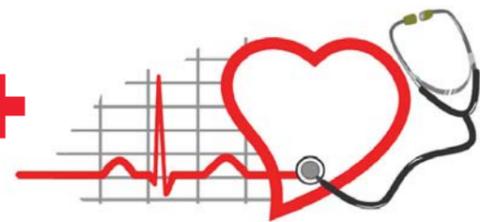
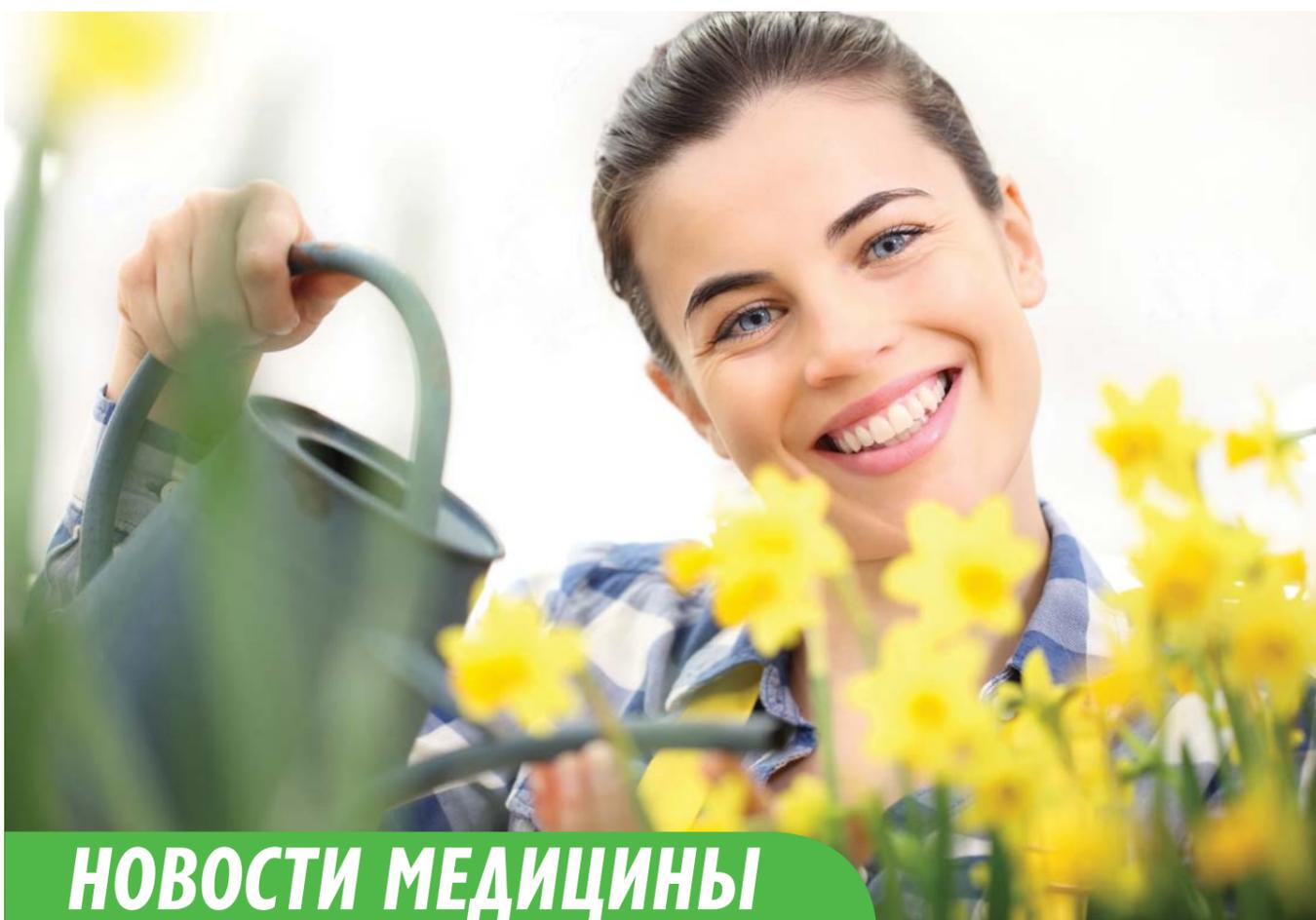


# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №03 (183) 2026

8DOKTOROV.RU



## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ВЛИЯНИЕ ПОСТОЯННОГО ВРЕМЕНИ ОТХОДА КО СНУ НА ДАВЛЕНИЕ

Группа учёных из Орегонского института наук о здоровье опубликовала статью в журнале SLEEP Advances. В статье говорится, что у людей с гипертонией, которые в течение двух недель ложились спать в одно и то же время, наблюдалось снижение артериального давления, особенно ночью.

В исследовании приняли участие 11 человек среднего возраста с гипертонией. В течение недели учёные наблюдали за привычным режимом сна участников, а затем попросили их выбрать определённое время отхода ко сну и придерживаться его в течение двух недель, избегая дневного сна. Продолжительность сна не оговаривалась — просто нужно было ложиться спать в одно и то же время.

В результате суточное артериальное давление снизилось на 4 мм рт. ст. (систолическое) и на 3 мм рт. ст. (диастолическое). Такие результаты сопоставимы с эффектом от регулярных физических упражнений или снижения потребления соли. Ночное артериальное давление снизилось ещё больше: на 5 мм рт. ст. (систолическое) и на 4 мм рт. ст. (диастолическое). Эти результаты могут показаться скромными, но снижение ночного арте-

риального давления на 5 мм рт. ст. может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний более чем на 10%.

### ПРОФИЛАКТИКА ПОТЕРИ СЛУХА

Испанские врачи из Университета Наварры дали пять советов по уходу за ушами, которые станут эффективной профилактикой потери слуха в старости.

Во-первых, специалисты призвали избегать громких звуков. Если человек вынужденно находится в ситуации, когда вокруг сильный шум, можно воспользоваться берушами.

Во-вторых, необходимо избегать попадания в уши посторонних предметов, в том числе не стоит использовать ватные палочки.

В-третьих, важно вовремя лечить хронические заболевания, такие как гипертония, сахарный диабет и нарушения обмена веществ, так как они негативно влияют на слух.

Ещё одна рекомендация касается аудиоустройств: поддерживать громкость ниже 60% от максимальной при использовании наушников.

В заключение они призвали регулярно консультироваться с оториноларингологом, особенно при звоне в ушах, ощущении заложенности и снижении слуха, чтобы выявить воз-

можные заболевания на ранней стадии и начать лечение.

### НЕОЧЕВИДНЫЙ ПРИЗНАК ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ МОЗГА В СТАРОСТИ

Доцент кафедры психологии в Университете Западной Каролины (США) Мэри Уотли назвала любознательность неочевидным признаком хорошего здоровья мозга в старости.

Исследование, проведённое Уотли, показало, что связь между стремлением узнавать новое и здоровьем мозга намного глубже, чем казалась раньше. Люди, которые в пожилом возрасте остаются любознательными, с меньшей вероятностью заболеют деменцией.

Психолог считает, что такая зависимость объясняется тем, что любознательные люди склонны в повседневной жизни выполнять действия, полезные для мозга. Например, они больше учатся, чаще бывают на свежем воздухе и активнее общаются с другими людьми.

При этом Уотли подчеркнула, что интерес к новому с возрастом снижается абсолютно у всех. По её словам, это становится заметно к 40 годам, но в последующие годы у некоторых тяга к знаниям вновь растёт, а у других продолжает снижаться.

Источник: med2.ru

### Подписка

РЕКЛАМА 12+

ПОЧТА РОССИИ



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

[PODPISKA.POCHTA.RU](http://PODPISKA.POCHTA.RU)



Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

### ПРОЛАПС ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА



2

### СИНДРОМ ПОДГОРЕВШЕГО ТОСТА



4

### СПЛОШНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА



6

## ПРОЛАПС ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

### ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ

**1. Возраст.** Со временем эластичность тканей снижается, связки и мышцы ослабевают.

**2. Беременность и роды.** Травматичные и длительные роды, многоплодная беременность могут негативно сказаться на состоянии соединительных тканей.

**3. Генетическая предрасположенность.** У некоторых людей может быть наследственная предрасположенность к слабости соединительных тканей — системная дисплазия соединительной ткани.

**4. Избыточный вес.** Ожирение увеличивает нагрузку на тазовые органы.

**5. Хронические заболевания,** сопровождающиеся длительным повышением внутрибрюшного давления. Например: бронхит, бронхиальная астма, запоры и др.

**6. Гинекологические операции,** например, удаление матки.

**7. Образ жизни:** тяжёлые физические нагрузки и недостаточная физическая активность.

### СИМПТОМЫ

Симптомы могут варьироваться в зависимости от степени и типа пролапса. На начальных этапах женщина может не испытывать дискомфорта, в то время как патологический процесс уже идёт.

- Ощущение тяжести или давления в тазу.

- Проблемы с мочеиспусканием (недержание мочи, частые позывы, ночные походы в туалет и др.).

- Запоры, недержание кала, газа.

*Так называется состояние, при котором органы, находящиеся в полости таза (матка, мочевого пузыря, кишечник), смещаются до тазового дна или выпадают за его пределы из-за ослабления поддерживающих тканей.*



- Нарушение микрофлоры влагалища, и, как следствие, частые воспалительные заболевания, сухость, дискомфорт влагалища и наружных половых органов.

- Сексуальные дисфункции — боли или снижение чувствительности во время полового акта и др.

- Чувство инородного тела во влагалище.

### ТИПЫ ПРОЛАПСА

**1. Цистоцеле** — опущение передней стенки влагалища совместно с задней стенкой мочевого пузыря.

**2. Ректоцеле** — опущение задней стенки влагалища совместно с передней стенкой прямой кишки.

**3. Энтероцеле** — опущение петель тонкого кишечника.

**4. Апикальный пролапс** — опущение матки или влагалища.

### ДИАГНОСТИКА

- Осмотр на гинекологическом кресле с проведением кашлевого теста или пробы Вальсальвы.

- УЗИ органов малого таза.

- Специальные тесты, уродинамические исследования: перинеометрия, электромиография и др.

### ЛЕЧЕНИЕ

Лечение пролапса органов малого таза может быть консервативным или хирургическим в зависимости от степени тяжести и симптомов.

#### Консервативное лечение

- **Физиотерапия: упражнения,** направленные на укрепление

мышц тазового дна (например, упражнения Кегеля, пилатес).

- **Аппаратные методики** лечения начальных форм пролапса органов малого таза: лазеротерапия (например, CO<sub>2</sub>-лазер), RF-терапия (радиочастотные аппараты типа EVA), БОС-терапия (на основе принципа биологической обратной связи), электромагнитное кресло (аппараты типа BTL EmSella).

- **Пессарии** — специальные устройства для поддержки органов.

- **Изменение образа жизни:** снижение веса, восстановление нормального режима стула и избегание подъёма тяжестей.

- **Лечебные мероприятия,** направленные на нормализацию обмена веществ (метаболизм коллагена), устранения дефицита эстрогенов, медикаментозная коррекция гиперактивного мочевого пузыря по показаниям и др.

В случаях, когда консервативные методы неэффективны, может быть рекомендована операция. Операции могут включать: укрепление матки и стенок влагалища собственными тканями или с постановкой сетчатых имплантов.

Виды операций: кольпопексия, сакровагинопексия, лапароскопическая промонтофиксация, манчестерская операция, кольпорафия, перинеопластика, леваторопластика.

### ПРОФИЛАКТИКА

- Регулярные физические упражнения.

- Контроль веса.

- Правильное поведение при родах и после родов.

Прогноз при своевременном обращении к врачу и адекватном лечении благоприятный.

**Оксана Баскакова,**

*оперирующий врач  
гинеколог-эндокринолог*

## КОГДА БОЛЯТ СУСТАВЫ

*Ощущаете дискомфорт в суставах при смене погоды, после тренировки или по утрам? Такие состояния часто ограничивают подвижность и снижают качество жизни.*

Попробуйте средство на основе эфирных масел, которое поможет уменьшить воспаление и чувство дискомфорта.

#### Состав:

- Грушанка — 2 капли
- Мята перечная — 2 капли
- Майоран — 1 капля
- Тимьян — 1 капля
- Иланг-иланг — 1 капля
- Основа (масло жожоба, миндальное или кокосовое) — 10 мл

#### Способ применения:

Смешайте все масла в стеклянном флаконе. Наносите на проблем-

ные зоны 1 – 2 раза в день, аккуратно втирая круговыми движениями для лучшего проникновения. Для максимального эффекта используйте смесь после тёплого душа.

#### ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Биологически активные вещества грушанки оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие. Содержащийся в этом растении метилсалицилат, природный аспирин, проникает через кожу и накапливается в мышцах и суставах.

Тимьян обладает противовоспалительным и антиоксидантным дей-

ствием. Вещества, содержащиеся в тимьяне, нейтрализуют свободные радикалы, которые повреждают клетки и усугубляют воспаление.

Мята обезболивает, охлаждает и расслабляет мышцы. Ментол, содержащийся в этом растении, активирует холодовые рецепторы на коже, создавая ощущение прохлады. Это отвлекает мозг от боли.

Майоран оказывает спазмолитическое и успокаивающее действие. Масло майорана называют «маслом для уставших мышц». Оно способствует расслаблению скованных мышц вокруг сустава.

Иланг-иланг обладает седативным и антистрессовым свойствами. Это масло помогает успокоить нервную систему, которая часто негативно реагирует на хроническую боль.

Использование смеси этих масел может стать шагом к более активной и комфортной жизни.

**Совет:** используйте качествен-

ные масла, читайте отзывы о производителях.

**Екатерина Аухаренок,**  
*нутрициолог*

Устали от бесконечных походов в аптеку? Узнайте, как вы можете себе помочь!

Мы не призываем вас отказываться от лечения, назначенного врачом.

Мы даём вам простые и доступные «ключи» — методы, которые дополняют основное лечение. Когда вы делаете тёплый компресс, пьёте травяной чай по рецепту из газеты или выполняете щадящие упражнения, вы активно участвуете в своём исцелении. Не будьте пассивны, когда речь идёт о вашем здоровье, сделайте первый важный шаг — подпишитесь на газету «Ваши ключи к здоровью» и используйте методы, которые вам помогут.

Информацию о подписке на Почте России см. на стр. 1.

## НЕ ДОПУСТИТЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КРИЗИСА В ОРГАНИЗМЕ

*Попробуйте закрыть нос, сомкнуть губы и не дышать. Согласитесь, что долго вы так не продержитесь, иначе вы рискуете потерять жизнь. Поэтому так важно не препятствовать поступлению кислорода в организм.*

В лёгких постоянно присутствует 2,5 – 3 л воздуха. Этого запаса хватает на 5 минут жизни.

### ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ КИСЛОРОД?

Костру нужен воздух, чтобы разгореться, а нам нужен кислород, чтобы выработать энергию для жизнедеятельности клеток и органов.

Можно ли испытывать энергетический кризис в собственном организме? Да! Он наступает при регулярном и недостаточном поступлении кислорода в организм. Наиболее чувствительны к недостатку кислорода клетки головного мозга.

При недостатке кислорода ухудшаются мыслительные и волевые процессы, замедляются химические реакции в организме, появляются усталость, головная боль, ухудшаются самочувствие, сон, потенция, появляется раздражение, развиваются депрессия, анемия. Лёгкие становятся «ленивыми».

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПОСТУПЛЕНИЕ КИСЛОРОДА В ОРГАНИЗМ?

**1. От качества воздуха.** Для жизни нужен воздух, а для здоровья — свежий воздух. Отсутствие чистого воздуха приводит к таким заболеваниям, как астма, аллергия, бронхит, эмфизема и рак лёгкого. Количество заболевших увеличи-

вается с тревожной скоростью, особенно в больших городах. Загрязнённый воздух может вызывать беспокойство, раздражительность, головные боли, тошноту, жжение в глазах и т. д.

Загрязнённым считается воздух и в плохо проветриваемых помещениях.

Чистый, свежий воздух мы получаем благодаря механизмам очистки, заложенным в самом организме. Удивительно, насколько сложно и слаженно работает механизм фильтрации, увлажнения, согревания, проводимости, газообмена, чтобы обезопасить организм.

**2. От нашей способности правильно дышать.** Во время вдоха мы задействуем лёгкие на 1/3 – 1/2 от возможной ёмкости. Чем больший объём задействован, тем лучше. Поэтому жизненно важно научиться дышать правильно. Самым физиологичным является брюшное дыхание.

### В МИРОВОМ МАСШТАБЕ

Конечно, загрязнение атмосферного воздуха — это глобальная проблема. Граждане всех стран, люди, наделённые властью, должны объединиться и начать эффективнее и бережнее использовать ресурсы, разработать технологии, которые уменьшат выбросы загрязняющих веществ в атмосферу.



Важен и личный вклад каждого человека. Несмотря на то, что воздух и так содержит много примесей, некоторые люди продолжают отравлять себя дополнительно, куря сигареты и курительные смеси. Сжигание мусора также способствует загрязнению воздуха.

### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

**1. Чаще находитесь на природе.** Пусть в вашем доме будут комнатные растения. Если есть возможность, посадите деревья, кустарники около дома, но без лишнего затенения.

**2. Следите за чистотой и влажностью в доме.** Регулярно делайте влажную уборку.

**3. Ежедневно проветривайте помещения.** Обязательно проветривайте комнату во время приготовления пищи на газу, топки печи. Если вы живёте там, где присутствует смог, проветривайте рано утром или после заката. Спите с открытой форточкой.

**4. Следите за осанкой.** Неправильная осанка мешает лёгким полностью расправляться, вследствие чего органам не хватает кислорода.

**5. Носите одежду, которая не затрудняет дыхание.** Тугой ремень, узкое платье, обтягивающие джинсы мешают полноценному дыханию.

**6. Избегайте вдыхать дым** ковра, сигарет, испарения гниющих листьев, овощей, плесени.

**7. Физические упражнения, в том числе дыхательная гимнастика,** — эффективный способ использовать весь объём лёгких и улучшить их вентиляцию. Упражнения лучше делать на свежем воздухе.

**8. Важно** ежегодно проходить флюорографию лёгких.

**9. Помните,** что нехватка воды и сидячая работа препятствуют транспортировке кислорода.

Выбирая здоровый образ жизни, регулярно совершайте прогулки на свежем воздухе и наслаждайтесь им в полной мере. Будьте здоровы!

**Елена Шелягина,**  
врач-пульмонолог



*Ежегодно во второй четверг марта проводится Всемирный день почки. Специалисты из НМИЦ онкологии Минздрава России напомнили о важности своевременной диагностики рака почки.*

По данным онкологов, наибольшую предрасположенность к развитию рака почки имеют люди старше 60 лет, причём мужчины сталкиваются с этим диагнозом чаще, чем женщины. Среди других факторов риска выделяются избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, курение, длительное употребление обезболивающих препаратов.

### СИМПТОМЫ

Заболевание может долгое время развиваться без явных признаков, поэтому врачи рекомендуют регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию. Такие меры позволяют обнаружить патологию на начальном этапе, когда лечение наиболее эффективно.

Тревожные симптомы: повышенная утомляемость, лихорадка, не-

объяснимая потеря веса, появление крови в моче, боль в пояснице или в боках, а также обнаружение объёмного образования в области живота.

При появлении подобных признаков необходимо незамедлительно обратиться к специалисту — терапевту, нефрологу, урологу или онкологу.

### ДИАГНОСТИКА

Процесс диагностики рака почки в большинстве случаев начинается с осмотра врача, анализа крови и мочи, а также ультразвукового исследования. Эти процедуры можно пройти в обычной поликлинике. Если результаты вызовут подозрения, пациента направят к онкологу для дальнейшего обследования, которое может включать компьютерную и магнитно-резонансную томогра-

фию, морфологический анализ тканей или скintiграфию почек.

### ЛЕЧЕНИЕ

Лечение рака почки, как правило, требует хирургического вмешательства. По словам Алексея Шевченко, заведующего отделением онкоурологии НМИЦ онкологии Минздрава России, при раннем выявлении возможно проведение малоинвазивных операций — лапароскопических или роботических. Такие методы позволяют пациентам быстрее восстановиться и вернуться к привычному образу жизни.

Современная медицина достигла значительных успехов в борьбе с этим заболеванием: при ранней диагностике рак почки излечим в 90% случаев.

Источник: med2.ru

## РАК ПОЧКИ

## СИНДРОМ ПОДГОРЕВШЕГО ТОСТА

Утро. Вы одновременно готовите кашу, подсушиваете хлеб, кормите ребёнка, пытаетесь ответить на сообщение и планируете список покупок. Мозг просто не успевает переключаться между задачами, вы обязательно что-то упустите из внимания. В данном случае подгорел хлеб. Знакомая ситуация?

### СУТЬ СИНДРОМА

Это состояние, когда мозг перегружен фоновыми задачами — такими, которые крутятся у нас в голове, когда сознание сосредоточено на другом. Например, вы читаете статью, а параллельно у вас возникают мысли о том, что приготовить на ужин, и когда лучше посеять кабачки.

### КЛЮЧЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**1. Когнитивная перегрузка.** В голове одновременно крутятся бесконечный список дел: купить продукты, записаться к стоматологу, оплатить счета, поздравить подругу и т. д.

**2. Чувство постоянной тревоги.** Ощущение, что вы забыли о чём-то важном, что-то упускаете.

**3. Проблемы с концентрацией.** Вам трудно сосредоточиться на одной задаче, потому что мысли постоянно перескакивают на другие.

**4. Повышенная забывчивость.** Вы забываете о мелких договорённостях, кладёте ключи не на своё место.

**5. Раздражительность и психическое истощение.** Постоянное

напряжение приводит к эмоциональным срывам, нетерпимости и чувству усталости, даже после отдыха.

### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

- Работающие родители (особенно мамы), на которых традиционно ложится большая нагрузка по организации быта и семьи.

- Люди, чья работа связана с многозадачностью (администраторы, организаторы, руководители).

- Студенты и школьники в период сессии, когда нужно готовиться к нескольким экзаменам одновременно.

- Любый современный человек, живущий в ритме большого города с его бесконечным потоком информации и дел.

### КАК БОРОТЬСЯ?

Нейробиологи и психологи предлагают несколько эффективных стратегий:

**1. «Разгрузите» оперативную память мозга.** Записывайте все дела в один список (бумажный или цифровой). Не держите это в голове. Как только задача записана,



мозг может успокоиться и не тратить энергию на её постоянное «прокручивание».

**2. Практикуйте монозадачность.** Выделяйте определённое время для одной задачи и старайтесь не отвлекаться на другие. Например, техника «Помodoro» предполагает 25 минут работы, а затем 5-минутный перерыв.

**3. Учитесь делегировать.** Не берите на себя все обязанности. Распределите задачи между членами семьи, коллегами. Попросите о помощи.

**4. Снизьте планку.** Перфекционизм — главный союзник синдрома. Позвольте себе делать некоторые вещи «достаточно хорошо», а не идеально.

**5. Создавайте привычки,** которые помогут автоматизировать рутинные действия. Например: готовка на несколько дней, раскла-

дывание вещей с вечера. Это экономит когнитивные ресурсы.

**6. Цените «ничего неделание».** Найдите время в течение дня, когда вы целенаправленно ничем не заняты: просто сидите, смотрите в окно, гуляете без цели. Это позволяет мозгу перезагрузиться.

**7. Цифровой детокс.** Не включайте телевизор на целый день, чтобы он работал просто как фон. Ограничьте время, проведённое в соцсетях и мессенджерах. Такие меры помогут снизить информационный шум и уберегут мозг от перегруженности.

Старайтесь давать мозгу передышку. Поймите, что невозможно и не нужно успевать абсолютно всё. Лучше вовремя вынуть тост, чем пытаться одновременно приготовить ужин из 5 блюд и навести идеальный порядок.

Тимур Герасимов

## КАК РАБОТАЕТ ВНУТРЕННЯЯ АРМИЯ ОРГАНИЗМА

Представьте, что внутри вас есть мощная армия, которая работает 24/7, чтобы защитить вас от болезней. Это наша иммунная система — сложный и умный механизм. Сегодня мы упрощённо разберём, как она устроена.

### ТРИ ЛИНИИ ОБОРОНЫ

**1. Врождённый иммунитет (неспецифический).** Это наша первая линия обороны. Он включается сразу, как только в организм попадает «чужак» (вирус, бактерия), даже если мы встречаемся с ним впервые.

Сюда входят:

- Неспецифические клеточные системы: лейкоциты и макрофаги (клетки-пожиратели). Эти клетки не ищут конкретного врага, атакуют всех подряд. Через воспаление они локализуют инфекцию и призывают подкрепление.

- Неспецифические гуморальные системы: специальные белки в крови, которые способны разру-

шать комплекс антиген-антитело, участвовать в активации воспаления.

Особенность этой системы в том, что она не помнит прошлые инфекции. Главная задача — поднять тревогу и задержать противника, пока не подоспеет специфический иммунитет.

**2. Приобретённый иммунитет (специфический).** Эта система умнее и точнее. Она формирует защиту против конкретных «врагов», с которыми организм уже сталкивался.

Работа специфической иммунной защиты обеспечивается двумя способами:

- Клеточный: клетки-лимфоциты сами атакуют заражённые клетки.

- Гуморальный: лимфоциты производят антитела — особые белки, которые, как ключи к замкам, подходят к конкретным возбудителям и обезвреживают их.

Ключевые игроки в этой защите — лимфоциты. Они делятся на два основных типа: Т- и В-клетки.

В-лимфоциты — фабрики антител. Их задача — производить антитела. Когда в организм впервые попадает вирус, В-лимфоциты, настроенные именно на него, активируются.

Т-лимфоциты — координаторы и убийцы.

Эти клетки сами уничтожают заражённые или раковые клетки. Среди них есть несколько «специализаций»:

Т-киллеры — это непосредственные убийцы «врагов». Они выделяют ядовитые вещества, которые проделывают дыры в мем-

бранах вредоносных клеток.

Т-хелперы — помощники, которые стимулируют работу В-лимфоцитов и Т-киллеров.

Т-супрессоры — регулируют силу ответа, чтобы иммунитет не повредил собственные здоровые клетки.

Т-клетки памяти — как и у В-лимфоцитов, они запоминают перенесённые инфекции.

**3. Природные киллеры — спецназ иммунитета.** Природные (или естественные) киллеры (ПКУ) — это нулевые лимфоциты. Они не ждут команды и не требуют особой настройки на конкретного врага. Их главная цель — находить и быстро уничтожать собственные клетки организма, которые превратились в раковые или заражены вирусами. Они действуют как спецназ, патрулируя тело и ликвидируя внутренние угрозы.

Наталья Назарова,  
врач-терапевт

# ГОВОРЮ БОЛЕЗНИ СПАСИБО!

*Рузалия всегда была женщиной, полной сил, здоровья, энергии. Как же сложно ей было принять диагноз «онкология»! Но она его приняла и научилась смотреть на жизнь с оптимизмом.*

В марте 2016 года я проходила плановую диспансеризацию. Утром сдала общий анализ крови, а вечером мне позвонили и сказали: «Вам нужно срочно на приём к онкологу, у вас уровень лейкоцитов 104 при норме 10».

Я не верила, что это всё происходит со мной. Наверное, это ошибка! Четыре раза пересдавала анализ крови, диагноз подтвердился. Мне поставили диагноз: миелоидный лейкоз 3 стадии. Назначили лечение, я его придерживалась.

В этом же году летом случайно встретила знакомую. Она увидела, как я изменилась внешне: похудела на 20 кг, осунулась. Я не стала скрывать причину таких изменений. В скором времени она мне позвонила и рассказала, что ездила в необычный центр здоровья. Там большое внимание уделяется образу жизни, используются простые, доступные методы лечения. Знакомая очень рекомендовала мне туда поехать.

В ноябре 2017 года мы с мужем побывали в этом центре. Верю, что Бог Сам меня направил в такой центр здоровья. После поездки мой

образ жизни очень изменился. Появилось понимание законов работы организма, в чём он нуждается, почему это так. Познакомилась с анатомией, то есть узнала, как я устроена, и физиологией, раскрывающей, какие процессы происходят в теле. Узнала про 8 принципов здоровья, о том, что они работают все вместе. Важны сон и физическая активность, правильный режим питья и приёма пищи, солнечный свет и чистый воздух, воздержание и эмоциональный, духовный аспект.

Конечно, нельзя не сказать добрые слова о коллективе, об атмосфере центра здоровья! Уже само пребывание в таком месте очень поддерживает, успокаивает, даёт надежду и радость.

Самое важное, что я поняла: несмотря на действенную помощь медицины, образ жизни тоже очень важен в борьбе с заболеванием. Нельзя полагаться только на медикаменты. Нужно делать всё возможное со своей стороны для помощи организму.

В то время я жила в деревне, у нас было большое хозяйство, и



это, конечно, было плюсом. В-первых, целый день на свежем воздухе. Во-вторых, много физической активности, движения. В-третьих, некогда унывать и закидываться на болезни.

Летом я всегда жую веточки хвои, листик чистотела. Утром натощак пью воду с лимонным соком.

Я заметила, что только чуть дам слабину, начну есть то, что вредно, или нарушать питьевой режим, это сразу сказывается на моём физическом состоянии.

Теперь я регулярно стараюсь ездить в такие центры здоровья, чтобы вновь утвердиться, вдохновиться и придерживаться здорового образа жизни.

Считаю, что очень важно, как мы воспринимаем трудности и даже го-

рести. Нужно не унывать, относиться с юмором, даже если плакать хочется — это большая поддержка для организма. Да и жить легче!

Благодарна Богу, что продлил мне жизнь! Уже 10 лет у меня ремиссия, чувствую себя хорошо. Лишний раз по больницам старюсь не бегать, но регулярно сдаю анализы и раз в год прохожу плановое обследование.

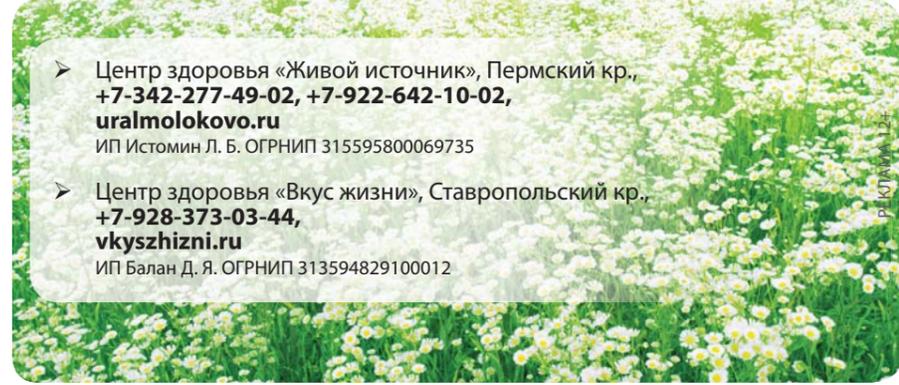
Сейчас уже спокойно отношусь к своему диагнозу. А болезни даже благодарна: без такого испытания я не начала бы ценить каждый отпущенный мне день. Совсем по-другому живу, чувствую. Открывая утром глаза, испытываю радость и благодарность: «Ещё один день я могу прожить! Слава Богу за всё!»

**Рузалия**

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](http://uralmolokovo.ru)**  
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., **+7-928-373-03-44, [vkyszizni.ru](http://vkyszizni.ru)**  
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

## Сельский Дом Васюково

Отдых & СПА в Подмосковье круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

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

Заявки каждое воскресенье. Бронируйте места заранее: **8(800)3-505-909, 8 961 160-88-56**  
**[vasyukovo.ru](http://vasyukovo.ru)**  
ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

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, забываемо.**  
**8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75**  
**[yagodnaya-polyana.ru](http://yagodnaya-polyana.ru)**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



**Дорога Жизни**  
Отдых в сельской местности в Нижегородской области. **тел.: 8 929 046-66-66 [dubki08@gmail.com](mailto:dubki08@gmail.com) [dorogazhizni.info](http://dorogazhizni.info)**

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы - Оздоровительный массаж

- ОФК
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната **new**
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Velo-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

**[visokovo.com](http://visokovo.com)**

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. **E-mail: [czv43@yandex.ru](mailto:czv43@yandex.ru)**  
Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## СПЛОШНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА



*Бросая курить, Людмила ожидала, что столкнётся с чувством опустошения. А на самом деле поняла, что приобрела много хорошего.*

среди друзей были те, кто советовал бросить. В определённый момент я и сама поняла: хочу, чтобы в моей жизни больше не было сигарет! Но достичь цели получилось не сразу.

Первая попытка была в 2018 году. После поездки в санаторий я не курила три месяца.

В 2025 году весной я попробовала закодироваться от курения. Но этот метод не сработал вообще. Тогда я подумала, что в группе мне будет легче справиться с зависимостью. Начала искать в интернете групповую программу и нашла! Это был курс «Дышите свободно».

У меня было представление и ожидание, что я буду расставаться с сигаретой, то есть что-то из моей жизни уйдёт. А по факту в неё пришло много хорошего! Расставание с сигаретой — не потеря, а приобретение. Появился новый круг общения. В жизнь вошли новые полезные привычки, которые дают мне заряд невероятной энергии. Если раньше мой день начинался с сигареты, то теперь с зарядки и воды. Поменялось отношение к жизни, к себе. Эмоционально я стала более спокойной.

В своей семье я, можно сказать, не видела отрицательного примера в плане курения. Да, дедушка курил. Но я тогда была маленькая, меня эта тема совсем не интересовала. Хотя помню, что мама и бабушка пытались бороться с дедушкиной вредной привычкой.

Был разовый опыт курения в 15 лет. Тогда мной и подружкой двигало подростковое любопытство. Никакого продолжения того первого раза не последовало.

Привычка курить сформировалась у меня на работе. Мне было 29 лет, я работала в Москве в сфере строительства. Коллеги всё время ходили на перекуры и обсуждали там важные рабочие моменты. Я просто присоединилась к этим «совещаниям». Закурила раз, два — и всё! Курение прочно вошло в мою жизнь.

Родные мои как-то спокойно относились к тому, что я курю. А вот

это очень поддерживает. Моё мнение, мой опыт: в группе бросать легче.

Для себя я сделала важный вывод о том, что необходимо для успеха в борьбе с сигаретой. Состояние готовности, желание изменить жизнь и себя — основа этой борьбы. Без осознания необходимости перемен ничего не получится.

Сейчас, когда я не курю уже больше полугода, хочу сказать всем, кто ещё курит: «Бросайте! Курение — точно не та привычка, которая вам нужна!»

Людмила

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ДЫШИТЕ СВОБОДНО  
онлайн-программа

- Удобный формат
- Индивидуальное сопровождение
- Оптимальная стратегия для победы

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ - СЕГОДНЯ!



ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА?



Подробности на сайте:

дышите-свободно.online

## МАССАЖ СУХОЙ ЩЁТКОЙ

*Драйбрашинг, или массаж сухой щёткой, — одна из самых востребованных услуг в SPA-салонах. Технику этого массажа можно освоить и в домашних условиях. Минимальные вложения, немного времени — и в результате кожа выглядит потрясающе, а вы получаете приятные эмоции.*

Массаж нужно осуществлять по массажным линиям. Достаточно 5 минут в день.

### ЭФФЕКТ ДРАЙБРАШИНГА

#### Повышает упругость кожи.

Стимуляция кровообращения и механическое «раздражение» кожи запускают процесс обновления клеток и активную выработку собственного коллагена. Кожа становится более плотной, подтянутой и упругой.

#### Удаляет ороговевшие частички.

Щётка действует как мягкий физический пилинг, буквально «сметая» с поверхности кожи мёртвые, сухие клетки. Это делает кожу гладкой, готовит её к лучшему усвоению косметических средств (кремов, масел) после душа.

**Стимулирует кровообращение и движение лимфы.** Нажатие щёткой на капилляры заставляет кровь двигаться активнее, обеспечивая приток кислорода и питательных веществ к клеткам. Движения по направлению к лимфоузлам (от конечностей к центру тела) помогают вывести токсины и избыточную жидкость, ускоряя естественный процесс детокса.

**Снимает отёчность.** Это прямое следствие улучшения лимфотока. Когда лимфатическая система работает эффективно, из тканей вовремя удаляется лишняя жидкость, что предотвращает или уменьшает утреннюю отёчность, особенно в области лица и ног.

**Делает сосуды более крепкими.** Регулярное и умеренное воздей-

ствие на капилляры и сосуды действует как гимнастика для них. Стенки сосудов становятся более эластичными и прочными, что улучшает общее состояние сердечно-сосудистой системы.

**Снижает риск развития варикоза.** Улучшая циркуляцию крови и укрепляя стенки вен, драйбрашинг предотвращает застойные явления в ногах — основную причину возникновения варикозного расширения вен. Это отличная профилактическая мера.

**Улучшает эмоциональное состояние.** Сам массаж является приятной тактильной стимуляцией тысяч нервных окончаний. Процесс помогает снять мышечное напряжение, а забота о себе и прикосновения дарят чувство спокойствия и повышают уровень эндорфинов. Психологи даже советуют такой массаж как вспомогательный метод при борьбе с хандрой и подавленностью.

### КАК ВЫБРАТЬ ЩЁТКУ ДЛЯ СУХОГО МАССАЖА

#### 1. Материал щетины

• Натуральная (конский волос) — жёстче, лучше для борьбы с целлюлитом, но может раздражать чувствительную кожу.

• Искусственная (нейлон, силикон) — мягче, подходит для деликатной кожи и тех, кто делает массаж впервые.

#### 2. Жёсткость

• Мягкая — для лица, шеи, зоны декольте.

• Средняя — универсальный вариант для тела.

• Жёсткая — интенсивный массаж, антицеллюлитный эффект (не для чувствительной кожи!).

#### 3. Форма и размер

• Круглая с ручкой — удобна для самостоятельного массажа спины и бёдер.

• Прямоугольная/овальная — лучше для зон с изгибами (живот, бока).

• Перчатка с щетиной — альтернатива для точечного воздействия.

• Специальные мини-щёточки с мягким ворсом для лица.

#### 4. Дополнительные особенности

• Деревянная основа — экологично, приятно лежит в руке.

• Антискользящая ручка — безопасность во время процедуры.

• Длинная ручка — для труднодоступных зон (спина, ноги сзади).

Telegram-канал «Здоровье PRO100»

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

## КАПУСТНАЯ СЕМЬЯ

Семейство крестоцветные (капустные) очень обширное — около 4000 видов. И это не случайно. Специалисты по питанию рекомендуют включать овощи из этого семейства в ежедневный рацион.

С таким разнообразием видов капусты и её родственников не стоит переживать, что она вам надоест!

**Капуста огородная:** белокочанная и краснокочанная, цветная, брокколи, брюссельская, савойская, пекинская, кольраби, листовая (кале, браунколь).

Брюссельская капуста богата фолиевой кислотой и является рекордсменом по содержанию витамина С. В 100 г сырой брюссельской капусты содержится 75 – 100 мг — это суточная норма для человека. В белокочанной, например, 45 – 60 мг.

Брокколи по сравнению с другими видами крестоцветных содержит больше индол-3-карбинола. Это вещество положительно влияет на метаболизм эстрогенов в организме, способствует выведению токсинов, а также сдерживает развитие патологических клеток.

Белокочанная капуста благодаря высокому содержанию витамина С важна для укрепления иммунитета. В краснокочанной капусте клетчатки в два раза больше, чем в белокочанной.

Савойская, наоборот, содержит клетчатки меньше, так как у неё менее грубые волокна. Зато савойская капуста богата глутатионом — мощным антиоксидантом.

Пекинская капуста — хороший источник лизина (очищает кровь) и лактуцина (успокаивает нервы). Очищение кишечника, поддержка иммунитета, здоровье сосудов — это всё про пекинскую капусту.

В 100 г сырой капусты разновидности кале содержится рекордное количество витамина К (700% от суточной нормы). Этот витамин важен для свёртываемости крови и здоровья костей, всасывания витамина D.

**Другие овощные представители** этого семейства не менее по-



лезны: репа, брюква, редька чёрная и зелёная, дайкон, редис, хрен, руккола.

Репа содержит кальций, фосфор и магний — вещества, необходимые для питания костной ткани.

Брюква обладает мочегонным эффектом, является мощной поддержкой для иммунитета.

Редька положительно влияет на пищеварение, обладает желчегонным действием. Незаменима для борьбы с простудами.

Редис улучшает состояние кожи, укрепляет сосуды, обладает антиоксидантной защитой.

Руккола способствует регуляции кровяного давления и укреплению костей.

Хрен известен антибактериальным действием. Он улучшает пищеварение и имеет согревающий эффект.

Не забывайте о **дикорастущих представителях** этого семейства: пастушья сумка, ярутка полевая, свербига, редька дикая.

Будьте осторожны! Среди крестоцветных есть ядовитые виды, например, горчица полевая опасна во время цветения.

### ОБЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Крестоцветные овощи обладают рядом общих уникальных преимуществ, которые делают их незаме-

нимым компонентом здорового рациона.

**Мощная защита от рака.** Эти овощи содержат особые соединения — глюкозинолаты, которые придают им характерный вкус и аромат. В организме они преобразуются в такие активные вещества, как индол-3-карбинол и сульфорафан. Эти соединения помогают выводить токсины из организма, нейтрализовать канцерогены и даже подавлять рост раковых клеток. Исследования связывают их потребление со снижением риска рака груди, простаты, толстой кишки и лёгких.

**Здоровье пищеварительной системы.** Благодаря высокому содержанию клетчатки (пищевых волокон) эти овощи нормализуют работу кишечника, способствуют его очищению и поддерживают здоровую микрофлору. Клетчатка также помогает дольше сохранять чувство сытости и стабилизирует уровень сахара в крови.

**Поддержка сердечно-сосудистой системы.** Комбинация калия, клетчатки и антиоксидантов в крестоцветных овощах помогает регулировать кровяное давление, снижать уровень «плохого» холестерина и укреплять стенки сосудов, что является профилактикой многих сердечно-сосудистых заболеваний.

**Укрепление иммунитета и борьба с воспалениями.** Высокое содержание витамина С, который является мощным антиоксидантом, помогает организму бороться с инфекциями и окислительным стрессом. Противовоспалительные свойства этих овощей помогают снижать общий уровень воспаления в организме.

### ЧТО СТОИТ УЧИТЫВАТЬ

Несмотря на всю пользу, некоторым людям стоит употреблять крестоцветные овощи с осторожностью.

Проблемы с щитовидной железой: в сыром виде эти овощи содержат вещества, которые могут влиять на усвоение йода. При диагностированных заболеваниях щитовидной железы рекомендуется употреблять их после термической обработки и проконсультироваться с врачом.

Чувствительное пищеварение: большое количество клетчатки может вызывать вздутие и газообразование у некоторых людей. Начинайте с небольших порций и отдавайте предпочтение приготовленным, а не сырым овощам.

Приём препаратов для разжижения крови: из-за высокого содержания витамина К (особенно в капусте кале, брокколи) важно поддерживать постоянный уровень его потребления и обсуждать диету с врачом, так как витамин К влияет на свёртываемость крови.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ

Чтобы сохранить максимум пользы, лучше всего готовить овощи на пару, тушить или запекать. Добавляйте их в супы, рагу, запеканки или ешьте в сыром виде в салатах.

Для получения всей пользы достаточно съесть 2 – 3 стакана овощей в день, включая в это количество и другие овощи.

**Анна Глухова**

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ



### КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

#### Ингредиенты:

- 1 кг молодой капусты
- Панировочные сухари — сколько потребуется

#### Для кляра:

- 120 г (6 ст. л. с горкой) овсяной каши
- 300 г (1½ стакана) воды
- ½ ч. л. куркумы
- 5 зубчиков чеснока
- ½ ч. л. паприки
- 1½ ч. л. чёрной соли (с запахом яйца)

#### Приготовление:

Капусту промыть, обсушить. Разрезать пополам. Затем нарезать на дольки вместе с кочерыжкой.

Для кляра взбиваем в блендере до однородности овсяную кашу, воду, соль, куркуму, чеснок, паприку.

Капусту обмакнуть в кляр с обеих сторон, посыпать панировочными сухарями.

Противень застелить пергаментной бумагой, смазать маслом. Выложить капустные шницели и отправить в горячую духовку на

15 – 20 минут при температуре 180°C.

Подсохшую поверхность шницелей смазать кисточкой маслом и перевернуть. Выпекать ещё 15 – 20 минут.

Готовность проверить вилкой. Запечённая капуста должна легко прокалываться.

Выход: 12 шницелей.

Приятного аппетита!

**Валерия Любимова,**  
Канал «Растительная кухня Валерии Любимовой»



Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

**8-963-239-27-77**

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



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

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

## КАК ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ ДЛЯ СНА

**Общее правило: плечи не должны лежать на подушке, только голова и шея. Позвоночник должен оставаться прямым, как будто вы стоите.**

Алгоритм выбора:

**1. Поза для сна.** Это главный ориентир!

На спине: подойдет подушка средней высоты, чтобы поддерживался физиологический изгиб шеи, а голова не запрокидывалась.

На боку: выбирайте высокую и упругую модель. Она должна заполнить пространство между ухом и матрасом, сохранив позвоночник прямым.

На животе: очень низкая и мягкая подушка (или вообще без подушки), чтобы не было сильного изгиба в шейном отделе.

**2. Наполнитель**

Подушки с эффектом памяти: идеально повторяют контуры головы и шеи, обеспечивая превосходную поддержку.

Латексные: упругие, гипоаллергенные и долговечные, с

хорошей воздухопроницаемостью.

Пух-перо: очень мягкие и комфортные, но требуют особого ухода и могут не подойти аллергикам.

Холлофайбер или искусственный пух: гипоаллергенные, доступные по цене, но со временем такой наполнитель может слежаться.

**3. Форма:** анатомическая (ортопедическая). Самые полезные модели — с валиком или выпуклым краем для поддержки шеи и углублением для головы. Прямоугольные подушки с двумя валиками разной высоты (для сна на спине и на боку) — отличный вариант.

Не стесняйтесь «примерить» подушку прямо в магазине. Правильно подобранная подушка — это ваш ключ к бодрости утром и здоровью на долгие годы.

ЛАЙФХАК

## РЕКЛАМА 12+ оздоровительный центр В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

**Программа «ЗОЖ»:** массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т.д.

**Программа «Восстановление эмоционального здоровья»:** помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.

**Программа «Детокс»:** детоксикация организма с помощью простых природных средств.

**У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждем!**

**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, суставах 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. Самолетом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## 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:**

424000, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола,  
а/я 80,  
редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью».  
mail@sokrsokr.net,  
8doktorov.ru

**Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №03 (183).**

Зарегистрирована в Роскомнадзоре,  
св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

**Адрес редакции:** 424003, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

**Учредитель (издатель)** — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. **Гл. редактор** — Ю. Л. Коровина, **редактор** — А. В. Глухова, **редколлегия:** А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, С. П. Титовский;  
**консультант по мед. вопросам** — Е. С. Ибраев,  
**корректор** — Т. Г. Ведерникова, **дизайн, вёрстка** — С. В. Литвина.  
Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.  
В газете использованы фото с сайта 123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

**Общий тираж 295000 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.