

ДОКТОР

Консультация аллерголога

**Аллергия
на пыльцу:**
от нее спасет
«правильный» лес!



стр. 2-3

**Боль
в позвоночнике:**

готовим спину
к дачному сезону!

стр. 8-9

**Берегите
печень в сезон
шашлыков!**

стр. 10-11

**Нет – напастям
пляжного
сезона!**

стр.
26-27

Анна
Седокова

**Меня настиг
тепловой удар!
Это было
мучительно...**

Осторожно, клещи!

Лучшая защита от опасных кровососов!

гороскоп здоровья на май-июнь 2018



НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Есть ли шансы вырваться из лап аллергии? В чем секрет вечной молодости?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

4 Аврил Лавин и Эшли Олсен: «После укуса клеща думали, что умираем»

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

- 6** Что спасет от коварных кровососов? Правила безопасности на природе
- 8** Боль в позвоночнике: готовим спину к работе на даче!
- 10** Печень: защитите ее во время сезона пикников!
- 12** Свежий урожай: как не отравиться нитратами?
- 14** Генеральная уборка: запустите обновление организма!

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ!

- 16** Наследственные недуги: берегите себя от них! Скандинавская ходьба: шагом марш навстречу здоровью!
- 18** Инсульт молодеет: спасите мозг от сосудистых катастроф! Киста яичников: как ее не допустить?
- 20** Звезда «Матрицы» Керри-Энн Мосс и Гвинет Пэлтроу: откровения красавиц об интимных средствах гигиены

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

- 22** Катаемся на велике: что снизит риск травм у малыша?
- 24** Осторожно, Интернет! Чтобы ваши дети не пропали в Сети!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

- 26** Анна Седокова: «Никогда не думала, что тепловой удар принесет столько мучений!»
- 28** Ванна-целительница: купаемся и хорошеем. Тайна долголетия: дышите правильно!
- 30** Как остановить старение кожи ваших ручек?
- 32** Секрет соблазнительной груди – в бюстгалтере!

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Защищаем любимцев от кровососущих паразитов

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Прогноз нашего астролога для всех знаков зодиака

Реабилитируем

«вредную» еду

Опасно ли сливочное масло?

Бытует мнение, что сливочное масло – непримиримый враг сердечно-сосудистой системы. Особенно убежденные приверженцы этой теории полностью изгоняют его со своего стола и заменяют растительным. Однако исследования ученых из американского Университета Тафтса показали, что **потребление сливочного масла не только не повышает риск заболеваний сердца и сосудов**, но и снижает опасность развития диабета. Исследователям из США вторят австралийские ученые, которые утверждают, что замена сливочного масла на растительное не улучшает клиническую картину состояния пациентов. Так что если вам хочется съесть бутербродик со сливочным маслом, не отказывайте себе в этом удовольствии! Но сильно все-таки не увлекайтесь! Ведь повышенную калорийность масла еще никто не отменял!



Фото обложки: Shutterstock

Календарик здоровья

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

- 1. Дать отпор клещам!** Конец весны и начало лета – период яростной атаки зловредных кровососов. Как защитить от них себя и близких – см. на стр. 6-7.
- 2. Выбрать правильный велосипед для ребенка!** Надежная машина снизит риск падений и травм – подробнее на стр. 22-23.
- 3. Заняться скандинавской ходьбой!** Модное направление в спорте подарит здоровье даже тем, кто страдает от недугов суставов и сердца. Как заниматься – см. на стр. 17.

Избавление не за горами!



АЛЛЕРГИЯ И от нее «правильно»

Слезы, насморк, покрасневшие глаза, высыпания на коже, а порой и удушающие приступы бронхиальной астмы... Такой «букет» симптомов может преподнести аллергикам весна и цветущие растения. Исследования показывают, что чаще всего виновницей поллиноза – аллергии на пыльцу – становится береза. Но напасть вызывают далеко не все деревья. Есть гипоаллергенные «экземпляры», цветение которых не наносит здоровью практически никакого вреда. Сделав такое открытие, **ученые намереваются культивировать безопасные для человека деревья и высаживать их в черте города.** Ко-



Консультирует

аллерголог

Ольга
Латышева

После возвращения с улицы сразу меняйте одежду, хорошенько умывайтесь и высмаркивайтесь. Это снизит атаку пылицы на организм!

НА ПЫЛЬЦУ: спасет новый» лес!

нечно, дело это не быстрое, однако позволяет в будущем надеяться на избавление от тяжелых симптомов без применения лекарств. А пока **медики советуют аллергикам снижать медикаментозную нагрузку на организм с помощью мелкодисперсных порошков целлюлозы** (в аптеке – от 300 руб.). Это особая пудра, которую можно «прыскать» в нос. После обработки слизистые покрываются тончайшей пленочкой, которая обладает мощной барьерной функцией и препятствует проникновению вредных аллергенов в организм при дыхании. Сама целлюлоза не попадает в кровь и никак не влияет на состояние пациента. При неярко выраженной форме поллиноза применение этого защитного средства способно практически полностью избавить от неприятных симптомов, а при тяжелых – заметно улучшить самочувствие. В результате жить и дышать становится гораздо легче!

Пища для ума

Вычислен главный продукт для молодости мозга!

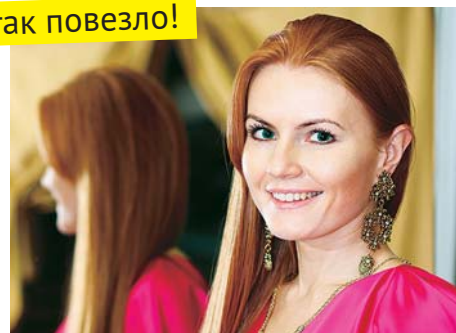
Чтобы мозг работал на отлично долгие годы, кормите его... оливковым маслом! Именно оно названо продуктом №1 для здоровья нашего «серого вещества». Американские исследователи из Медицинской школы Льюиса Каца обнаружили, что **оливковое масло активизирует процесс уничтожения внутриклеточного мусора**. В частности,



нейрофибриллярных клубков – веществ, которые провоцируют сбои в работе нервных клеток головного мозга и болезнь Альцгеймера. Плюс к этому, масло **улучшает способность к обучению, рабочую и пространственную память**. Чтобы продукт начал трудиться, включите его в свое меню на регулярной основе. И ешьте по 1-2 ст. л. в день.

Отчего рыжие выглядят моложе своих лет?

Вот так повезло!



Почему одни люди ведут неправильный образ жизни и выглядят моложе? А другие тщательно следят за здоровьем и все равно стареют быстрее ровесников? Ученые из Университета Эразмус в Нидерландах нашли ответ на этот вопрос. **Все дело в гене молодости MC1R. Чем он активнее, тем легче нам противостоять возрастным изменениям**. Как выяснилось, тот же ген отвечает за рыжий цвет волос. Именно поэтому «рыжики» всегда выглядят моложе ровесников. Чуть менее активен молодильный ген у светловолосых и шатенок. И еще ленивее у брюнеток.

Вот им точно лучше не ждать поглажек от природы и тщательнее следить за своим внешним видом. Что же касается огненных красавиц, им впору радоваться и перестать переживать по поводу цвета волос и веснушек. Ведь теперь очевидно, что это не наказание, а настоящий дар природы!

Сахарозаменители грозят ожирением?

Канадские ученые пришли к неутешительным выводам. Их исследования показали, что постоянное употребление сахарозаменителей может нанести немало вреда. И пусть на первых порах искусственные подсластители обеспечивают снижение веса, в долгосрочной перспективе их использование может быть связано с риском ожирения, высоким кровяным давлением, диабе-



Побочный эффект

том и сердечными заболеваниями. Одна из причин – усиленный аппетит, который нередко провоцируют сахарозаменители. На фоне этих продуктов мы нередко начинаем переедать! Ну и соответственно полнеть. Чтобы ненароком не навредить себе, **не употребляйте сахарные «подмены» по собственной инициативе**. Включайте их в рацион только по рекомендации врача.

Аврил Лавин и Эшли Олсен

После укуса клеща думали, что умираем



Аврил Лавин: «Казалось бы, обычный укус клеща. Но из-за него я пять месяцев была прикована к кровати!»

Их любят миллионы, они красивы и богаты! Аврил Лавин (33) – канадская певица, кумир молодежи. Эшли Олсен (31) – американская актриса, одна из самых популярных близнецов в кино. Казалось бы, живи и радуйся! Да только сами они не спешат хвастаться своей «прекрасной» жизнью. Ведь с некоторых пор у обеих она отравлена. Виною тому укусы гадких инфицированных клещей...

Слухи о нездоровье Аврил появились в заграничной прессе еще в 2014-м. Девушка тогда резко пропала со сцены и с телеэкранов. А по Интернету начали «гулять» фотки, где певица запечатлена в одной из американских больниц. Что случилось? Сплетничали, что Лавин тяжело

переживает разрыв с мужем. И слегла из-за этого в психушку. Но на деле оказалось, что с нервами у нее все в порядке. А к больницы койке ее приковал смертельно опасный недуг – болезнь Лайма!

– Я представить не могла, что со мной может произойти ТАКОЕ! – позже признавалась Аврил.

Болезнь Лайма по-другому называют клещевым боррелиозом. Заражение происходит от укуса инфицированного клеща. Слюна кровососа попадает в кровь человека и «сеет» там болезнетворные бактерии. А те, в свою очередь, наносят удар по сердцу и нервной системе. Но «убивают» тихо и медленно! Инфекция поначалу «путает следы», прикидываясь обычной простудой. Появляется головная боль, ломота в мышцах и суставах, жар, слабость. Поэтому люди в большинстве случаев не сильно пугаются. Лечатся антибиотиками, и болезнь «отступает». А спустя время возвращается с новой силой. И вот тут уже может нанести смертельный удар (подробнее о недуге – см. справа).

– Клещ укусил меня весной, во время одной из вылазок на природу. Но обнаружили недуг только в октябре, – рассказывала певица. – Я тогда обратилась к врачу, потому что ужасно себя чувствовала! Не могла дышать, не могла говорить и шевелиться.



▲ Аврил не постеснялась рассказать о напастях своим поклонникам. Она выкладывала фотографии с больничной койки и просила: «Молитесь за меня!»



Бороться с болезнью ей помогал бывший муж – музыкант Чед Крюгер (43). Пара развелась незадолго до заражения певицы