

ДОКТОР

гороскоп здоровья

на март-апрель 2019



Консультация
травматолога

стр. 6-7

**Перелом
шейки бедра:**
не допустите беды!



Лечение кашля и насморка:
опасные мифы
и полезная правда!

стр. 8

стр. 26-27

Дробное питание:
сбрасывайте вес
без чувства голода!



Вечно мучает тревога: стр. 13
какие недуги тому виной?



Со сцены –
в больницу!

стр. 4-5

**Он забыл, что его
сердце – не железное.
И поплатился за это...**

стр. 32-33

**Простуда –
враг сосудов:
как их спасти?**



Заповеди Великого поста:
это не голодовка, а очищение души и тела!



Весна

**без инфарктов
и инсультов!**

С возрастом всасываемость питательных веществ в кишечнике снижается. Поэтому потребность в витаминных добавках в возрастной группе 55+ порой даже выше, чем у растущего детского организма. Особенно в период весеннего авитаминоза! Согласно исследованиям, чаще всего взрослым не хватает витамина Д, который укрепляет кости, зубы и волосы, витаминов А и Е, столь важных для нашего сердца и сосудов. А также витаминчиков группы В, которые поддерживают нормальную работу нервной системы и борются с возрастными изменениями кожи.

Чтобы справиться с дефицитом активных веществ, пропейте поливитаминный комплекс (от 250 руб.). Курс 30 дней. А еще **включите в рацион ростки пшеницы**. Это настоящая «витаминная бомба», которая содержит множество необходимых нам компонентов. Возьмите пшеницу (в зоомаге – от 30 руб.), промойте, выложите в банку горсть зерен (порция на день!), залейте полностью водой комнатной температуры, закройте банку марлей и оставьте на 8 часов. Затем промойте, выложите на мокрую марлю, закройте вторым слоем марли и следите, чтобы ткань была все время влажной. В течение двух суток у вас появятся ростки. Когда они вырастут до 1-2 мм, пускайте в дело, не храните! Если пропущенные зерна покажутся жесткими, прокрутите их через мясорубку и добавляйте в каши, салаты и супы!

Важно: каждый день замачивайте новую порцию зерен, чтобы всю «голодную» на витамины весну подкармливать организм необходимыми ему веществами.

Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые вы должны сделать этим мартом-апрелем!

1. **Уберечься от переломов в гололед.** Что поможет избежать самого страшного из них – перелома шейки бедра – см. на стр. 6-7!
2. **Избавиться от опасных мифов о кашле.** Вся правда об этой напасти – см. на стр. 8-9.
3. **Научиться держать вес под контролем без чувства голода.** О том, какой рацион подарит стройность и поможет не истязать себя голодовкой, – см. на стр. 26-27.

Секс улучшает рост волос!

О пользе любви!

Немецкие ученые установили, что регулярный секс блокирует выработку гормонов стресса, которые разрушают волосяную луковицу и вызывают выпадение локонов. Но для достижения устойчивого эффекта **заниматься любовью нужно не реже двух раз в неделю**. И еще! Чем больше удовольствия вы получаете в процессе, тем успешнее нейтрализуется вредное воздействие гормонов стресса и пышнее становится ваша шевелюра.



Часто мерзнете? Поможет диета!

Зябкость – признак медленного обмена веществ. Китайские медики предлагают бороться с этой проблемой при помощи «горячих» продуктов. Но речь не об обжигающих супах или блюдах со сковородочки. А о пище, которая раскошегаривает обменные процессы. К ней относятся **баранина, лосось, окунь, форель, камбала**. А также **брокколи, кольраби, брюссельская**

капуста, стручковая фасоль. Согреют вас и «теплые» специи: **имбирь, розмарин, тимьян, майоран, лавровый лист**. Старайтесь почаще включать их в свое меню. А в чай кладите **чайную ложечку меда**. Это еще один чудо-продукт, который поможет испытать приятное тепло во всем теле!

Согревающее меню



Укрепить память помогут... видеоигры!

С возрастом содержание серого вещества в мозге уменьшается. Это ухудшает нашу способность ориентироваться в пространстве и провоцирует забывчивость. Но, как оказалось, есть способ повысить количество мозговых тканей и успешно противостоять возрастным изменениям интеллекта. Это доказали канадские ученые из Монреальского университета, которые провели **исследования среди пожилых людей в возрасте от 55 до 75 лет**. Участников разделили на три группы. Первая вела привычный образ жизни, вторая ежедневно музицировала, а третья играла в видеоигры. После этого были проверены показатели мозговой активности и кратковременная память. В первой груп-

пе они не изменились. Во второй – улучшились, но незначительно. А вот третья группа, увлеченно игравшая в «стрелялки» и прочие компьютерные игры, показала неожиданный эффект. Количество серого вещества в коре головного мозга испытуемых начало расти, улучшилась способность к ориентированию и запоминанию недавних событий. Как результат, занятие, которое ранее считалось бесполезной тратой времени, теперь расценивается как прекрасный «тренажер» для мозга. Хотите подкачать интеллект? Попросите детей или внуков показать вам, как играть

в видеоигры! Кстати, так вы не только освоите новый навык, но и весело проведете вместе время.



Кто бы мог подумать!

Пахота на сцене довела

до больничной койки!

Лев Лещенко

Но изношенное сердце

Кроме гастролей и концертов мэтр загружен и съемками на ТВ. Осенью-2018 он, к примеру, был наставником в шоу «Голос.60+»

Жена Ирина (64) рядом с ним уже 40 лет – и в здравии, и в болезни

Катя Лель (44): «Лев Валерьянович всегда на высоте! Как бы себя при этом не чувствовал»

Успокойтесь! Лещенко был, Лещенко будет! – директор певца делает вид, что все в порядке. Что Лев Валерьянович просто «слегка переутомился», потому «скорая» увезла его под капельницы с очередного концерта. И сам артист буквально на второй день после госпитализации вышел на сцену. Уверял – все отлично! Но в это время за кулисами его ждали два врача. Они приехали с ним из стационара и после выступления в стацио-

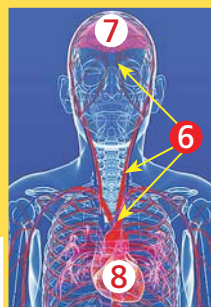
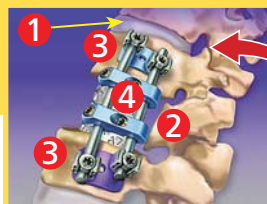
Какая подушка уберезет от инсульта?

По статистике, большая часть инсультов происходит в 4-5 часов утра. По мнению врачей, одна из главных причин, провоцирующих напасть, – неудобная поза во время сна. Как ее избежать?

Сохранить голову в нужном положении помогает ортопедическая подушка (в аптеке – от 800 руб.). Она повторяет естественный изгиб шейного отдела (1). В результате сосуды, идущие к мозгу, не пережимаются и полноценно питают наше «серое вещество» кислородом. Еще одна особенность ортопедической подушки: **с ней невозможно спать на животе – в позе, которую медики нередко называют «позой смерти»**. Именно из-за нее чаще всего передавливаются сосуды и нарушается кровоток – и не только в мозгу, но и в сердце. Как итог: может наступить инсульт или инфаркт. Кроме того, подушка поддерживает позвоночник в ровном положении (2), а это помогает избежать разрушения межпозвоночных дисков – остеохондроза, который является одной из главных причин образования опасных грыж и острой боли в спине.

Почему шейный имплант грозит инсультом и инфарктом?

Лещенко оперировал грыжу в позвоночнике в Израиле. Врачи удалили ему диск (1) и позвонок (2), стянув здоровые кости (3) имплантами (4) из металла. Это укрепило шейный отдел (5), но не решило проблем с кровотоком. Ведь при любых патологиях шейных позвонков, начиная с остеохондроза, передавливаются сосуды (6), питающие мозг (7) и сердце (8). Из-за этого клетки спинного, головного мозга и сердечных тканей остаются без кислорода и питательных веществ, начинают голодать и гибнуть. Мало того: нарушенный кровоток – угроза скачков давления. Оно способно подняться до критических цифр с верхней границей выше 170. Сосудистые стенки могут не выдержать этого напора и лопнуть. Случится кровоизлияние. В мозгу это вызовет инсульт, в сердце – инфаркт.



И можно укрепить железом. це железным не заменишь!

нар же и увезли. И это называется «отлично»?! Лещенко – не первый, кого бесконечные концерты с гастрольями довели до беды. И его директор не лгал – виновато переутомление. Льву 1 февраля 77 исполнилось. А он пашет, словно 30-летний.

– Вижу, как Лев Валерьянович выходит на сцену: неважно, спал – не спал, ел – не ел, заболел – не заболел! Всегда достойно выглядит, такой красавец! – восхищается мэтр Катя Лель.

Но мало кто знает, сколь-

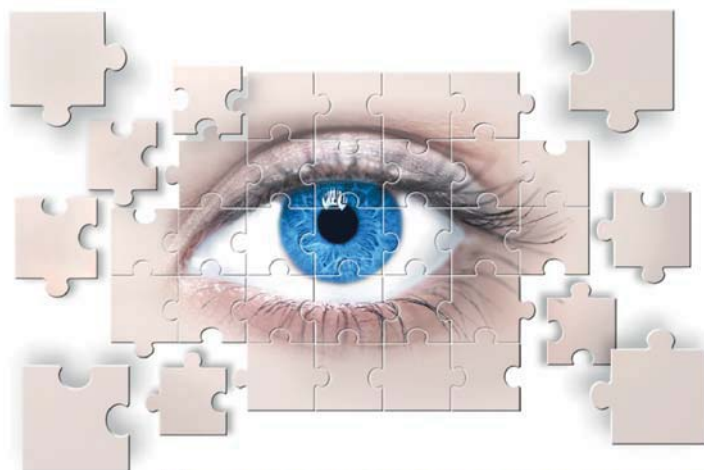
ко болячек накопил этот «красавец» с такой работой. Четыре года назад Лещенко чуть не потерял сознание на концерте, руки-ноги онемели. Врачи заявили: из-за нагрузок образовалась грыжа в шейном отделе позвоночника. Нужна операция – иначе паралич. Теперь в шее у артиста – металлические штыри. Но он и с ними поет! А еще с высоким давлением и колотящимся от вечной усталости сердцем. Сбой сердечного ритма и «отправил» Льва недавно в

стационар. Пришлось ставить стенты в сердечные сосуды, чтобы снять аритмию и нормализовать кровоток. И теперь мотору нужна передышка! Его ведь железным не заменишь! Но певец себе в отдыхе по-прежнему отказывает. Ну разве только от дальних перелетов отказался. Их сердце уже точно не выдержит. Ох, надемся, с кумиром все будет хорошо. И слова директора: «Лещенко будет!» – истинная правда. А не оптимистичное пустьзвонство...



Раньше он говорил: «Я до 150 лет доживу!» Дай бог, чтобы так и было

Реклама



Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

ТАУФАРМ

Для восстановления и питания глаз

При ежедневном применении Тауфон® способствует:

- 👁 Улучшению питания глаз¹
- 👁 Восстановлению обменных процессов¹
- 👁 Замедлению возрастных изменений зрения^{1,2}

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой

www.taufon.ru Реклама РУ: ЛС-001210 18+ Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ