



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №05(173) 2025

8DOKTOROV.RU



ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!



2

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ — НА ВЕС ЗОЛОТА!



7

ТОМАТНЫЙ СОК: ПРОСТОЙ СПОСОБ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Японские учёные из Tokyo Medical and Dental University обнаружили, что регулярное употребление несолёного томатного сока может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В исследовании приняли участие 481 человек. Участникам предлагалось пить томатный сок на постоянной основе в течение года.

В результате у 94 человек с предгипертонией и гипертонией артериальное давление снизилось на несколько единиц. У 125 участников с повышенным уровнем «плохого» холестерина его концентрация в крови уменьшилась.

ПРИВЫЧКА ДРЕМАТЬ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

Оказывается, что привычка дремать после сигнала будильника может быть связана с риском для здоровья. Учёные из университета

Нотр-Дам в США выяснили, что у тех, кто регулярно откладывает подъём, наблюдается повышенная частота пульса в состоянии покоя.

Британские коллеги из Суррейского университета добавляют, что «досыпание» сбивает биологические часы организма. Мозг получает противоречивые сигналы: он уже готов проснуться, но снова погружается в сон. В результате человек может чувствовать вялость и усталость, которые сохраняются на протяжении нескольких часов.

Будьте внимательны к своему организму — возможно, именно утренний ритуал подъёма станет ключом к улучшению самочувствия.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Испанские учёные обнаружили, что режим питания может стать мощным инструментом в борьбе с ожирением.

Результаты исследования, охва-

тившего 197 человек, показали, что участники, принимающие пищу в определённое время, теряли на 2,4 – 3,1 кг больше, чем те, кто питался без графика.

Особенно заметным оказалось преимущество раннего начала приёма пищи: участники, завтрак которых приходился на более раннее время, демонстрировали лучшее снижение подкожного жира. Кроме того, данные глюкометров подтвердили, что у таких участников уровень сахара в крови регулировался лучше, особенно в ночное время, что способствует улучшению метаболизма углеводов.

ОТПУСК ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

По данным мета-анализа 32 исследований из 9 стран, проведённого университетом Джорджии, оказалось, что отпуск намного более полезен для благополучия сотрудников, чем считалось ранее.

Исследования выяснили, что со-

трудники, психологически отключившиеся от работы на отдыхе, говорят о наибольшем улучшении самочувствия. Поэтому для хорошего восстановления во время отпуска рекомендуется не отвечать на рабочие звонки, сообщения и даже не думать о работе.

Анализ также выявил, что люди, занимавшиеся физической активностью во время отпуска, чувствовали себя более восстановившимися, чем те, кто предпочёл «ленивый» отдых. Так что всё, что увеличивает ваш пульс, — хороший вариант.

Обзор показывает, что длительный отпуск, по сравнению с непродолжительным, дольше оказывает благотворное влияние на сотрудников.

При этом подготовка и планирование поездки заранее снижают стресс, а если оставить 1 – 2 дня после путешествия на восстановление дома, это облегчит переход в рабочий режим.

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

ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!

Ежегодно за медицинской помощью от укусов клещей обращаются до полумиллиона граждан России.

Клещи — представители класса паукообразных. Опасность для человека несут, в первую очередь, иксодовые клещи. Среди иксодовых клещей тоже есть свои разновидности: таёжный, собачий, пастбищный, луговой и другие. Они являются переносчиками опасных заболеваний, таких как клещевой энцефалит, боррелиоз, или болезнь Лайма, геморрагическая лихорадка, туляремия, риккетсиоз.

Уже при температуре +1°C клещи начинают активно искать пищу, но при температуре выше 20°C они прячутся в укромные места. Первая волна активности приходится на апрель, её пик регистрируется в мае, вторая волна активности — август и сентябрь.

МЕСТА ОБИТАНИЯ

Для обитания клещи предпочитают затенённые и увлажнённые места. Много клещей у тропинок в зарослях травы, в прошлогодней траве, по берегам рек.

Заражение вирусной инфекцией может произойти и без посещения природы, так как клещи попадают в город с букетами, на шерсти животных, на человеке. Инфицируют клещи не только людей, но и домашних животных.

Ежегодно Роспотребнадзор публикует перечень эндемичных территорий в РФ по клещевому энцефалиту. Но даже в тех районах,

которые не считаются эндемичными, нельзя терять бдительность, так как укусы зафиксированы в 82 регионах России.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УКУСОВ

Иммунизация считается самой эффективной мерой защиты. Однако следует учесть, что вакцинация помогает только при клещевом энцефалите, причём не на 100%. От других вирусов вакцины нет.

Специальная одежда. Для короткого пребывания на природе следует надеть одежду светлых тонов без рисунка, манжеты на рукавах застегнуть, брюки заправить в носки. Волосы закрыть головным убором.

Для тех, кто в лесу бывает продолжительное время, существуют специальные костюмы, которые надёжно защищают от насекомых, но стоят они достаточно дорого.

Внимательность. Во время загородных прогулок или пребывания в парке следует проводить осмотры каждые 20 – 30 минут. После возвращения с прогулки необходимо провести тщательный осмотр одежды, кожных покровов и волосистой части головы. Клещи предпочитают вбиваться в наиболее мягкие участки кожи, которые могут располагаться в укромных частях тела. Как правило, клещу тре-



буется несколько часов для поиска подходящего места.

Химические препараты. Перед выходом на природу необходимо обработать открытые участки тела и одежду специальными антиклещевыми препаратами.

Обработка участков. Для максимального снижения риска укусов клещами можно обработать территории парков, дачных участков, зон отдыха специальными препаратами, а траву скосить.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УКУСЕ И СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если клещ успел присосаться, важно вытащить его как можно быстрее. Если поблизости есть медпункт, лучше обратиться за помощью туда. Если в ближайшее время нет возможности попасть в медучреждение, вытащить клеща нужно самостоятельно. После удаления клеща необходимо сдать на исследование, чтобы установить, был ли он инфицирован. Клещ, сдаваемый на анализ, должен быть живым.

Аллергия. Сразу после укуса или в течение 2 суток в области уку-

са появляются покраснение, отёк, жжение. Если к этому присоединяются слезотечение, головная боль, кашель, удушье, скорее всего аллергия протекает в тяжёлой форме и требуется неотложная скорая помощь.

Клещевой энцефалит. Скрытый период 2 – 23 дня, потом болезнь развивается резко и остро. Она проявляется внезапным подъёмом температуры до 39 – 40°C с сильной головной болью и болями в мышцах. Наблюдаются тошнота, рвота, озноб, слабость, покраснения лица, верхней части груди. Могут наблюдаться судорога и потеря сознания. Болезнь может протекать и в лёгких стёртых формах, с коротким лихорадочным периодом.

Боррелиоз (болезнь Лайма). Инкубационный период длится 7 – 14 дней. Характерный симптом — мигрирующая эритема. Это сыпь на коже в форме кольца с ярким красным центром. По другим симптомам боррелиоз легко спутать с гриппом: высокая температура, головная боль, озноб, боль в мышцах. Также может беспокоить слабость мимических мышц, стреляющие боли в руках, ногах, шее, пояснице, онемение конечностей. Часто болезнь протекает в скрытой форме без эритемы.

Если вас укусил клещ, при первой возможности следует обратиться за медицинской помощью.

Подготовил Тимур Герасимов

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ И ОТВАРА ИЗ ТРАВ

Для получения максимальной пользы от травяных настоев и отваров необходимо соблюдать технологию их приготовления.

Настои и отвары — жидкие лекарственные формы, представляющие собой водные извлечения из растительного сырья.

Настои готовят из листьев, цветков, стеблей растений, а отвары из корней, плодов, коры.

Соотношение сырья и воды — 1:10. Для некоторых растений цифры отличаются. Например, корневища валерианы — 1:30, а трава чистотела — 1:400.

Измельчённое сырьё помещают в эмалированную, фарфоровую или глиняную посуду, заливают водой комнатной температуры, настаивают на водяной бане: настой — 15 минут, отвар в течение 30 минут. Затем охлаждают при комнатной темпера-

туре: настой не менее 45 минут, отвар — 10 минут, процеживают и добавляют воду до требуемого объёма.

Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества, процеживают сразу после нагрева, минуя охлаждение. Отвар из листьев сенны, наоборот, процеживают после полного охлаждения. Настой из корней алтея готовят холодным способом, настаивая 30 минут при комнатной температуре, а потом, не отжимая сырья, процеживают.

Исследования показали, что такая технология приготовления является наиболее эффективной для получения биологически активных веществ. Кроме того, было установлено, что при настаивании в термо-



се сырья, содержащего в большом количестве полисахариды (листья подорожника, мать-и-мачеха, трава фиалки, цветки липы), был получен настой с завышенным числом стрептококков, стафилококков и грибов.

Срок хранения отваров и настоев не более 2 дней в холодильнике.

Отвары и настои в лечебных целях принимайте только после консультации с врачом.

Галина Богданова,
провизор

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Большинство болезней современного общества возникают из-за нехватки физической активности: ожирение, сахарный диабет II типа, заболевания сердца и сосудов, заболевания суставов и позвоночника, тревожно-депрессивные состояния, снижение иммунитета, некоторые виды рака.

Физическая активность способствует нормализации работы всех систем организма человека, в том числе работы головного мозга.

Выделяют 5 видов физических упражнений. Исследования показали, что важно выполнять все виды упражнений, чтобы воздействие на физическое состояние было всесторонним.

1 Аэробные упражнения, или кардиоупражнения — самый естественный и привычный вид физической активности. Бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед — все эти виды занятий знакомы нам с детства.

Этот тип нагрузки способствует улучшению сердечной и дыхательной систем, повышает общую выносливость организма. Нормализуется состояние нервной системы: восстанавливается сон, пропадает тревожность, улучшается настроение.

Для взрослых аэробная нагрузка средней интенсивности должна быть не менее 150 – 300 минут в неделю или 20 – 45 минут в день.

Аэробная нагрузка высокой интенсивности подходит для людей с хорошей физической подготовкой. Она должна быть продолжительностью 75 – 150 минут в неделю или 10 – 20 минут в день.

Формула расчёта интенсивно-

сти тренировки: $220 - \text{возраст} = \text{максимальный пульс}$. Например, вам 65 лет, тогда ваш максимальный пульс $220 - 65 = 155$.

50 – 60% от максимального пульса — показатели, каким должен быть пульс при занятиях средней интенсивности.

70 – 80% — для занятий высокой интенсивности.

2 Анаэробные упражнения, или силовые — это упражнения, при которых человеку приходится преодолевать сопротивление тренажёров или собственного тела.

После 30 лет неактивные люди теряют 3 – 8% мышечной массы каждое десятилетие, после 50 лет этот процесс идёт в 2 раза быстрее.

Минеральная плотность костей снижается на 1 – 3% каждый год жизни, что приводит к истончению и хрупкости костей.

Силовые нагрузки 2 раза в неделю на все основные группы мышц помогают избежать потери мышечной массы и увеличить минеральную плотность костей.

Нагрузка должна быть средней или высокой интенсивности, в зависимости от вашего возраста и физической подготовки.

3 Балансировочные упражнения. Каждый человек обладает навыками балансирования, однако развиты они у всех в разной степени.

Необходимо помнить, что с возрастом навык поддерживать баланс снижается, что ухудшает качество жизни: появляется шаткая, неуверенная походка, нарушается координация движений.



Обычная стойка на одной ноге с закрытыми глазами уже тренирует ваш вестибулярный аппарат. А если делать упражнение «Ласточка», результат будет ещё лучше.

Балансировочные упражнения не только улучшают работу мозжечка и всей нервной системы, но и повышают концентрацию внимания. Улучшение чувства равновесия не оценимо в повседневной жизни.

4 Упражнения на растяжку. С возрастом мышцы теряют эластичность, это больше всего отражается на опорно-двигательном аппарате: ухудшается здоровье позвоночника и суставов.

Регулярные тренировки придают не только эластичность мышцам, но и помогают размять и укрепить суставы. Растяжка способствует поддержанию хорошей осанки, профилактике судорог, снижает уровень стресса.

Особенно этот вид упражнений полезен для женского здоровья. Благодаря улучшению кровоснабжения, менструации становятся неболезненными, нормализуется цикл.

5 Дыхательные упражнения. Эти упражнения полезны не только для людей с заболеваниями органов дыхания, но и с болезнями сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нервной системы,

ослабленным иммунитетом и болезнями органов малого таза.

Главное отличие дыхательных упражнений от обычного дыхания — осознанное регулирование вдоха и выдоха, а также темпа дыхания.

Дыхательные упражнения лучше выполнять с утра после пробуждения, когда мозг особо нуждается в притоке кислорода, и во время прогулки.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

Главным принципом тренировок должна стать регулярность, а не интенсивность. Чтобы физические упражнения шли вам на благо, выберите подходящий вид спорта со своим терапевтом.

Золотое правило тренировок — повышать нагрузку и темп постепенно, следя за своим состоянием. Во время занятий контролируйте пульс, в этом вам помогут смарт-часы и фитнес-браслеты.

Если есть возможность, выполняйте упражнения, особенно силовые, под контролем сертифицированного тренера.

Благодаря регулярным тренировкам ваше физическое самочувствие улучшится, что в целом положительно повлияет на качество жизни и принесёт в неё положительные эмоции.

Юлия Логачёва,
врач ЛФК

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

РОДИНКИ И РАК КОЖИ

По статистике за последние 10 лет в России количество новых случаев меланомы, рака кожи, выросло на 30 – 45%.

Меланома, чёрный рак кожи, чаще всего развивается из родинок. Родинки необходимо осматривать раз в неделю на себе и своих близких. При осмотре нужно пользоваться правилом ABCDE:

A (asymmetry) — асимметрия в одном или двух секторах.

B (boundary) — контур размы-

тый, неровные края.

C (color) — расцветка пятнистая, с наличием тёмных и голубоватых оттенков.

D (diameter) — диаметр больше 0,5 см.

E (evolution) — изменение с течением времени, например, образовавшаяся выпуклость.

Эти признаки являются поводом для обращения к дерматологу. Врач осмотрит родинку дерматоскопом. Дерматоскоп — специальный прибор, который даёт 10-кратное увеличение.

Один раз в год дерматоскопию необходимо проходить всем, у кого на коже:

- врождённые родинки;
- их много по количеству;
- родинки начали изменяться.

Точность дерматоскопии очень высока, она позволяет за 5 лет до

появления онкологического кожного диагноза определить неблагоприятное развитие родинки или другого образования на коже.

Никогда не удаляйте родинки без предварительного исследования дерматоскопом.

Берегите вашу кожу и заботьтесь о ней — одном из самых крупных и чудесных органов, данных нам Творцом!

Ирина Подолина,
врач-дерматолог

АНТИРАК

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

Дорога под названием «потом» ведёт в страну под названием «никогда».

Суть синдрома в том, что человек живёт мечтами о будущем. В настоящем он просто существует, ожидая прекрасную жизнь, которая должна случиться после определённого момента, точки X.

«Вот перееду на новое место, тогда заживу!», «Встречу настоящего мужчину/женщину, тогда я буду счастлив/а», «Получу ещё одно образование, тогда смогу расслабиться и радоваться». Все эти высказывания о синдроме отложенной жизни. Во всех этих установках есть иллюзия наступления счастья после определённого события.

Ловушка в том, что человек не позволяет себе жить сейчас. Он напряжённо ждёт поворотного момента, чтобы начать жить. Тем самым обесценивая всё, что у него уже есть. Из-за этого человек постоянно чувствует неудовлетворённость, эмоциональный голод, недовольство собой и миром, что зачастую приводит к депрессии или депрессивным состояниям.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

1. Наше общество нацелено на достижения. Мы все живём в гонке «выше, быстрее, сильнее». Чтобы выйти из гонки, необходимо остановиться и задуматься, что я сейчас делаю? Для кого? Что я хочу на самом деле?

2. Мы часто слышали послания от родителей в духе: «Сначала закончи институт, потом будешь о мальчиках/девочках думать», «Сначала найди работу нормальную, по-

том детей заводи», «Этот сервис нельзя трогать, он для особого случая». То есть нам с детства закладывают сценарий жизни, в котором желаемое просто так не получить.

3. Человек может быть просто не готов к переменам. На осознанном уровне человек желает перемен, а бессознательно боится их, потому что ничего не ясно. А всё новое, хоть и желаемое, нам приносит много тревоги из-за неизвестности.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?

■ Не отказывайте себе в маленьких удовольствиях, не храните вещи до особого случая. Жизнь — это не репетиция.

■ Сместите свой фокус внимания с результата на процесс. Ведь когда мы едим мороженое, мы получаем наслаждение в процессе. Жизнь — это и есть процесс.

■ Скажите себе: «Мне можно!» Можно не ждать выходных, отпуска, можно не стремиться к идеалу, можно не соответствовать чьим-то ожиданиям. Можно радоваться прямо сейчас!

Ответьте на утверждения «да» или «нет», чтобы узнать, есть ли у вас склонность к синдрому отложенной жизни:

1. Радоваться можно только тогда, когда ты это заслужил.
2. Я недостаточно хорош для той жизни, о которой мечтаю.
3. Я несчастлив(а), так как у меня нет второй половинки или детей.



4. В настоящее время я часто испытываю тревогу, страх, волнение.

5. Сейчас у меня нет желания проявлять свои творческие способности, таланты, инициативу.

6. Я обычно откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.

7. Мне сложно расставлять приоритеты.

8. Для счастья мне многого не хватает (похудеть, поправить здоровье, получать высокую зарплату).

9. Я не удовлетворён(а) своей нынешней жизнью.

10. Я часто сравниваю свою жизнь с жизнью других людей.

11. Я смогу счастливо жить, когда окончу учёбу, устроюсь на работу, создам семью, куплю недвижимость.

12. У меня есть вещи, которые я храню для особого случая.

Оцените ответы:

Ответ «да» 9 – 12 раз. Есть признаки синдрома отложенной жизни. У вас нет конкретных целей на будущее. Вы живёте мечтами о будущем, будни вам кажутся серыми

и неинтересными. Вы всё время чего-то ждёте: праздников, выходных, приезда друзей. Учитесь жить сегодняшним днём, ставить реальные цели на будущее и продумывать пути их достижения.

Ответ «да» 5 – 8 раз. Есть склонность к синдрому отложенной жизни. Решение многих проблем вы откладываете на потом, та же ситуация прослеживается в повседневных делах. Любите много мечтать и фантазировать о своём будущем. Если хотите изменить жизнь к лучшему, приложите больше усилий для изменений и берите на себя больше ответственности.

Ответ «да» 0 – 4 раз. Поздравляем, у вас нет синдрома отложенной жизни. Вы живёте «здесь и сейчас» и без проблем строите планы на будущее. Вы знаете, чего хотите, и представляете, как этого достичь.

Результаты, полученные без участия квалифицированного психолога, не воспринимайте слишком серьёзно.

Telegram-канал
«Не сахарная психология»

ГЕНЫ ЧЕЛОВЕКА. КАК МЫ НА НИХ ВЛИЯЕМ

Знаете ли вы, что каждый человек может повлиять на свои гены? И главную роль в этом играет образ жизни.

Гены — небольшие участки молекулы ДНК, в которых закодирована информация о строении одной молекулы белка или РНК (рибонуклеиновой кислоты). ДНК находится в ядре каждой клетки организма. Форма ДНК — перекрещивающиеся нити — хромосомы. Если увеличить ДНК и растянуть, станут видны отдельные участки ДНК — гены.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ГЕНЫ

ДНК, РНК и белки — это строительные материалы для всех живых организмов. Информация, которую

несёт ген, очень важна. Благодаря ей организм знает, какие белки ему производить. Ген часто сравнивают с чертежом, по которому организм строит себя.

Каждый ген отвечает за синтез одного определённого вида белка, который может выполнять роль, например, фермента, гормона, структурного компонента клетки и т. д.

АКТИВНЫЕ И «СПЯЩИЕ» ГЕНЫ

Все гены можно разделить на те, которые активно работают, и те, которые находятся в спящем режиме. Условие активности генов — это

их потребность для организма! То есть, когда необходим процесс, за который отвечают определённые белки, то соответствующий ген становится активным и запускает образование этих белков.

ПРИМЕР ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА АКТИВНОСТЬ ГЕНОВ

Кальций усваивается в костной ткани при наличии достаточной физической нагрузки. Если человек малоактивен, то ген, который регулирует этот процесс, переходит в спящее состояние, и кальций очень слабо усваивается, а в большей мере выводится из костей. Это ведёт к остеопорозу.

У человека есть особенный ген «отдыха», который активизируется в вечернее время, ночью и в субботу.



Он обеспечивает восстановление нашего организма в часы отдыха. Если он малоактивен (постоянный стресс, недостаток сна и т. д.), то у человека начинают «сдавать» органы один за другим, начиная с головного мозга.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

ПОМОГЛИ КАЛЕНДУЛА И РОМАШКА

Иногда неприятности могут нас подстергать, когда мы их совершенно не ждём, но и решение проблемы может оказаться неожиданным и очень простым.

В 2021 году мне посчастливилось находиться в центре здоровья «Дорога жизни» в Нижегородской области. Там я участвовал в заливке бетоном фундамента для дома сотрудницы центра. Раствор мы разводили сами из цемента, песка и воды, а потом черпали его вёдрами и заливали в опалубку. Вёдра были тяжёлыми, поэтому я прислонял их к себе, поддерживал ногами, чтобы снизить нагрузку на руки и спину. В результате рабочие штаны пропитал бетон. Не хотелось терять время на переодевание, и я продолжил работать, но через некоторое время в месте соприкосновения кожи с раствором появилось жжение.

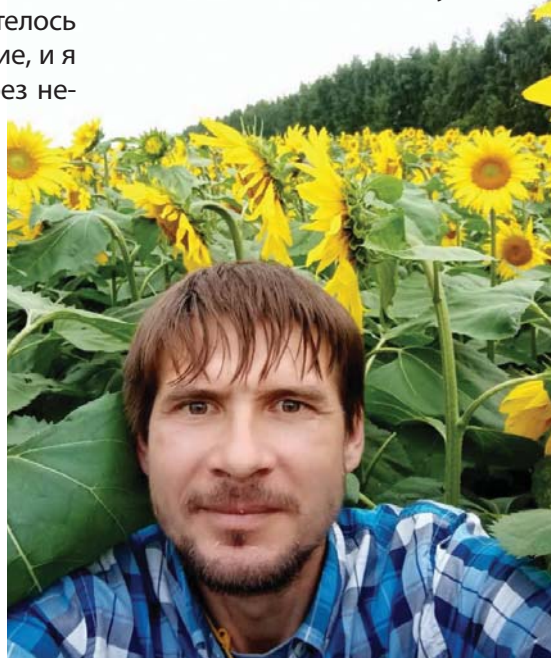
Вечером, когда я вернулся в комнату и осмотрел кожу, оказалось, что она сильно покраснела, боль усилилась, даже ночью мне плохо спалось из-за болевых ощущений.

Утром мы стали молиться, чтобы понять, что делать. Было ясно, что это ожог, кожа на ноге стала багровой, верхний слой кожи буквально прожгло в неко-

торых местах. Слава Богу, в этом центре трудится врач-дерматолог Ирина Михайловна Подолина. Она подсказала, какую мазь купить, а ещё посоветовала делать компресс с отваром травы календулы и ромашки.

Мазь, может, мне и помогала, но настоящее облегчение я получал, когда прикладывал компресс из трав. Держал я его минут 15 и прямо чувствовал, как боль утихает.

Павел Глухов



ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

Кто сказал, что почтенный возраст — это болезнь? Главное — заботиться о своём организме, тогда многие недуги могут отступить.

С детства я болела псориазом. Конечно, пыталась лечить его, перепробовала много средств, но всё было безрезультатно. Если руки и ноги я ещё могла как-то прикрыть, то лицо никуда не спрячешь, хотя очень хотелось это сделать. Большой дискомфорт псориаз доставлял мне именно в плане эстетики, так как кожа лица становилась некрасивой. Других проблем у меня с ним не было, ничего не чесалось, только корочки образовывались.

Кроме этого заболевания с годами у меня появились проблемы с печенью, начали болеть колени, а ещё мучали запоры.

В 2014 году от знакомой я узнала, что в нашем посёлке проходят встречи клуба «Здоровье». С тех пор я стала его посещать. Замечательные люди проводят занятия в этом клубе. А какими бесценными знаниями они делятся! И я стала применять в своей жизни то, о чём узнавала в клубе: перешла на вегетарианское питание, начала пить много воды, которую раньше не пила, перестала прикасаться к спиртному даже в праздники, отказалась от перекусов. Зарядку я и раньше старалась делать, но теперь, убедившись в необходимости



физической активности, стараюсь ходить по утрам, стала делать больше упражнений, зимой бегаю на лыжах.

Вот уже больше 10 лет прошло, как жизнь моя изменилась в лучшую сторону. Казалось бы, года прибавляются, а я себя чувствую намного лучше, чем в 59 лет. Колени болеть перестали, печень не беспокоит, стул налачился, а самое интересное — прошёл и псориаз. Достаточно было изменения образа жизни. Я даже не заметила, как псориаз ушёл, по привычке потянулась к коленям убрать корочки, а их нет!

Благодарю добрых людей, сотрудников клуба «Здоровье», за их труд. Низкий им поклон!

Любовь Владимировна,
пос. Игра, Удмуртия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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.

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

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

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Оздоровительный 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

➤ 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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сельский Дом Васюково

Отдых & СПА в Подмоскowie круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

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

Заезды каждое воскресенье.

Бронируйте места заранее:
8(800)3-505-909,
8 961 160-88-56
vasyukovo.ru

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

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

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

В ОДИНОЧКУ Я БЫ НЕ СПРАВИЛСЯ

Бороться с вредной привычкой одному, без поддержки, очень трудно. Дмитрий рад, что ему на жизненном пути повстречались волонтеры программы «Дышите свободно».

До 14 лет наша семья жила на Камчатке, а потом мы переехали в Липецкую область. Мои родители, да и родственники, не курили, поэтому к сигаретам у меня было нейтральное отношение, я о них просто не думал.

Однажды одноклассник предложил мне закурить, и я исключительно из любопытства попробовал. Да, первой ответной реакцией организма был сильный кашель, но интерес был сильнее, новые ощущения, казалось, делают меня круче, и захотелось продолжить. Маскировать запах я пытался чесноком, поэтому чеснок из дома вскоре пропал. Но перебить запах сигарет и скрыть происходящее от мамы не получилось. Мама, на удивление, сказала, чтобы я не ходил по подворотням, а курил прямо на балконе. Так моё курение стало легальным, и сигареты прочно вошли в мою жизнь.

Мне сейчас 41 год, получается, что стаж курильщика у меня составляет 26 лет! Я даже раньше не задумывался, что большую часть жизни курю. А сколько денег ушло у меня на это пристрастие!

О том, чтобы бросить курить я задумался 3 – 4 года назад, когда всё моё окружение поменялось и оказалось, что я единственный человек, который курит. Было несколько попыток перестать курить: я использовал специальные таблетки и спрей, но хватало меня максимум на неделю.

Два года назад, когда у меня шёл бракоразводный процесс, и я, чтобы отвлечься, начал читать книгу Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». После прочтения я очень естественно и спокойно перестал курить, даже удивился, как легко это произошло. Но через неделю, на фоне стресса из-за развода, мне себя так жалко стало, что опять появилась «всего одна сигарета». Я очень отчётливо запомнил из книги Аллена Карра, что «всего одной сигареты» не бывает, за ней обязательно будет и вторая, и третья.

В 2024 году я чётко осознал, что не управляю своей жизнью. Мной управляет зависимость, с которой я ничего не могу сделать. Люди, которые зарабатывают на сигаретах, руководят моей жизнью, а мне очень хочется самому управлять ею.

Мозг оказывался сильнее силы воли и желания бросить. Приходи-

ли мысли такого рода: проблем со здоровьем нет, чувствую себя прекрасно, в жизни мне курение абсолютно никак не мешает. Но проблемы со здоровьем на самом деле были, курение мешало мне в разных аспектах. Думаю, ключевой проблемой было отсутствие честности с самим собой. А помог мне простой вопрос знакомой: «Дим, а зачем ты куришь?» Я, конечно, и раньше много раз слышал такой вопрос, но именно в тот день задумался серьёзно и ответил честно, что это просто привычка. Я стал постоянно прокручивать этот вопрос, пошёл мыслительный процесс.

Я вспомнил, что подруга мне рассказывала, как они бросили курить после офлайн-тренинга. Тогда я стал искать подобное мероприятие, проходящее в режиме реальной встречи. Я понимал, что сам с зависимостью я не справлюсь. Такого тренинга я не нашёл, зато нашёл онлайн-программу «Дышите свободно», оставил заявку, да и забыл об этом деле. Через какое-то время мне перезвонил Евгений, волонтер этой программы, и мы так тепло поговорили, я почувствовал просто человеческое участие незнакомого мне человека. Евгений рассказал, что 99,9% людей, которые выполняют все задания, бросают курить. Мне тогда в это слабо верилось, казалось это просто рекламный ход. Одновременно появилась и другая мысль: «А что мешает тебе попробовать пройти эту программу? Даже если это не сработает, ты ничего не теряешь. Просто попробуй, Дима!» И я попробовал.

Одним из заданий была постановка даты, когда я уже не буду курить. Я поставил 1 декабря 2024 года, но уверенности, что именно тогда я смогу расстаться с сигаретами, не было, на 3 – 5% я в это верил. Поэтому цель бросить курить я не ставил, цель была просто выполнить все задания.

Процесс бросания проходил, мягко говоря, очень тяжело. Как раз навалилось много работы, а надо было ещё присутствовать на встречах, времени ни на что не хватало, и меня всё крайне раздражало. Появлялись мысли, что сейчас не самое удачное время бросать курить, надо дождаться отпуска.

Удивительно, но программу я не бросил, а бросил курить. В первую очередь мне помогло дойти до конца участие в моей жизни посторон-



Фото из личного архива автора

них для меня людей. Меня близкие никогда не поддерживали так, как эти люди. Это дорогого стоит! Первое время после 1 декабря было очень тяжело. Особенно, когда рядом со мной кто-то курил или я оставался один. Всё время приходила мысль: «Ну, только одну сигаретку». Но я-то помнил, что одной сигаретки не бывает!

Сейчас я привыкаю жить по-новому, без сигарет. Те ощущения, которые раньше я искал в сигарете, теперь ищу в другом. Мы с другом, который меня поддерживал на этапе отказа от сигарет, договорились за 2025 год попробовать 100 новых хобби. Например, мастер-класс игры на барабанах, вокал, картинг. А в январе я сделал себе подарок: поездку в Хибин, чтобы освоить сноуборд.

Для меня решающими факторами в попытке бросить курить оказались 2 момента:

1. Честное признание себе, что у меня есть зависимость.
2. Люди, которые помогли мне бросить курить, поддержали меня.

Дмитрий Захаров,
г. Санкт-Петербург

31 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

► Всемирный день без табака провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

► По данным ВОЗ табакокурение является причиной 7 млн смертей ежегодно, из них более 1,3 млн людей умирают от пассивного курения.

► Согласно данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака лёгких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца.

► На Руси запретить курение пытались ещё в XVII веке.

► В современной России первый федеральный закон «Об ограничении курения табака» был принят в 2001 году.

► По оценке Минздрава РФ, ежегодно от причин, связанных с курением, преждевременно умирают от 300 до 400 тысяч человек.

ДЫШИТЕ СВОБОДНО
онлайн-программа

• Удобный формат
• Индивидуальное сопровождение
• Оптимальная стратегия для победы

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ – СЕГОДНЯ!

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА?

Подробности на сайте:
dyshe-svobodno.online

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ — НА ВЕС ЗОЛОТА!

Природные лекарства — так можно сказать о зелени и зелёных листовых овощах. Они всегда должны быть на вашем столе!

Специалисты ВОЗ рекомендуют съедать в день примерно 300 г овощей и зелени, потому что эти растения — кладёшь необходимых для организма веществ.

К зелёным листовым овощам относятся растения, у которых в пищу используют листья. Например, разные виды капусты, петрушка, сельдерей, укроп, шпинат.

В зимнее время года хорошей альтернативой обычной зелени является микрозелень, которую можно вырастить дома.

Начиная с мая зелень можно выращивать на огороде, а можно собрать на природе. Такая зелень называется дикоросы.

На дачном участке

Первая зелень, которая не боится холодов, — это щавель, петрушка, лук, шпинат, руккола, разные виды салата, например, кресс-салат, латук, ромен, айсберг.

Можно посадить чёрные бобы и использовать в пищу их листья, не дожидаясь плодов.

Посейте семена горчицы, её зелень обладает прекрасными вкусовыми качествами.

Редис также растёт при низких температурах, 6 – 16°C, причём в пищу используют не только корень, но и листья. Петрушка, салат, укроп, шпинат, бобы и руккола прорастают при температуре грунта 3 – 5°C, для нормального развития и роста им достаточно 17 – 20°C.

На природе

Ранней весной первая зелень может порадовать не только глаза, но и разнообразить рацион.

Интересно, что дикоросы ценят шеф-повара дорогих ресторанов и поклонники высокой кухни.

Крапива. Молодые побеги, до 12 см, практически не жалься. Их можно употреблять в сыром виде,

обдав кипятком, а можно сварить суп или использовать как начинку для пирожков.

Одуванчик. Листья используют до начала цветения. Если в листьях присутствует горечь, замочите их в солёной воде на 30 минут. Листья добавляют в салаты и смузи.

Мать-и-мачеха — одни из первых весенних цветов. Это растение, в отличие от одуванчика, не содержит горечи. Есть можно как цветки, так и листья.

Сныть. У этого растения в пищу используют молодые листочки. Салат, смузи, суп, пироги — вариантов использования сныти много.

Хвощ полевой. Для еды пригодны только весенние побеги хвоща, их называют пестики. Появляются они достаточно рано, как только земля прогреется. Пестики можно использовать цельными, а можно перекрутить в мясорубке. Из них готовят салаты, омлет, супы, используют как начинку для выпечки: в пироги и перепечи.

Мокрица. Ещё эту траву называют звездчатка, потому что её цветки похожи на звёздочки. В пищу употребляют молодые побеги до цветения. Вкус этого растения может понравиться не всем, но зато оно — кладёшь полезных веществ. Добавьте этот дикорос, например, в смузи.

Таволга. Совсем молодые побеги таволги, она же лабазник, пригодны в пищу. Найти этот дикорос можно в низинах и во влажных местах. У таволги необычный вкус. Для пользы и пикантности добавьте это растение в салат.

Кислица. Уже в мае в лесах мож-

но встретить это растение. Название его подсказывает, какое оно на вкус. Этот дикорос можно есть сырым, а можно приготовить, например, щи. Из-за содержания кислот, особенно щавелевой, употреблять это растение в большом количестве не рекомендуется.

Подорожник. Молодые листья и цветоносы хорошо подходят для приготовления зелёных щей, а также пирогов. Если использовать листья в салат, надо обдать их кипятком, чтобы они стали мягче.

Манжетка. В кулинарии используют листья и соцветия манжетки. Ранней весной из этого дикороса можно варить супы, готовить салаты, смузи.

Пастушья сумка. Листочки пастушьей сумки можно есть весной, летом и даже в начале осени. Вкус у листьев слегка островатый, они отлично подойдут для салата.

Лопух. В пищу используют побеги, стебли, корень. Весенние побеги можно употреблять в свежем, варёном, квашеном виде. Квасят их так же, как капусту. Корни, ради которых лопух выращивают в Японии, выкапывают в начале весны или в конце осени. Для этого годятся растения первого года жизни. Их едят в сыром виде, а также тушат, варят и запекают.

Красный кле-

вер. Это растение семейства бобовых полностью съедобно. Из разных частей клевера готовят салаты, гарниры, добавляют в выпечку, например, в кексы.

Лебеда. «Русский шпинат» — так можно назвать этот дикорос. Лебеда, до появления шпината, была главным «салатным» растением в Средиземноморье, а на Руси лебеда была спасением в неурожайные годы. Смело используйте этот дикорос в салатах, супах, пирогах, смузи.

Конечно, это не полный список дикоросов, в природе очень много полезного и вкусного.

Внимание! Используйте в пищу только те растения, которые вы точно знаете и которые не являются ядовитыми.

Подготовила Анна Глухова

ЗЕЛЁНАЯ «ИКРА»

Ингредиенты:

- 2 части зелёных стрелок чеснока или 1 часть долек чеснока
- 1 часть любой зелени (петрушка, укроп, лебеда, манжетка, подорожник)
- Немного растительного масла
- Сок лимона по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление

Вымытую зелень и чеснок измельчить в мясорубке или в кухонном комбайне. Добавить масло, лимонный сок и соль, перемешать. Разложить порционно и заморозить.

Такую пасту можно использовать как приправу к супу и гарниру, а можно разморозить и подать с тостами или хлебцами.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

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

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

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



П4059 / Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



П4042 / Детский журнал «Чудесные странички»

Добрые рассказы, беседы о здоровье, поделки, головоломки, раскраски.

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: 8-800-2005-888



СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиовersion 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!

ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ТЯЖЕСТИ ПРАВИЛЬНО

Так хорошо, когда ничего не болит! Чтобы сохранить здоровье своей спины, поднимайте и переносите тяжести правильно.

Трудовым кодексом установлен максимальный вес, который можно поднимать мужчинам и женщинам. Например, для мужчин допустим однократный подъём груза без его перемещения весом 50 кг, для женщин — 15 кг. Если груз нужно перемещать, цифры будут меньше. Это нормы для здоровых людей. При многих заболеваниях носить что-то весом более 2 – 5 кг вообще нельзя. Для девочек и девушек норма — 10% от их собственного веса. Для юношей 16 – 18 лет — не более 16 кг.

Важно не только вес груза, но и то, как вы его поднимаете.

Ноги поставить на ширине плеч, присесть на корточки с прямой спиной, прижать предмет к себе, немного напрячь мышцы пресса и встать без резких движений.

Никогда не поворачивайте туловище во время поднятия и

переноса груза, поворачиваться можно только всем телом.

Если носить тяжести нужно в течение продолжительного времени или вес большой, используйте широкий пояс или корсет.

Если есть возможность, разделите груз на несколько частей, не несите всё сразу. Если такой возможности нет, распределите груз равномерно на обе руки, а ещё лучше используйте рюкзак. Хорошим вариантом будет и перенос с использованием опоры веса на живот.



ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ

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.

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 перевод.



Другие способы помощи: **sokrsokr.net/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» №05(173).

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 «Ожидаящая»
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, 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+

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. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ



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

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

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

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва – Сухум до станции Гудаута. Самолётом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 309000 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.