



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №10(178) 2025

8DOKTOROV.RU



СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА



2

СТАРЕНИЕ ЛИЦА И ОСАНКА



6

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ДЕМЕНЦИЮ

Учёные из Университета Раша в США выяснили, что активное социальное взаимодействие может помочь предотвратить развитие деменции.

Исследование, которое длилось почти 7 лет, охватило данные 1923 пожилых людей и изучило связь между социальными привычками и развитием деменции.

Команда исследователей попросила участников рассказать о частоте их участия в различных социальных мероприятиях, таких как посещение концертов или спортивных мероприятий, поездки, встречи с родственниками и друзьями. Учёные также учитывали такие факторы, как возраст и физическое здоровье участников.

В итоге наиболее социально активные люди оказались на 38% менее подвержены деменции и на 21% менее склонны к лёгким когнитив-

ным нарушениям, чем те, кто менее активно общался.

«Социальная активность побуждает пожилых людей к участию в сложных межличностных взаимодействиях, что может поддерживать и улучшать работу нейронных сетей», — объяснил руководитель исследования Брайан Джеймс.

Учёные подчеркнули важность отсутствия избегания социальной изоляции и поддержки активных связей. По их мнению, это может снизить риск развития деменции.

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА У МОЛОДЁЖИ

Учёные из Школы оптометрии при Университете Астана в Англии провели исследование, в котором приняли участие 50 добровольцев в возрасте от 18 до 25 лет. Все участники рассказали о состоянии здоровья глаз и сдали образцы слёзной жидкости для лабораторного анализа. В результате у 56% испытуемых был

диагностирован выраженный синдром сухого глаза, а у 90% молодых людей выявили хотя бы один признак заболевания.

Синдром сухого глаза развивается при недостаточной выработке слёз или нарушении их состава. Это приводит к зуду, жжению, покраснению глаз, светобоязни и размытости зрения. Особенно подвержены риску носители контактных линз и те, кто проводит много времени за экранами. Исследователи уточнили, что в среднем участники исследования использовали электронные устройства по 8 часов в день.

Через год учёные повторно обследовали добровольцев и зафиксировали ухудшение состояния у многих из них. Авторы исследования подчеркнули важность ранней диагностики и профилактики болезни: регулярные перерывы при работе за компьютером, упражнения на моргание, поддержание водного баланса, соблюдение режима сна и диета с

высоким содержанием омега-3 жирных кислот.

ВЕС ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ДИЕТ И ТРЕНИРОВОК

Учёные Гарвардского университета провели несколько исследований и выяснили, что важным аспектом похудения после 50 лет является налаживание сна. Ночной отдых необходим для восстановления организма и поддержания здорового обмена веществ. При дефиците сна нарушается выработка инсулина, а также лептина, который регулирует аппетит.

Также из-за недостатка сна происходит повышение в крови кортизола. Это чревато замедлением обмена веществ и накоплением жира в области живота.

По словам диетологов, следует отказаться от некоторых продуктов, содержащих ароматизаторы и красители, так как они приводят к нарушению циркадных ритмов.

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

СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА

Когда мы имеем дело с венозным тромбозом, важно понимать, о тромбозе каких вен идёт речь — поверхностных или глубоких, ведь тактика лечения будет во многом принципиально отличаться.

Тромбоз поверхностных вен — это состояние, при котором в поверхностных венах происходит образование тромбов с развитием воспалительной реакции кожи и подкожной клетчатки.

На постсоветском пространстве за этим состоянием закрепился термин «тромбофлебит». Тромбофлебит является одним из осложнений всем известной варикозной болезни нижних конечностей. Однако тромбоз поверхностных вен может встречаться и в венах, не имеющих варикозной трансформации.

Для тромбоза поверхностных вен характерна локальная воспалительная реакция в ограниченном сегменте с симптомами воспаления в виде боли, покраснения кожи, отёка нижней конечности, локального повышения температуры кожи. Заподозрить тромбофлебит можно по этим признакам. Кро-

ме того могут быть и системные проявления воспаления в организме: общее недомогание, повышение температуры тела.

Если по тяжести потенциальных последствий, осложнений, степени угрозы жизни сравнивать тромбоз поверхностных и глубоких вен, то последний представляет собой гораздо большую проблему.

Клиническая картина тромбоза глубоких вен представляет собой достаточно широкий спектр признаков: боль, напряжение мышц, уменьшение объёма движений в ноге, отёк всей нижней конечности. Причём отёк на разных ногах будет разным: нога, в которой образовался тромб, может быть в объёме в 1,5 – 2 раза больше другой ноги. Обратите внимание, что при тромбозе глубоких вен голени какие-либо симптомы полностью отсутствуют.

Выраженность клинических проявлений тромбоза глубоких вен



связана с протяжённостью тромба и анатомическим сегментом (уровнем) его локализации. При неблагоприятном стечении обстоятельств тромбоз глубоких вен может привести к посинению ноги, гангрене конечности, тромбоэмболии лёгочной артерии.

Как бы то ни было, при малейшем подозрении на тромбоз поверхностных или глубоких вен необходимо срочно обратиться к врачу! Лучше всего к сосудистому хирургу, флебологу, общему хирургу. Но даже, если вы обратитесь к терапевту или другому доступному для вас специалисту, это будет также тактически верным решением. Врач на-

правит к коллеге, компетентному в данных вопросах. Главное здесь — не терять время! Чем раньше будет выявлена причина и установлен диагноз, тем раньше будет назначено необходимое лечение.

Помимо назначенной медикаментозной терапии, пациентам с венозным тромбозом необходимо вести правильный образ жизни, чтобы, во-первых, тромбоз не прогрессировал, во-вторых, чтобы он был ликвидирован в максимально короткие сроки.

Будьте здоровы!

Геворг Мнацаканян,
флеболог, сердечно-сосудистый хирург

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Наряду с медикаментозным лечением депрессии свою эффективность доказали природные средства: солнечный свет, вода, отдых, физические упражнения, здоровое питание.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

К рекомендованным продуктам при депрессии относится цельное зерно. Во-первых, в нём содержатся витамины группы В и аминокислоты, в частности, триптофан, который является предшественником серотонина. Серотонин наряду с другими функциями отвечает за сон, настроение и эмоции. Во-вторых, ценность цельного зерна в том, что оно способно предотвратить резкое снижение сахара в крови, что имеет непосредственное отношение к возникновению депрессии.

Среди бобовых особо можно выделить чечевицу, которая содержит железо и тиамин (витамин В1), который крайне важен для поддержания функции нервной системы.

Орехи, растительные масла и авокадо содержат омега-3 жирные кислоты, которые увеличивают концентрацию серотонина в головном мозге, что приводит к улучшению психофизического состояния человека.

Фрукты, зелень, овощи в большом количестве содержат фолиевую кислоту.

Отказаться следует от рафинированных углеводов (белый сахар и белая мука), так как они в определённый момент приводят к падению сахара в крови, что имеет непосредственное отношение к депрессии.

Алкоголь возглавляет список токсичных веществ, которые могут послужить причиной возникновения депрессии. Все тонизирующие напитки (чай, кофе, кола, мате, энергетики) также противопоказаны, так как они нарушают функцию сна.

ФИТОТЕРАПИЯ

При начальной стадии депрессии, беспокойстве, бессоннице, тахикардии рекомендуется употреблять травяной чай: листья и цветы боярышника односемянного (5 ст. ложек), шишечки хмеля (3 ст. ложки), страстоцвет, или пассифлора (8 ст. ложек). Смешайте растения в указанных пропорциях и приготовьте заварку в количестве одной столовой ложки на чашку. Залейте

горячей водой и заваривайте 10 минут. Употребляйте по 3 чашки в день. Пейте чай курсом, делая перерыв каждые 2 месяца на 2 – 3 недели.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Человек — это цельная личность, поэтому его психологическое состояние зависит от физического здоровья. Физические упражнения необходимо выполнять регулярно, но избегать чрезмерных нагрузок. Ходьба, бег 3 раза в неделю по 30 минут, плавание или езда на велосипеде — наиболее уместные физические упражнения, так как они связаны с небольшими, но достаточно продолжительными нагрузками.

ГЕЛИОТЕРАПИЯ

Принятие солнечных ванн в умеренном количестве благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Процедуры с использованием воды необходимо проводить всё время, пока человек находится в депрессии. Предлагаем вам метод проведения контрастных обливаний. Вода должна подаваться не под сильным напором, а свободно,



создавая плёнку на поверхности обливаемого участка. Процедура применяется к ногам и бёдрам или туловищу и рукам. Горячая (38 – 42°C) и холодная (24 – 10°C) вода чередуются несколько раз. Сначала контраст температур должен быть небольшой, но постепенно увеличиваться. Горячую воду подают, пока тело не прогреется, а холодную 30 – 40 секунд. Начинают сеанс с горячей воды, а заканчивают холодной. Процедуру проводят утром.

Рамон Джелаберт,
«Депрессия: выход есть»

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

С ЛЁГКИМ ПАРОМ!

«С лёгким паром!» — все слышали эту фразу. А что она значит? Какие правила подготовки и посещения бани нужно знать, чтобы пар был лёгким?

ПОЛЬЗА БАНИ

Повышение сопротивляемости к инфекционным болезням, оздоровление органов дыхания, выведение токсинов и снятие отёков, благоприятное воздействие на суставы и мышцы, укрепление сердца и сосудов — вот неполный перечень благотворного влияния бани на организм человека. Даже настроение улучшается во время посещения бани, а негативное влияние стресса сглаживается.

ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОЦЕДУР

В первую очередь оцените своё состояние. Нельзя проводить тепловые процедуры, если вы физически утомлены, если повышены температура тела или кровяное давление. Послеоперационный период, новообразования и острые психические расстройства тоже являются противопоказанием. При заразных болезнях кожи и вирусных заболеваниях нельзя посещать общественные бани и сауны.

Непосредственно перед посещением бани нельзя плотно есть, натошак тоже идти не стоит. Не позднее, чем за час до похода в баню поешьте что-то лёгкое: овощной суп или другую растительную пищу. Также не забудьте про питьевой режим. Пейте достаточно воды в течение дня и непосредственно перед посещением бани. Ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки — баня и алкоголь несовместимы!

РУССКАЯ БАНЯ И САУНА

Баня имеет высокую влажность и невысокую температуру. По мнению большинства банщиков, идеальным соотношением температуры и влажности воздуха для русской бани является формула 60 на 60. Многие могут удивиться: «Что же это за баня с температурой 60°C?» Ответ прост: при высокой влажности даже невысокая температура окружающей среды является достаточной для прогрева и очищения организма. Потовые железы активно работают, выводя накопившуюся грязь при температуре 40 – 60°C. Температура выше 60°C при высокой влажности является экстремальной для организма. При температуре 100°C травмируются слизистые, в том числе дыхательные пути. И организм уже не очищается, он пытается сохранить себя в этой опасной ситуации.

В русской бане в печи с закрытой каменкой камни нагреваются до температуры 400 – 600°C. Это идеальная температура для создания лёгкого пара — пара, который состоит из мельчайших капелек. Попадая на раскалённые камни, капельки воды мгновенно испаряются, воздух остаётся «сухим», то есть лёгким для дыхания. Чтобы вода испарилась как можно быстрее, кроме хорошо разогретых камней, нужно использовать горячую чистую воду без примесей.

Баня подойдёт тем, кто хочет пропотеть, попариться. К тому же баня легче переносится теми, у кого



есть заболевания верхних дыхательных путей и некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.

В сауне влажность должна быть низкой, а температура воздуха высокой. Поэтому пара там создаётся немного, а температура может достигать 100 – 120°C. В сауне принято не париться, а только греться. Повышенная влажность может привести к ожогам. Сауна предназначена больше для расслабления и прогревания.

КАК ПОСЕЩАТЬ РУССКУЮ БАНЮ

Начните сеанс с посещения душа. Тёплая вода очистит кожу и подготовит её для потоотделения во время парения.

Теперь можно идти в парилку. В первый заход не стремитесь на самую верхнюю полку. Время пребывания не должно превышать 7 – 10 минут. Начинайте с коротких сеансов, постепенно увеличивая время пребывания. При ухудшении самочувствия выйдите на свежий воздух. Не забывайте о шапке, когда находитесь в парилке.

Теперь самое время отдохнуть и немного охладиться в предбаннике. Чтобы восстановить водный баланс, попейте горячего травяного чая.

После небольшого отдыха вновь посетите парную. Теперь можно и попариться. Веник, изготовленный из берёзы, дуба, можжевельника или пихты, — неоценимый помощник в оздоровлении. Начинайте процедуру парения с лёгкого поглаживания, постепенно увеличивая силу воздействия. Движения должны быть лёгкие и плавные, не нужно бить веником изо всей силы. Суть парения в том, что веник направляет пар на тело и, в то же время, массирует его. По окончании пропаривания не выходите сразу, посидите 1 – 2 минуты. Не находитесь в парной более 10 – 15 минут за один раз.

Если позволяет самочувствие, можно сделать третий заход. Завершите сеанс мытьём тела мочалкой. Окунуться в снег или холодную воду нужно не в конце банного сеанса, а в перерывах между посещением парной.

Подготовил Тимур Герасимов

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЗРИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Миопия, или близорукость, — это заболевание глаз, при котором понижается зрение вдаль. При этом вблизи ребёнок видит хорошо.

В последнее время миопия проявляется у детей начиная уже с 7 лет! Самое активное прогрессирование заболевания происходит в возрасте с 10 до 13 лет на фоне интенсивного роста и полового созревания. Выявить, есть у ребёнка это заболевание или нет, можно на приёме у офтальмолога.

Раннее проявление миопии связано с нахождением современных детей перед экраном телефона и телевизора по несколько часов в день. Длительное чтение также мо-

жет ухудшить зрение, но по сравнению с влиянием гаджетов, действует не так агрессивно.

Причины появления миопии:

1. Наследственный фактор.
2. Нарушение зрительного режима.

Зрительный режим — комплекс мер для организации зрительной работы с целью сохранения здоровья глаз.

Некоторые рекомендации по соблюдению зрительного режима:

- Организовать комфортное рабочее место. Удобный стул для под-



держания правильной осанки, стол на нужной высоте и хорошее освещение.

- Соблюдать расстояние от глаз до книги и тетради (35 – 40 см), а до монитора компьютера — 50 – 70 см. Не читать лёжа или в транспорте. Меняющееся расстояние от книги до глаз может привести к быстрому зрительному утомлению.

- Делать перерывы во время чтения или работы за компьютером каждые 40 минут занятий по 10 – 15 минут. Общая продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать одного часа в день для учеников начальной школы и 1,5 – 2 часов для учащихся средних классов.

- Включить в ежедневный режим простые упражнения для расслабления глаз. Например, можно поочерёдно фокусироваться на близком и далёком объекте, а также выполнять круговые движения глаз.

Всем деткам очень важно соблюдать зрительный режим!

Мария Новикова,
врач-офтальмолог

МАМИНА ШКОЛА

УДИВЛЯЙТЕСЬ!

Удивление, восхищение, умиление, очарование — оказывается, все эти эмоции очень обогащают нашу жизнь.

Шли мы как-то со знакомой по Красной площади в Москве. Меня, хотя я и не в первый раз посетила это место, всё приводило в восторг: старинная брусчатка, масштабы площади, сама мысль о нахождении в «сердце» столицы нашей державы. Но, глядя на знакомую, у которой даже намёка на улыбку не было, я подумала: «Как же неинтересно жить, если смотреть на всё скучающим взглядом». Уже позже я узнала, что умение удивляться не только вносит яркие краски в повседневность, оно жизненно необходимо для молодости мозга.

Наш мозг устроен так, что однообразие, монотонный режим и резкое сокращение умственной нагрузки негативно сказываются на нём. Ряд исследований подтверждает, что люди, которые выходят на пенсию и не могут найти себе альтернативных интересных занятий, быстро стареют и даже умирают.

Также учёные предполагают, что проблема старческой деменции может быть связана с тем, что мозг отказывается учиться и начинает «засыпать». Зачем работать, когда есть понимание всего и умение всем управлять? Зачем быть острым, когда и так всё в порядке?

Когда мы удивляемся, наш мозг активируется особым образом, формируя новые нейронные связи. Мы становимся более внимательными, восприимчивыми, готовыми учиться.

А ещё психологи считают, что

способность восхищаться напрямую связана с нашим благополучием. Люди, сохранившие эту способность, демонстрируют большую устойчивость к стрессу, депрессии и выгоранию. Они буквально видят больше возможностей для радости в повседневности.

Возможно, вы заметили, что мозг любит разнообразие. При посещении какого-то красивого или интересного места впервые, мы ощущаем сильные положительные эмоции. Но когда оказываемся там во второй раз, получить такие же эмоции не получается. Даниэль Кенеман, нобелевский лауреат, иллюстрирует эту идею на примере своих случайных встреч с другом за границей. Отдыхая с женой на Большом Барьерном рифе (Австралия) в маленькой гостинице, он с удивлением встретил там коллегу. А через две недели, находясь в лондонском театре, на соседнем кресле оказался тот же самый коллега. Интересно, что вторая встреча удивила супругов гораздо меньше, хотя вероятность встречи в Лондоне была совсем мала. Удивление, по идее, должно было быть больше, но мозг уже классифицировал этого коллегу как того, «с кем мы сталкиваемся за границей». Поэтому встречи с ним казались почти нормой.

Из этого можно сделать два вывода.

1. По возможности меняйте обстановку вокруг себя. Как дав-



но вы были в новом месте, хотя бы в другом районе города? Если у вас отпуск, обязательно съездите куда-нибудь (дача, если вы там бываете регулярно, не в счёт). А когда вы в последний раз меняли обстановку в квартире? Необязательно делать ремонт, а вот небольшая перестановка или новые элементы декора внесут разнообразие. К тому же, когда вещи находятся в непривычном для нас месте, мозгу приходится создавать новые нейронные связи.

2. Научитесь удивляться привычным вещам. Вы замечали, каких причудливых форм бывают лужи? Когда в последний раз вам было интересно измерить их глубину? А знаете ли вы, через какое время они исчезают в вашем дворе?

Ребёнок до 3-х лет развивается очень быстро. Дети, познавая этот мир, всё время удивляются и восхищаются. Им всё интересно, им всё надо потрогать, попробовать на вкус, понюхать, обо всём расспросить. Но годам к 6 – 7 ребёнок ко

многому привыкает, мир для него теперь не такой удивительный. Это приводит к тому, что развитие идёт уже не с такой огромной скоростью. А после 12 лет подросток говорит: «Вы меня ничем не удивите!»

Берите пример с маленьких детей, учитесь у них! Ведь мы, взрослые, так редко понимаем, что прекрасного и удивительного в луже или гусенице. Если в вашем окружении есть маленькие любопытные человечки, хотя бы иногда любопытствуйте с ними.

Советы, как научиться удивляться:

1. Обращайте внимание на мелочи.
2. Ведите дневник удивлений.
3. Задавайте вопросы.
4. Будьте открыты новому, экспериментируйте.
5. Общайтесь с интересными людьми.

Надеемся, мы вас этим удивили!

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ПРАЗДНИК

— С днём рождения, именинники, — с улыбкой сказала учительница.



В классе висели шары, парты сдвинули в ряд, а на них — вкусная еда: конфеты, торт, печенье. Име-

нинники Галина, Милана и Кирилл больше всех радовались, и перед ними было больше всего конфет.

Но через пару дней что-то странное начало происходить.

Недавняя именинница Галя весь первый урок была капризная, а потом призналась учительнице, что у неё болит зуб.

На следующее утро учительнице позвонила мама Кирилла и сообщила, что Кирилл идёт удалять зуб, который болел всю ночь.

А на третий день и Милана попала к доктору и после успешного лечения зуба рассказала доктору Афанасию Петровичу, что в классе все ребята регулярно и много едят конфеты.

Скоро учительница объявила классу, что к ним на урок окружаю-

щего мира придут овечка Кудряшка и лисёнок Лёха.

Придя на урок, лисёнок Лёха поставил на парту Кирилла поднос с чем-то очень похожим на шоколадные конфеты.

— Нет, — испуганно сказал Кирилл, — не хочу больше есть конфеты! Опять зубы заболят.

А сосед Кирилла по парте попробовал.

— Как вкусно! — сказал он. — Но это же не конфета.

— Кишмиш, сухофрукты, кедровые орешки, арахис, мёд, миндаль, — стал перечислять лисёнок Лёха, — всё это мы прокрутили в мясорубке и перемешали. Получилась вкусная и полезная сладость! Много всего можно добавить в эти конфеты-неконфеты: пророщенную пшеницу или зелёную гречку,

киноа, молотый лён, кэроб, грецкие орехи, фундук. Можно добавить банан или любые фрукты.

— Торт, конфеты и другие сладости не содержат витаминов, зато содержат много сахара, — добавила Кудряшка. — От сахара портятся зубы. Сахар разрушает наши кровеносные сосуды. На коже появляются прыщи. От сахара снижается иммунитет. Сладкоежки часто простывают и болеют. А эти самодельные конфеты содержат витамины и укрепляют наш организм.

Кудряшка и Лёха всем ребятам дали попробовать полезные сладости и написали рецепт.

Ребята, вы тоже попробуйте сделать эти конфеты, которые не конфеты.

Алёна Гусева

Художник Елена Соколова

«ЖИВАЯ ВЕТЬ»

Движение — жизнь. Владимир, руководитель предприятия, рассказал, почему заезды в Доме здоровья «Живая ветвь» проходят под таким девизом.

Когда в 2012 году в удмуртской деревне Кенервай только заливали фундамент под будущий Дом здоровья, мне даже не пришлось думать, как его назвать. По-русски «кенервай» означает «живая ветвь». И с самого начала было видно, что люди здесь оживают.

Самое первое чудо произошло за много лет до идеи создания Дома здоровья. В этой деревне отдыхали мои дети и дети моих друзей. Кенервай — моя малая Родина, здесь мой родительский дом. Я заметил, что около одного из домов постоянно сидит женщина. Было видно, что у неё проблемы: речь была нарушена, а одна рука и нога парализованы. Решил с ней пообщаться. Во время общения предложил, если она хочет, познакомиться с врачом, которая практиковала принципы восстановления через здоровый образ жизни. Так начались их встречи. Клавдия, так звали ту женщину, выполняла всё, о чём говорила врач, и изменения не заставили долго ждать: её «засохшая» рука ожила, речь стала лучше!

Меня это очень вдохновило! К тому же чудесные изменения в плане самочувствия, после изменения образа жизни, произошли и у меня.

Было решено организовать центр, куда бы любой желающий мог приехать, чтобы восстановить здоровье.

На первый заезд к нам приехала Лида, ей было около 50 лет. Её история была очень грустной: полное истощение организма, она не могла есть, у неё абсолютно не было физических сил. Официальная медицина к тому времени признала своё бессилие в её случае. На фоне болезни начались проблемы в семье.

Я понимал, что жизнь — это движение. Но как двигаться, когда нет ни сил, ни желания? Пришлось ей помочь вот таким образом. На этом же заезде была Фаина Ивановна, слепая женщина. И вот я ей говорю: «Завтра утром, когда пойдёшь гулять, скажи, что тебе нужен сопровождающий. А мы все, сославшись на разные обстоятельства, откажем тебе». Так и сделали. Пришлось Лиде сопровождать Фаину Ивановну во время прогулки. Так они и стали гулять. А для возбуждения аппетита предложили Лиде пропаренный чеснок. Она сначала испугалась, что ей хуже будет, но всё же согласилась. В конце смены, через 10 дней, Лида уже с радостью ходила на про-



на. Каково же было моё удивление, когда после выполнения комплекса упражнений боль ушла. Интересно, что занимался я, обложив поясницу льдом. В другой раз спина заболела, пока я ехал в гости в другой Центр здоровья. И там меня быстро «починили» при помощи тренажёров Бубновского. Теперь такие тренажёры есть и у нас.

Примеров эффективности наших методов оздоровления, конечно, очень много. У кого ноги не ходят, у кого поясница отнимается, у кого рука не двигается, а у кого в шее боль. Всё это поправимо, такие состояния — не приговор.

На один из заездов к нам приехала Аполлинария, ей было 84 года. У неё очень болели ноги, она практически не могла ходить. И вот заезд закончился, она прошла всю программу и уехала домой. Мне звонит её дочь и спрашивает: «Что вы сделали с моей мамой?!» У меня даже сердце оборвалось! Что, думаю, у них случилось? А дочь говорит: «Маму не узнавать! Она теперь постоянно гуляет по лесу. Спасибо вам!»

Владимир Владыкин,
Дом здоровья «Живая ветвь»

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.

➤ 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, vkyszshizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

Дорога жизни
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

Оздоровительный массаж

ОФК

Барокамера new

Гидромассажная ванна

Кедровая бочка

Биоптрон

Парафин/Озокерит

Криодеструкция

Соляная комната new

Гидропроцедуры

Баня

Травяные чаи

Вело-, мототехника

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

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

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

Обучение здоровому образу жизни

Кулинарные мастер-классы

Гимнастика для позвоночника

Скандинавская ходьба

Гидро- и фитотерапия

Оздоровительный массаж

Русская баня

ИП Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

БРОСИТЬ КУРИТЬ БЫЛО ЛЕГКО!

Сергей, участник программы «Дышите свободно», говорит, что благодаря участию в программе он расстался с сигаретами очень легко.



Мой дедушка умер достаточно молодым от рака лёгких. Дядя бросил курить сразу после похорон дедушки, а вот отец этого сделать не смог. При нас папа старался не курить. Он всегда говорил, чтобы я не шёл по его стопам курильщика. Если отец во время дальней поездки на автомобиле курил, я готов был выскочить в окно, так мне противен был этот запах.

Несмотря на отвращение к курению, я сам начал курить, хотя и позже друзей. Во время учёбы в институте на увеселительных мероприятиях начал потихоньку, за компанию, брать сигарету в руки. При этом я был уверен: раз мне не нравится, то я могу бросить в любой момент. Самое главное, я занимался спортом и курил — это, конечно, абсурд! Незаметно я стал активным курильщиком — по пачке в день, а то и больше.

К 30 годам я понял, что мои ежедневные пробежки и тренировки стали даваться гораздо сложнее. Появилась одышка, я долго восстанавливался после физической нагрузки. Когда я понял, в чём проблема, начал предпринимать попытки бросить курить.

Всего я предпринял 8 попыток за 2 года. Это было для меня адом, я срывался раз за разом. У меня не было поддержки, никто из друзей не верил, что я смогу бросить. Два момента побуждали меня не сдаваться. Во-первых, я чувствовал, как ухудшается здоровье. Во-вторых, я заметил, что на всех мероприятиях, во время отдыха я не концентрируюсь на событиях, на общении с семьёй, а ищу место, где бы покурить.

В конце концов, мне удалось победить никотин. Я думал, что бросил уже навсегда. Но через 10 лет я взял этот яд в свои руки снова. Это была моя самая глупая ошибка.

В моей жизни произошла трагедия: умерла моя мама, мой любимый и родной человек. На этом фоне у меня начались панические атаки и мышечные спазмы, я резко похудел на 15 кг. Я вновь взялся за сигарету, наивно полагая, что она поможет справиться со стрессом и печалью. Здоровье после этого совсем ухудшилось.

В таком состоянии прошло больше года. Скрытно от родных я курил всё чаще и больше. Наконец я понял, что опять в ловушке. Тогда я начал заниматься своим здоровьем: вернулся к тренировкам, начал больше гулять, постепенно занялся моржеванием. Это мне помогло без лекарств восстановить нервную систему. Всё стало налаживаться, кроме одного: я никак не мог бросить курить, срывался раз за разом. После каждого срыва я готов был быть волком.

Я и литературу читал, и кучу спо-

собов изучил — ничего не помогало! Я понял, что раз я слаб, мне нужен помощник. Это была первая умная мысль с момента, как я начал попытки бросить курить.

Бог меня услышал и поспешил на помощь. На автомобильном рынке ко мне подошёл парень и предложил визитку с информацией о программе помощи для курящих. Я охотно взял её.

Прошло ещё около двух недель, прежде чем я зарегистрировался для участия в программе «Дышите свободно». Жаль, что я не сделал это сразу, а продолжал безуспешные попытки завязать с курением.

Ожидая дату начала занятий, я каким-то внутренним чутьём понимал, что это будет моей последней попыткой и освобождением. Так и случилось! Это было настолько легко и непринуждённо! Поддержка была и со стороны таких же, как я, заблудших овец, ищущих выход, и от сотрудников программы, которые, как насадки, окружили нас своей заботой и профессиональным отношением.

По условиям программы я сам выбрал дату, с которой перестану курить. Я не курю с 25 ноября 2024 года.

Меня вооружили необходимыми знаниями, подарили чудесную атмосферу, дали стратегию по выходу и гарантировали самую надёжную поддержку! На программе нас вооружили знаниями, которые можно применить к любым вредным привычкам. За всё это я благодарен от всей души! Считаю команду «Дышите свободно» одними из лучших на просторах СНГ!

Желаю всем встретить на пути таких людей! Просто для того, чтобы почувствовать, как вы дороги даже абсолютно незнакомым людям. И, заразившись их добротой, вы сможете делиться ею дальше.

Друзья, если у вас не получается самостоятельно бросить курить, сделайте небольшое усилие — зарегистрируйтесь для прохождения программы прямо сейчас. Желаю вам не сдаваться! Уверен, вы это сможете!

Сергей

ДЫШИТЕ СВОБОДНО
онлайн-программа

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА?

- Удобный формат
- Индивидуальное сопровождение
- Оптимальная стратегия для победы

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ - СЕГОДНЯ!

Подробности на сайте:
www.dышите-свободно.online

СТАРЕНИЕ ЛИЦА И ОСАНКА

Наш организм должен работать как слаженный механизм, чтобы надолго сохранить здоровье и молодость. Например, знали ли вы, что одной из причин старения лица может быть неправильная осанка?

Состояние нашей шеи влияет на отток лимфы и крови от головы. Соответственно влияет и на состояние всего лица. Плохой отток жидкостей заполняет кожные карманы, пропитывает подкожно-жировую клетчатку, и мы получаем брыли, носогубные складки, мешки под глазами. Наш овал плывёт, обозначается второй подбородок, а на спине формируется холка.

А что же влияет на состояние шеи? Осанка!

Неправильное положение грудной клетки (гиперкифоз грудного отдела, сутулость) не даёт шее принимать физиологическое положение, соответственно мышцы шеи приходят в дисбаланс. Какие-то зажимаются, какие-то растягиваются и ослабевают. Включается компенсаторный механизм.

Гиперкифоз грудного отдела возникает из-за сидячего образа жизни, привычки сутулиться, да и просто с возрастом, если не укреплять мышцы. В такой ситуации диафрагма некуда деться, она вываливается в живот. Если вы худой, а живот выпирает, теперь вы знаете, откуда он.

Также на состояние живота влияет неправильное положение таза, которое провоцируется гиперлордозом поясничного отдела. В таком случае, живот вываливается ещё больше, кифоз усиливается, а нас могут беспокоить боли и усталость в пояснице. Особенно при ходьбе и стоянии,

и тем более, если вы стараетесь ходить прямо.

Из-за низкой физической активности, когда теряется тонус мышц и мышечная масса уменьшается, происходит деформация позвоночника, что не может не сказаться на осанке.

Если вы хотите, чтобы ваше лицо оставалось молодым как можно дольше, вам необходимо следить за своей осанкой, но не просто усилием воли. Чтобы осанка была королевской, укрепляйте мышцы спины и ягодиц.

Источник: med2.ru

ЧТО ТАКОЕ СОЛЬ?

Соль, или натрий хлорид, — это минерал, который играет важную роль в нашем рационе.

С одной стороны, соль является незаменимым компонентом, необходимым для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. С другой стороны, её избыток может серьёзно навредить здоровью.

Ко мне обратилась женщина, которая жаловалась на сильную слабость. Она утверждала, что питается полноценно и разнообразно два раза в день, хотя и без аппетита. Я дала базовый список анализов и по этому результату поняла, что женщина соблюдала бессолевую диету. Отказ от соли привел её к такому состоянию.

ЗНАЧЕНИЕ НАТРИЯ И ХЛОРА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Натрий, содержащийся в соли, отвечает за поддержание водного баланса, регулирует артериальное давление, участвует в проведении нервных импульсов и поддержании работы мышц.

Хлор, в свою очередь, также важен, особенно для образования со-

ляной кислоты в желудке, что обеспечивает процесс пищеварения.

Таким образом, соль необходима для поддержания гомеостаза и нормального обмена веществ.

ВРЕД СОЛИ

Несмотря на свои преимущества, соль в большом количестве может негативно сказаться на здоровье. Злоупотребление натрием связано с множеством заболеваний.

Среди основных опасностей:

Гипертония. Избыточный натрий может повысить артериальное давление, что, в свою очередь, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Заболевания почек. Высокое потребление соли может вызвать нагрузку на почки, что со временем приведёт к их дисфункции.

Отеки и проблемы с сердцем. Увеличение натрия в организме может привести к задержке жидкости, что вызывает отеки и повышает нагрузку на сердце.



Остеопороз. Избыток соли может способствовать снижению уровня кальция в организме, что в долгосрочной перспективе может привести к развитию остеопороза.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ СОЛИ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия до 5 г в день. Это эквивалентно примерно 1 чайной ложке. Важно также обращать внимание на скрытую соль, которая может содержаться в обработанных продуктах, таких как готовые блюда, консервы и закуски.

Ограничивая употребление соли, вы можете обратить внимание на альтернативные способы улучшения вкуса пищи, такие как использование специй и трав. Это не только сделает ваше питание более разнообразным, но и поможет снизить риск заболеваний, связанных с высоким потреблением натрия.

Осознанный подход к питанию, включая баланс соли, а не отказ, — это важный шаг к более здоровой жизни.

Екатерина Деркач,
врач интегративной медицины,
эндокринолог

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

РАЗНОВИДНОСТИ СОЛИ

Поваренная. Самый распространённый вид соли. Она бывает высшего, первого, второго сорта и каменная. Отличаются они степенью очистки от примесей. Соль высшего сорта «экстра» на 99% состоит из хлорида натрия и не содержит других веществ и микроэлементов. В каменной соли могут содержаться примеси калия, кальция, магния, фосфора, фтора, серы и другие. Конкретный состав зависит от места добычи соли. Также

бывает йодированная соль. В такую соль добавляют йод. Этот микроэлемент необходим для нормального функционирования организма.

Морская. Чаще всего добывается методом выпаривания из морской воды. Содержит примеси магния, кальция и калия, брома, хлора, меди, йода и другие.

Гималайская розовая и чёрная. Добывается в предгорьях Гималаев. Розовому цвету соль обязана оксиду железа. Чёрная соль,

её также называют кала намак, приобретает цвет после долгого обжигания в печи. Её особенность во вкусе — он напоминает варёные яйца.

Четверговая, или костромская. Соль чёрного цвета. Готовится в русской печи с добавками, например, мукой или ржаным хлебом.

Сванская. Традиционная грузинская соль. В её состав, помимо поваренной соли, входят чеснок, кориандр, семена укропа, хмели-сунели, имеретинский шафран.

Адыгейская. Традиционная приправа народов Кавказа. Это смесь соли и чеснока, кинзы, укропа, петрушки, базилика, пажитника и других трав и специй.

Ореховая, гранатовая, лимонная, чесночная. В каждый из разновидностей соли добавляют ингредиент, отражённый в названии. В ореховую — орехи, обычно грецкие, в гранатовую — измельчённый гранат, цедру лимона добавляют в лимонную, а в чесночную — измельчённый чеснок.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БУЛОЧКИ ИЗ КАШИ

Этот рецепт приходит на выручку, когда осталась каша: и есть уже не хочется, и выбросить рука не поднимается.

Ингредиенты: 500 г каши (кукурузной, пшеничной, пшённой, ри-

совой, ячневой); 4 ст. ложки растительного масла; муки — сколько возьмёт тесто, примерно 2 стакана.

Приготовление:

К каше добавить растительное масло и муку. Добавляйте муку постепенно и ориентируйтесь на кон-

систенцию: тесто не должно быть крутым, но каша должна как бы раствориться в тесте.

Для формирования булочек возьмите небольшое количество теста ложкой и обваливайте в муке. Выложите на противень, присыпанный мукой или застланный пекарской

бумагой. Немного приплюснете булочки и выпекайте в разогретой духовке 30 минут при температуре 200 – 220°C. Булочки должны подняться и подрумяниться.

Приятного аппетита!

Светлана Владыкина,
повар Дома здоровья «Живая ветвь»



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»

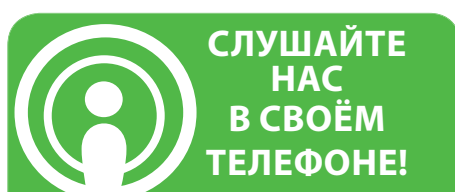
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



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 аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Перейди по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.



РЕКЛАМА 12+



Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

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



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

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

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ

Бессонница! Как много людей сталкивается с этой проблемой. Очень часто человек не может заснуть из-за физического или умственного напряжения.

Постель — место для сна. Если вы хотите, чтобы ваш мозг тоже так считал, то для общения с родными, чтения книг, обдумывания планов вам нужно найти другое место. В противном случае не удивляйтесь, что мозг, когда вы ложитесь в кровать, настраивается на рабочий лад.

Если у вас есть нерешённые задачи и проблемы, используйте метод «умышленных переживаний». Ближе к вечеру запишите от руки все свои заботы. Затем поразмышляйте над каждой из них и поищите пути решения. Мозг воспринимает такие действия, как начало решения проблем, и перестаёт беспокоиться.

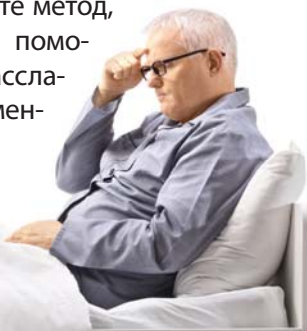
Анализировали ли вы состояние своего тела, когда ложитесь спать? Очень часто, если прислушаться к себе, может оказаться, что всё тело или отдельные мышцы напряжены. Например, сжатыми могут оказаться челюсти. Такое состояние мешает нам уснуть.

Существуют разные способы для расслабления: магниевые ванны и растирание ног магниевым маслом, дыхательные методики, метод прогрессивной мышечной релаксации, массаж, тёплый душ.

Профессор неврологии Рейчел Салас предлагает для засыпания метод «Выдувание мыльных пузырей». Он совмещает дыхательную технику с отвлечением мозга от проблем.

Так же популярным является метод закатывания глаз. Лёжа с закрытыми веками, двигайте глазами вверх и вниз, вправо и влево. Повторите весь цикл несколько раз.

Найдите метод, который поможет расслабиться именно вам.



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» №10(178).

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)

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.

Общий тираж 303000 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.