

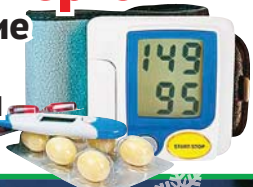
ДОКТОР

гороскоп здоровья
на январь-февраль 2019



Консультация
терапевта стр. 12-13

Грипп и гипертония:
какое лечение
запрещено
при высоком
давлении?



Диабет: что предупредит
о приближении напасти? стр. 21

Косметика в морозы:
защитите
свою
кожу! стр. 32-33



Начхать на вирусы:
лучшие средства
для иммунитета! стр. 13



Юрий
Стоянов

стр. 28-29

И вырвав зуб,
можно угодить
на больничную койку!

Удар
по челюсти!



Зимние каникулы:

**веселье
без похмелья
и лишнего веса!**



Психосоматика: почему
мы бодем на нервной почве?

стр. 19

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как улучшить самочувствие в праздники?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

4 Стас Пьеха: «Зависимость – это не привычка. А болезнь и смерть! Но я жить буду...»

РАДОСТЬ ТЕЛА И ДУШИ!

6 Из домохозяйки в новогоднюю фею: 7 шагов к преображению!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

8 Веселье без похмелья. Советы для тех, кто перебрал

10 Стройная талия вопреки праздничным застольям!

11 Как разговляться после 45?

НЕТ СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

12 Грипп при гипертонии: лечитесь правильно!

14 Ангина: победите опасную зимнюю хворь!

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ!

16 Боли в пояснице: какие они бывают?

18 Лишний вес и возраст: не торопитесь худеть после 60! Психосоматика: почему мы боеем на нервной почве?

20 Эстрогеновые опухоли: спасение есть! Диабет: что предупредит о приближении напасти?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

22 Анита Цой: «Эти камешки – прямо изумруды, самоцветы... И они могли меня убить!»

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ!

24 Менингит: что уберезет от смертельной болезни?

26 Веселимся с детишками!

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

28 Юрий Стоянов: «И вырвав зуб, можно оказаться на больничной койке!»

КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ!

30 Салонные процедуры, которые стоит сделать в холода!

32 Выбираем зимнюю косметику!

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Правила зимней прогулки

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Прогноз здоровья для всех знаков зодиака

Отличное самочувствие нам подарит... Новогоднее веселье!



Счастье того, кто получает подарки, передается и нам! Делайте дары от всего сердца. Это улучшит и здоровье, и отношения!

Полезен ли бульон при простудах?

Безусловно! Бабушки, которые отпаивают бульоном простывших внучат, знают, что делают! Клинические исследования показывают, что наваристый бульончик помогает уменьшить воспаление слизистых оболочек при ангине и бронхите. Лечебный эффект достигается, в частности, благодаря аминокислоте **цистеин**. Она активно разжижает мокроту, действует как натуральное отхаркивающее средство и улучшает проходимость бронхов. А присутствующий в курятине **цинк** подстегивает производство в организме клеток-защитников, тем самым стимулируя работу иммунных сил. **Чтобы еще больше увеличить пользу бульона, добавляйте**

в него при варке коренья (корень сельдерея, петрушки, пастернака и т.п.). Вымойте, очистите и нарежьте любые из кореньев, положите из расчета 200 г на 1 л бульона. Варите 30 мин. Угощайте заболевшего домочадца целебным бульончиком каждый день по 1-2 порции.



Бабушкина «аптечка»

ие:



Вместо таблеток!

Как показали исследования ученых, у людей, которые активно готовятся к празднику – украшают дом, наряжают елочку, выбирают подарки близким и т.п. – заметно улучшается самочувствие. В их мозгу активизируется центр удовольствия. Из мышц уходит напряжение. Нормализуется давление, исчезают спазмы сосудов, проходит головная боль, мигрень и резко повышается настроение. Лечебная сила этого действия сохраняется еще от двух до пяти часов после того, как участники эксперимента переключались на другие дела. Кстати, **не меньшую пользу несут в себе и новогодние радости – созерцание мерцающих огоньков на елке, запах мандаринов, детские новогодние утренники с Дедом Морозом.** Дело в том, что все это вызывает в памяти приятные воспоминания детства и приводит нас в состояние безмятежности и покоя, помогает бороться со стрессом и его разрушающим воздействием на организм. Так что, не теряя времени, погрузитесь в атмосферу праздника и копите – положительные эмоции и здоровье!

Отказ от супа грозит ожирением?

Как ни странно, но именно к такому выводу пришли западные диетологи! Данные статистики показывают, что среди людей, которые полностью исключают супы из своего рациона, ожирение встречается в три раза чаще. Секрет прост: супы – одни из самых низкокалорийных угощений. При этом **они занимают в желудке много места и быстро создают чувство сытости**, помогая нам не наедаться опасными для фигуры вредностями. Если боретесь с лишними кило, обязательно включайте в меню жидкие блюда. Держать вес под контролем будет проще!



Вкус стройности

Душевная геометрия



Снижаем уровень стресса: помогут... цветы и овалы?

Медицинские исследования показали: уровень стресса зависит от того, в каком интерьере мы находимся. **«Голое» пространство без растений и обилие углов воспринимаются подсознанием как тревожный сигнал.** А вот округлые линии и комнатные цветы действуют успокаивающе. Если у вас стоит мебель с острыми углами, сгладить ситуацию помогут «зеленые друзья» и овальные или круглые предметы – зеркала, диванные подушки и т.п. Используйте эти простые «успокоительные», и вот увидите, нервничать и ссориться вы будете меньше!

Календарик здоровья

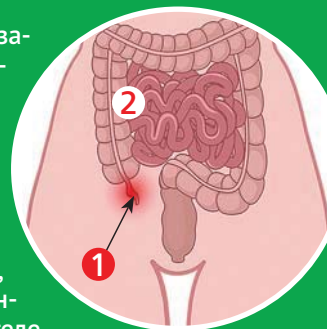
Три важные вещи, которые вы должны сделать этим январем-февралем!

- 1. Встретить Новый год без последствий для самочувствия!** Как избежать лишних кило, похмелья и отравлений – см. стр. 8-10.
- 2. Не навредить своему сердцу, давая отпор гриппу.** Как правильно бороться с вирусом при повышенном кровяном давлении – см. стр. 12-13.
- 3. Выбрать правильную зимнюю косметику,** которая улучшит состояние кожи в холода. Какие средства по уходу будут на пользу вашей красоте – см. стр. 32.

Аппендикс: есть ли польза от этого отростка?

«Резать, не дожидаясь перитонита?»

Многие уверены: аппендикс – бомба замедленного действия. Стоит этому червеобразному отростку (1) слепой кишки (2) воспалиться, как возникнет угроза перитонита – разрыва аппендикса, воспаления полости живота и смерти. Именно поэтому его нередко стараются удалить профилактически! Однако природа в очередной раз доказывает, что в ней нет ничего случайного. И аппендикс – вовсе не лишняя деталь в нашем теле. Согласно исследованиям, он играет важнейшую роль в работе иммунной системы. Лимфатическая ткань этого органа защищает от воспалительных процессов, помогая нам реже простужаться и быстрее справляться с болезнями. Поэтому «на всякий случай» удалять его не стоит!



Стас Пьеха Зависимость А болезнь и смерть

Маленький Стас с сестренкой Эрикой. Малыши росли без мамы и бабушки. Те вечно были на гастролях

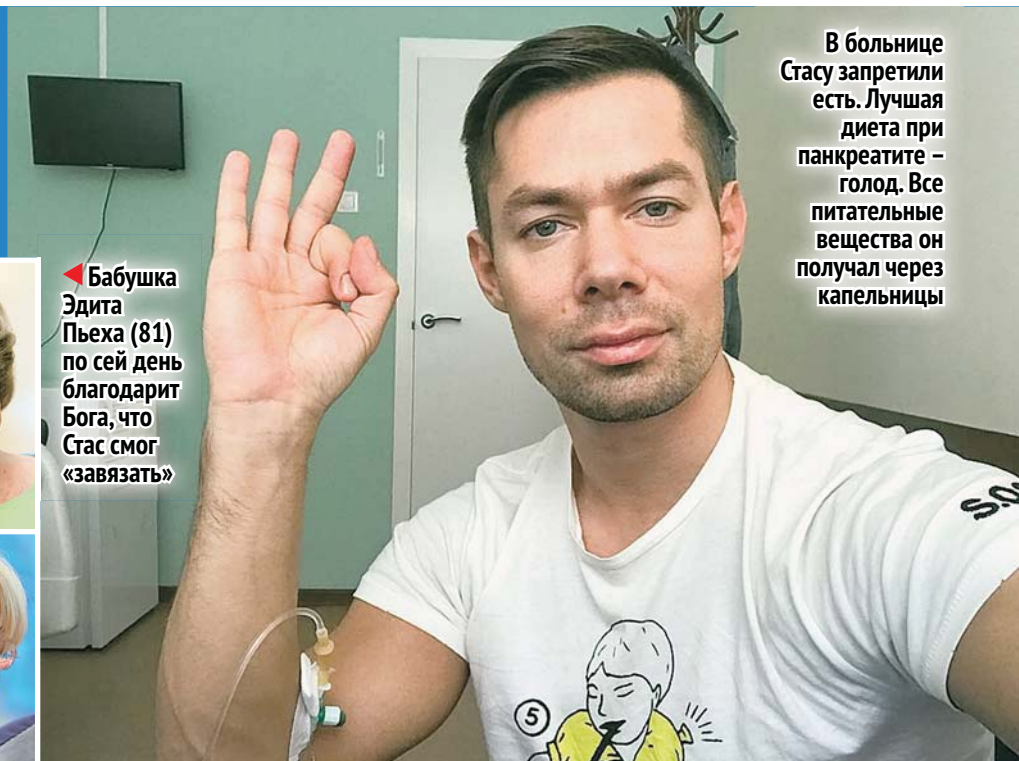


▲ Эрика (32) для звездного брата и сейчас – самый близкий друг

Мама Илона Броневицкая (57) не раз лечила юного сына в нарко-клиниках ▶



◀ Бабушка Эдита Пьеха (81) по сей день благодарит Бога, что Стас смог «завязать»



В больнице Стасу запретили есть. Лучшая диета при панкреатите – голод. Все питательные вещества он получал через капельницы

В 2004-м 24-летний Стас стал участником «Фабрики звезд». В те дни он был еще во власти своей страшной зависимости. Но теперь «чист» уже несколько лет



Стас Пьеха (38) предельно откровенен с нами! Его исповедь о том, как он с 7 лет травил себя табаком, алкоголем, а потом и наркотиками – потрясает. Певец не раз признавался, что вырос в... детдоме. Бабушка Эдита Пьеха и мама Илона Броневицкая много гастролировали. И на время поездок отдавали маленького Стаса в приют, где директором была добрая знакомая семьи. – Я себя чувствовал детдомовским ребенком. Тамошние ребята мне близки. Я, по сути, жил один. И они жили одни, – вспоминал он. Стас откровенничал, что чувствовал себя брошенным. И именно в те давние времена он связался с дурной компанией. Может, назло вечно занятым маме и бабушке? Мол, вот он, ваш «присмотр»? А уж дурная компания сделала свое дело. Сначала – сигареты, затем – выпивка. Потом – за-

прещенные вещества.

– В детстве у меня не было ни женской, ни отцовской любви – никакой поддержки, – винит родственников Стас. – Внутри зияла черная дыра. Запрещенные вещества эту дыру какое-то время заполняли. Я был – питерская гопота. И употребление наркотиков стало систематическим, я дошел до самого дна.

Мама с бабушкой не сразу заметили, что творится с наследником.

– Я обратила внимание, что у Стаса неестественно светятся глаза, зрачки расширены, – говорит Эдита. – Говорю: «Дыхни!». А запаха алкоголя нет! Илона сразу сказала: «Это наркота!». Мы его тут же в Москву, в клинику отправили. И этим спасли. – Из-за наркотиков я перенес три инфаркта. Зависимость – это не привычка вредная, а болезнь. Хроническая, прогрессирующая, смертель-