

ДОКТОР

гороскоп здоровья
на сентябрь-октябрь 2017



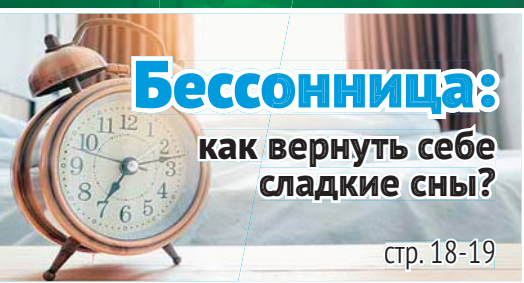
Консультация
нефролога



**Камни
в почках:**

не дайте им «поселиться»
в организме!

стр. 14-15



Бессонница:

как вернуть себе
сладкие сны?

стр. 18-19

Гепатит: берегите
печень от разрушения!

стр.
16

**НЕТ -
простудам
и хандре!**

Он выиграл
битву
с недугом!

Антон
Макарский

**Боли в суставе
сводили с ума!
Диагноз был
страшным...**

стр.
4-5

**От осенних
болячек спасет
ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА!**

Кожа страдает от стресса: чем ей помочь? стр. 30

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как победить осеннюю хандру?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

4 Антон Макарский: разрушенный сустав чуть не превратил его в обездвиженного инвалида!

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

6 Боль в горле: главные ошибки при лечении и что есть, чтобы не болеть?

Консультация терапевта

8 Осенний упадок сил:

верните счастье жизни!

10 Фруктово-овощное меню:

как получить от него

только пользу?

Консультация терапевта

12 Борьба Веры Брежневой с вирусом герпеса: кто побеждает?

ТЕЛО ПОД КОНТРОЛЬ!

14 Камни в почках: что не даст

им поселиться в организме?

Консультация нефролога

16 Гепатит: берегите печень от разрушения!

Консультация гепатолога

17 Полипы в матке:

откуда эта напасть?

Консультация гинеколога

18 Нет – бессоннице!

Консультация терапевта

20 Светлана Дружинина: она знает, как после 80 быть молодой и красивой!

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

22 Сохраните здоровую осанку у школьника!

24 Растет зуб мудрости: спасите ребенка от боли!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

26 Биоритмы кожи: ухаживаем за личиком по часам!

27 Массаж лица – против морщин!

28 Роза Сябитова о своих пластиках: подрезала-закачала себе все что можно!

30 Кожа и волосы «устали»: как их «освежить»?

32 Увеличиваем ресницы и груди!

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Кошки и собаки: могут ли уживаться под одной крышей?

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Имбирь – для остроты ума!

Смотрим в корень

Не секрет, что имбирь – мощный борец с простудами: содержащееся в нем вещество гингерол помогает организму противостоять инфекциям. Но оказывается, этим полезные свойства имбиря не ограничиваются. Недавние исследования показали, что **регулярное употребление этого корня благоприятно воздействует на работу мозга!** Улучшает-



ся память, увеличивается скорость реакции, и даже повышаются математические способности. Так что пейте имбирный чаек перед ответственными мероприятиями – и сразу же всех напавшим своим интеллектом! Чтобы приготовить напиток, просто положите пару колечек корня имбиря в чашку с чаем и дайте ему настояться 2-3 мин. Готово!

Что полезно есть для зрения?

Много лет считалось, что бета-каротин, содержащийся в оранжевых фруктах и овощах, способствует сохранению зрения. К сожалению, последние исследования этого не подтверждают: эффект если и есть, то не слишком выраженный. Нет научных доказательств и чудотворного действия черники... Ее польза для глаз – это один из распространенных мифов. Чем же питаться, чтобы сохранять зоркость

на долгие годы? **Ученые рекомендуют дополнить**

«оранжевую диету» капустой всех видов – от обычной белокочанной до брюссельской и брокколи. А еще – обязательно включать

в свой рацион морскую рыбу. В ней содержатся полезные для глаз жирные кислоты. Вот их пользу никто из ученых под сомнение не ставит!



Диета на глазок

Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые вы должны сделать этим сентябрем-октябрем!

1. Включить в рацион продукты, которые помогают не болеть. Какая еда лучше всего укрепит иммунный щит – см. на стр. 7.

2. Научиться получать от овощей и фруктов только пользу! Что нужно учесть при составлении растительной диеты – см. на стр. 10-11.

3. Уберечь школьников от непосильных нагрузок на спину и оградить от искривления позвоночника – подробности на стр. 22-23.

Снова в школу

Позади летние каникулы. Теперь и мамам, и малышам приходится настраиваться на новый лад. Стресс первых недель учебы – это реальность. Подвержены ему далеко не только первоклашки. Проявляется он по-разному: повышенной возбудимостью, трудностями с засыпанием, выраженной апатией, раздражительностью. Любой из этих признаков говорит о том, что нервная система ребенка работает на пределе

ОСЕНЬ – НЕ ВРЕМЯ ГРУСТИТЬ!

Настройтесь на лучшее!

Ищите во всем хорошее и воспринимайте со знаком плюс любые события. Так поводов для грусти не будет!

Ученые до сих пор спорят, существует ли осенняя депрессия на самом деле, или это просто мода последних десятилетий: хандрить, когда за окном дождь? Согласно недавним американским исследованиям, в абсолютном большинстве случаев речь идет не об угрожающей здоровью тоске, а о небольшом сбое настроения, справиться с которым совсем нетрудно. Вот как зарядиться позитивом.

1. Больше действий! Не секрет, что сокращение светового дня провоцирует апатию и вялость. Но не «балуйте» себя ленью. Это верный союзник депрессии. Так что через не могу встали и пошли – навстречу хорошему настроению!

2. Да – общению! Мы часто забываем о том целебном действии, которое оно оказывает на нашу душу и тело. Встречайтесь с друзьями, разговаривайте, ходите вместе в кино. В живом общении есть то, чего не даст никакой разговор по телефону, – теплые взгляды, прикосновения. Такой контакт психологи называют тактильным. Чем его больше, тем спокойнее мы себя чувствуем.

3. Обновки и подарочки! Это гарантия положительных эмоций. Побалуйте себя и не забудьте припасти презент для близких! Выражение радости и счастья на дорогих лицах – превосходный антидепрессант!

Еще больше советов, как победить хандру, – см. на стр. 9.

Лето без последствий

Профилактика рака: заедайте отпускной ультрафиолет томатами!

Медики всего мира бьют тревогу: солнечные ванны существенно увеличивают риск возникновения рака кожи! В некоторых странах, например в Австралии, призывы беречься от солнца звучат уже на государственном уровне. Россияне тоже слышали об опасности солнечной радиации, но отказать себе в удовольствии понежиться на солнышке во время отпуска мы все еще не в силах. К счастью, теперь есть способ снизить вред солнечных лучей. Ученые выяснили, что **содержащиеся в обычных томатах каротиноиды останавливают развитие в клетках онкологических процессов.** Отсюда вывод: вернулись из отпуска – налегаем на томаты!



у: домашнее задание для мамы

возможностей. Как помочь дорогому человечку войти в новый режим? Вот какие советы разработали психологи!

1. Будьте спокойны сами. Ваше настроение передастся

и любимому школяру!

2. В начале года откажитесь от дополнительных занятий. Сейчас работает принцип: лучше меньше, да лучше.

3. В первые дни учебы делайте все, чтобы не потерять эмоциональный контакт с ребенком. Говорите с ним каждый вечер, читайте на ночь, обнимайте. Дайте ему понять, что вы рядом и всегда сможете защитить от любых проблем. Так встреча со школой будет более радостной!



Обойдемся без стресса!

Антон
Макарский

Сильные боли в суставах Диагноз



Антон Макарский: «Когда боли стали нестерпимыми, я понял: ногу надо «менять»! За то, что все хорошо прошло, я благодарен Богу, врачам и семье!»

Актер с женой Викторией (44), дочуркой Машенькой (4) и сыном Ванечкой (2). Эта семья ведет исключительно здоровый образ жизни. И папа с мамой подают пример своим детишкам во всем! ▶



Ранним утром домочадцы еще сладко посапывают в постелях, а Антон Макарский (41) уже натягивает спортивную форму и – вперед, на пробежку. Ведь в здоровом теле – здоровый дух! А еще – отличное настроение и заряд бодрости на весь день в придачу.

– Но было время, когда я был лишен возможности не только бегать, но и ходить. Тогда думал, что уже никогда не смогу, – признается Антон.

Он вспоминает, как однажды, в далеком 2007 году, по традиции наматывал километры утреннего кросса. И вдруг подвернул ногу. Да так неудачно, что она разнылась не

на шутку.

– Я чувствовал: в ноге словно что-то заклинило. И сразу – резкая боль! Подумал: да ладно – наверное, обычное растяжение...

Травматолог, к которому обратился актер, решил так же. Мол, перед тренировкой мышцы были не разогреты, вот и травмировались. Пройдет! Но увы...

– Нога болела все

Как меняют разрушенные «шарниры»?

Суставы (1) – это своеобразные шарниры, которые соединяют кости (2), обеспечивая их подвижность. Но при артрозе – хроническом воспалении всех суставных тканей – эти «шарниры» деформируются, их структура разрушается. Артроз тазобедренного сустава (3), соединяющего кости таза (4) и бедра (5), – один из самых опасных. В запущенных случаях этот недуг может привести к полному

параличу ног. Чтобы спасти пациента от такой страшной участи, хирурги делают **эндопротезирование**. Это операция, при которой «родной» разрушенный сустав удаляется. А на его место ставят искусственный, чаще всего металлический (6) – к примеру, сделанный из титанового сплава. К сожалению, у этой операции высок риск осложнений. Костные ткани могут не вынести тяжести механической конструкции. Если такое случится, кости не зарастут. Или же организм начнет отторгать инородный элемент. Что грозит сильнейшим воспалительным процессом.

