

ДОКТОР

гороскоп здоровья

на июль-август 2019



Консультация
гастроэнтеролога

Отравления в зной:

**удар не только в живот,
но и в сердце!**



стр. 11

**Арбузы:
сочная сила
для молодости
и стройности!**



стр. 14

Сезон босоножек:
**что спасет
от грибка?**

стр. 8-9



стр. 4-5

Знаменитый
астролог
Василиса
Володина

**Летнее затмение,
словно эпидемия –
все болеют!**

Я тоже...



**Лето
без высыпаний,
зуда
и пятен!**

Жар солнца: как уберечь здоровье кожи?

Едем в отпуск: какую еду взять в дорогу? стр. 13



Запасаемся впрок!

ЛЕТНИЕ ВИТАМИНЧИКИ: что поможет организму их усвоить?

Режьте овощи и
фрукты помельче,
а потом тщательно
жуйте. Это облегчит
всасывание
полезных
компонентов
в кишечнике

Клинические исследования показали, что с возрастом наш желудок вырабатывает все меньше и меньше соляной кислоты – вещества, которое необходимо нам для переработки пищи, а значит, и усвоения питательных веществ. Таким образом, к зрелому и тем более пожилому возрасту жизненно важные для нас витамины и минералы усваиваются в заметно меньшем количестве, чем в молодости. Как же помочь себе по максимуму извлекать из продуктов ценные вещества? **Начните питаться маленькими порциями через каждые 2 часа** (5–6 раз в день). Если еда будет поступать в небольших объемах, желудку станет проще с ней справиться и выжать как можно больше пользы!



Фото обложки: Shutterstock

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как запастись витаминами?
И стоит ли купаться в бассейне?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

4 Василиса Володина: Летнее затмение словно эпидемия – все болеют! Я тоже...

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

- 6** Летняя пыль: чем она опасна?
- 7** Воспаления мышц: откуда они?
- 8** Сезон босоножек: как уберечь себя от грибка?
- 10** Рак кожи: главные мифы!
- 11** Отравления в жару: почему они могут ударить по сердцу?
- 12** Аллергия на солнце: что за напасть?
- 14** Сезон арбузов: 3 причины налегать на полосатиков

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ

- 16** Путешествия и возраст: стоит ли отправляться в поездку на пенсии?
- 17** Дистрофия сетчатки: как уберечься от убийцы зрения?
- 18** Псориаз: мифы и правда о тяжком недуге кожи
- 19** Рак молочной железы: как не услышать этот диагноз?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

20 Лолита: Лечила высокое давление пиявками, а в итоге заработала малокровие!

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

- 22** Что делать, если ребенка не с кем оставить в каникулы?
- 24** Какие цвета должны окружать мальчика?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

26 Юрий Антонов: Трудно петь живую. На сцене качает!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

- 28** Спим и хорошеем!
- 29** Что уменьшит поры?
- 30** Сосудистая сеточка на личике: как уберечься в зной?
- 31** Ищем молодильный крем!
- 32** 5 привычек, крадущих красоту

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

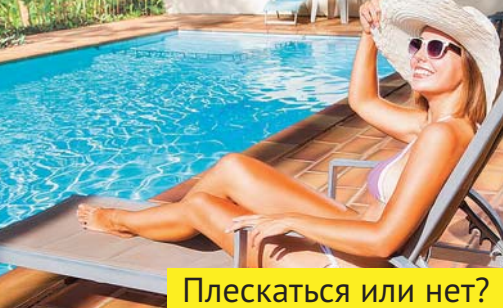
34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Летняя жара: спасаем питомцев от духоты!

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака



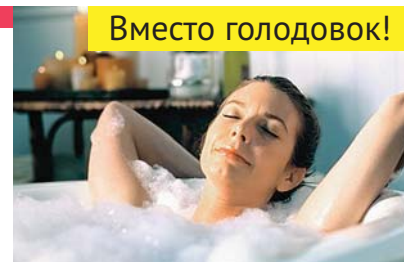
Плескаться или нет?

Бассейны: всегда ли купание на пользу?

Летом бассейны так и манят к себе прохладой. Но не стоит ими злоупотреблять! **Серьезный минус «искусственных водоемов» – обилие дезинфицирующих веществ, которыми накачивают воду.** Казалось бы, что в этом плохого?! Ведь они обеззараживают бассейн и стоят на страже нашей безопасности. Однако исследование американских ученых из штата Иллинойс показало, что дезинфекция сама по себе несет существенную угрозу. Вступая в контакт с органическими веществами в воде – частичками кожи, волос, а также косметикой, кремами и средствами от загара – она приобретает канцерогенные свойства. То есть может провоцировать рак. Кроме того, постоянное воздействие на организм антибактериальных компонентов способно приводить к развитию тяжелого недуга дыхательных путей – астме. Особенно щедро добавляют дезинфицирующие вещества в бассейны, в которые пускают всех подряд – при отелях, в гостиницах и т. п. Конечно, это не означает, что стоит в них погрузиться, как сразу заболеешь. Но лучше не сидите тут безвылазно! И после купания ополоснитесь в душе.

Чтобы не набирать вес, учитесь расслабляться!

Постоянные стрессы пагубно сказываются на нашей фигуре. Таково мнение ученых! Это происходит потому, что **волнения провоцируют выработку гормонов кортизола и инсулина.** Первое вещество увеличивает содержание в крови глюкозы, а второе – тут же превращает глюкозу в жировую ткань. Кроме того, эти же гормоны вызывают постоянное чувство голода и заставляют нас есть и есть. В итоге лишние кило только прибывают. Чтобы обуздать стрессы и не дать им нанести удар по талии, научитесь расслабляться. Каждый вечер принимайте успокаивающую ванну. Наберите воду комфортной для вас температуры, влейте в нее отвар мяты (1 ст. л. травы проварите 15 мин в 2 ст. воды и процедите!). Понезьтесь в ванне 15 мин. И заботы отступят!



Вместо голодовок!

Казнить нельзя помиловать!

Уреаплазма в «интимных» анализах – повод для развода?

Мазок у гинеколога дал положительный результат на бактерию уреаплазма? Для многих женщин это является доказательством измены любимого. Но несмотря на то что микроорганизм и впрямь передается половым путем, в его появлении часто виноват не близкий человек, а сбой защитных сил. По данным медиков, уреаплазма является частью нормальной флоры и

присутствует более чем у 60% женщин, **но обычно дремлет в организме, заявляя о себе только на фоне ослабления иммунитета.** Привести к обострению могут простуды, переохлаждение, лечение антибиотиками и т. п. Так что торопиться с выводами о неверности не нужно! Кстати, если уреаплазма не вызывает воспаления и выделений, лечить ее не требуется.



Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые вы должны сделать этим июлем и августом!

1. **Защититься от летней пыли!** Чем она вредит организму и как дать ей отпор – см. на стр. 6.

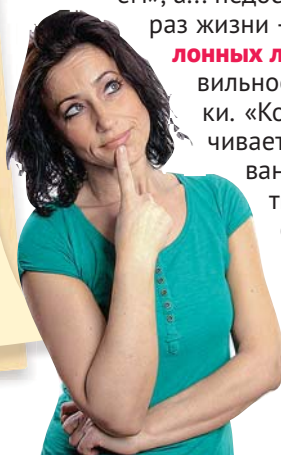
2. **Уберечь кожу от аллергии на солнце!** Кому она грозит в первую очередь и что поможет снизить риск высыпаний – см. стр. 12.

3. **Оградить семью от последствий отравлений.** Почему они особенно опасны для «сердечников» и как правильно действовать при расстройстве желудка – см. на стр. 11!

Вредные привычки: какие чаще сокращают жизнь?

Ни дня без движения!

Думаете, что курение и алкоголь? Тогда вы правы лишь наполовину. Действительно, пристрастие к табачному дыму – смертоносная привычка №1. Она является причиной 26% всех преждевременных смертей. Но вот на втором месте – вовсе не близкое знакомство с «зеленым змием», а... недостаток движения. По данным медиков, сидячий образ жизни – фактор смертности №2. **По его причине до преклонных лет не доживает 24% людей.** Затем следует неправильное питание, и только потом горячительные напитки. «Комбинация» плохих привычек, конечно же, увеличивает риск ранней смерти. Но, как показывает исследование, отсутствие в жизни табака и алкоголя не гарантирует долголетия. Ведь нехватка движения – уже огромный риск. Так что делаем выводы и начинаем чаще вставать с дивана! Необходимая для здоровья «доза» физнагрузки – 30 мин 3 раза в неделю.



Небесные светила не уберegli?

Знаменитый астролог Василиса

Летнее затмение эпидемия – все б

Я

Во время затмения она отдыхала на греческом Крите. И, похоже, из-за акклиматизации ослаб иммунитет. Как итог – простуда



▲ К счастью, муж Сергей (46) и сынишка Слава (4) в тот опасный период не разболелись



Солнечные и лунные затмения – как эпидемия гриппа! Заболеваемость повышенная... Об этом нас не раз предостерегала самый знаменитый астролог страны Василиса Володина (45). И советовала сверять свои жизненные планы с влиянием небесных светил. Ведь сама она всегда так и поступает – читает тайные знаки космоса. И звезды на

Хотите узнать, что звезды сулят именно вам? Нужен индивидуальный гороскоп, составленный на основе даты вашего рождения. Подробнее на astrogift.ru

