Звезды и советы

Ваш семейный ДОКТОР

спецвыпуск №6, ноябрь-декабрь 2019

16+

гороскоп здоровья на ноябрь-декабрь 2019

Консультация терапевта

Осенние простуды: их победят не только лекарства, но и правильная еда!

«Просто» насморк или уже гайморит: распознайте опасное воспаление вовремя! стр. 8-9

Высокое давление: пагубные мифы и спасительная правда! стр. 17

Пить ли крохе молоко, чтобы быть здоровым? стр. 24

Рождественский пост: подарите светлую радость и душе, и телу! стр. 28-29

Главный теледоктор страны Елена Малышева

Лучшее лечение – это регулярное обследование!

Меня спасли от рака кишечника!

Как сделать колоноскопию и гастроэндоскопию бесплатно?

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ
2 Секреты счастливого брака и полноценного рациона

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ
4 Станислав Садальский: из-за угрозы инфаркта врачи запретили бухать! Но я пил, пью и буду пить!

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!
6 Укрепляем иммунитет перед сезоном простуд
8 Гайморит: как отличить его от насморка?
10 Простуды: какая еда нужна при лечении?
12 Грипп: чем он грозит?

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ
14 Дрожь в руках: откуда эта напасть?
15 Депрессия: что это такое на самом деле?
16 Еда во благо: каждому продукту – свое время!
17 Высокое давление: главные мифы о недуге
18 Молочница: почему она возвращается?
19 Бруксизм: чем опасно скрежетать зубами?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ
20 Елена Малышева: меня спасли от рака кишечника! Но может быть рак пищевода...

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ
22 Правила для мамы: пилюли ребенку давайте правильно!
24 Пить ли крохе молоко?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ
26 Евгений Петросян: на этот шприц лучше не смотреть! Он страшный!

ДЕЛА ДУХОВНЫЕ
28 Календарь Рождественского поста
30 Пост: во здравие души и тела!

КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ!
32 Аллергия на косметику: как не стать ее жертвой?

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША
34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!
36 Как подружиться с песиком?

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ
38 Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака

Фото обложки: Persona Stars

Как часто занимать
ЧТОБЫ УКРЕПИТ

Формула любви

Во время поцелуев и близости выделяется гормон окситоцин, который заставляет нас заботиться друг о друге

30 продуктов – столько нужно нам для полноценного питания!

Данные диетологов гласят: если хотите, чтобы организм не испытывал дефицита активных веществ, – включайте в рацион 30 разных продуктов в неделю. При этом **на каждую из четырех основных пищевых групп** – жиры **(1)**, белки **(2)**, растительная пища **(3)** и углеводы **(4)** – должно приходиться не менее пяти наименований. **Потребность в жирах лучше всего восполнять за счет** любых видов растительного масла (подсолнечного, оливкового, льняного и т.п.), орехов, семечек. **Самыми полезными вариантами белковой пищи являются:** рыбка, белое мясо птицы, сыр, творог, морепродукты, яйца. **Углеводами лучше запасаться при помощи** злаков, макарон из твердых сортов пшеницы, картофеля, хлеба из муки грубого помола, сухофруктов. **Овощи и фрукты полезны все без исключения,** но лучше отдавать предпочтение зеленым плодам – в них меньше сахаров. Примерное процентное соотношение каждой пищевой группы в рационе – см. на рисунке! И кстати, стоит лишь немного призадуматься, как станет ясно, что полноценное питание требует не столько больших финансов, сколько усилий по планированию меню и готовке. А это, согласитесь, в наших руках!

Что положить в рот?

Фото: Shutterstock, Depositphotos

ся сексом, ь БРАК?

Многолетние исследования канадских ученых из Университета Торонто показали, что наиболее крепкие и доверительные отношения складываются в тех парах, в которых супруги предаются любви в среднем один раз в неделю. Речь, конечно, идет не о первой поре отношений, а о сложившемся союзе. **Более редкий или частый секс характерен для менее благополучной супружеской жизни** и может говорить о скрытых противоречиях, неуверенности в партнере, неполадках в здоровье. Ваши «цифры» отличаются от идеального показателя? Есть повод проанализировать отношения и постараться найти причину возможного разлада. Это поможет понять, что стоит подкорректировать в вашей «формуле любви», и отыскать свой секрет счастливой семейной жизни.

Пища для ума

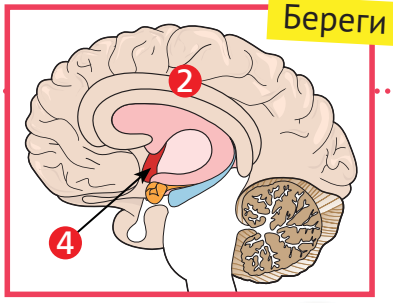
Правда ли, что интеллектуалы живут дольше?

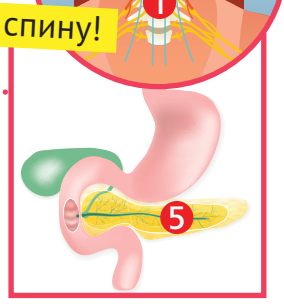
Согласно медицинским исследованиям – да! И дело не в природной несправедливости. Большая продолжительность жизни в данном случае определяется не более удачной генетикой, крепким иммунитетом или еще какими-то суперспособностями организма. Дело в том, что интеллект помогает человеку накапливать знания о своем состоянии, анализировать личный опыт, выявлять слабые места и, как результат, делать свою жизнь более здоровой. И надо сказать, **данные исследований несут в себе хорошую информацию для всех нас** и позволяют понять: стоит лишь начать интересоваться медициной, читать больше о здоровье, применять знания на практике – и проживешь дольше!

Больной позвоночник может привести к диабету!

Все недуги – от позвоночника! Это суждение еще раз подтверждают исследования медиков, согласно которым неполадки в нашей оси могут приводить к сладкому недугу. Механизм развития напасти прост. «Проседающие» с возрастом позвонки шейного отдела **(1)** сдавливают питающие головной мозг **(2)** сосуды **(3)**. Такая ситуация приводит к нарушению мозгового кровообращения и ухудшению работы гипоталамуса **(4)** – отдела головного мозга, который контролирует нашу гормональную систему. Это, в свою очередь, снижает активность «подотчетной» гипоталамусу поджелудочной железы **(5)** и замедляет выработку гормона инсулина, необходимого для поддержания правильного уровня сахара в крови. Как итог, он начинает зашкаливать. У вас диабет? Обязательно проверьте состояние позвоночника у невролога. Если улучшить здоровье главной оси нашего тела, справляться со сладким недугом будет легче!

Береги спину!





Навстречу стройности!

Похудеть помогают не все упражнения!

Думаете, чем яростнее вкалывать в тренажерном зале, тем быстрее исчезнет ненавистный жир? Научные исследования доказывают, что это не так. **Короткие сверхнагрузки мало влияют на жировую ткань и больше способствуют образованию мышц.** В итоге можно накачать пресс, попу и ноги. Но результат будет скрыт под мощным слоем жира. Если хочется распрощаться именно с жировой прослойкой, отдавайте предпочтение продолжительным неинтенсивным упражнениям. Например, ходите в быстром темпе, катайтесь на велосипеде, плавайте и т.п. Время занятий – от 40 мин. Данные ученых показывают, что **такие тренировки запускают выработку гормонов стройности – соматотропина и тестостерона**. Благодаря чему и происходит уменьшение жировой массы тела. И конечно, помимо продолжительности, важна регулярность занятий. Для заметного эффекта они должны происходить не реже трех раз в неделю. Мечтаете о подтянутой фигуре без ненужного жирка? Теперь вы знаете, что делать!

Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые вы должны сделать этим ноябрем-декабрем!

1. Защититься от гриппа и его осложнений. Чем может грозить опасный вирус и как уберечься от его последствий – см. стр. 12-13!

2. Поддержать иммунитет. Простые способы укрепить свою броню и пройти через сезон простуд без болезней – ищите на стр. 6-7.

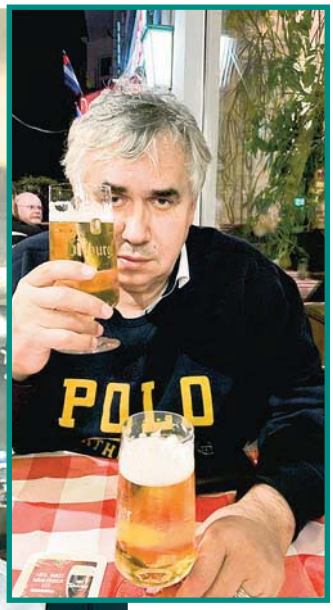
3. Не дать себя в обиду гаймориту. Как отличить опасное воспаление пазух носа от обычного насморка – см. на стр. 8-9.

Станислав Садальский

После тяжелой операции на сердце реш

Из-за угрозы инфаркта врачи запретили бухать! Но я пил, пью и буду пить!

В сентябре актер был в Германии. И не расставался с местным пивом, декламируя стихи: «Но знаменитое «авось»/Ни разу нас не подводило!» А вдруг однажды подведет? ▶



Кажется, вопрос – пить иль не пить? – у Станислава Садальского (68) должен был решиться еще прошлой зимой. И ответ однозначный: никакого алкоголя! Ведь артист тогда чуть не погиб от скачка давления и перебоев в работе сердца. Стаса срочно отправили в больницу и тут же положили на операционный стол. Требовалась серьезная операция на сердечных сосудах (*см. справа*). Иначе бы мотор просто отказал. К счастью, все обошлось. Садальского прооперировали, выписали и дали наказ:

– Никакой выпивки! Иначе снова скачок давления – и всё повторится...

И что же в итоге решил сердечник?

– Я бросил бухать! – заявил он весной.

И мы бы ему поаплодировали, но Стас тут же уточнил:

– До августа. У меня день рождения. Можно и засандалить!

Садальский слово сдержал. Засандалил. А потом еще... Да не просто так, а цитируя поэта Игоря Иртеньева: «Мы пили, пьем и будем пить!» И не страшно?! Ведь после каждого бокала тревога – бахнет давление или нет, остановится сердце или пронесет? По сути, выпивка при таком сердечном недуге, как у Стаса, сродни самоубийству. Ну скажите на милость – неужели она стоит такого риска? Ведь актер ставит на кон не что-нибудь, а саму жизнь!

▲ Врачи наказали Стасу налегать на полезные для сердца овощи. Но вместо этого он «налег» на спиртное

После операции актер восхищался: «Русские врачи восхитительны! И мертвого воскресят!» ▶

Фото: соц. сети, Shutterstock