsokr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №03(171).

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 — А. В. Глухова, **редакция:** 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+

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Маску для лица очень легко сделать из того, что есть дома у каждой хозяйки.

Маска для нормальной и сухой кожи: 1 ст. ложку измельчённых овсяных хлопьев смешать с кефиром до консистенции кашицы, добавить 1 ст. ложку размятого банана.

Маска для жирной кожи: смешать 2 ст. ложки мёда, растопленного на водяной бане, с размятым бананом, добавить 1 ч. ложку сока лимона или апельсина.

Маска для проблемной кожи: 3 ч. ложки измельчённых овсяных хлопьев смешать с 1 яичным белком и 0,5 ч. ложки лимонного сока.

Маска для омоложения: 1 ст. ложку измельчённых овсяных хлопьев смешать с картофельным пюре и развести кефиром.

По словам косметологов, пи-

тательные маски можно сделать из любых растительных компонентов: готовите вы смузи, овощное или фруктовое пюре, паштет из бобовых — смело можете нанести эти ингредиенты на лицо. У этих блюд такая консистенция, что питать кожу можно прямо во время готовки. Если готовите салат, используйте кусочки или взбейте их, чтобы нанести на кожу.

Все маски держат на коже 15 – 20 минут, затем смывают тёплой водой.

Маски для жирной кожи делают через день, для сухой — 2 раза в неделю.

Не забудьте перед нанесением маски очистить кожу.

Нельзя делать маски при расширенных кровеносных сосудах и при активном росте жёстких волос на лице.

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, 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.

Общий тираж 304000 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.