



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №09(177) 2025

8DOKTOROV.RU



ОДЫШКА



2

ПАПА НЕ КУРИТ!



6

ДЫХАНИЕ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА

Оказывается, благодаря правильному дыханию можно контролировать некоторые реакции в головном мозге. По словам исследователей, это может улучшить ментальное здоровье и когнитивные способности.

Наверняка вы знаете о том, как важно правильно дышать во время физических упражнений. Так, выдох обязательно должен быть в тот момент, когда вы делаете какое-то усилие: приседаете или наклоняетесь вниз. Дыхание помогает расслабиться и снять напряжение.

Учёные из Инженерного колледжа штата Пенсильвания решили выяснить, как дыхание может влиять на работу нашего мозга. Для этого они решили использовать функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ) и электрофизиологию.

Самым эффективным оказалось

спокойное глубокое дыхание: глубокий и медленный вдох, а потом плавный и спокойный выдох. Такой метод помогает контролировать эмоции, а также сосредоточиться в стрессовых ситуациях и принять правильные решения.

Примечание редактора: Постарайтесь осознанно подходить к тому, как вы дышите. Тренируйтесь дышать спокойно и глубоко, чтобы в стрессовой ситуации дыхание вам помогло.

ТЕННИС ПРОТИВ ПАРКИНСОНА

Под руководством Центра двигательных нарушений и нейромодуляции при университетской больнице Дюссельдорфа в теннисном клубе Рот-Вайс Дюссельдорф организована специальная тренировочная группа для страдающих болезнью Паркинсона. Исследователи намерены ещё раз убедиться на практике, что спортивные упражнения влияют на когнитив-

ные способности лучше медикаментов.

Болезнь Паркинсона у 80% пациентов приводит к когнитивным нарушениям, которые препятствуют правильному восприятию своего окружения и обработке информации. Нередко у пациентов замедляются мыслительные процессы.

Исследования показали, что регулярные физические тренировки от 6 недель до 18 месяцев способствуют улучшению внимания, пространственной памяти и распознавания образов. Инициатором организации спортивной группы в Дюссельдорфе стал тренер по теннису Гюнтер Ямин, который сам страдает болезнью Паркинсона.

ЛУЧШАЯ ПОЗА ДЛЯ СНА

Китайские учёные из Beijing Forestry University провели эксперимент и выяснили, что сон на правом боку — один из лучших вариантов для спокойного отдыха. В этом по-

ложении снижается частота переворотов, улучшается качество сна, а главное — исчезает храп.

В исследовании приняли участие 11 человек, снабжённых датчиками, фиксирующими их положение во время сна. За 15 ночей наблюдений специалисты пришли к выводу: те, кто засыпал на правом боку, спали глубже и не издавали ночных звуков.

Однако эта поза подходит не всем. Беременным женщинам и людям с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью (ГЭРБ) учёные рекомендуют отдыхать на левом боку — это снижает нагрузку на желудок и внутренние органы, предотвращая дискомфорт.

А вот худшей позой для сна эксперты назвали положение на животе. Оно перегружает позвоночник и шейный отдел, провоцирует головные боли, боли в плечах и даже способствует появлению морщин.

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

ОДЫШКА



Всем знакомо высказывание: дыхание — это жизнь! Да, с прекращением дыхания всего на 5 минут, клетки головного мозга погибают, прекращается и жизнь.

Когда мы здоровы, то не замечаем, как дышим. Но стоит появиться затруднению носового дыхания или приступам удушья, одышке при ходьбе, мы начинаем ценить утерянное здоровье. К сожалению, восстановить повреждённое не всегда представляется возможным.

При спокойном дыхании человек в среднем вдыхает и выдыхает около 500 мл воздуха. За сутки через лёгкие проходит около 9000 л воздуха!

Я много лет работала пульмонологом в областной больнице. Особенно вспоминаются больные с приступами удушья. Страшно в это время и больному, и врачу. К счастью, сейчас научились лучше

справляться с этими состояниями, появились хорошие приборы для ингаляций и лекарства.

ПРИЗНАКИ ОДЫШКИ

Пациенты могут жаловаться на одышку по-разному: дискомфортное или неприятное ощущение собственного дыхания, частое дыхание, неполный выдох, поверхностное дыхание, чувство удушья, нехватка воздуха, заложенность в груди, тяжёлое дыхание. И это всё одышка! Это индивидуальные ощущения каждого человека, и они могут не соответствовать тяжести дыхательной недостаточности, так как зависят от социальных отношений, обстановки, эмоционального состояния.

Одышка — чувство нехватки воздуха. В норме частота дыхательных движений 12 – 16 в минуту. Одышка обычно характеризуется учащением дыхания.

Одышка бывает разная по течению, по степени тяжести. Она может быть приступообразной и постоянной, сопровождаться хрипами и свистами, требовать разных лекарств для купирования, разного положения тела для облегчения состояния.

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ОДЫШКУ

При заболеваниях сердца боль в груди и чувство нехватки воздуха нередко могут сочетаться, а одышка может быть эквивалентом стенокардии. Причинами одышки могут служить нарушения регуляции дыхания, различные заболевания лёгких, крови, ограничения дыхательных движений грудной клетки и многие другие. Нередко на одышку жалуются беременные женщины и больные с повышенной функцией щитовидной железы. При синдроме психогенной одышки больные отмечают покалывание в кончиках пальцев и губах, головокружение, судороги икроножных мышц, боли в грудной клетке. Проявления такой одышки быстро купируются задержкой дыхания.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДЫШКИ

Одышка возникает из-за снижения концентрации кислорода в крови. К поражению органов дыхания приводят курение, переохлаждение, аллергены, профессиональные вредности.

Риск развития заболеваний, связанных с курением, возрастает при увеличении интенсивности

курения и снижается, если человек прекращает курить. Например, через 10 лет после отказа от курения риск развития рака лёгких снижается почти в два раза по сравнению с теми, кто продолжает курить. Пассивное курение также считается серьёзным фактором риска, в частности для развития бронхиальной астмы у детей. Очень жаль, что не все бросают курить.

Для многих больных бронхиальной астмой перхоть домашних животных служит аллергеном. Контакт с голубями, попугаями и другими птицами, содержащимися в клетках, может вызвать экзогенный аллергический альвеолит, при котором появляются кашель, одышка и гриппоподобные симптомы. К одышке могут привести и профессиональные вредности.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОДЫШКИ

От одышки мы уберёмся, если будем:

1. Одеваться по погоде, не переохлаждаться.
2. Проходить профилактическую флюорографию органов грудной клетки.
3. Заниматься дыхательной гимнастикой.
4. Употреблять достаточное количество жидкости в день.
5. По возможности дольше находиться на чистом воздухе.
6. Воздерживаться от курения, в том числе от пассивного курения.
7. Правильно питаться.

Дорогие друзья, если вас беспокоит одышка, то посетите, пожалуйста, врача, который вам поможет разобраться в причине и улучшить состояние.

Елена Шелягина,
врач-пульмонолог

КОМПРЕССЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Одним из хороших вспомогательных средств для укрепления вен являются компрессы из трав.

Для компрессов, благотворно влияющих на стенки вен и сосудов, используют кору дуба, конский каштан, жёлтый донник, пихту, календулу.

Эти травы обладают разными свойствами, поэтому хорошо делать сбор из трав разного действия. Кора дуба и конский каштан содержат ферменты, витамины, дубильные вещества. Сочетание этих полезных веществ влияет на свёртываемость крови, способствует укреплению стенок сосудов.

Жёлтый донник, цветки и листья которого содержат кумарин, способен разжижать кровь и улуч-

шать лимфообращение. Донник обладает противосудорожным и болеутоляющим действием. Пихта богата витамином С, который благотворно влияет на стенки сосудов. Благодаря высокому содержанию кальция и магния в календуле укрепляется сосудистая стенка в венах и артериях нижних конечностей.

Для компресса понадобятся тряпочки из натуральной ткани шириной 10 – 15 см и такой длины, чтобы хватило для обёртывания ноги от ступни до колена. Также нужна пищевая плёнка и отвар трав.

Приготовьте отвар трав, напри-

мер, коры дуба и донника. Намочите тряпочки в остывшем отваре, слегка отожмите. Обмотайте ноги, а сверху оберните плёнкой. Оставьте компресс минимум на 30 минут. Сполосните ноги прохладной водой.

Травы имеют накопительный эффект, поэтому делать компрессы нужно курсом. Обычно курс лечения одним видом трав длится 21 день. Затем сделайте перерыв 10 дней и пройдите курс обёртываний с другими травами.

Внимание! Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, используйте травы осторожно, следите за реакцией кожи. При появлении неприятных ощущений, обильно промойте водой.

Юлия Логачёва,
врач ЛФК



ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Аппетит (от лат. *appetitus* — желание, стремление) — это инстинктивный порыв, побуждающий удовлетворять свои желания и потребности.

Аппетит необязательно связан с физическим голодом, скорее это психологический голод, который направлен на удовлетворение вкусовых потребностей. Существует теория, что всякий аппетит необходимо немедленно удовлетворить. «Наш организм мудрый, он сам знает, в чём нуждается». Однако подчинение воли и разума аппетиту — одна из основных причин болезней и несчастий в мире.

РЕАКЦИИ НА ПОЗЫВЫ АППЕТИТА

У животного, испытывающего позывы аппетита, есть лишь один путь: немедленно его удовлетворить.

У людей, кроме гипоталамуса, который отвечает за аппетит, развиты лобные доли — центр принятия решений. Человек способен сам решать, стоит ли немедленно удовлетворять возникшее желание. Прежде, чем принять решение, необходимо проанализировать ситуацию: действительно ли я испытываю голод и нуждаюсь в удовлетворении позыва поесть? Если да, то до какой степени мне нужно удовлетворить позывы своего аппетита? К чему это приведёт?

ПРИВИТИЕ НОВЫХ ЖЕЛАНИЙ

Задача лобных долей мозга состоит не в том, чтобы подавить аппетит (он необходим для жизни), а в том, чтобы привить ему новые желания и управлять им так, чтобы он

служил нашему здоровью и благополучию.

Привитие аппетиту новых желаний связано с качеством потребляемых продуктов, управление аппетитом — с их количеством.

Приучение аппетита к чему-то новому — процесс длительный и постепенный. Его нужно пережить как опыт личностного роста.

СТАДИИ ПРИВИТИЯ НОВЫХ ЖЕЛАНИЙ

1. **Познание.** Получать знания о преимуществах здорового питания лучше всего из книг.

2. **Эмоциональная оценка.** О пользе здорового образа жизни нужно не только знать, его надо полюбить. Если мы только заставляем себя правильно питаться, не получая от этого удовольствия, рано или поздно, мы прекратим это делать. Выразайте словесно положительную оценку здоровой пищи.

3. **Практическое воплощение.** Применяйте на практике то, что вы узнали о полезном питании. Многократное воплощение рекомендаций, связанных со здоровым образом жизни, поможет сформировать правильные привычки.

4. **Интеграция.** В конечном итоге такой образ жизни должен стать тем, что «идёт изнутри», нормой жизни.

ТЕХНИКИ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ДОСТИГНУТОГО

Осмысление: «Вся информация, полученная мною, убеждает,



что есть овощи полезно. Я уверен, что обязательно полюблю салат».

Подражание: «Мой друг ежедневно съедает на завтрак несколько фруктов и прекрасно себя чувствует. Мне тоже нужно попробовать есть утром фрукты».

Постоянное повторение: «Начну гулять каждый день, и со временем мне это понравится».

Самовнушение: «Какое прекрасное яблоко! Как вкусно оно пахнет! А ещё оно такое полезное!»

Просьба друга о помощи: «Можно я буду звонить тебе каждый раз, когда меня охватит непреодолимое желание закурить?»

ЦЕПЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ В МОЗГЕ

Учёные выявили механизм, называемый «цепью вознаграждения». Пройдя через тяжёлый опыт, мы нуждаемся в том, чтобы компенсировать его приятными переживаниями. Успешное преодоление трудностей высвобождает серотонин, вызывающий чувство удовлетворения. Это приятное чувство и становится «вознаграждением» за пережитое.

Привитие аппетиту новых желаний предполагает, что мы преодолеем трудности — отказываем себе в том, чего хотим. И именно от этого мы и можем получить удовлетворение. Оцените, какие преимущества вы получаете, ведя здоровый образ жизни, и от каких проблем избавляетесь, отказываясь от вредного. Радость и удовольствие от правильных решений фиксируются в мозге и становятся для нас привычными.

Главная задача привития аппетиту новых желаний — включить здоровые привычки в цепь вознаграждения в мозге.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ, КАК ОСТАНОВИТЬ НЕУЁМНЫЙ АППЕТИТ

1. Ешьте медленно, тщательно пережёвывая пищу.

2. Между приёмами пищи пейте воду, в неё можно добавить лимонный сок.

3. За 10 минут до еды выпейте порцию растворимой клетчатки, например псиллиум.

Джордж Памплон-Роджер, «Здоровое тело»

ЛИМФОМЫ

15 сентября — Всемирный день борьбы с лимфомами.

Лимфомы — злокачественное заболевание лимфатической системы, к которой относятся лимфоузлы, вилочковая железа, костный мозг. Различают два типа лимфом: лимфома Ходжкина и неходжкинские лимфомы.

Ежегодно в России диагностируют 25000 случаев заболевания лимфомами — 4% всех злокачественных опухолей.

ФАКТОРЫ РИСКА

Заболевания

ВИЧ, вирус Эпштейна-Барр, *Helicobacter Pylori*, гепатиты В и С, аутоиммунные заболевания, иммунодефицитные заболевания. Ис-

следования британских учёных показали, что поражение двух и более суставов ревматоидным артритом увеличивает вероятность развития лимфомы у человека.

Воздействие токсических веществ

Пестициды, гербициды, бензол — эти химические вещества могут стать причиной возникновения лимфом. В американском издании по эпидемиологии говорится, что при окрашивании волос чаще одного раза в месяц вероятность заболевания увеличивается на 26%. Самой вредной была признана тёмная краска.

Низкий уровень селена также является фактором риска.

ВЕРОЯТНЫЕ СИМПТОМЫ

• Увеличение самых крупных лимфоузлов (в подмышках, паху, на шее)

• Потливость по ночам

• Внезапная потеря массы тела более 10%

• Температура тела выше 37°C

• Боли в груди, проблемы с дыханием; боль в животе, отёк

• Повышенная утомляемость

ПРОФИЛАКТИКА

1. Ведение здорового образа жизни:

• Сбалансированное питание, преимущественно растительной пищей

• Регулярная физическая активность

• Отказ от вредных привычек

• Достаточный питьевой режим

• Прогулки на свежем воздухе

• Принятие солнечных ванн

2. Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров.

3. Своевременное обращение за медицинской помощью.

При выявлении заболевания на ранней стадии оно поддаётся лечению в 80% случаев. За последние 10 лет благодаря современным подходам к лечению смертность от лимфом в России снизилась на 27%.

Подготовил Тимур Герасимов

ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ ЛИ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ?

«Не нервничай, нервные клетки не восстанавливаются!» — все мы слышали такое утверждение. И хотя в этом призыве есть рациональное зерно, так как действительно лучше не нервничать, оказывается, не всё так драматично. Спешу сообщить вдохновляющую новость: нервные клетки способны обновляться!

Мозг человека состоит из 86 миллиардов нейронов. Раньше считалось, что все они закладываются внутриутробно, а в течение жизни только погибают. Но ряд последних исследований показал, что это не так. Исследовательская группа во главе с профессором Института исследований стволовых клеток в Мюнхене Магдалиной Гетц утверждает, что в мозге есть отдел, в котором происходит производство новых клеток. Этот важный процесс осуществляется в переднем отделе мозга, в гиппокампе, при помощи стволовых клеток, которые способны производить новые нервные клетки. Процесс образования новых клеток и их внедрение в нейронную сеть называется «нейрогенез».

Нервные клетки, образуясь в зубчатой извилине гиппокампа, затем мигрируют в те отделы мозга, где им предстоит выполнять свои функции.

Процесс восстановления нервных клеток длится на протяжении всей жизни. Нейробиолог Йонас

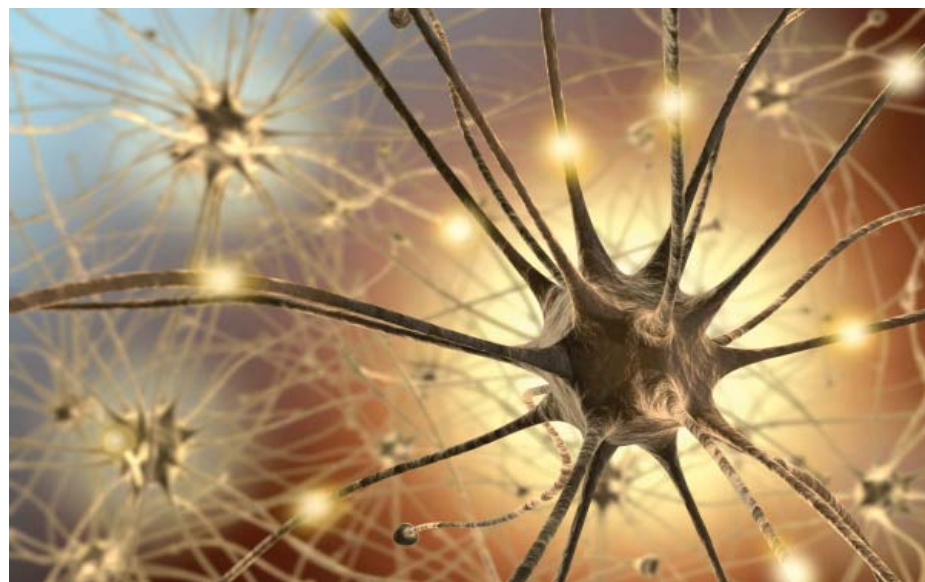
Фризен из Каролинского института подсчитал, что мы производим 700 новых нейронов каждый день.

Конечно, скорость этого производства невысока. Но в данном случае важна скорее не скорость, а сам факт такой возможности. К тому же на скорость нейрогенеза влияет ряд факторов, таких как режим сна и отдыха, что и как мы едим, наличие положительных эмоций и отсутствие хронического стресса.

Это значит, что возможно восстановление после полученных повреждений, например, после инсульта и травм. Также это указывает на то, что не обязательно с возрастом должно происходить ухудшение памяти, настроения и общего самочувствия. Можно постоянно развивать когнитивные способности, тренировать память, влиять на настроение — ведь нервные клетки обновляются.

ФАКТОРЫ, УСИЛИВАЮЩИЕ НЕЙРОГЕНЕЗ

Нейробиолог Сандрина Тюре



даёт следующие советы по выращиванию новых клеток мозга:

- Умеренная двигательная активность — плавание, пробежки, прогулки, физическая работа.
- Тренировка для мозга — обучение, изучение иностранных языков, заучивание текстов.
- Умеренная информационная нагрузка.
- Полноценный сон.
- Ограничение калорийности пищи, сбалансированное питание (витамины, минералы, белки, жиры, углеводы). Благоприятно на способности мозга к восстановлению сказываются краткосрочные голодания.
- Текстура пищи, требующая пережёвывания.
- Флавоноиды, содержащиеся, например в чернике.

• Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты. Их источниками являются, например: семена льна, конопля, чиа, грецкие орехи.

ФАКТОРЫ, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ НЕЙРОГЕНЕЗ:

- Гиподинамия, то есть ограниченная, сниженная физическая активность
- Недосыпание
- Потребление жирной, калорийной пищи, переедание
- Мягкая текстура пищи, не требующая тщательного пережёвывания
- Спирт этанол
- Хроническая информационная перегрузка

Желаю всем крепкого здоровья!

Елена Овдиенко,
клинический психолог

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МЫШЦАХ

Задумайтесь, что вы делаете, чтобы держать свои мышцы в оптимальной форме.

• Количество мышц у всех людей разное. Например, у 10 – 15% людей нет мышцы palmaris longus, которая расположена в предплечье. Всего в теле человека более 600 мышц.

• Кроме разного количества, уникальной является и структура мышц. Например, у кого-то мышцы ног могут быть более длинными, а у кого-то более короткими и мощными. Поэтому некоторые лучше бегают на короткие дистанции, а другие на длинные.

• Если одна мышца осуществляет сгибание в суставе, то для разгибания необходимо сокращение другой мышцы на противоположном конце сустава. Это значит, что почти все мышцы имеют пару. У человека всего 5 непарных мышц.

• Различают гладкие и скелетные мышцы. Гладкие входят в состав

внутренних органов, их работа не связана с волей человека. Скелетные мышцы — это мышцы головы, туловища, конечностей, они обеспечивают возможность движения.

• В нашем организме есть уникальная мышца, она выделена в отдельную группу, так как отличается и от гладких, и от скелетных. Она работает непрерывно на протяжении всей жизни человека, сокращаясь примерно 100 тысяч раз в день. Её работа не связана с нервным импульсом, возбуждение происходит за счёт процессов в самой мышце. Конечно же, это миокард — сердечная мышца!

• Мышцы не только поддерживают определённую позу тела и отвечают за движение. Они играют важную роль в кровообращении и обмене веществ.

• До 85% тепла в организме вы-

деляется мышцами. Хотите согреться, увеличьте физическую активность.

• Есть мнение, что для улыбки человек задействует 17 мышц, а когда хмурится — 43. Теперь понятно, для каких эмоций надо потратить больше энергии, а какие берегут наши силы.

• У человека 3 ушные мышцы. Они обеспечивают движение ушной раковины. Ещё 2 мышцы находятся в среднем ухе — напрягающая барабанную перепонку и стремечная. Кстати, стремечная мышца — самая маленькая мышца в теле человека, её длина всего 6,3 мм.

• В работе глаз участвуют 6 мышц. Они, как и другие мышцы тела, нуждаются в специальных упражнениях для их укрепления. Кстати, мышцы глаз самые быстрые.

• Жевательная мышца считается самой сильной с точки зрения развития силы. Во время жевания эта мышца может развить силу

200 кг на 1 см². Также к самым сильным мышцам относят икроножные и мышцы ягодиц.

• Для правильной ходьбы человек должен задействовать более 200 мышц. Но в реальности люди используют не все мышцы, перекладывая функции одних на другие. В результате одни мышцы бездействуют и слабеют, а другие перенапрягаются и начинают болеть.

• Человек с развитой мускулатурой может весить больше пухлого даже при меньших размерах, так как мышцы плотнее жировой ткани.

• Все мышцы человеческого тела нуждаются в физической активности, иначе они атрофируются. Зато во время работы мышцы способствуют протеканию многих процессов в организме: обмену веществ, накоплению и усвоению минералов, кислорода, питательных веществ, выделению энергии, движению крови по сосудам.

Подготовила Анна Глухова

ОБОШЛОСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Виктор никак не мог смириться с мыслью, что ему нужно удалять желчный пузырь. Он искренне взывал к Богу об исцелении. И в его жизни произошло настоящее чудо!

6 лет назад я возвращался на поезде из Москвы домой. В поезде у меня начало очень сильно колоть в боку. Я не знал, куда себя деть, мне было так больно! Боль то прекращалась, то возвращалась с новой силой. Никакие обезболивающие не помогали. Я уже думал, что нужно вызывать скорую помощь через проводников. Переживал, конечно, на какой станции меня заберут, вдруг в каком-нибудь небольшом городке прооперируют. Всё-таки я доехал до дома.

Дома опять были приступы сильнейшей боли. А я не привык в больницы ходить, потому что веду здоровый образ жизни, я не болею. Я себе так внушил, что никаких лекарств я не пью и по больницам не хожу. Но когда прошло 2 – 3 недели, а приступы сильнейшей боли не прекращались, я решил пойти в поликлинику.

Терапевт отправил меня к хирургу. Я прошёл обследование. Оказалось, что у меня камни в желчном пузыре и что нужно его удалять. Дали кучу направлений на анализы, которые нужно сдавать перед операцией. Я это всё взял, но никак не мог смириться с мыслью, что мне удалят желчный пузырь.

Хотя врач успокаивал, что там будет всего три прокола, что бояться нечего, что сейчас такие операции поставлены на поток и многие живут без желчного пузыря.

Но меня не покидала мысль: «Как это у меня что-то удалят? У меня же нет лишних органов! И вообще, как это Бог может допустить, что у меня что-то отрежут? Не хочу идти на операцию, и всё!» Сейчас доказано, что и аппендикс — это не лишний орган. Конечно, я молился, просил Бога о помощи, делился с Ним переживаниями.

Приступы не прекращались, но и я не сдавался. Решил проконсультироваться у другого хирурга, которого нашёл через знакомых. Он сам сделал УЗИ и тоже подтвердил, что без операции не обойтись. Всё равно я был не согласен, чтобы мне удаляли желчный пузырь. Решил поискать народные методы.

Мне попался рецепт лечения лимонным соком. И тут вдруг меня осенило! Я вспомнил, как чистил чайник лимонной кислотой. Немножечко лимонной кислоты в чайнике прокипятил, и он чистый. Думаю: «А чем я хуже чайника? Меня тоже можно почистить так же». Купил я сетку лимонов, не меньше



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

2 кг, и начал по утрам натощак пить тёплую воду с лимонным соком. Иногда и вечером, когда вспоминал, пил лимонную воду. Неделю пью, следующую, и так это у меня вошло в привычку. Раньше я просто воду по утрам перед едой пил, а теперь привык пить воду с лимоном.

Через какое-то время я заметил, что боли нет, приступы не повторяются. Я пропил достаточно, 2 – 3 месяца, может быть, а потом сделал перерыв. Так я время от времени, курсами, стал пить лимонную воду для профилактики. Больше я не обследовался, хотя многие меня спра-

шивали, делал ли я УЗИ. Мне было достаточно того, что боли и приступов не стало. Один знакомый, у которого такая же проблема, попросил меня всё же сделать УЗИ. Меня всего проверили и сказали, что желчный пузырь абсолютно чистый.

Конечно, это не универсальное средство, потому что когда камней очень много, желчный пузырь забит, наверное, без операции не обойтись. Но в моём случае мне помогло, благодарю Бога за это!

Виктор Комаров

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.

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, забываемо.

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.

ПАПА НЕ КУРИТ!

Денис ненавидел себя за то, что обманывал своего сына, говоря, что не курит. Он действительно хотел бросить эту вредную привычку, но до определённого момента у него не получалось.

Рос я в большой, многодетной семье. Из моих многочисленных родственников курила только мама. Мне её привычка ужасно не нравилась. Но в 14 лет на школьном дворе, за компанию с одноклассниками, я впервые попробовал сигарету. Конечно, мне не понравились ощущения: кашель, головокружение, вонь и страх того, что родители узнают о моем «баловстве». Однако я продолжал курить после уроков, потому что мне нравился этот секретный ритуал дымления, он делал наше подростковое общение более насыщенным, рискованным.

Полноценно курить я начал, когда мои знакомые стали бросать, —

в 24 года. На тот момент мне казалось, что у меня в жизни сложный эмоциональный период и мне всё можно, чтобы облегчить мои страдания. Вначале я и подумать не мог, что курение меня засосет с головой и позже я не смогу от него отказаться в течение длительных лет. Я был уверен, что моя сила воли меня не подведёт, но я ошибся.

Курил я по пачке в день в течение 18 лет. Я всегда очень хотел бросить курить. На протяжении всех лет моего никотинового рабства мне казалось, что этот момент скоро настанет. Но проходил год, второй, за ним следующий, а я так и продолжал бегать в ларёк за очередной пачкой в призрачной на-

дежде, что именно эта пачка станет последней.

Два раза я бросал курить: на полгода и на 2 месяца. В эти периоды я постоянно думал о сигарете, скучал по ней, особенно в стрессовые, напряжённые моменты. В попытках бросить курить я покупал сигареты поштучно, читал Аллена Карра, обещал себе завязать, пытался курить меньшее количество в день, но всё было тщетно. У меня неприятно пахли руки, волосы, одежда. Запах изо рта не могли перебить жвачки и мятные конфеты.

Мне не надо было рассказывать, что курение вредит моему здоровью. Я реально, на физическом уровне, ощущал упадок сил и головокружение после каждой выкуренной сигареты. У меня часто першило в горле, и я выплевывал сгустки тёмной слюны. Я ненавидел себя за то, что я не могу бросить курить, понимая, что эта гадость медленно меня убивает.

У меня есть сын, ему сейчас 7 лет. Он просил меня не курить, и я дал ему слово, но после этого всё равно курил. Просто врал ему, что я бросил. От этого мне было тошно, неприятно на душе, и он, я уверен, чувствовал этот запах и понимал, что я его обманываю. Я ненавидел себя за это.

У меня получилось бросить курить не самому, а с помощью программы «Дышите свободно». О программе я узнал случайно от своей подруги Елены (Лена, спасибо!), которая одновременно со мной решила бросить курить. О «Дышите свободно» скажу, что там трудятся знающие своё дело волонтеры-энтузиасты, у которых есть реальный опыт «броса-



ния». Мне они очень помогли справиться с сигаретой на первых порах. А самое главное, с их помощью я избавился от тяги к курению, которая у меня была даже в те периоды, когда я не курил неделями.

Я не курю уже 8 месяцев. Понимаю, что это небольшой срок, но для меня это настоящая победа! Я уверен, что это только начало, что я и дальше смогу обходиться без никотина. У меня исчезло это непреодолимое желание затянуться, я больше не скучаю по сигарете. За эти 8 месяцев без дыма в лёгких у меня появилось больше энергии. Мой организм стал быстрее восстанавливаться, теперь я легко встаю утром без будильника. Вот уже несколько месяцев я бегаю на стадионе и прыгаю через скакалку, одышка пропала. И самое главное, у меня больше нет потребности врать моему сыну. Я могу с гордостью говорить ему, что его папа не курит!

Денис

**ДЫШИТЕ
СВОБОДНО**
онлайн-программа

- Удобный формат
- Индивидуальное сопровождение
- Оптимальная стратегия для победы

**ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ
РЕШЕНИЕ – СЕГОДНЯ!**



**ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ
КУРИТЬ НАВСЕГДА?**



Подробности на сайте:
дышите-свободно.online

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП С МЯЧИКОМ

Стопы — фундамент нашего тела. От их состояния зависит здоровье всего опорно-двигательного аппарата.

Для выполнения упражнения понадобится небольшой мячик, лучше всего использовать теннисный. Большую часть упражнений можно выполнять сидя. Упражнения важно выполнять регулярно. Особенно важно делать эти упражнения, если вам приходится носить каблуки или узкую обувь. Выполняйте каждое упражнение не менее 10 – 15 раз, а лучше сделайте несколько подходов по 20 – 30 раз.

Упражнение 1. Расположите правую ногу на мяче так, чтобы пятка опиралась на пол, а передняя часть стопы была погружена в мяч. Пальцы ноги на мяч не опираются,

находятся на весу. Начните переносить вес тела на мяч, немного наклоняя корпус тела вперёд и сгибая ногу в колене. Вы как бы погружаетесь в мячик всем телом. Мяч должен приплюснуться. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 – 15 раз.

Упражнение 2. Пятка правой ноги опирается на пол. Передняя часть стопы погружена в мячик. Медленно перекачивайте мячик то к большому пальцу, то к мизинцу. Мяч должен приплюснуться. Повторите упражнение 10 – 15 раз.

Упражнение 3. Прокатывайте мяч от пятки к пальцам и обратно. Начните с центральной части сто-

пы. Регулируйте давление на мяч так, чтобы не было сильных болевых ощущений. Вам должно быть комфортно. Сделайте не менее 10 – 15 таких движений. Затем перейдите к прокатыванию внутренней части стопы. Закончите упражнение прокатыванием мячика ближе к внешней части стопы. Повторите 10 – 15 раз.

Упражнение 4. Расположите мяч посередине стопы. Пятку и пальцы опустите на пол. Задержите стопу в таком положении на несколько секунд. Расслабьте стопу и приподнимите от пола пятку и пальцы. Повторите не менее 10 – 15 раз. Сместите мячик немного вперёд. Опустите стопу к полу так, чтобы пятка и пальцы касались его. Расслабьте стопу и приподнимите от пола пятку и пальцы. Повторите 10 – 15 раз.

Переместите мячик к началу пяточной кости. Выпрямляя колено правой ноги, надавливайте на мячик. Уберите давление на мяч, согнув ногу в колене. Повторите 10 – 15 раз. Встаньте прямо, ступни на полу, можно закрыть глаза. Сравните ощущения в правой и левой стопе. Есть ли разница в том, как вы ощущаете длину и ширину одной и другой стоп? Скорее всего, вы почувствуете, что правая стопа стала шире и длиннее, увеличилась площадь опоры. Повторите весь комплекс упражнений для левой стопы.

Ленар Халилрахманов,
сертифицированный специалист
международного уровня
Polestar Pilates
Telegram-канал
«Геометрия движения»

ФЕЙХОА — ЧУДО ЯГОДА

Осенью на прилавках магазинов появляется фейхоа — пока ещё экзотический для большинства россиян плод. Стоит ли включить его в свой рацион, как выбрать и в каком виде есть, — читайте в статье.

Фейхоа содержат большое количество витамина С, сахарозу, пектиновые вещества, клетчатку. Есть в них витамины группы В, витамин А, Е и К, калий, кальций, магний, медь, марганец, фолиевая кислота и другие микро- и макроэлементы.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФЕЙХОА

Поддерживает иммунитет. Антиоксиданты в составе фейхоа защищают клетки от повреждения свободными радикалами. Причём больше всего этих веществ в кожуре, которая по праву считается природным антибиотиком. Поэтому куда полезнее употреблять плод целиком.

Регулярное употребление фейхоа способствует восстановлению жизненных сил, заживлению травм различного происхождения и локализации, регенерации кожи после хирургического вмешательства, что особенно важно для организма человека после перенесённых тяжёлых заболеваний или сильного стресса.

Благодаря высокому содержанию пищевых волокон фейхоа может поддерживать здоровье кишечника и использоваться в качестве профилактики запоров и метеоризма.

Благодаря высокому содержанию калия эти плоды могут способствовать снижению уровня кровяного давления и значительному снижению риска инсульта.

Для поддержания нормальной работы щитовидной железы и всей эндокринной системы в целом необходим йод. В фейхоа содержится 40 – 60 мг йода на 100 г мякоти.

Также в плодах фейхоа довольно много железа, которое принимает активное участие в обеспечении тканей и органов кислородом.

Плоды фейхоа помогают сохранить минерализацию зубной эмали, а витамин С подавляет рост патогенной микрофлоры, что способствует заживлению ранее повреждённых слизистых оболочек щёк, нёба и дёсен.

Поддерживает женское и мужское здоровье. Высокое содержание цинка в плодах фейхоа поддерживает женскую репродуктивную систему, а фолиевая кислота необходима беременным женщинам для развития здорового плода.

Исследования подтверждают, что экстракты плодов фейхоа эффективны против нескольких видов грибов.

Натуральный флавоноид, полученный из фейхоа, оказывает противораковое действие. Учёные утверждают, что флавоноид действует избирательно в отношении опухолевых клеток и не поражает здоровые.

Борьба с токсичностью ртути. Учёные протестировали влияние богатых фенолами экстрактов кожуры и мякоти фейхоа на поражённые ртутью эритроциты. Выяснилось, что экстракты успешно борются с токсичностью ртути и оксидативным стрессом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Плоды фейхоа стоит убрать из рациона при склонности к аллергическим реакциям.

Противопоказаниями для употребления фейхоа являются обострения заболеваний ЖКТ.

Учитывая высокое содержание йода, плоды фейхоа стоит с осторожностью употреблять людям, у которых диагностированы нарушения в работе щитовидной железы, такие как гипертиреоз.

Людям, страдающим сахарным диабетом, употреблять фейхоа стоит



ит в небольших количествах, это объясняется высоким содержанием сахара.

Фейхоа нельзя сочетать с молоком: это приведёт к расстройству пищеварения, тошноте и метеоризму.

КАК ВЫБРАТЬ И В КАКОМ ВИДЕ ЕСТЬ

С точки зрения ботаники, фейхоа — ягода, относится к семейству миртовых. Вкус спелого фейхоа можно описать как сладко-терпкий, тропический и цветочный. Плоды лучше есть целиком, не чистя от кожуры. Но надо учесть, что терпкий вкус плоду придаёт именно кожица.

Спелые фрукты имеют гладкую, плотную и упругую поверхность. При разрезе мякоть должна быть слегка кремовая и мясистая. Если мякоть белая — фрукт не созрел, если тёмная — фрукт вот-вот испортится или уже непригоден в пищу.

Суточная норма для взрослого

человека составляет 3 штуки крупных плодов в день, детям — не более 1 – 2 штук в зависимости от возраста.

Совет: мякоть фейхоа легко темнеет (окисляется), чтобы этого не случилось, после очистки окуните плод в воду со свежим лимонным соком.

Лучше всего употреблять фейхоа в свежем виде. Этот фрукт можно использовать как один из ингредиентов фруктового салата или смузи. Измельчённые ягоды добавляют в пироги, рулеты и даже в оладьи. Приготовьте с фейхоа компот или лимонад.

Если вы решите заготовить фейхоа для длительного хранения, эту ягоду можно заморозить, засушить, а также перетереть с сахаром или сделать компот.

Татьяна Малышева,
нутрициолог-парафармацевт,
специалист превентивной
медицины

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты: 1 апельсин, 4 фейхоа, 400 мл кипятка. По желанию можно добавить мёд.

Приготовление: Фейхоа разрежьте на 4 части. Из апельсина выжмите сок. Положите все ингредиенты в блендер, взбейте до однородности. Для приготовления чая, процедите полученную смесь через сито в заварочный чайник. Залейте кипятком и настаивайте 5 – 7 минут.

СМУЗИ ИЗ ФЕЙХОА И БАНАНА

Ингредиенты: 2 банана, 10 фейхоа, 1,5 стакана минеральной воды. По желанию можно добавить листочки мяты и мёд.

Приготовление: Фейхоа и очищенные от кожуры бананы разрежьте на несколько частей. Положите все ингредиенты в блендер, взбейте до однородности.

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 PODPIKA.POCHTA.RU

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ

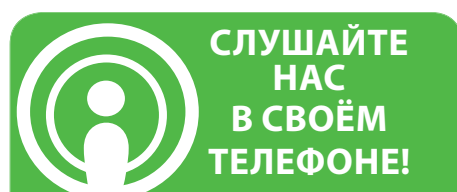


П4059 / Газета «Сокрытое Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



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 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.



РЕКЛАМА 12+



Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ
ИЛИ ИМЕЕТЕ
ДРУГУЮ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛИТЕ СМС!

КАК БЫСТРО СНЯТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Реалии нашей жизни таковы, что мы можем попасть в стрессовую ситуацию в любой момент. Используйте эти советы, чтобы быстро восстановить эмоциональное равновесие.

1. Дыхательные техники. Для снижения уровня стрессового гормона кортизола и успокоения нервной системы подходят разные виды дыхания.

Дыхание 5-5-5: Сядьте удобно, закройте глаза.

Сделайте вдох носом. Он должен продолжаться 5 секунд.

Задержите дыхание на 5 секунд.

Медленно выдохните через рот. Выдох должен длиться 5 секунд.

Повторите 3 – 5 раз.

2. Холодная вода помогает «перезагрузить» нервную систему.

Умойтесь холодной водой. Наберите в ладони холодную воду и приложите к вискам. Опустите руки в холодную воду на 30 секунд.

3. Массаж мочек ушей помогает при стрессе за счёт улучшения кровообращения.

Помассируйте мочки ушей большим и указательным пальцами.

4. Смена фокуса внимания. Иногда достаточно отвлечься, чтобы снизить уровень стресса.

Метод 5-4-3-2-1:

Назовите пять вещей, которые вы видите вокруг;

Назовите четыре вещи, которые вы можете потрогать;

Назовите три разных звука, которые вы слышите;

Назовите два аромата, которые вы чувствуете;

Назовите вкус, который вы ощущаете.

5. Физическая активность. Для снятия напряжения бывают полезными даже небольшие усилия.

Сожмите кулаки на 5 секунд, затем расслабьте. Повторите 5 раз.

Потрясите руками и ногами в течение 30 секунд.

Сделайте 10 приседаний или прыжков на месте.

Источник: med2.ru



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.

ВНИМАНИЕ! QR-код обновлён в связи со сменой реквизитов.

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» №09(177).

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+

Общий тираж 300000 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.



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!



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)

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ



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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

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.