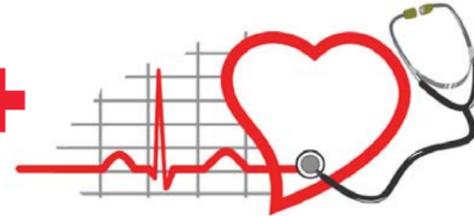


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №06(174) 2025

8DOKTOROV.RU



ГЕЛИОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ



3

12 СЕКРЕТОВ, КАК ПОЛЮБИТЬ ГОТОВИТЬ



7

УЛЫБКА УЛУЧШАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН

Американские учёные из Калифорнийского университета в Ирвайне доказали, что улыбка во время болезненных или стрессовых ситуаций помогает справиться с неприятными ощущениями и напряжением.

В эксперименте задействовали 57 студентов, которые выполняли задание: держали руку в ледяной воде до двух минут. Частота их сердечных сокращений и выражения лица фиксировались с помощью датчиков и видеокамер. Участники, которые улыбались во время задания, имели более низкую частоту сердечных сокращений (на 7 – 8 ударов в минуту) по сравнению с теми, кто не улыбался.

«Улыбка может быть естественным механизмом преодоления, помогающим справляться с дискомфортом», — объяснила автор исследования Джазлин Х. Луу.

Хотя улыбка не уменьшала непосредственное ощущение боли, участники, улыбавшиеся дольше, общались о более позитивных эмоциях после завершения задания.

ДЕПРЕССИЯ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ПИТАНИИ

Учёные из Университетской клиники Тюбингена обнаружили, что люди с депрессией предпочитают продукты, богатые углеводами. Причём тяга к сладкому часто усиливается при усугублении симптомов расстройства.

В исследовании приняли участие 117 добровольцев, среди которых у 54 была диагностирована депрессия.

Оказалось, что, хотя у людей с депрессией часто наблюдается снижение аппетита, они, как правило, предпочитают продукты, богатые углеводами, — хлеб, сладкие напитки, молочный шоколад. При этом пища, богатая белками и жирами,

казалась таким пациентам менее привлекательной.

Исследователи намерены выяснить, возможно ли долгосрочное ослабление симптомов депрессии за счёт оптимизации рациона пациента. Первые исследования уже показали, что голодание или пробиотическая диета могут оказывать антидепрессивный эффект.

КАК КОФЕ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

Результаты исследования, посвящённого изучению влияния кофеина на структуру головного мозга, были представлены в научном издании Cerebral Cortex.

В 2021 году группа исследователей провела эксперимент с участием 20 добровольцев. Каждый участник прошёл два 10-дневных этапа исследования — с приёмом кофеина и плацебо.

Исследование выявило значительное сокращение объёма серого вещества у участников, принимав-

ших кофеин, в то время как у группы плацебо подобных изменений не наблюдалось. Важно отметить, что параметры медленного сна оставались стабильными, что позволило исключить влияние нарушений сна на полученные результаты.

Наиболее выраженные изменения были обнаружены в правом полушарии мозга, отвечающем за память и пространственную ориентацию. Схожие результаты получили исследователи, изучавшие воздействие длительного приёма кофеина на гиппокамп мышей — область мозга, играющую ключевую роль в процессах памяти.

Руководитель исследования Каролин Райхерт из Базельского университета отмечает временный характер структурных изменений в мозге, вызванных кофеином. По её словам, после прекращения приёма стимулятора показатели быстро возвращаются к норме.

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

РАССТРОЙСТВО СТУЛА: КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЧИНУ И ЛЕЧИТЬ

Несмотря на свою деликатность, тема расстройства стула заслуживает внимания, так как она существенно влияет на качество жизни и общее здоровье.



ВИДЫ РАССТРОЙСТВА СТУЛА

Понос (диарея) — состояние, характеризующееся частыми (более 3 раз в сутки) жидкими испражнениями объёмом более 200 мл. Нередко диарея сопровождается болевыми ощущениями в разных отделах живота и экстренными позывами к дефекации. При длительном течении приводит к обезвоживанию, потере электролитов и развитию воспалительных явлений в перианальной области.

Запор (констипация) — редкое (менее 3 раз в неделю) и затруднённое

опорожнение кишечника, вызывающее боль, вздутие живота или дискомфорт. Запоры способствуют развитию других заболеваний, таких как геморрой, анальные трещины, дивертикулярная болезнь, полипы и опухоли толстой кишки.

Смешанные расстройства, когда возникают симптомы и диареи, и запоров, нередко более затруднительны в диагностике и лечении.

Эти проявления могут иметь кратковременный, периодический или регулярный характер.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Стрессы и эмоциональные перегрузки, расстройства сна часто приводят к спазмам и нарушению сократительной способности толстой кишки.

Изменение рациона питания, недостаток воды, клетчатки, чрезмерное употребление жирных, сладких или острых блюд, кофеинсодержащих напитков тоже нарушают работу кишечника.

Недостаточная физическая активность способствует возникновению запоров.

Пищевая аллергия и непереносимость определённых продуктов, таких как лактоза или глютен, могут вызывать диарею.

Вирусные, бактериальные и паразитарные инфекции также могут вызывать дисбаланс выделительной системы. Токсин, вырабатываемый некоторыми бактериями, приводит к быстрому и обильному опорожнению кишечника.

Заболевания кишечника, такие как ректоцеле, болезнь Крона, язвенный колит и рак других органов пищеварительной системы, гепатиты, дискинезии желчного пузыря, панкреатиты, а также диабет, гипотиреоз и многие другие, могут вызывать регулярные расстройства стула.

Лекарственные препараты: антибиотики, противовоспалительные средства и препараты для лечения депрессии нередко имеют побочное действие в виде расстройства дефекации.

Некоторые травы, применяемые при запорах (сенна, крапива, тысячелистник, кора крушины и другие), при продолжительном бесконтрольном приёме могут вызвать обратный эффект — синдром вялого кишечника.

Длительные расстройства стула, сопровождающиеся усталостью, потерей веса, лихорадкой, чувством неполного опорожнения или крова-

нистыми выделениями из прямой кишки, должны стать поводом для немедленного обращения к врачу.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Лечащий врач (участковый терапевт или семейный врач) во время беседы выяснит характер имеющихся нарушений работы кишечника, назначит копрологическое, бактериологическое исследование кала, тест на скрытую кровь, УЗИ, компьютерную томографию органов брюшной полости, ирригоскопию, гастро-дуоденоскопию, виртуальную или видеокколоноскопию. Последняя считается самым информативным методом исследования толстой кишки и должна профилактически проводиться у всех здоровых людей старше 45 лет каждые 3 – 5 лет. При необходимости терапевт направит на консультацию к другим специалистам: гастроэнтерологу, инфекционисту, колопроктологу, психотерапевту или онкологу.

Важно помнить, что лечение должно быть своевременным, комплексным и индивидуализированным. Не стоит заниматься самолечением, экспериментируя с диетами, приёмом различных трав, прежде не пройдя обследования и консультации у компетентных медицинских специалистов.

Александр Белоногов,
колопроктолог, хирург

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

ТРИ УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СТУЛА

Если у вас бывает задержка стула, не спешите принимать слабительное, возможно, вам нужно проверить, помогает ли ваш образ жизни вашему кишечнику.



1 Клетчатка — нерастворимые пищевые волокна. Эти волокна, во-первых, действуют на кишечник подобно щётке, а, во-вторых, являются пребиотиками, то есть питанием для полезных бактерий кишечника.

Клетчатка содержится в пище растительного происхождения: цельном зерне, фруктах, ягодах, овощах, зелени, орехах, семенах, бобовых.

Кроме того, что клетчатка усиливает перистальтику кишечника, она

ускоряет выведение холестерина из организма и стабилизирует уровень сахара в крови. При ежедневном включении в рацион питания 25 – 30 г клетчатки (дневная норма согласно рекомендациям ВОЗ), риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 2/3.

Содержание клетчатки в некоторых продуктах:

- ▶ в 1 стакане белого риса — 1,1 г
- ▶ бурого риса — 3,3 г
- ▶ 1 картофелина среднего размера без кожуры — 1,8 г
- ▶ с кожурой — 3 г
- ▶ 1 стакан фасоли или чечевицы — 11 г

Чтобы клетчатка «работала», необходимо пить достаточное количество воды.

2 Вода. Для очищения организма самым лучшим напитком



является чистая вода. Необходимый минимум употребления воды рассчитывается исходя из веса тела человека: 30 мл на 1 кг. В условиях повышенного расхода жидкости: жаркая погода, физическая нагрузка, некоторые заболевания, например, грипп, следует увеличить количество выпиваемой жидкости: 50 мл на 1 кг.

Чтобы вода не создавала нагрузку для организма, придерживайтесь правил:

1. Не пейте во время еды. Пейте воду за 30 минут до еды и через 1,5 часа после.

2. Старайтесь большую часть воды выпить в первой половине дня. Особенно полезно пить тёплую воду утром натощак.

3. Когда вы пьёте большое количество воды за раз, она быстрее выходит с мочой. По возможности пейте в течение дня по глоткам.

4. Вода не должна быть слишком горячей или холодной.



3 Движение. Выбирайте физическую активность, которая «расшевелит» ваш кишечник. Лежа можно выполнять упражнения «велосипед» и дыхание животом. Полезна ходьба, лучше с подъёмом коленей, езда на велосипеде.

Помните, что движение, достаточное количество воды и клетчатки должны стать неотъемлемой частью каждого дня вашей жизни.

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ГЕЛИОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ

Ещё Гиппократ, более 2000 лет назад, обнаружил, что солнечный свет полезен при лечении определённых болезней. Такой метод лечения он назвал гелиотерапией. И сегодня солнце не утратило своей целительной силы.

Солнечный свет убивает микробов. Лечение светом помогает при большинстве инфекционных заболеваний, включая ангину, пневмонию, грипп. Кроме того, солнечный свет помогает предупреждать инфекции.

Солнечный свет активизирует иммунную систему. Он повышает способность эритроцитов (красных кровяных телец) транспортировать кислород, заставляет нейтрофилы более эффективно поглощать микробов, увеличивает количество лимфоцитов в кровеносной системе.

Диета + физические упражнения + солнечный свет — так выглядит формула контроля сахарного диабета II типа. Солнечный свет, как и физические упражнения, нормализует уровень сахара в крови.

Свет, падающий на сетчатку глаз, передаваясь в виде энергии нервного импульса, может положительно влиять на затылочную долю головного мозга, где расположены основные центры управления организмом.

Витамин D — витамин солнца — помогает усвоению кальция и фосфора, которые необходимы для кре-

пости костей. Также этот витамин защищает от опухолей, снижает уровень воспаления и вирусной активности, что служит укреплению иммунной системы. Витамин D необходим для нормализации функций эндокринной системы и для поддержания здорового веса. Согласно рекомендациям ВОЗ, суточная потребность организма в этом витамине составляет 5 мкг (400 ед). 15 минут в день под прямыми солнечными лучами достаточно для восполнения дневной нормы.

Солнце благотворно влияет на нашу нервную систему. Вероятно, солнечный свет увеличивает количество эндорфинов, активизирует серотонин, вызывая тем самым ощущение благополучия. Он расслабляет и вместе с тем повышает тонус мышц.

Надлежащее количество солнечного света делает кожу, наш самый



большой орган, гладкой и эластичной. Солнце повышает сопротивляемость кожи заболеваниям и инфекциям.

Даниель Бондарь,
«Прочти и живи»

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЛАМПА «БИОПТРОН» — СОЛНЦЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Лампа «Биоптрон» — уникальная возможность восстановить своё здоровье, используя полезные свойства солнечного света в домашних условиях.

Технология Биоптрон получила Нобелевскую премию как уникальный способ лечения любых болезней в любом возрасте, который не имеет побочных эффектов и безопасен.

Лампа успешно используется как в домашних условиях, в центрах здоровья, так и в медицинских учреждениях.

Специальный оптический блок производит свет, идентичный спектру солнечного света, отсекая ультрафиолетовый и добавляя невидимый для глаза инфракрасный свет.

Свет Биоптрон полихроматичный, т. е. содержит разнообразие

спектра. Он поляризованный — не рассеивается, низкоэнергетический, а, значит, безопасен даже для глаз.

Свет Биоптрон действует не только в месте воздействия, но и оздоравливает весь организм.

Какое воздействие Биоптрон оказывает на организм:

- ускоряет заживление и трофику тканей;
- снимает воспаление;
- уменьшает зуд и проявления аллергии;
- нормализует артериальное давление;
- улучшает психоэмоциональное состояние, сон;

■ восстанавливает движение мышечно-связочного аппарата;

■ снимает боль;

■ поднимает стрессоустойчивость и укрепляет иммунитет;

■ улучшает микроциркуляцию и отток лимфы в коже, что делает её более упругой, подтягивается овал лица, и кожа становится более молодой и здоровой на вид.

В центре здоровья «Дорога жизни» мы используем лампу «Биоптрон» уже более 5 лет. Виден очень хороший эффект восстановления здоровья, особенно в сочетании со всей программой изменения образа жизни.

Уже во время сеанса утихал зуд при кожной аллергической реакции. У страдающих псориазом отмечалось уменьшение зуда, толщины бляшек, они становились менее заметными.

Хорошие результаты были при болях в суставах — гости отмечали уменьшение болей и увеличение объёма движений.

Сеансы светолечения эффективно снижают артериальное давление, дают ощутимый эффект для восстановления сна и психоэмоционального состояния.

Восстанавливающий эффект наблюдался при выпадении волос.

Сеансы светолечения усиливают эффект косметических процедур и более быстро омолаживают кожу: происходит более активная выработка фибробластов, отвечающих за выработку коллагена и эластина, что даёт эффект подтяжки кожи лица.

Сеанс длится 10 – 12 минут, 1 – 2 раза в день. Полный курс — не менее 8 – 10 сеансов.

Ирина Подолина,
врач-дерматолог

Солнечные дни — прекрасное время для укрепления здоровья детей. Солнце благотворно влияет на глаза.

Детям очень полезно как можно больше гулять во время дневного света и, особенно, в солнечную погоду. Солнечные лучи способствуют выработке витамина D в организме. Этот витамин очень важен для детского организма, так как обеспечивает рост и развитие костей. Также УФ-излучение влияет на выработку мелатонина и, следова-

тельно, на качество сна, общее самочувствие, включая здоровье глаз.

Солнечный свет замедляет процессы прогрессирующей миопии, т. е. близорукости. При этом заболевании снижается острота зрения вдаль. Как практикующий врач, могу сказать, что детей с прогрессирующей миопией становится всё больше и больше.

Можно ли детям носить солнцезащитные очки? При поиске ответа на этот вопрос, родителям следует учесть, что очки должны быть выполнены из высококачественных материалов, поэтому приобрести их можно только в специализированном салоне. Если очки не имеют высокой степени защиты от ультрафиолета (УФ), это может привести к ожогу сетчатки. Использование солнцезащитных очков в помещении и в тёмное время суток приводит к перенапряжению глаз. А вот

при длительном нахождении в условиях отражённого света (снег, вода) тёмные очки с надёжным УФ-фильтром и поляризационной линзой предотвратят утомление глаз.

Внимание! Ни в коем случае нельзя смотреть на яркое солнце, это очень вредно. Нельзя это делать ни в очках, ни через разные стёкла, потому что солнце в таком случае вызывает ожог сетчатки, следствием чего является потеря зрения.

Мария Новикова,
врач-офтальмолог

МАМИНА ШКОЛА

ПОЛЬЗА СОЛНЫШКА ДЛЯ ГЛАЗ

ФОРМИРУЕМ ЗДОРОВУЮ САМООЦЕНКУ

От того, как мы себя воспринимаем, во многом зависят наши чувства, и то, как мы строим взаимоотношения.



Перед нами стоит вызов: сохранять равновесие, не страдая комплексом неполноценности и в то же время не переоценивая себя. Любая из этих крайностей вредит взаимоотношениям, эмоциональному здоровью и лишает радости жизни.

Завышенную и заниженную самооценку, из-за которых бывает так много проблем, можно исправить.

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

В старой легенде рассказывается, как один человек нашёл орлиное гнездо, забрал его и подложил курице. Через некоторое время из яйца вылупился орлёнок. Он рос среди кур и цыплят и вёл себя как домашняя птица. Он рылся в земле, перелетал с места на место, едва отрываясь от земли. Прошло много лет, орёл состарился и однажды в

небе увидел величественную птицу. Он спросил у кур, кто это, и те ответили: «Это царь неба — орёл. Даже не мечтай, куда тебе до него!» Бедный орёл больше не думал о небе и умер, считая себя курицей.

Многие люди, подобно этому орлу, не зная собственных способностей и возможностей, не достигают полного развития в жизни. Они недостаточно себя ценят, поэтому не ставят перед собой возвышенных целей.

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА

Обычно она приводит к гордыне и тщеславию. Человек начинает думать, что он лучше других и не признаёт чужие достижения. С таким настроем не построить хороших взаимоотношений с окружающими. Человек с завышенной самооценкой теряет чувство меры,

он слеп к собственным недостаткам, а любви к ближним ему не хватает.

Даже если вы справедливо считаете, что имеете много достоинств, не превозносите себя над другими. Не стоит говорить слишком много о своих достижениях и способностях, если хотите поддерживать с людьми хорошие отношения. Не давайте повода думать, что вы считаете себя самым лучшим, умным, способным. Не стремитесь к тому, чтобы люди вас хвалили.

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА

Она позволяет правильно и объективно оценивать себя, принимать свои достоинства и слабые стороны. Человек с адекватной самооценкой знает, в каких областях ему стоит расти и развиваться, понимает, что ему по силам, а что нет.

7 СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ

1. Принимайте себя таким, какой вы есть. Со всеми своими ошибками, недостатками, способностями и достоинствами. Не стоит думать, что вы хуже или лучше других, сравнивать себя с кем-то, соперничать и завидовать.

2. Не отчаивайтесь из-за ошибок и неудач. Никто не совершенен. Мы все можем ошибаться в своих действиях. Важно стараться идти вперёд, не давать унынию подавить вас, не останавливаться в личном прогрессе. Уныние вредит самоуважению, мужество повышает самооценку. Если вы потерпели

неудачу, не сдавайтесь, начните заново!

3. Не расстраивайтесь из-за того, что говорят другие. Так не бывает, чтобы все говорили о ком-то только хорошее. Всегда найдутся недовольные, те, кто критикуют, даже если человек не сделал ничего плохого. Не надо стараться угодить всем. Не унывайте из-за несправедливой критики, потому что это нарушает спокойствие и разрушает самооценку.

4. Доверяйте собственным способностям. Кто-то может поставить под сомнение ваши способности и намерения, но в глубине души вы знаете, чего хотите и на что способны. Прислушайтесь к себе!

5. Признайте, что у вас тоже есть недостатки, и научитесь самокритике. Это позволит вам увидеть свои недочёты и двигаться к лучшей версии себя. Согласитесь, что не только окружающие вас люди виноваты в ваших трудностях.

6. Учитесь идти на компромиссы, хвалить других и прощать. Поверьте, уступки и прощение не делают вас слабее, это не проигрыш, это победа над своим эго и над тем, что разрушает отношения.

7. Помни: Бог любит тебя! Ты настолько ценен для Бога, что Он послал Сына Своего, Который умер за тебя. Если Бог так сильно любит тебя, зачем принижать себя? И какой смысл проявлять гордость, если все мы — дети одного Бога, зависящие от Него постоянно?

Энрике Чайх,

«Тонкое искусство отношений»

ОТ ЧЕГО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬСЯ НАСТРОЕНИЕ?

В автобусе Афанасию Петровичу отдавили лапу. «В переполненном автобусе чего только не случается», — мудро подумал доктор и вежливо промолчал.

Но вскоре Афанасий Петрович услышал, как кто-то грубо и резко сказал:

— Ты что, слепой, не видишь, куда ступаешь?

Афанасий Петрович узнал голос лисёнка Лёхи и через мгновение увидел его самого. Лисёнок тоже увидел доктора и от стыда опустил голову.

На встречу друзей они пришли вместе. И все заметили, что лисёнок был раздражённый. За столом все хмурились, недовольно смотрели друг на друга и молчали. Молчание нарушил Афанасий Петрович.

— И что это мы все такие грустные? — спросил он. — Кудряшка, ты почему невесёлая? Когда мы пришли, ты улыбалась.

— А меня ёжик Коля Самоделкин задел своими колючками и даже не извинился, — ответила Кудряшка и отвернулась от ёжика.

— Я был так рад видеть моего друга Лёху, а он не заметил моей протянутой лапы и не поздоровался со мной, — сказал ёжик и отвернулся от лисёнка.

— А мне испортили настроение в автобусе — лапу отдавили! — оправдался Лёха.

— Нет, это ты сам себе испортил настроение, — ответил доктор лисёнку. — Потому что грубо и резко отреагировал. Вы знаете, что наше настроение влияет на здоровье?

Афанасий Петрович оглядел всех ласково и продолжил:

— А сейчас что? Вы даже смотреть не мо-

жете друг на друга! Овечка посмотрела на ёжика, скажи ему что-нибудь хорошее, и у тебя сразу поднимется настроение.

Кудряшка медленно повернулась к ёжику Коле, аккуратно погладила его иголочки и сказала:

— Можно я тебя обниму?

Ёжик растерялся и сам обнял Кудряшку.

Афанасий Петрович не успел ничего сказать, как оказался в объятиях Лёхи. К ним кинулись остальные. Так они и стояли, обнявшись. А потом пили чай все весёлые и... вежливые.

— Ёжик, я налью тебе чай. Дай твою чашку, пожалуйста, — улыбалась овечка.

— Кудряшка, я помогу тебе

убрать со стола, — порывался помочь лисёнок.

— Ну, вот и хорошо, — промолвил доктор. — Хотелось бы сохранить эту вежливость навсегда, чтобы никому не портить настроения, даже если вам отдавили лапу.

— А что нужно для этого? — спросил Лёха.

— Во-первых, контролировать себя и молиться. Во-вторых, хорошо высыпаться, пораньше ложиться, чтобы организм мог вырабатывать гормоны счастья. В-третьих, заниматься спортом, при этом тоже выделяются эндорфины. И, в-четвёртых, если чувствуете, что сорвётесь и взорвётесь, глубоко-глубоко подышите. Кислород попадёт в мозг, и вам станет легче.

Ребята, а вы никому не портите настроение?

Алёна Гусева

Художник Елена Соколова



ДОСТУПНОЕ ЛЕКАРСТВО

Есть универсальное средство, которое обязательно всегда должно быть в домашней аптечке. Сергею оно помогло справиться с сильным недомоганием.



В прошлом году я заболел, причём как-то неожиданно. Резко поднялась температура, появилась ломота в мышцах, стало знобить. И, конечно, болезнь эта пришла совсем не вовремя, потому что у меня было много дел.

С одной стороны, хотелось поскорее выздороветь, а с другой

стороны, не хотелось использовать обычные медикаменты, которые могут не помочь, а побочное действие оказать.

Я пошёл на приём к терапевту, как и положено, а заодно захватил с собой разные интересные духовные книги, а также газеты

«Сокрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью».

Несмотря на то, что у меня было болезненное состояние и мне было тяжело, я поделился газетами и книгами с теми, кого встречал из медперсонала поликлиники.

Врач, конечно, прописал мне массу всяких лекарств на внушительную сумму. Но больше я переживал не за сумму, которую нужно потратить, а за то, что, скорее всего, это будет пустая трата денег. Я уже неоднократно сталкивался на личном опыте с тем, что лекарства мне не помогают.

Я вспомнил про один чудесный совет: использовать для лечения

активированный уголь. Мне его даже не пришлось покупать, потому что он всегда есть в моей домашней аптечке. Я выпил 6 таблеток угля, запив их водой, а ещё 2 положил под язык, так как дневная норма — 1 таблетка на 10 кг веса. На следующий день я повторил ту же процедуру. Несмотря на то, что температура ещё держалась, был озноб, но стало чуть-чуть полегче. На третий день, хотя температура сохранялась, мне стало намного легче. А на четвёртый день я проснулся уже абсолютно здоровым, никаких симптомов болезни не осталось.

Сергей Лукашин,
г. Казань

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Слышит ли Бог наши молитвы, отвечает ли? Теперь Сергей уверен, что слышит!

Наша хорошая знакомая Оля в прошлом году заболела. У неё обнаружили онкологическое заболевание, поставили 3 стадию рака. Врачи назначили лечение. Оля делала химиолучевую терапию. 25 сеансов основного облучения, а потом ещё дополнительные сеансы химиотерапии.

Оля верит в Бога, и поэтому попросила других верующих молиться о её выздоровлении. Очень много людей молились за

МОЛИТВА ПРОТИВ РАКА

Олю в Оренбурге. Каждый вечер молились в социальных сетях. Над ней совершили обряд елеопомазания. Мы с женой молились каждый вечер.

Оле стало совсем плохо. Она пять дней лежала с высокой температурой, обессиленная. Я был в отчаянии. Мы и раньше молились за пожилых людей с онкологией, но они всё равно умирали. А Оля ещё молодая, у неё несовершеннолетние детки.

Я молился: «Господи! Если ты её не исцелишь, то я не буду больше

молиться за больных! Не вижу смысла! Укрепи мою веру! Сжался! Исцели Олю!»

Вскоре Оля пришла на богослужение. Радости не было предела! Она мне сказала, что будет выходить на работу. Когда Оля прошла повторное обследование, оказалось, что от онкологии не осталось и следа! У неё даже не выпали волосы после химиолучевой терапии! Вот такое чудо совершил Христос! Слава Ему!

Сергей Миронов,
г. Оренбург

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.

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
- Velo-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

Заявки 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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

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

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

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПОСЛУШАНИЕ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Бывает, что мы знаем, как нужно поступать, но не поступаем. Важно не только знать, но и применять знания на практике.



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Во время пандемии COVID-19, когда объявили локдаун, пришлось находиться дома, без возможности перемещений. Я как раз жил тогда в центре Москвы. Времени было предостаточно, и я решил глубже изучить темы по здоровью, которые мне были интересны. Господь нас дивно устроил! Я видел, как слаженно и чётко может работать организм человека, и это называется здоровьем. Одной из тем, в которую я решил углубиться,

была информация о гормональном расписании человека. Особенно меня заинтересовали два гормона: кортизол и мелатонин.

Кортизол — защита от внешнего стресса за счёт регуляции артериального давления. Также он помогает регулировать сахар в крови. Этот гормон достигает пика через 30 минут после пробуждения, а потом в течение дня снижается.

Мелатонин — гормон сна, он вырабатывается в темноте. Для меня было удивительным, что этот гормон нужен не только для хорошего сна. Оказывается, мелатонин является антиоксидантом, иммуностимулятором, антидепрессантом. Он управляет биоритмами, регулирует температуру тела, даёт энергию и замедляет старение.

Я стал думать, могу ли я что-то сделать, чтобы кортизол и мелатонин работали в моём организме должным образом. Оказалось, что

Некоторые привычки образа жизни непосредственно влияют на эти гормоны. Когда кортизол снижается до минимума, а это происходит в конце дня, начинает вырабатываться мелатонин. И вот я читаю, что синий свет от компьютера, телевизора, телефона блокирует мелатонин и стимулирует кортизол. А у меня, как, наверное, у большинства людей в современном мире, была привычка допоздна сидеть с телефоном. И я понял, что если не изменю эту привычку, то буду более импульсивным и раздражительным, более слабым и ранимым.

Сутки состоят из 4 частей: вечер, ночь, утро, день. Так вот вечер, ночь, утро — это фазы приготовления для качественного, успешного, радостного дня. Я и раньше знал, что для бодрого утра нужно соблюдать определённые правила вечером: эмоционально расслабиться, не есть перед сном, проветрить и затемнить комнату, подготовить всё необходимое с вечера. А теперь узнал, что ещё не должно быть мелькания от экрана телефона, телевизора.

Информацию эту я изучил в конце марта 2020 года, а через месяц, в конце апреля, я её окончательно принял в свою жизнь и стал практиковать. Я решил не смотреть телевизор и стареть медленнее. Я ясно понял, что не хочу себя разрушать. Ведь это реальные законы физиологии и последствия их нарушения тоже реальны, хотя и не сразу ощущимы.

«Не скоро совершается суд над худыми делами; от этого и не страшится сердце сынов человеческих делать зло» (Библия, книга Екклесиаста 8:11).

Было ли мне трудно менять привычку? Нет, потому что я понял и увидел, для чего это нужно. Чувствую себя прекрасно, полон энергии и радости. А время перед сном можно провести по-разному, не обязательно сидеть в телефоне или перед телевизором. Я, например, читаю книги, благодарю Бога в молитве за прожитый день, планирую завтрашний. Можно общаться с родными, ведь у нас бывает так мало времени для этого!

Сергей Кречетов

РЖАНАЯ МУКА ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

Ржаная мука в уходе за волосами — средство, проверенное веками.

После болезни в 2020 году у меня ухудшилось состояние волос: они стали безжизненными, похожими на паклю и начали сильно выпадать.

Первым делом, конечно, стала пробовать разные шампуни, но никакого улучшения не было. Когда заменила шампуни мылом, сначала детским, затем дегтярным, а ещё втирала в кожу головы сок алоэ, заметила улучшение, но блеск у волос всё равно не появился.

Только в декабре 2023 года я вспомнила о средстве, которым пользовалась в юности, — ржаной муке. У меня тогда волосы были жирные, жили мы в доме без удобств, и мыть часто голову было проблематично. Я использовала способ сухого «мытья»: натереть кожу головы ржаной мукой, а потом вычесать.

Вспомнив об опыте молодости, стала использовать средство на основе ржаной муки вместо шампуня, геля для душа, скраба. Волосы и кожа словно ожили, волосам вернулся блеск и объём, они перестали выпадать.

Рецепт: 3 – 4 столовые ложки с

горькой ржаной муки развести 200 мл тёплой воды или молочной сыворотки до консистенции густой сметаны. На воде муку разводят, если кожа и волосы жирные, а если сухие — на сыворотке. При любом типе волос массу можно развести на слабогазированной воде.

Эту массу следует использовать на сухие или сырые волосы, а также можно массажными движениями нанести на всё тело и оставить минут на 10 – 20, после чего смыть тёплой водой.

Хранить готовое средство более суток нежелательно.

После использования ржаной муки может возникнуть ощущение, что голова не промыта, пусть вас это не смущает. Когда волосы высохнут, они станут рассыпчатыми и блестящими. Если у вас длинные волосы, после применения такой маски вымывать муку следует особенно тщательно, можно воспользоваться ополаскивателем или отваром трав, например, ромашки или крапивы.



элементами, которые нужны коже, волосам и ногтям, являются цинк (тыквенные семечки), медь (арахис), магний (орехи), железо (бобовые), кремний (зерновые), витамины А (морковь), С (шиповник), Е (проростки), витамины группы В (зерновые).

Когда я работала в аптеке во времена дефицита, у нас продавали тыквенные семечки, поэтому у меня была возможность есть их регулярно. До сих пор вспоминаю, какими красивыми были тогда у меня волосы.

Заботьтесь о себе, ищите своё средство и будьте здоровы!

Галина Богданова

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

12 СЕКРЕТОВ, КАК ПОЛЮБИТЬ ГОТОВИТЬ

«Не люблю готовить!» — Валерия Любимова, повар-эксперт растительной кухни, часто слышит такую фразу. Она подготовила практические советы для тех, кто хочет полюбить готовить.

1. Осознайте, что приготовление пищи — жизненно важный вопрос.

«Что мы едим, из этого и состоим» — это действительно так. Также наше питание влияет на психофизическое состояние. Чтобы быть уверенными в качестве пищи, надёжнее всего готовить её самим.

2. Наведите порядок

Часто не хочется готовить, когда на кухне много лишнего: пришедшая в негодность посуда, просроченные продукты, вещи, не имеющие отношения к готовке. Сделайте генеральную уборку на кухне и избавьтесь от всего ненужного. Организуйте своё пространство на кухне удобно.

3. Создайте атмосферу

Украсьте кухню уютными шторками, красивой скатертью, чтобы вам хотелось туда заходить. Полюбите свою кухню, то место, где вы готовите. Обновите кухонную утварь, купите новые ножи, баночки для специй, красивые прихватки, фартук, полотенца.

4. Планируйте меню и закупку продуктов

Я рекомендую планировать меню за день. Сегодня подумайте, что будете готовить завтра. Проверьте, все ли необходимые продукты у вас есть или надо что-то докупить.

5. Готовьте то, что вам хотелось бы поесть

Также спросите у родных, чего бы хотелось им. Тогда вам будет интересно готовить и приятно есть, а ваши родные подарят вам слова благодарности за вкусный обед. Пробуйте новые рецепты, используйте разные продукты. Изучайте свойства продуктов, содержание витаминов, сочетание продуктов.

6. Приобретите кухонных помощников

Блендер, миксер, мультиварка — все эти приборы облегчают жизнь на кухне и ускоряют процессы. Делегируйте базовые задачи кухонным помощникам, например, сварите кашу или бобовые в мультиварке, чтоб не «сторожить» целый час кашу у плиты.

7. Готовьте под музыку или аудиокниги

Доказано, что классическая музыка плодотворно влияет на нервную систему. А разумные книги дадут вам наставления и составят компанию на кухне.

8. Мотивируйте себя

Подпишитесь на кулинарных блогеров, смотрите видеорецепты, поверьте — это вдохновляет. Вспомните, как ваши родные уплетают за обе щеки какую-нибудь вкуснятину, вами приготовленную.

Даже если вы готовите только для себя, подумайте, какую пользу вы можете принести своему здоровью и даже кошельку. Как правило, домашняя еда выгоднее с точки зрения экономики.

9. Готовьте с молитвой

Молитва вкладывает смысл в наш труд, успокаивает, умиротворяет.

10. Уберите психологическую связь приготовления пищи с мытьём посуды

Большинство из нас готовили бы с удовольствием, если бы не мысль о горе грязной посуды после готовки. Решить эту проблему можно тремя способами:

- 1) полюбить мыть посуду;
- 2) купить посудомоечную машинку;
- 3) договориться с домашними о том, что вы готовите, а они моют посуду.



11. Превратите приём пищи в праздник

Используйте приём пищи как возможность собраться всей семьёй. Пусть атмосфера за столом будет располагающей не только к хорошему аппетиту, но и к общению. По возможности сервируйте стол, используя красивую посуду, салфетки, аппетитную подачу блюд.

12. Для жён и матерей: осознайте свой святой долг

Не всё в жизни мы делаем по вдохновению. Есть то, что мы выполняем просто потому, что надо. И часто именно в процессе мы входим во вкус и начинаем получать удовольствие. Приготовление пищи — святая привилегия женщины. Конечно, в XXI веке такое утверждение может показаться устаревшим, но правильно ли это? Ведь именно мы, женщины, остаёмся хранительницами домашнего очага, того, что называется домом, а приготовление пищи в этом деле занимает не самое последнее место.

Для мужей: хвалите свою жену.

Слова поддержки и благодарности окрыляют и вдохновляют.

Желаю вам искренне полюбить готовить! Пусть кухня станет для вас творческой мастерской, вашим личным кабинетом.

Валерия Любимова,

Telegram-канал «Растительная кухня Валерии Любимовой»

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Макароны твёрдых сортов пшеницы — 200 г
- Чечевица зелёно-коричневая сухая/замоченная — 150 г/300 г
- Лук репчатый — 200 г
- Масло растительное (горчичное, оливковое) — 4 ст. ложки
- Соль — 1 ч. ложка

Приготовление:

Промытую чечевицу залить водой, оставить на ночь для набухания. Набухшую чечевицу взбить блендером или кухонным комбайном с добавлением 0,5 стакана воды до однородной массы.

Сковороду с толстым дном смазать маслом. Чечевичную массу выложить в сковороду, посолить, тушить на медленном огне 15 – 20 минут, постоянно помешивая. По мере испарения влаги можно подлить чуть-чуть воды.

Очищенный лук нарезать мелкими кубиками, посолить, тушить на медленном огне под закрытой крышкой до испарения влаги. Затем налить масло, тушить до готовности.

В отдельной ёмкости соединить лук и чечевицу, перемешать, дать остыть.

Макароны сварить в подсоленной воде. В готовые макароны влить 2 ст. ложки масла.

Остывший чечевичный фарш раскрошить руками, высыпать в макароны.

Выход: 900 г.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

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

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



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!**

Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

СРЕДСТВА ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Самые распространённые укусы в тёплое время года — укусы комаров. Чтобы зуд не доставлял дискомфорт, используйте средства для его устранения.



ЛАЙФХАК

Нельзя расчёсывать место укуса, особенно с повреждением кожного покрова, иначе можно занести инфекцию. Слегка похлопайте по зудящему месту пальцами, а также используйте средства, успокаивающие зуд.

Существует множество специальных мазей и кремов, которые помогают, если человека укусили кровососущие насекомые. Эти средства обладают антигистаминным и местным анестезирующим эффектом.

Если специальных средств под рукой не оказалось, воспользуйтесь тем, что вам доступно. В первую очередь к месту укуса нужно приложить холод. Он поможет снять зуд и отёчность. Сок лимона, сок алоэ, примочка из размятых листьев петрушки или подорожника, а также мяты или одуванчика — все эти средства можно использовать при укусах комаров. Зуд снимают содовым раствором: 0,5 чайной ложки на стакан воды. Облегчение наступит, если смазать место укуса хозяйственным мылом.

Снять отёк помогут кашица из активированного угля, охлаждённый лист капусты, кашица из сырого картофеля.

Эти средства используют и при укусах мошек, пчёл, муравьёв.

При сильной аллергической реакции на укус незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

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» №06(174).

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,

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)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@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)

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 312000 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.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+