Звезды и советы

Ваш семейный ДОКТОР

спецвыпуск №3, май-июнь 2019

16+

гороскоп здоровья
на май-июнь 2019

Консультация аллерголога

Аллергия на пыльцу: лечение и диета!
стр. 6-7

Рак: опасные мифы и спасительная правда!
стр. 14-15

Клещевые инфекции: дайте им отпор!
стр. 8-9

Весеннее преображение!

Эти привычки помогут похудеть без голодовки!

Его операция на глазном хрусталике
стр. 4-5

Ефим Шифрин

Любовные страсти гаснут, глаза слепнут. И что делать?

Артрит: как успокоить ноющие суставы?
стр. 17

4 602445 001145 19003

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ
2 Весна – лучшее время, чтобы «обновить» организм! В этом помогут разгрузочные деньки.

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ
4 Ефим Шифрин: Любовные страсти гаснут, глаза слепнут. И что делать?

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!
6 Аллергия на пыльцу: лечение и диета!
8 Клещевые инфекции: дайте им отпор!
10 Цистит: победите заразу!
11 Язва: что поможет ее распознать?
12 Аднексит: нет весеннему недугу придатков!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
14 Рак: опасные мифы о смертельном недуге
16 Межпозвоночная грыжа: как ее избежать?
17 Артрит: успокойте ноющие суставы!
18 Молоды телом и душой: что подарит радость жизни до глубоких седин?

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ
22 Корь атакует: как распознать коварный недуг?
24 Что подружит ребенка с книгой?

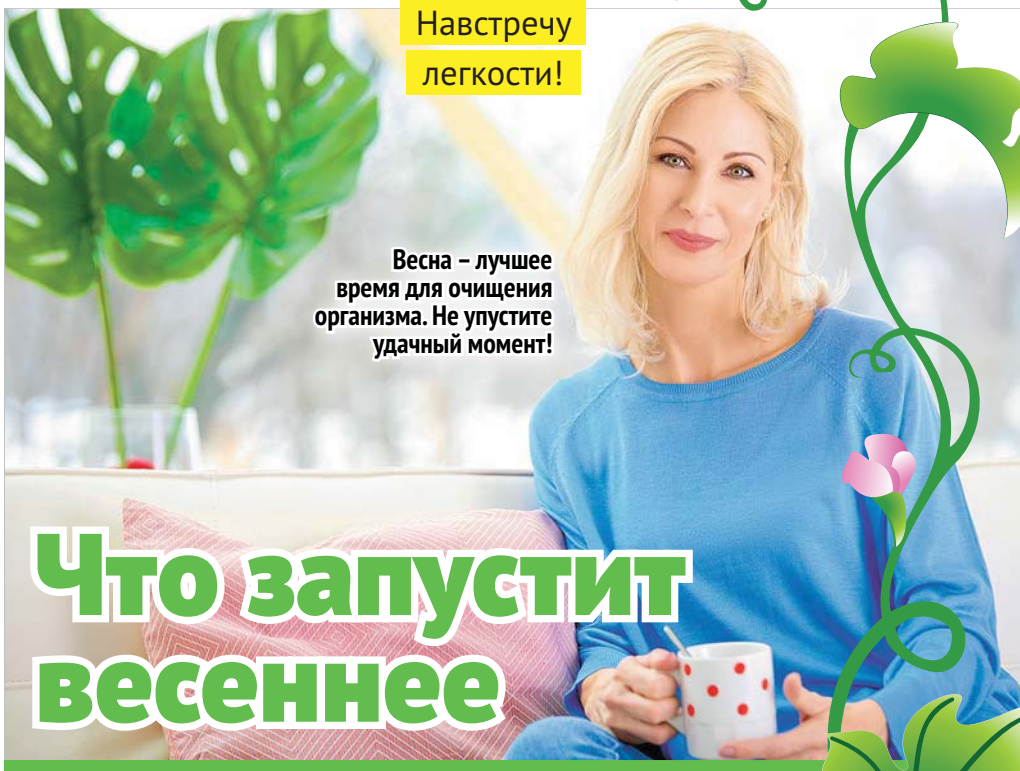
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!
26 Ярослава Монакова из Санкт-Петербурга: «Я ела тазами и весила 210 кило! Но однажды поняла: надо резаться...»

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!
28 Какие привычки помогут похудеть?
30 Биоревитализация: за и против быстрого преображения
31 Акцент на челку: омолодить личико поможет прическа!
32 Частые промахи в макияже

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША
34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!
36 Важные правила ухода за пожилыми песиками

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ
38 Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака



Навстречу легкости!

Весна – лучшее время для очищения организма. Не упустите удачный момент!

Что запустит весеннее ОБНОВЛЕНИЕ?

Растущий световой день раскочегаривает наш обмен веществ. А это, в свою очередь, ускоряет избавление организма от всего ненужного. Как подстегнуть эти полезнейшие процессы и помочь своему обновлению? На этот вопрос отвечает японский ученый Есинори Осуми, получивший за свое открытие Нобелевскую премию. Согласно его теории, секрет молодости заключен в механизме аутофагии. **В ходе данного процесса организм избавляется от отработанных и поврежденных частей клеток.** Если аутофагия работает как часы, мы не только реже болеем и медленнее стареем, но и становимся менее подвержены таким недугам, как рак, диабет, старческое слабоумие. При этом Нобелевский лауреат сумел доказать, что механизм аутофагии начинает работать эффективнее, когда с организмом случается... микростресс. Как вариант – перерывы в питании. Но внимание! Речь тут идет не о голодовке, а о разгрузочных днях. Например, о «разгрузке» на воде, которую проводят один раз в 1-2 недели. Это отличный вариант «молодильного стресса». Хотите попробовать? Тогда в «легкий денек» выпивайте до 2 л воды и старайтесь избегать физических упражнений. Не планируйте на это время никаких трудовых подвигов. Ваш организм и без того будет занят крайне важным делом – очищением. Но! Перед тем как приступать к разгрузочным дням, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Особенно если у вас есть любые хронические недуги. Доктор может подсказать, как именно проводить «разгрузку» в вашем случае! На воде, кефире, овощах и т.п.? Ведь вариантов «легких дней» масса. Поэтому всегда есть возможность подобрать «свой»!

Фото: Shutterstock, Depositphotos

Фото обложки: Shutterstock

Кто бы мог подумать!

Мурашки: какой от них прок?

«Гусиная кожа» появляется, когда нам холодно или мы испытываем волнение! Кроме того, это может быть одним из явных признаков удовольствия. Если от вашего прикосновения у другого человека по коже бегут мурашки, значит, он в вас влюблен. При этом, как выяснили ученые, «гусиная кожа» обладает весьма неожиданным эффектом. По данным научных сотрудников Гарвардского университета, она способствует росту волос. Дело в том, что микроскопические мышцы, приводящие в движение волоски на покровах, стимулируют работу волосяных фолликулов. И они, в свою очередь, начинают активнее питать наши локоны. Плюс к этому **повышается уровень гормона норадреналина**, который улучшает рост волос. Так что в следующий раз, когда по телу побегут мурашки, – радуйтесь! Благодаря им ваша шевелюра стала хоть чуть-чуть, но крепче и здоровее.

Сохранить молодость позволят... мечты!

Хотеть не вредно!

Мы молоды, пока мечтаем и думаем о будущем. Надежды заряжают нас оптимизмом и заставляют идти вперед, оставляя болячки позади. В этом уверены испанские психологи. Чтобы оставаться бодрыми и полными сил, начните мечтать. Составьте список желаний, а затем приступайте к их воплощению. И **не оглядывайтесь на тех, кто будет осуждающе шипеть в спину**. Принимайте в расчет только мнение любящих людей. Они-то вас непременно поддержат! Мечтали много лет поехать за границу? Научиться петь или танцевать? Не отказывайте себе в этой радости. Зрелые годы – то время, когда не только можно, но и нужно проявить здоровый эгоизм, поставив свои интересы на первое место. Ведь когда еще, если не сейчас?

Нет худа без добра!

Есть ли плюсы у мигрени и аллергии?

Как показывают многочисленные медицинские исследования: даже наши болячки порой могут заключать в себе что-то положительное. По данным ученых, те, кто часто страдает от мигреней – тяжелейшей боли, охватывающей только одну половину головы, – реже сталкивается с диабетом. А аллергики гораздо менее подвержены онкологическим заболеваниям. Первое связано с тем, что спусковым механизмом головной боли нередко является сниженный уровень сахара в крови. А он, в свою очередь, исключает риск развития «сладкого недуга». Что же касается аллергической реакции и раковых опухолей... **И то и другое является своего рода «поломкой» нашего иммунитета. При этом одно из отклонений зачастую «отменяет» другое.** Получается, и впрямь не бывает худа без добра?! И если мы не замечаем плюсов в каких-то из наших бедствий, может быть, мы просто еще не все о них знаем?

Календарик здоровья

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

1. Защититься от клещей! *Нынешний сезон – самый любимый у кровососов. Чем может грозить укус и как избежать атаки коварного паразита – см. на стр. 8-9.*

2. Не дать себя в обиду обострению язвы. *Что поможет распознать недуг и под какие болезни он может «маскироваться» – см. на стр. 11.*

3. Развенчать самые опасные мифы о раке! *Какие заблуждения встречаются чаще всего – см. на стр. 14-15.*

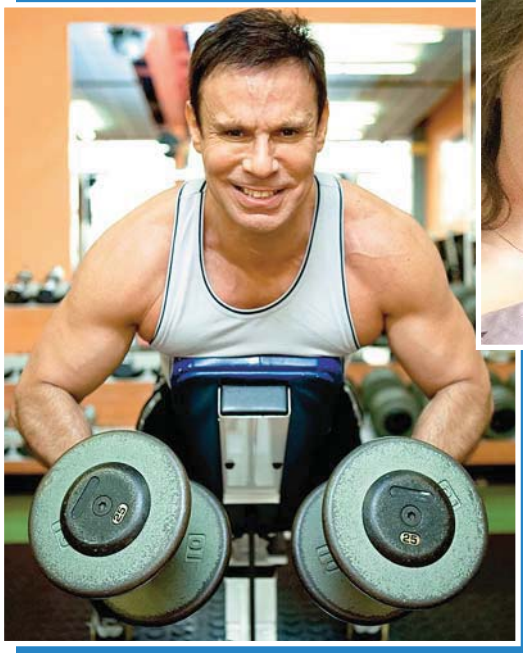
Хорошие новости!

Можно ли не заметить климакс?

По статистике, около 25% дам не сталкиваются с неприятными симптомами менопаузы – раздражительностью, бессонницей, сухостью слизистых и «приливами», во время которых все тело бросает в пот. **О приходе климакса, который обычно стартует после 50 лет, им сообщает лишь полное исчезновение месячных.** Такими счастливицами чаще всего становятся те, кто занимается спортом, не имеет вредных привычек, лишнего веса и хронических недугов. Не хотите сдаваться климаксу в плен? Постарайтесь, чтобы как можно больше пунктов из этого списка имело отношение к вам!

Его вечные жалобы на стар

Впервые в качалку он пришел много лет назад. И с тех пор тягает тяжести в спортзале регулярно. Оттого и мышцы, как у молодого! ▼



▲ Он грустит, что в постели тянет уже не на секс, а на юмор. В кадре – с Виолеттой Давыдовской (36), сериал «Филфак» (2017)

Единственное, на что не жалуется сегодня Ефим, так это на слух: «Я по-прежнему сумею различить зловещий шепот за своей спиной!»

Ефим Шифрин

Любовные страсти гаснут, глаза слепнут. И что делать?

Уж сколько раз в нашем журнале мы восхищались мужской статью Ефима Шифрина. Ему в марте исполнилось 63, а торс как у 20-летнего Аполлона.

– Ему точно старость не грозит! – уверены дамы. Но, увы, кумир их оптимизма не разделяет. Впервые на возраст он пожаловался два года назад. Мол, одна из примет старости – это то, что любовные страсти угасают, а собственно секс превращается в комичное представление.

– А еще слабеет память на имена и все больше подводит зрение, – вздыхал Ефим. И уточнял, что очки ему уже не помогают. Надо менять родной глазной хрусталик на искусственный. А иначе – слепота…

Так что получается? Вместо мускулистого Аполлона перед нами слепнущий старик, впадающий в беспамятство и охладевший к постельным утехам? Преданные поклонницы в это не поверили!

– Ефим, не наговаривайте на себя! Вы молоды и красивы! – вот такие письма тогда получал артист. И вроде бы успокоился – больше на годы и болячки не жаловался. До сей поры…

Не так давно Шифрин снова завел всё ту же песню – и про утухшее сексуальное влечение, и про плохую память, и про грозящую слепоту. Но при этом на свежих фотографиях он по-прежнему богатырь с литым торсом. Кажется, кумиру опять захотелось народного утешения. И он его получил!

– Да какой же вы старый? Талантище! Красавец мужчина! Браво! – пишут ему. И, думаем, от этих слов Ефим молодеет прямо на глазах!