

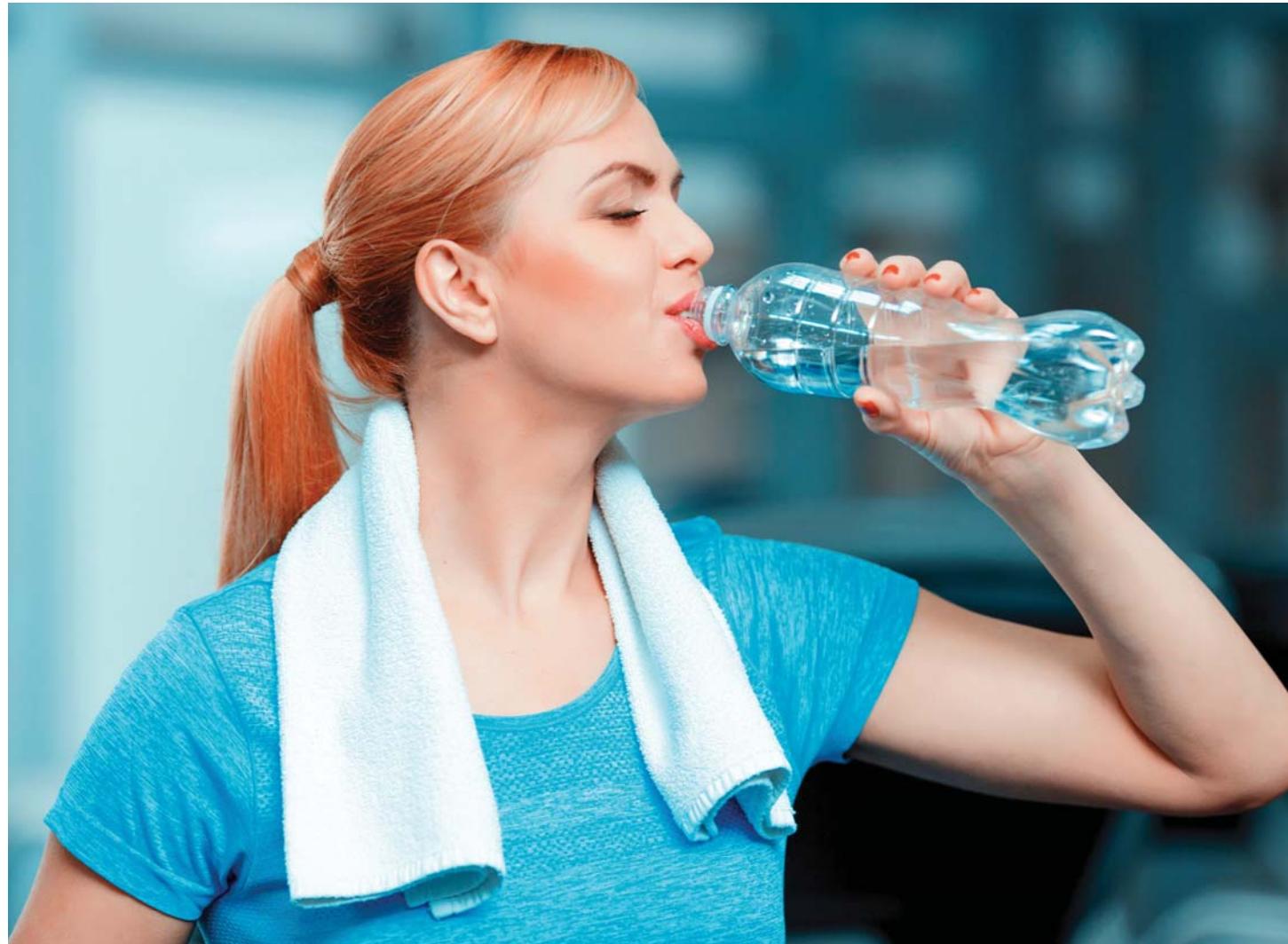


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №11(179) 2025

8DOKTOROV.RU



НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ



КАК ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ



КТО РАНЬШЕ ЛОЖИТСЯ, ТОТ БОЛЬШЕ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ

Исследователи Proceedings of the National Academy of Sciences обнаружили, что в среднем люди, которые обычно ложатся спать около 9 вечера, ежедневно тратят на умеренную или интенсивную физическую активность примерно на 30 минут больше, чем «совы», которые ложатся спать до 1 часа ночи.

В ходе исследования около 20 тыс. человек носили на запястье трекер сна и активности в течение года. Результаты показали, что отсрочка сна на пару часов может помешать тренировкам на следующий день.

«Сон и физическая активность имеют решающее значение для здоровья, но до сих пор мы не осознавали в полной мере, насколько тесно они связаны в повседневной жизни», — заявила соавтор исследования Элиз Фейсер-Чайлдс из Университета Монаша в Австралии.

Важно отметить, что исследование также показало, что люди могут успешно изменить свой распорядок дня.

ЛУК СНИЖАЕТ САХАР В КРОВИ

Согласно исследованию, добавление в регулярный рацион обычного лука может быть одним из самых простых и эффективных способов добиться снижения уровня сахара в крови.

О «необходимости добавления этого овоща в повседневный рацион для снижения уровня сахара в крови» было заявлено на 97-м ежегодном собрании Эндокринологического общества в Сан-Диего.

Исследовательская группа под руководством профессора Энтони Оджи изучала действие лукового экстракта на крысах, разделенных на разные группы. Животные с сахарным диабетом получали различные дозы экстракта лука.

Испытание показало, что животные, получавшие луковый экстракт в дополнении к препаратору, используемому при лечении сахарного диабета, демонстрировали снижение уровня сахара в крови на 35 и 50%.

Кроме того, лук способствует снижению повышенного холестерина, констатировали экспериментаторы. Как и в случае с высоким уровнем глюкозы в крови, доза лукового экстракта 400 мг и 600 мг на килограмм массы тела оказалась наиболее эффективной в отношении снижения уровня холестерина.

Впрочем, какой именно механизм позволяет пряному овощу вызывать снижение уровня глюкозы в крови, учёные пока точно сказать не могут.

КАК ВИТАМИН С ВЛИЯЕТ НА КОЖУ

Исследование, проведённое специалистами из Вашингтонского университета, показало, что витамин С не только защищает кожу, но и утол-

щает её, активируя гены, отвечающие за обновление клеток.

Учёные использовали лабораторную модель человеческого эпидермиса, обрабатывая её разными дозами витамина С, соответствующими естественной концентрации в организме. Уже через 7 дней кожа стала заметно толще, а через 14 дней эффект усилился. Оказалось, что аскорбиновая кислота не просто ускоряет рост клеток, но и влияет на генетику, «включая» гены, связанные с регенерацией. Было обнаружено более 10 тыс. участков генома, где произошли изменения, а активность 12 ключевых генов выросла в 75 раз.

Это открытие может изменить подход к уходу за кожей: вместо борьбы с внешними признаками старения наука предлагает активировать естественные механизмы восстановления.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



PODPISKA.POCHTA.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

НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

Нарушения в работе мышц являются индикатором неблагополучия всех органов и систем. Они связаны с организмами и с позвоночником. Мышцы реагируют на эмоции, на мышцы влияет дефицит определённых веществ.



ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

Понаблюдайте за позой, в которой вам удобно сидеть, проанализируйте, как вы ходите. Каждое движение, а точнее отклонение от нормы, о чём-то говорит. Разберём это на примере большой ягодичной мышцы.

Если человек ходит так, что не задействует тазобедренный сустав, т. е. поднимает ногу с тазом, то и большая ягодичная мышца не работает. Когда мышца отключена, не участвует в движении, другой мышце приходится взять на себя её функцию. Проблема в том, что другая мышца к этому не приспособлена.

Например, функцию ягодичной мышцы берёт на себя квадратная мышца поясницы. Человек научился обходиться без большой ягодичной мышцы, включая квадратную мышцу поясницы. И у человека постоянно болит поясница. Если он так проходит несколько недель, то

организм извращённую позу принимает как новую норму. Перегруженность квадратной мышцы поясницы часто приводит к грыжам поясничного отдела.

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ РАБОТЫ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ

Стоя на полу, положите ладони на ягодицы. Напрягите ягодицы и почувствуйте, одинаково ли они сокращаются. Должны сокращаться одновременно. Если синхронности сокращений нет, если сокращение почти не чувствуется, нужно «включить» большую ягодичную мышцу.

Она включается, когда мы активизируем всю цепь от кончиков пальцев ног до ягодицы. То есть большая ягодичная мышца зарабатывает, когда вы начнёте работать пальцами ног. Большой палец стопы активизирует не только боль-

шую ягодичную мышцу, но даже подзатыльочные мышцы. Вот такая мощная цепь. Очень часто большие проблемы в нашем организме возникают из-за того, что наши цепи разрушены.

АКТИВАЦИЯ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ

Положите руку на ягодицу. Отведите ногу назад. Нажимайте пальцами стопы на пол. Почеквуйте, как «включилась» большая ягодичная мышца. Проделайте несколько раз. В результате вы должны почувствовать, как спина расслабляется.

Выполните упражнения на сгибание пальцев. Например, положите стопы на шарф или полотенце. Сжимая и разжимая пальцы ног, подтягивайте шарф к себе. Выполните не менее 10 раз. Складывайте при помощи пальцев ног предметы в корзинку, например, носки. Обратите внимание, что сгибаться должны только пальцы, не стопа! Можно тренировать навык сгибания пальцев, просто лёжа и сгибая пальцы в направлении от себя и на себя.

Когда в результате выполнения упражнений восстановится навык движения ноги только пальцами, можно переходить к обучению правильной ходьбе.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАТТЕРНА ШАГА ПО Л. Ф. ВАСИЛЬЕВОЙ

Этот метод позволяет исправить ходьбу так, чтобы восстановить согласованность всех мышц, участвующих в разных фазах движения.

Например, движения каждой ноги можно разделить на 3 фазы:

1. Фаза опоры. Человек выносит ногу вперёд и опирается только на пятку, носок поднят высоко. Чтобы ягодичная мышца работала, шаг должен быть достаточно широким.

2. Фаза переката. Перенос веса

с пятки на стопу. Опора идёт на вынесенную вперёд ногу. Для второй ноги начинается фаза переноса: нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, опирается на пальцы.

3. Фаза отталкивания. Пальцами второй ноги оттолкнуться от опоры в сочетании с разгибанием ноги в коленном суставе. Можно держать руку на ягодичной мышце, чтобы почувствовать, как мышца включается пальцами.

Посмотрите внимательно перед зеркалом, лучше на беговой дорожке, как вы ходите. Так вы поймёте, есть ли нарушения на каком-то этапе шага.

УЧАСТИЕ ВСЕГО ТЕЛА В ХОДЬБЕ

Ходьба является диагностическим инструментом, позволяющим выявить несостоятельность отдельных групп мышц. Ходьба предполагает комбинацию шести параллельных движений:

1. Ноги совершают противоположные движения относительно друг друга.

2. Руки совершают движения в противоположном направлении относительно ног, расположенных на одноимённой стороне.

3. Туловище поворачивается в сторону опорной ноги.

4. Шея поворачивается в противоположную сторону относительно опорной ноги, сохраняя прямое положение головы.

Начните ходить осознанно, правильно ставя стопу и работая всем телом. Убедитесь, что подошва вашей обуви достаточно гибкая и позволяет стопе делать перекат. Забота о здоровье — правильное вложение времени и усилий!

Сергей Миронов,
массажист-реабилитолог

КОМПРЕСС НА ЖИВОТ

Этот метод применяют при любых острых болезненных состояниях: при временных желудочных недомоганиях, головных болях, кашле, воспалении лёгких, судорогах, нервозности.

Для компресса понадобятся:

Холодная вода, пелёнка из натуральной ткани, шерстяная шаль или шерстяная материя, льняная простыня, полотенце или материя, длины которой должно хватить, чтобы дважды обмотать живот.

Техника выполнения

На простыню положить шерстяную шаль, на шаль — сухое льняное

полотенце, на сухое полотенце — влажное.

Приподнять нательную одежду и посадить человека как можно ближе к компрессу. Быстрым движением обернуть вокруг живота сначала влажное, затем сухое полотенце, в конце обернуть шерстяной шалью. Опустить одежду, уложить человека и накрыть одеялом.

Упрощённый вариант: сложить

льняное полотенце в 4–6 раз, намочить в холодной воде и хорошо выжать. Положить на живот, сверху обмотать сухим полотенцем, а потом шерстяным одеялом.

Продолжительность компресса составляет 1–2 часа. При необходимости компресс можно держать дольше, сменив через час.

Если после первого компресса недомогание не пройдёт, следует систематично продолжать эту процедуру.

Вместо обычной воды можно использовать воду с добавлением уксуса (при желудочных недомоганиях и болях в животе), отвар из

трухи сена, овсяной соломы или травы хвоща полевого.

Чтобы процедуру укутывания провести быстро, следует заранее потренироваться при помощи сухого полотенца.

ВНИМАНИЕ! Компресс нельзя применять при аппендиците.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер,
«Лекарства из Божьей аптеки — детям»

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

ПРОСТОИ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАК ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Каждый из нас мечтает о том, чтобы оставаться молодым и энергичным как можно дольше. Рассказываем о простых методах, помогающих замедлить процесс старения и сохранить активность на долгие годы.

ДВИЖЕНИЕ — ЗАЛОГ МОЛОДОСТИ

Одним из ключевых факторов, влияющих на наше старение, является физическая активность. Регулярные упражнения помогают поддерживать мышцы в тонусе, что предотвращает их атрофию и замещение жировой тканью. Это, в свою очередь, улучшает координацию движений, осанку и снижает риск падений и травм.

Кроме того, физическая активность положительно влияет на когнитивные функции организма. Занятия спортом улучшают память, внимание и концентрацию, что особенно важно в пожилом возрасте.

Во время упражнений в организме выделяются миокины — вещества, которые замедляют старение и улучшают обмен веществ. Они также помогают снизить уровень стресса, что способствует увеличению продолжительности жизни.

Совет: Занимайтесь физической активностью средней и умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю. Например, 30 минут в день 5 раз в неделю.

САХАР — ВРАГ МОЛОДОСТИ

Чрезмерное употребление сахара может привести к преждевременному старению. Сахар снижает эластичность сосудов, ухудшает работу пищеварительной системы и нарушает усвоение питательных веществ.

Совет: Замените продукты с сахаром на свежие фрукты и сухофрукты. Они содержат натуральные сахара и витамины, которые полезны для организма.

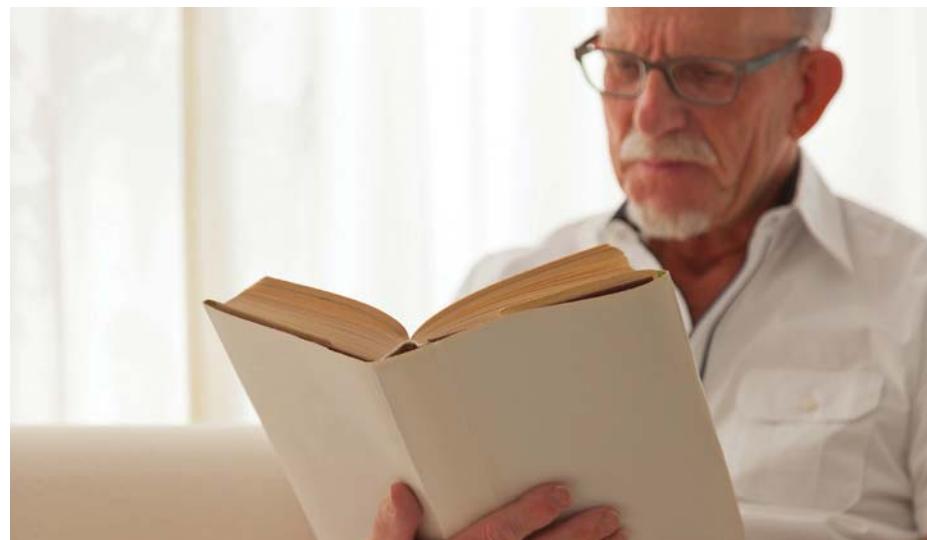
КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Повышенное артериальное давление может привести к повышению жёсткости сосудов и нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Это увеличивает риск инфарктов, инсультов и других серьёзных заболеваний.

Совет: Регулярно измеряйте артериальное давление и следите за его показателями. Ведите здоровый образ жизни, избегайте стрессов и следуйте рекомендациям врача.

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕЕДАНИЯ

Переедание может привести к



перегрузке пищеварительной системы и снижению её способности качественно обрабатывать пищу. В результате организм не получает необходимые питательные вещества, что может негативно сказаться на здоровье.

Совет: Питайтесь умеренно, регулярно и в одно и то же время. Не путайте жажду с голодом — пейте достаточно воды. Не доедайте через силу, чтобы избежать переедания.

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ — КЛЮЧ К МОЛОДОСТИ МОЗГА

Здоровье мозга также важно для сохранения молодости, как и физическое здоровье. Регулярные тренировки памяти, внимания и других познавательных функций помогают поддерживать мозг в тонусе.

Научно доказано, что снижение когнитивных функций может сократить продолжительность жизни у людей старше 70 лет. Поэтому важно постоянно тренировать свой мозг.

Совет: Учите стихи, изучайте иностранные языки, разгадывайте кроссворды, читайте книги и регулярно общайтесь с близкими. Это поможет вам поддерживать мозг в хорошей форме и сохранять молодость.

Следуя этим простым советам, вы сможете замедлить процесс старения и сохранить активность на долгие годы. Помните, что здоровье — это самое ценное, что у нас есть, и забота о нём должна быть постоянной.

Ольга Кальниченко,
врач общественного здоровья

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА ПРОТИВ РАКА

В условиях увеличения заболеваемости раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями многие люди обращают внимание на вегетарианство. И у такого подхода есть научные доказательства.

Вегетарианская диета связана со снижением риска развития онкологических заболеваний. Некоторые исследования показали, что люди, которые потребляют мало красного мяса или вообще не употребляют его, имеют меньший риск развития колоректального рака (рак толстой и прямой кишки).

Некоторые из этих исследований также показали, что существует более низкий уровень риска возникновения рака молочной железы в постменопаузе у женщин, соблюдающих вегетарианскую диету.

Пока не известно, что именно снижает риск возникновения рака: растительная ли это диета или отсутствие мяса. Однако нельзя отрицать, что диета, богатая фруктами,

крупами, овощами и бобовыми, — часть здорового образа жизни.

Замечено, что более высокий уровень потребления клетчатки также может быть полезным. Исследования показали, что молодые женщины, которые придерживались диеты, богатой клетчаткой, имели на 25% меньше шансов получить диагноз «рак» в более позднем возрасте (Фарвид и др., 2016).

Другое исследование показало, что ежедневное потребление 10 г клетчатки может снизить риск рака толстой кишки на 10% (Ауне и др., 2011).

Красное мясо признали канцерогеном: что это значит и почему вегетарианство набирает попу-



лярность? В последние годы научное сообщество активно изучает влияние питания на здоровье человека. Одной из самых обсуждаемых тем стало исследование, проведенное Международным агентством по изучению рака (IARC), которое признало красное мясо канцерогеном.

Что такое канцероген и почему это важно? Канцерогены — это вещества, которые способствуют развитию рака. IARC классифицировало красное мясо как «вероятный канцероген» (группа 2A), а переработанное мясо (колбасы, бекон и другое обработанное мясо, например, консервы) как «канцероген для человека» (группа 1). В группе канцерогенов №1 по соседству с мясом присутствуют: асбест, табачный дым, ионизирующее излучение, формальдегид и т. п.

Исследования показали, что потребление мясных продуктов связано с повышенным риском колоректального и других видов рака. Переход на вегетарианскую диету — это личный выбор, который может принести множество преимуществ для здоровья. Можно начать с одного растительного дня в неделю или с одного постного приёма пищи в день.

Важно помнить, что сбалансированное питание и умеренность — ключевые факторы для поддержания здоровья. Вегетарианцам и веганам нужно позаботиться об адекватных источниках витамина D, кальция, железа и B12 и держать на контроле их показатели в анализах.

Заштите своё здоровье — рассмотрите возможность изменения диеты уже сегодня!

Елена Нижельская,
врач-ординатор общей практики и семейной медицины
Telegram-канал
«Медицина образа жизни»

АНТИРАК

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ КОЛЛЕГАМИ

Работа занимает важное место в человеческой жизни. А важная составляющая рабочего времени — построение взаимоотношений с коллегами.

Как построить правильные отношения на работе, чтобы они способствовали профессиональным достижениям и личному благополучию?

К сожалению, проблемы в отношениях между коллегами возникают повсеместно. Среди коллег обязательно найдутся равнодушные, эгоцентричные, ленивые или агрессивные люди. Они встречаются в офисах, на фабриках, в больницах, университетах — везде.

Одна учительница рассказывала: «Я довольна школой и системой образования. Единственное, что отравляет атмосферу, — это некорректное поведение некоторых коллег и постоянная критика». А вот слова государственного служащего: «Если бы не грубое отношение со стороны начальника, наша работа была бы намного легче и приятнее».

Проблемы в отношениях влияют на настрой в коллективе, результативность и здоровье сотрудников. К такому выводу пришёл немецкий профессор Ганс Стирн, который проанализировал поведение 300 рабочих и служащих. Он выяснил, что соперничество, ссоры между коллегами и другие похожие факторы отрицательно влияют на здоровье людей. Согласно этому исследованию, некоторые заболевания кровеносной и пищеварительной систем возникают в результате упомянутых факторов.

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Сотрудник фабрики хотел занять должность старшего мастера в цеху, где работал. Он считал, что заслуживает повышения. Когда он узнал, что мастером собираются назначить другого сотрудника, ему в голову пришёл коварный план. Он пошёл к директору фабрики и сказал, что тот сотрудник плохо отзывался о начальстве. Но обман тут же раскрылся, и вместо повышения его уволили с позором.

Обман, лицемерие и сплетни ведут к напряжению и недоверию, портят отношения. Отвратительно, когда кто-то пытается занять место своего коллеги, завидует или строит заговоры. В любом случае, если сотрудник не так успешен и аккуратен в работе, не будет ли правильнее протянуть ему руку помощи, а не осуждать его?

Никогда не участвуйте в обсуждении чужих недостатков и заговорах, направленных против коллег. Не дружите с теми, кто поступает неблагородно. Постарайтесь укреплять взаимоотношения в коллективе и сдерживать тех, у кого злые намерения.

Джон Даллес, бывший государственный секретарь США, в течение многих лет вёл дипломатические переговоры. Он составил список личностных характеристик, которые способствовали плодотворным переговорам. К



собственному удивлению он обнаружил, что все качества, которые он внёс в список, соответствовали христианскому характеру. Неудачи в отношениях происходят от недостатка высокого духа, а следование христианским принципам здоровых взаимоотношений приводит к успеху.

Когда человек движим благородными, духовными ценностями, его работа и мышление переходят в другое измерение. Улучшается его настроение, растёт продуктивность, разногласий становится меньше. Он готов сотрудничать, добросовестно и аккуратно выполняя работу и, что немаловажно, его семья чувствует себя лучше.

ХОРОШИЙ СОТРУДНИК

Хороший сотрудник, помимо качественного выполнения своих обязанностей, умеет строить отношения с теми, кто трудится вместе с ним. Это может быть непросто, по-

тому что у каждого свой характер и свои стремления. Что же делать?

Когда мы признаем, что и сами должны измениться, тогда начнутся настоящие перемены. Обратитесь за помощью к Богу. Только Он может дать нам достаточно доброты, терпения, гибкости и мудрости, которые необходимы, чтобы строить гармоничные отношения.

Проведите такой эксперимент. В течение недели постарайтесь проявлять к коллегам особое внимание. Здоровайтесь, искренне улыбаясь, проявляйте заинтересованность в людях, помогайте, чем можете.

Вы почувствуете себя лучше, и настроение ваших коллег изменится. Всё это нелегко, но попробуйте! Благодаря таким изменениям вы сможете оказывать положительное влияние на своих коллег.

Энрике Чайх,

«Тонкое искусство отношений»

ЗОНТИК С ОТВЕРСТИЯМИ

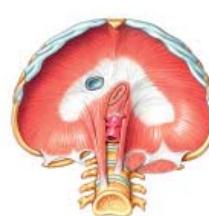
Эта удивительная мышца по форме очень похожа на зонтик, только с двумя куполами. По функциям, кстати, тоже — она предназначена для защиты. Узнайте больше о том, насколько важную роль играет диафрагма.

Диафрагма, или грудобрюшная перегородка, — непарная мышечно-сухожильная структура. Она разделяет грудную и брюшную полости.

За счёт движения диафрагмы происходит массаж внутренних органов. Благодаря этому внутренние органы лучше работают. Например, диафрагма помогает поджелудочной железе распространять ферменты и гормоны, в том числе инсулин и глюкагон, по органам и сосудам пищеварительной системы.

Диафрагма берёт начало от поясничных позвонков в виде двух ножек. Справа на уровне III поясничного позвонка, а слева — II позвонка. Сзади и по бокам диафрагма прикрепляется к рёбрам, спереди — к грудине.

Когда ножки диафрагмы в спазмированном состоянии, они начинают менять положение поясничных позвонков. Так появляется боль в спине. Спазм диафрагмы может произойти из-за стресса, воспалительных процессов, травмы,



малоактивного образа жизни.

Диафрагма пронизана рядом отверстий, через ко-

торые проходят пищевод, крупные сосуды и нервы. Главные отверстия: аортальное, пищеводное, венозное. При спазме диафрагмы жизненно важные трубы, которые проходят через диафрагму, могут пережиматься.

Аорта. При спазме повышается артериальное давление. Также ухудшается кровоснабжение всего, что расположено ниже уровня сердца — органы брюшной полости и малого таза, ноги.

Нижняя полая вена. Спазм

приводит к венозному застою в нижней части тела.

Пищевод. Спазм сопровождается изжогой, дискомфортом после еды, возникает предрасположенность к образованию грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Так как диафрагма — главная дыхательная мышца, она напрямую зависит от того, как человек дышит. Любая сильная эмоция вызывает остановку дыхания — спазм диафрагмы.

Упражнения на дыхание, на улучшение подвижности грудного отдела помогут вашей диафрагме расслабиться и начать правильно включаться в процесс дыхания. Уделите внимание своей диафрагме!

Ленар Халилрахманов,

Telegram-канал

«Геометрия движения»

КАК БОГ НАШЁЛ МЕНЯ И ИСЦЕЛИЛ

У Татьяны всё наладилось после того, как она нашла смысл жизни.

С детства меня волновали вопросы смысла жизни. Я часто спрашивала маму: «Зачем я родилась? Для чего живу?» Мама отвечала мне на это: «Что ты за ребёнок такой, ну какой смысл жизни тебе нужен?! Просто живи и всё». Ответить мне она не могла.

Выйдя замуж, родив двух детей, я продолжала жить бессмысленно, как большинство людей. Но из-за внутренней неудовлетворённости у меня часто не было настроения, не было интереса и стремления к чему-то. Я часто ощущала уныние и плакала безо всякой видимой причины.

Только в 30 лет я встретилась с человеком, который помог мне понять смысл жизни — познание Бога и вечная жизнь в Небесном Царстве с Христом.

Жизнь без Бога, в унынии и депрессии, привела к тому, что у меня появилось много проблем со здоровьем. Были постоянные головные боли, нарушен сон, проблемы с ЖКТ, камни в почках, сильные боли в суставах. Мне поставили диагноз — болезнь Бехтерева. Это аутоиммунное заболевание, которое считается неизлечимым. При этом заболевании идёт хронический воспалительный процесс в суставах и внутренних органах.

Началось лечение различными медикаментозными препаратами, в том числе гормональными. В 2012 году я была на больничном 4 месяца. У меня очень болели суставы, я не могла ходить. Облегчение после курса лечения наступало, но в то же время начинало болеть что-нибудь другое. Например, появились проблемы с глазами — начальная стадия катаракты и иридоциклит. Врач сказал мне, что пить таблетки и ставить уколы мне придётся пожизненно.

Так прошло 3 года. По пророчествию Божьему я ушла с прежней работы, хотя она была высокооплачиваемая. У меня появилось больше времени заниматься своим здоровьем. Да и, честно говоря, кабинетная работа совсем не способствует здоровью.

Узнав о 8 принципах здоровья, которые нам дал Сам Творец для здоровой и счастливой жизни, я начала потихоньку их применять в своей жизни. Стала пить достаточное количество воды. Раньше, надо сказать, я её вообще не пила, только чай или кофе во время еды. Стала выделять время для физической активности, больше гулять на свежем воздухе. Начала рано ложиться и рано вставать. Уже благодаря этим привычкам

у меня исчезли камни в почках, наладилась работа ЖКТ и восстановилась подвижность суставов.

После такого улучшения самочувствия я решила отказаться от назначенного медикаментозного лечения. Ревматолог, у которой я состояла на учёте, сказала, что это временное улучшение, потом будет хуже. Но прошло уже много лет, а болезнь не возвращается. На данный момент я чувствую себя отлично! Лучше, чем 20 лет назад.

Со временем изменилось и мое питание: в рационе стало больше растительной пищи, я перестала пить чай и кофе. Поменять питание было легко после поездки в центр здоровья. Там я наглядно увидела, как можно питаться, и поняла, что чувствую себя превосходно.

Немаловажную роль имеет и эмоциональное состояние. Раньше у меня была престижная работа, но и работать приходилось много, находиться в нервном напряжении. Сейчас у меня спокойная работа, свободный график, я много общаюсь с хорошими людьми. Всё это даёт мир и покой на сердце.

Благодаря комплексному применению 8 принципов здоровья мое здоровье восстановилось. При этом я не принимаю никакие лекарства. Радуюсь жизни и прославляю Бога за чудо — мое исцеление.

Всем желаю крепкого здоровья!

Татьяна Огорельцева



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.

Реклама 12+

- 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, vkyszhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

Реклама 12+

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

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

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы
- Оздоровительный массаж
- ОФК
- Барокамера new
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит

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

Реклама 12+

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА», Саратовская обл.

- Оздоровление и отдых за городом.
 - Экологическая программа.
 - 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-poliana.ru

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама 12+

Центр здоровья «Высоково»

visokovo.com

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

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

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

КАКОЙ ПРИМЕР Я ПОДАЮ ДЕТЯМ?

Дарья решила участвовать в программе «Дышите свободно», когда поняла, что она несёт ответственность не только за свою жизнь.

В первые я попробовала, что такое сигарета, как это ни странно, в юности в оздоровительном санатории. Дважды в год нам, как многодетной семье, давали путёвки в санатории. Там-то подружка и предложила мне закурить. Мне очень не понравилось! Кроме того, что это было невкусно, ещё и самочувствие ухудшилось. Но когда в 15 лет я попала в компанию, в которой все курили, я тоже начала курить от случая к случаю.

Я повзрослела, уехала жить от родителей в другой город, устроилась на работу. Вот тогда-то я уже стала заядлым курильщиком. С коллегами мы постоянно ходили на перекуры.

Общий стаж курения у меня составил 16 лет. Всё это время я не понимала, насколько сильно никотин влияет на мою жизнь. Только рас-

ставшись с сигаретой, я поняла, что она воровала у меня не только время и деньги. Я жила в состоянии какой-то апатии и лени. Мне казалось, что у меня мозг думает лучше, когда я затягиваюсь. На самом деле, только сейчас, освободившись от этой пагубной привычки, я как будто прозрела: мой мозг без влияния никотина работает очень хорошо. И лёгкость в теле и на душе появилась. Хочется учиться, читать, познавать, действовать. Чем я сейчас активно и занимаюсь. Тем более у меня появились время и деньги, которые раньше уходили на никотин.

Только теперь я поняла, что курить — не круто, неженственно и некрасиво! Расскажу, почему я решила бросить курить.

Я верующий человек, хожу в церковь, при этом я курила. Я жила

с постоянным ощущением дисбаланса. Для меня вера в Бога и курение — вещи несовместимые. И мне было стыдно. Стыдно приходить к Богу в молитве. В какой-то момент я начала избегать общения с Богом. Стыдно приходить на богослужение, ведь от меня пахло сигаретами. Был случай: я даже сорвала, что не курила, когда меня спросили напрямую.

Мне хотелось восстановить отношения с Господом, ведь я Его люблю. Но до определённого момента сигарету я любила больше. И ведь не была счастлива при этом. Мне было очень сложно без близких, доверительных отношений с Богом.

Вот с такими мыслями я жила годами. Никак не могла решиться на конкретные действия, хотя молилась об этой проблеме.

Мы с сестрой приложили немало усилий и времени, чтобы оформить опеку над нашими двоюродными племянницами. Их родители вели такой образ жизни, что девочкам надо было спасать.

И вот они впервые пришли ко мне в гости. Я была счастлива! Когда я пошла покурить, они тоже пошли покурить. Им было 15 лет. И я поняла, что не имею права говорить им о вреде курения, пока сама это делаю. Вот тут я задумалась: какой пример я подаю детям, за опеку над которыми боролась, за которых несё ответственность?

О программе «Дышите свободно» я узнала от сестры.

Когда я поняла, что при пробуждении, при выходе на улицу, мои первые мысли бывают о сигаретах, а не о моих девочках, мне стало противно. Я осознала, что сигарета управляет моей жизнью. В тот же

день я зарегистрировалась на программу.

Перед самым началом программы я заболела, температура была под 40°C. Знаете, меня это не остановило! Иногда лёжа, так как не было сил, но я прошла все задания.

В какой-то момент у меня не хватало решимости назначить дату, с которой я перестану курить. Тогда мне помог разговор с папой. Мы посчитали, сколько я потратила денег за 16 лет. Оказалось, я прокурила целую квартиру!

Был переломный момент, когда стоял вопрос: смогу ли я продолжить начатый путь, или сигарета победит меня. Помню, после целого дня борьбы, когда я прошла пешком 27 км, когда я плакала и молилась, уже стоя на кассе в магазине, я вслух сказала: «Я выбираю жизнь без курения!» Кассир засмеялась, улыбнулась: «Бросаете курить? Ну и правильно!» Это было впервые, когда я вышла из магазина без сигарет. Для меня это была важная победа.

С того момента, с 27 декабря 2024 года, моя жизнь кардинально изменилась. Мне теперь не хочется общаться с людьми, которые курят и выпивают. Я стала больше общаться с Богом. За полгода на сэкономленные деньги я купила холодильник, прошла курсы Excel, изучила курс по финансам и экономике. Я начала изучать языки, осваивать новые сферы, познакомилась за это время со многими интересными людьми из разных стран. Я начала опять петь и играть на синтезаторе. Даже смогла побороть страх перед зубными врачами. Мне дышать стало легче! Не передать словами, как я счастлива!

Дарья



ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА?

- Удобный формат
 - Индивидуальное сопровождение
 - Оптимальная стратегия для победы
- ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ — СЕГОДНЯ!**



Подробности на сайте:
dышите-свободно.online

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЛОДОСТИ МОЗГА

Всем нам хочется выглядеть хорошо и оставаться молодыми. Но молодость — это не только о внешности. Молодость — это состояние разума. Поддержать мозг в отличной форме помогут упражнения.

Таблицы Шульте разработаны для улучшения периферического зрения, тренируют концентрацию и внимание. Таблица представляет собой квадрат, состоящий из 5 клеток на каждой стороне, в котором в хаотичном порядке расположены цифры. Необходимо как можно быстрее найти глазами цифры от 1 до 25. Есть вариант таблицы с буквами.

Упражнение кулак-ребро-ладонь активизирует работу мозга, улучшает память и логическое мышление.

На стол поочередно опускаем: руку, сжатую в кулак, ребро ладони и ладонь плашмя. Важно увеличивать скорость, менять руки, а позже делать упражнение в воздухе, не касаясь стола.

Тест Струпа, или цвето-словесный тест, используется для тренировки гибкости когнитивного мышления. Перед участником находится список с названиями цветов. Цвет чернил, которыми написано слово, отличается от значения слова. Например, слово «красный» может быть написано синими чернилами. Задача — назвать цвет чернил, а не прочитать слово.

Гомолатеральные шаги активизируют зоны мозга, ответственные за логику и счёт.

Необходимо медленно шагать на одном месте, высоко поднимая

колено и приближая к нему локоть одноимённой стороны. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше эффект.

Упражнение «ухо-нос» активизирует взаимодействие двух полушарий.

Одновременно пальцами правой руки надо взять себя за кончик носа, а левой — за правое ухо. Резко меняем руки: правой берёмся за ухо, а левой за нос. Постепенно скорость выполнения нужно увеличивать.

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

ЖЕМЧУЖИНА СРЕДНЕЗЕМНОГО МОРЯ

Именно так в странах Средиземного моря называют оливки. Плоды и масло оливки входят в пищевой рацион человека с незапамятных времён.

Оливки — плод дерева из семейства маслиновых. Зелёные оливки собирают в начале осени, а чёрные, маслины, — в начале декабря.

Оливки представляют из себя маслянистый плод, богатый жирами. Также они содержат больше белков, чем другие фрукты. Белки оливки имеют высокую биологическую ценность, поскольку содержат все необходимые аминокислоты.

Эти плоды содержат существенное количество провитамина А и витаминов В и Е. Из минералов в избытке присутствует кальций, в существенных количествах содержатся калий, железо и фосфор.

ПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОЛИВОК

Отсутствие аппетита. Оливки вызывают аппетит и стимулируют пищеварительные процессы. 2 – 3 оливки, съеденные в начале приема пищи, увеличат приток желудочного сока и улучшат пищеварение.

КАК ВЫБРАТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Перед покупкой изучите упаковку.

Выбирайте только масло Extra Virgin. Обратите внимание, что у этой надписи не должно быть никаких «добавок».

Предпочтительно, чтобы тара с маслом была из тёмного стекла. Если берёте жестяную банку, особое внимание обратите на срок годности:

Заболевания желчного пузыря.

Оливки и оливковое масло имеют желчегонное действие. Особую пользу оливки приносят в случае дискинезии желчного пузыря и диспепсии желчного пузыря. В случае желчекаменной болезни (камни в желчном пузыре) оливки нужно использовать с осторожностью.

Запоры. Благодаря содержащемуся в оливках маслу и растительным пищевым волокнам они имеют мягкое, но эффективное слабительное действие. Поскольку оливки содержат много клетчатки, их следует тщательно пережевывать.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Олеиновая кислота, входящая в состав оливок, помогает снижать уровень «плохого» холестерина и способствует эластичности сосудов.

ВНИМАНИЕ! Консервированные оливки содержат большое количество натрия, поэтому рекомендуется съедать не более 5 штук в день.

сти: маслу не должно быть более полугода. Дома перелейте масло в тёмную стеклянную банку.

Изучите место производства. Выбирайте масло, произведённое в стране, где оливки произрастают.

На европейских маслах ищите маркировку DOP — это гарантия качества. Такая категория присваивается маслам, соответствующим высоким стандартам.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло содержит ненасыщенные жирные кислоты, особенно олеиновую, или Омега-9. Эта кислота способствует быстрому заживлению ран и порезов. Она снижает уровень холестерина и сахара в крови, а также замедляет деление злокачественных клеток.

Исследования, проведённые в Испании и в США, показали, что употребление оливкового масла в качестве замены животных жиров снижает риск рака груди.

В составе оливкового масла обнаружены ценные биохимические соединения, обладающие антибак-

териальной активностью. Одна из бактерий, чувствительных к маслу оливы, — *Helicobacter pylori*.

В масле содержится много витамина Е, который важен для производства главного женского гормона — эстрогена.

Оливковое масло имеет важные антиоксидантные свойства.

Ценность оливкового масла ещё и в том, что оно имеет высокую температуру дымления. Это значит, что его можно использовать при термической обработке продуктов.

По материалам книги Джорджа Памплоны-Роджера «Здоровая пища»

1. Оливковое масло должно моментально впитываться в кожу, не оставляя жирный блеск.

2. Настоящее масло становится твёрдым в холодильнике в течение часа.

3. Вкус имеет лёгкую терпкость и горчинку. В горле должно чувствоваться першение.

Храните масло в тёмном прохладном месте.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Ингредиенты: 6 ломтиков ржано-пшеничного хлеба; 100 г очищенных семян подсолнечника (сырых), 2 – 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, оливки и соль по вкусу.

Приготовление:

Замочить семечки на несколько часов, затем хорошо промыть. Добавить чеснок, соль и всё взбить блендером. Должна получиться консистенция густой сметаны, если густо — добавьте немного воды.

Хлеб нарезать на кусочки. Если

используете томатную пасту, разведите её немного водой и пропитайте хлеб с одной стороны. Выложите нарезанный кольцами лук, сверху — семечковую заливку толщиной примерно 0,5 см. Если используете помидоры — нарежьте их кубиками или кольцами и поло-

жите на заливку. Равномерно распределите по семечковой заливке нарезанные кусочки оливки и перец.

Запекайте в духовке 20 – 30 минут при температуре 180 – 200°C до золотистой корочки.

Приятного аппетита!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П4049

РЕКЛАМА 12+

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

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

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



ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ

П4042 / Детский журнал «Чудесные страницы»
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.





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 ПОМОЛТЬСЯ? ЗВОНИТЕ ИЛИ ПРИШЛИТЕ СМС!

ИЗМЕРЯЕМ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Измерение температуры — простая диагностическая методика, помогающая понять, всё ли в порядке с организмом.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТЕМПЕРАТУРУ

Температура тела нестабильна в течение дня: утром она пониженная, а вечером повышенная. Поэтому 37,5°C утром — симптом заболевания, вечером — лишь повод внимательнее наблюдать за состоянием.

Температура зависит от возраста. У детей до года температура до 38°C в некоторых случаях может не требовать никаких дополнительных мер, кроме наблюдения. У пожилых нормой является пониженное значение.

Физическая активность, приём пищи, курение, окружающая среда также влияют на показатели при измерении температуры тела.

СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Аксиллярный — в подмышечной впадине.

Вытрите кожу насухо и держите руку плотно прижатой к телу примерно 5 минут.

Норма: 3 – 10 лет — 35,9 – 36,7;

11 – 65 лет — 35,2 – 36,9; старше 65 — 35,5 – 36,3.

Оральный — в ротовой полости. Электронный термометр помещают в подъязычную складку, рот должен быть плотно закрыт. Перед процедурой измерения не употреблять слишком холодных и горячих продуктов.

Норма: 3 – 10 лет — 35,5 – 37,5; 11 – 65 лет — 36,4 – 37,5; старше 65 — 35,8 – 37,0.

Ректальный — в прямой кишке. Популярный способ в педиатрии. Наконечник немного смазывают вазелином, поднимают ножки и крепко их держат, вводят термометр в анальное отверстие не глубже 1 см.

Норма: 0 – 2 года — 36,6 – 38,0; 3 – 10 лет — 36,6 – 38,0; старше 65 — 36,1 – 37,3.

Обязательно проверьте показания термометра на здоровом человеке, чтобы убедиться в их точности.

ЛАЙФХАК

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» №11(179).

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-Ола Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — А. В. Глухова, редакция — А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Веденникова, 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, Краснодар, Мин. Воды,
Нижний Новгород, Ростов-на-Дону,
Саратов, Симферополь, Хабаровск,
Челябинск и распространяется на
всю территорию РФ.



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)

voszozhdenie-centr.ru; voszozhdenie@internet.ru

Крым, пгт. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом

Ждём Вас в гости & Работаем для Вас

оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ



ОДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — ЭТО

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

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

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.РФ

Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума,

80 км от Сочи). Поездом: Москва – Сухум до станции Гудаута.

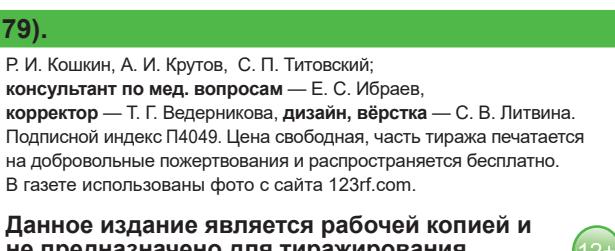
Самолётом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНП 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.



12+