

ДОКТОР

гороскоп здоровья

на сентябрь-октябрь 2019

Консультация
терапевта



**Осенние простуды
и хандра:**
победите их
без лекарств!

**Пищевая аллергия
на глютен:** стр. 14-15
что за напасть и как одолеть?

стр. 16-17 **Возрастная
дальнозоркость:**
наводим
резкость!

**1 сентября:
памятка мамам
и папам!**

**«Школьные»
болезни:
что спасет
вашего ребенка?**

стр. 26

Канцлер ФРГ Ангела Меркель
**Тайна ее адской
тряски: жара, стресс
или... ПРОКАЗА?!**

Пять лучших продуктов для женского здоровья! стр. 19



НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как не болеть осенью и почему нужно тщательно бороться с пылью, если в доме детишки?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

4 Александр Петров: «Расплатой за то купание в ледяной воде стали головные боли и удушье»

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

6 Как защитить себя от простуд?

8 Непобедимый цистит: что поможет найти на него управу?

10 Бронхит: как не докашляться до воспаления легких?

12 Грибной сезон: как встретить его без отравлений?

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ

14 Пищевая аллергия на глютен: что за напасть?

16 Возрастная дальнозоркость: пусть глаза видят на отлично!

18 6 важных вопросов про менопаузу

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

20 Алла Пугачева: «Так страшно за любимого человека! Ведь это такая беда – больное сердце...»

21 Александр Калягин: «У меня инфаркт?! Да мы с моим врачом над этим просто хохочем!»

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

22 Самые частые болезни школьников: что спасет?

24 Как укрепить память ребенка?

ЗВЕЗДНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

26 Ангела Меркель. Тайна ее адской тряски: жара, стресс или... ПРОКАЗА?!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

28 Хобби на пенсии: чем оно помогает здоровью?

30 Выглядеть моложе: 5 простых правил на каждый день

31 Разноцветные чаи: добавьте себе красоты

32 Сухая кожа: как ухаживать?

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Уход за мурлыками: 5 главных ошибок

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Календарь здоровья для всех знаков зодиака

Не болеть осенью п удоволь

Как показывают исследования, **плохая погода и отсутствие ярких красок за окном – серьезный стресс для организма.** Он может реагировать на него снижением иммунитета и частыми простудами. Однако лекарство от напасти найти не трудно! Уровень застрессованности начинает падать, как только нам удается себя порадовать. Не хотите болеть? Балуйте себя при любой возможности! Ходите в баньку, смотрите комедии, радуйте себя обновками и т.п. Осенью это не роскошь, а средство профилактики болезней! Так всем и говорите!



Память станет крепче с... зарядкой!

Хотите сохранить отличную память до преклонных лет? Медики уверены, что сделать это помогают заня-

тия спортом. Исследования ученых показали, что **физическая активность стимулирует работу зон мозга, отвечающих за способность запоминать и удерживать информацию.** Если делать зарядку регулярно, это помогает избежать даже такого грозного недуга, как старческое слабоумие. Среди кровных родственников кто-то страдал от этой напасти? Подружитесь с физкультурой и активно двигайтесь хотя бы 2-3 раза в неделю по 40 мин. Так все будет крепче – и мышцы, и память!



Фитнес для мозга

ОМОГУТ... ДЕЙСТВИЯ!

Вопреки непогоде!

Баня – отличный тренажер для иммунитета и антидепрессант. Стоит нам как следует согреться – и осенняя непогода уже не кажется такой беспросветной

Календарик здоровья

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

1. **Защитить себя и домашних от простуд!** Что именно отразит атаку вредоносных бактерий и какая дыхательная гимнастика бережет нас от болезней – см. стр. 6-7.

2. **Не дать себя в обиду циститу.** Какие недуги приводят к тому, что мучительное воспаление в мочевом пузыре становится непобедимым и возвращается вновь и вновь, – см. стр. 8.

3. **Обойтись без отравлений в грибной сезон.** Важные правила «тихой охоты» – см. на стр. 12-13.

В доме дети? Объявите бой пыли!

Думаете, что детишки, которые тащат в рот всё подряд, рискуют заработать только отравление и боль в животике? Исследования американских ученых доказали, что пыль, которая оседает в доме, обладает еще одним неприятным свойством. Она содержит вещества, которые запускают процессы образования жировых клеток и повышают риск ожирения. При этом необходимая для этого ежедневная «доза»



Маме на заметку!

пыли совсем невелика – порядка 0,1 г. По статистике, примерно столько и «съедает» малыш в течение дня в неубранной комнате.

В вашем доме живет такой несмышленыш? Старайтесь проводить влажную уборку каждый день. И на время, пока ребенок не откажется от своей привычки облизывать что ни попадя, **уберите с пола ковры и коврики**. Они особенно легко накапливают ничем не победимую пыль!

Едим и здоровеем!



Чем грозит отказ от завтрака?

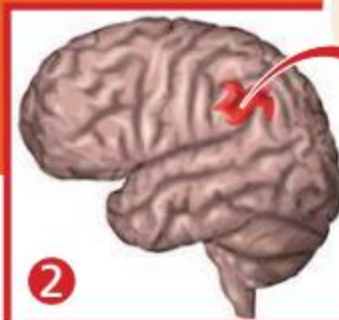
Американские ученые уверяют: у тех, кто не завтракает, возрастает риск заболеваний сердца и сосудов. Дело в том, что поздний прием пищи чаще приводит к перееданию и повышению уровня сахара в крови. А это, в свою очередь, является одной из главных причин сердечно-сосудистых напастей. **Если ситуация сохраняется в течение многих лет, это провоцирует сбои кровеносной системы.** Именно поэтому медики не устают повторять: хотите сохранить здоровье – завтракайте! Кстати, самыми полезными вариантами для первого приема пищи являются различные сочетания злаков и белковой пищи (блюд из яиц, творога, сыра). Например, полтарелки каши плюс кусочек творожной запеканки или яичница и бутерброд с сыром – то что надо! В том числе и для вашей сердечно-сосудистой системы.

Низкий холестерин: он тоже опасен!

Многие из нас привыкли думать, что опасность несет только повышенный уровень холестерина. Ведь все мы хорошо знаем: чрезмерное содержание в крови этого соединения приводит к закупорке сосудов, нарушению кровотока и повышению риска сосудистых катастроф – инфарктов и инсультов. Но, по данным ученых, вред здоровью от недостатка холестерина ничуть не меньше, чем от его избытка. Исследования, которые проводились на протяжении девятнадца-

ти лет, доказали: низкие показатели холестерина (меньше ЛПНП 70 мг/дл) повышают риск геморрагического инсульта – разрыва сосудов (1) головного мозга (2). **Это происходит потому, что нехватка холестерина делает сосуды менее эластичными и повышает их ломкость.** Чтобы в борьбе с холестерином не подорвать здоровье, не занимайтесь самолечением

и пейте понижающие его препараты только по совету врачей. Здоровее будете!

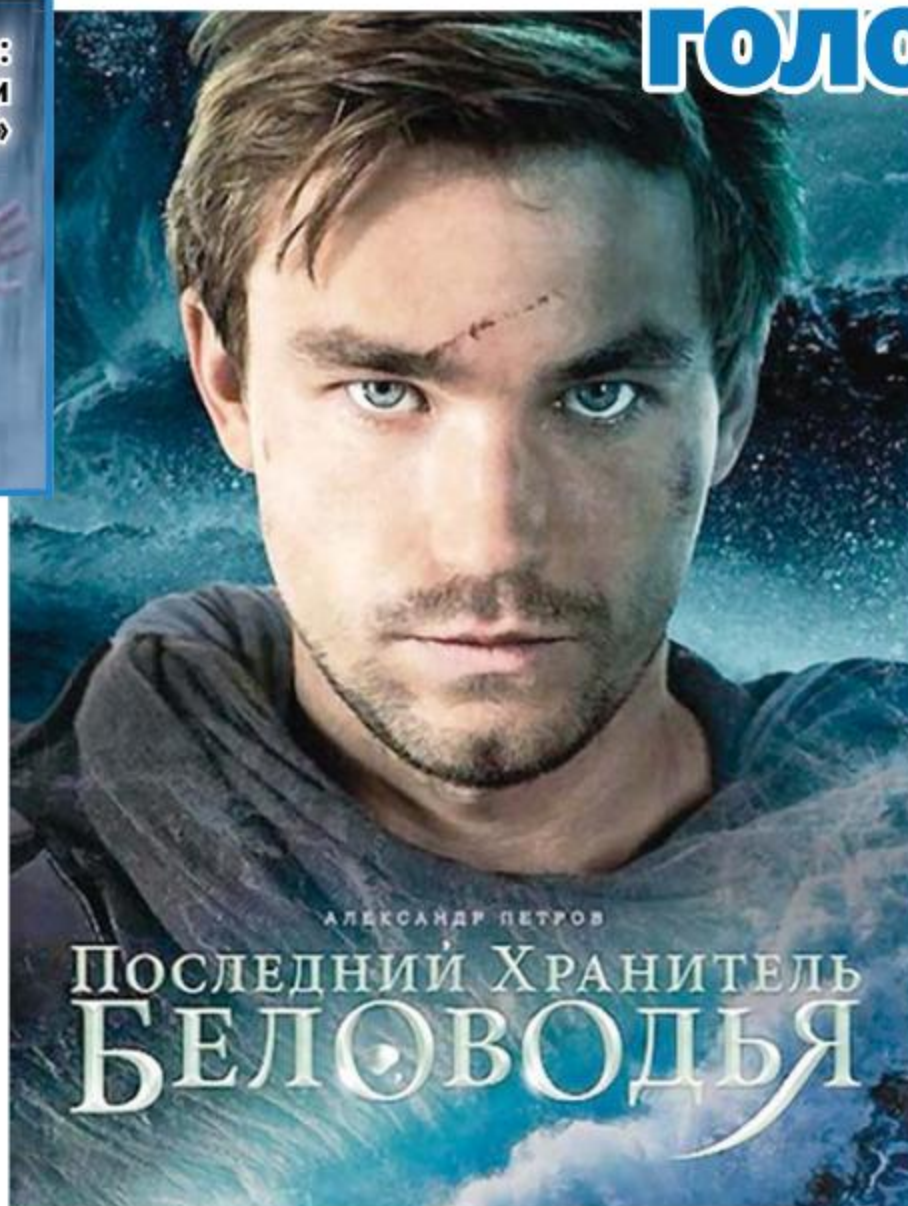


Всё хорошо в меру!

Александр Петров

Расплатой за то купание в ГОЛОВ

Ваш семейный ДОКТОР



Поклонники ждали этого еще шесть лет назад. Причем ждали изо всех сил! Тогда показали сериал «Пока цветет папоротник» с Александром Петровым (30). И обещали – продолжение будет вот-вот. Его сняли, дали красивое название: «Беловодье. Тайна затерянной страны». И... положили на полку из-за скандала киношников и инвесторов. Суды шли с 2013-го! И вот наконец все закончилось. Этим летом фанаты дождались своего сказочного «Беловодья».

– Видимо, только сейчас и пришло его время, – вздыхает Саша Петров. И вспоминает те давние съемки, когда ему не раз приходилось рисковать не только здоровьем, но и самой жизнью! По сюжету, герой Петрова волею магов оказывается втянут в древнюю войну добра и зла. И мистические силы его кидают то в студеные горные речки Алтая, то в холодные непальские водопады, то

в вечные глубины волшебного озера.

– Я нырял и нырял в ледяную воду, – вспоминает актер. – Холод пробирал до костей. А в горных потоках мы все время падали с лодок и переворачивались. Как-то меня унесло. Захлебываешься, уходишь вниз, – это реально страшно! К счастью, он тогда смог выплыть, иначе те съемки стали бы для Петрова последними. Но, сохранив жизнь, Саша здоровье уберечь не сумел. Из-за долгого переохлаждения у него началось воспаление носовых пазух – гайморит. Актер просто не мог дышать, голова раскалывалась от дикой боли.

– Врачи заявили: нужна операция.

Но как мне играть с распухшим носом? Потому лечился таблетками. Он пошел сдаваться хирургам лишь тогда, когда работа над «Беловодьем» закончилась. Уверяет – все прошло хорошо! За столько лет Саша и забыл бы о тех напастьях. Да вот запоздавшая премьера сериальной сказки напомнила...



Холод и «кривой» нос – главные причины гайморита!

Из-за переохлаждения иммунные клетки слизистой носа (1) слабеют и не могут дать отпор инфекции, проникающей в наш организм при дыхании. В итоге в носовой полости, а затем в гайморовых (2) и лобных (3) пазухах начинается гнойное воспаление (4) – гайморит. Он вызывает удушье и головные боли. Именно это и стряслось с Сашей. Также не исключено, что у него была искривлена внутренняя носовая хрящевая перегородка (5).

Такая проблема есть у каждого десятого человека. И это еще больше затрудняет дыхание, усиливая воспаление. В таких случаях хирург через носовые полости (6) вводит в больные пазухи катетер (7), через него промывает гнойные очаги (8) антибиотиками (9) и выводит жидкость электроотсосом (10). После этого скальпелем корректирует «кривой» носовой хрящ. Как правило, это ведет к полному выздоровлению!

Фото: Shutterstock, kinopoisk.ru, youtube.com

операции!

ледяной воде стали ные боли и удушье...



По сюжету,
герой Саши
то и дело
окунается
в холодные
горные реки

3 опасных мифа о гайморите!

1 Обязательно нужно делать прогревания и горячие компрессы! Правда: ни в коем случае! Гайморит – это воспаление придаточных пазух носа. А при воспалении тканей прогревание под запретом! Поскольку в данном случае оно приводит к распространению инфекции.

2 Врач не нужен! Легко вылечим дома! Правда: бегите к врачу, если насморк терзает вас дольше шести дней и болит голова! При гайморите в пазухах носа скапливается гной. И только врач поможет с ним справиться!

3 Для излечения достаточно пропить самый сильный антибиотик! Правда: это не так, пока в пазухах носа есть гной. Кроме того, частая причина гайморита – больные зубы. Если вы их не вылечите, антибиотик лишь приглушит болезнь. А потом она вернется с новой силой!

Реклама

СУСТАВЫ БОЛЯТ? ПОПРОБУЙ КОБРЫ ЯД!

Когда болят суставы и спина, на помощь приходит мазь «Наятокс» – лекарственное средство на основе яда кобры.

Помогает снять боль, способствует расширению сосудов и улучшению трофики тканей.



- ✓ Радиккулит
- ✓ Остеохондроз
- ✓ Невралгия
- ✓ Артрит

РЕКЛАМА П N014346/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



Консультирует
терапевт

Мария
Григорьева

Подхватить простуду можно и у себя дома, и в дороге, и на работе. Но если понять, как и почему мы обычно заболеваем и начать себя защищать от контакта с болезнетворными микробами, шансы уберечься от хворей сильно возрастают. Какие же советы помогут спасти себя от простуд?

В холодное время года включайте в меню больше лука и чеснока. Их аромат уничтожает микробы и помогает уберечься от болезней

Что защитит от простуд?

ДОМА. Следите за влажностью воздуха. Ведь пересушенная центральным отоплением квартира ухудшает иммунитет слизистых носа, через которые нас и атакуют бактерии. Чтобы воздух был влажным, проветривайте дом каждые три часа по 15 мин и ежедневно кладите на батареи мокрые тряпочки. А еще **делайте влажную уборку раз в 2–3 дня.** Она и воздух сделает не таким сухим, и смывает бактерии, попавшие в дом с улицы! Ну а если кто-то из домочадцев заболел, выделяйте ему личную посуду и полотенце!



В ТРАНСПОРТЕ. Главный источник заражения здесь – чихающие попутчики! Отходите от них как можно дальше. Или хотя бы поворачивайтесь спиной. А после поездки обязательно мойте руки. В пути на них скапливаются полчища микробов. В итоге, случайно прикоснувшись пальцами к носу или ко рту, вы сами доставляете их в свой организм.

Важно! Если заболели, но приходится выходить из дома, надевайте медицинскую маску. Так вы не заразите окружающих.



Звездный опыт

Саша Савельева (35):

«В период простуд обязательно добавляю в чай несколько кусочков свежего корня имбиря. Ведь он убивает микробы и здорово повышает иммунитет».



НА РАБОТЕ. Чтобы уберечься от кашляющих коллег, **выставьте на стол комнатные растения.** Они не только будут служить механическим барьером на пути летящих к вам микробов, но и станут выделять особые вещества – фитонциды, которые убивают болезнетворные бактерии. Кроме того, как можно чаще мойте руки. И протирайте стол влажной тряпочкой. Так вы одним махом сметете армию микробов, оседающую на рабочей поверхности и норовящую атаковать ваш иммунитет.

Блицтест!

Крепкий ли у вас иммунитет?

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, сложите и узнайте результат

- Вы простужаетесь не меньше трех раз в год? **Да**
- Вы быстро замерзаете? **Да**
- В холодное время года вы следите, чтобы все окна были всегда плотно закупорены? **Да**
- У вас есть аллергия? **Да**
- После болезни вы обычно еще несколько недель кашляете или шмыгаете носом? **Да**
- Вас все раздражает, даже если вы вроде бы отдохнули и выспались? **Да**
- Вас преследует чувство постоянной усталости? **Да**
- Ваша кожа сухая? **Да**
- Вы с трудом можете долго сосредотачивать внимание. Например, продолжительное время кого-то слушать? **Да**
- Вы выбираетесь на прогулки реже раза в неделю? **Да**
- В вашем меню преобладают жареные и жирные блюда? **Да**

Результат:

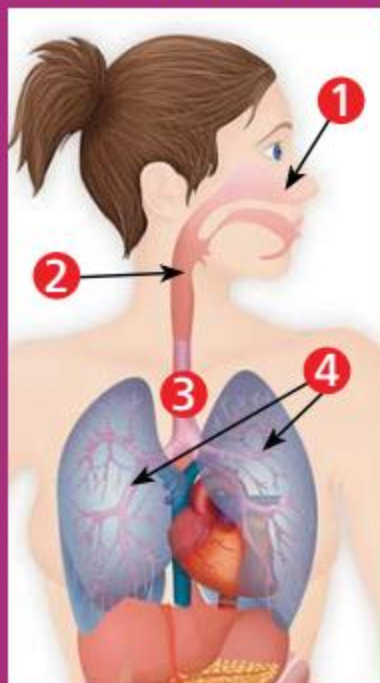
0-2 – Вашему иммунитету можно только позавидовать! Старайтесь избегать контакта с бактериями, и вы забудете о том, что такое болеть!

3-8 – У вас неплохой иммунитет! Чаще мойте руки и проветривайте дом. И тогда болеть будете меньше!

8-11 – У вас слабый иммунитет. Чтобы не так часто болеть, вам нужно помогать защитным силам отражать атаки микробов. Как именно – см. слева!



Дыхательная гимнастика: как она бережет нас от болезней?



Если дышать по определенной системе, ускоряется кровообращение в слизистой оболочке носовой полости (1), гортани (2), трахеи (3) и бронхов (4). Благодаря этому активизируется местный иммунитет дыхательной системы, которая является главными «входными воротами» для инфекций. В результате пытающиеся проникнуть в организм болезнетворные микробы быстро уничтожаются. Как же делать гимнастику? Сделайте вдох, максимально «надувая» живот. Задержите дыхание на 10 сек, потом с силой выдохните через нос. Повторите 10-12 раз. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день. По данным врачей-физиологов, такая гимнастика снижает риск респираторных заболеваний на 37%!

Пьете антибиотики? От этой еды надо воздержаться!

Врач прописал антибиотики? Тогда знайте, что их не стоит запивать **молоком**. Присутствующий в нем кальций взаимодействует с препаратом и уменьшает его эффективность. А еще на фоне антибиотиков нельзя есть **копченое мясо** и **колбасу**. В таких продуктах часто присутствует нитрит натрия. Это вещество отвечает за приятный розовый цвет колбаски и мяска. Но способно взаимодействовать с антибиотиками и образовывать токсичные соединения, которые отравляют организм и провоцируют преждевременное старение.



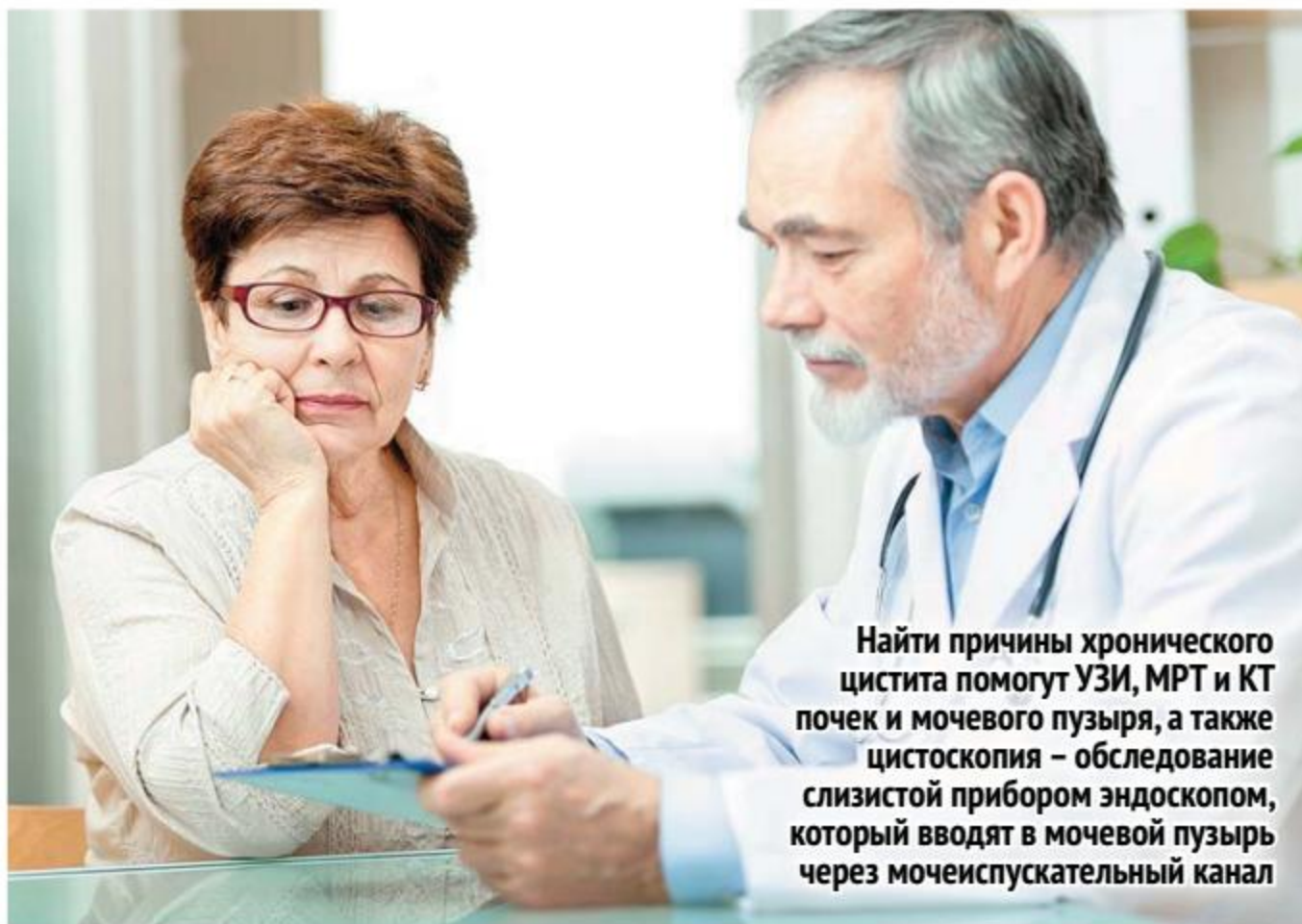
Почему стоит отказаться от мыла в кусках?

Потому что оно нередко становится причиной простуды. Дело в том, что вредоносные бактерии остаются на куске мыла еще в течение четырех часов после того, как им воспользуется больной человек. И могут напасть на того, кто помочет руки вслед за ним. **Особенно опасно пользоваться кусковым мылом в сезон простуд в общественных туалетах.**

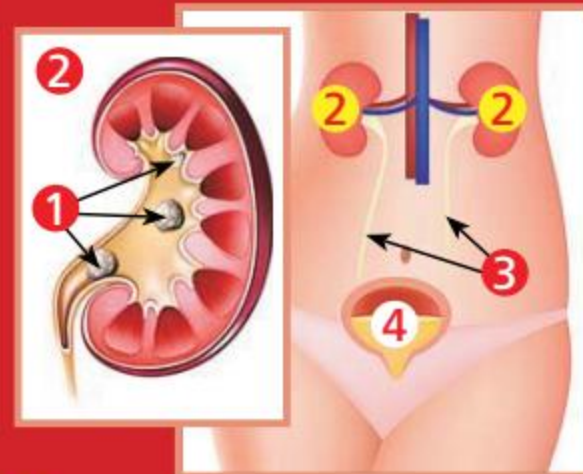
На таком «средстве гигиены» может цвести настоящий букет опасных микробов. Поэтому лучше не мыть здесь руки мылом, а протереть их бактерицидными салфетками (в аптеке – от 15 руб.). Держите их в своей сумочке и используйте не только после туалета. Но и перед едой, а также после посещения мест, где скапливается большое число людей.



НЕПОБЕДИМЫЙ ЦИСТИТ: ЧТО ПОМОЖЕТ НАЙТИ НА НЕГО УПРАВУ?



Найти причины хронического цистита помогут УЗИ, МРТ и КТ почек и мочевого пузыря, а также цистоскопия – обследование слизистой прибором эндоскопом, который вводят в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал



Почему камни в почках провоцируют напасть?

Мочекаменная болезнь – частая причина возвращающегося цистита. Дело в том, что на поверхности камней (1), которые образуются в почках (2), все время присутствует слой вредоносных бактерий. Часть из них по мочеточникам (3) вместе с мочой проникает в мочевой пузырь (4) и может спровоцировать воспаление его слизистой. При этом лечение цистита не приносит результата, пока не устранить камни. Но стоит с ними расправиться, как недуг отступает!



Консультирует
ГИНЕКОЛОГ
Елена Тропина

Цистит, или воспаление мочевого пузыря, – частый спутник демисезонья. Стоит нам одеться не по погоде и застудить интимные места, как могут появиться боли и резь при мочеиспускании. В норме после прописанного врачом лечения цистит должен отступить. Он то и дело возвращается? Дело далеко не всегда в снижении иммунитета или неправильной терапии. У хронического воспаления могут быть и другие причины!

- **Опущение внутренних органов.** При напастах женские органы «проваливаются» все ниже и сдавливают мочевой пузырь. Из-за этого он может хуже опорожняться. В застоявшейся моче быстрее развивается болезнетворная флора,

которая и вызывает воспаление. Признаки опущения – частые походы по-маленькому и подтекание мочи. Привести к недугу могут тяжелые роды, травмы органов малого таза, отсутствие физических упражнений, а также гормональная перестройка организма и менопауза, которые обычно стартуют в возрасте около 50 лет. На ранних этапах справиться с опущением можно при помощи специальной зарядки. Ну а если она не помогает, на сцену выходят хирурги.

- **Индивидуальные особенности женского строения.** Нередко бывает, что мочеиспускательный канал от рождения очень короткий. Это облегчает путь бактерий извне в мочевой пузырь. В случае часто возникающего цистита врачи могут прописать операцию, которая меняет положение мочеиспускательного канала и как результат – препятствует попаданию бактерий в мочевой пузырь.

- **Разрастание слизистой мочевого пузыря.** Такой процесс может возникнуть после острого цистита, который нередко травмирует

внутреннюю стенку накапливающего мочу органа. На фоне воспаления в ней появляется «дыра», которую организм старается «залатать», усиленно наращивая ткани слизистой. Как итог ее разрастание способно вызывать симптомы цистита – дискомфорт и болезненность при мочеиспускании. При этом о самом воспалении речи уже не идет. Но если неприятные ощущения слишком мучительны, врач может назначить процедуру вапоризации, в ходе которой избытки слизистой удаляют при помощи пара.

Важно! Цистит упорно не поддается лечению? Чем «глушить» организм ударными дозами антибиотиков, лучше поищите возможного виновника напасти. Достаточно его одолеть – и вечным воспалениям придет конец.



Консультирует

терапевт

Мария
Григорьева



Отчего вслед за болезнью часто выпадают волосы?

Вы замечали, что после простуд, особенно тяжелых, локоны нередко начинают редеть? Как выяснили ученые, это не что иное, как защитный прием, который использует наш организм. Сбрасывая волосы, он препятствует «утеканию» в них иммунных клеток-защитников, которые нужны для активной борьбы с инфекцией. То есть между здоровьем и густыми волосами организм выбирает первое. И решая главную задачу – выздороветь – не интересуется, останемся мы с волосами или нет. Что делать? Включайте

в рацион продукты, богатые цинком. Это главный строительный материал для наших иммунных клеток и волос. Микроэлемент подпитывает защитные силы и поможет им не прибегать к «крайним мерам». К тому же подстегнет рост новой шевелюры. Цинком особенно богаты **отруби, тыквенные семечки, говяжья печень, кедровые орешки, куриные сердечки, говядина**. Включайте 1-2 продукта из этого списка в свое меню, пока поправляетесь, и поводов жаловаться на выпадение волос будет меньше!

Врач выписал лекарства: что нужно учесть?

Получив рецепт, мы, как правило, не задумываясь закупаемся в аптеке и начинаем принимать прописанные препараты. Но чтобы лекарства не навредили, соблюдайте правила!

1. Если вы уже пьете какие-то таблетки, уточните у врача, как сочетаются с ними прописанные им порошки и микстуры. «Коктейль» из лекарств может привести к отравлению или ослабить действие какого-то из медикаментов.

2. Если у вас есть хронические недуги или в истории болезни был рак, сообщите об этом врачу при назначении. Особенно если вам прописывают гормоны. Ведь они могут вызывать обострения и рецидивы болезни!



Не пропустить прием препаратов позволит таблетница

Эффективность лечения зависит от того, аккуратно ли мы пьем препараты. Но если выписано сразу несколько лекарств, бывает так трудно разобраться со всеми этими баночками и упаковками. Как быть? Использовать таблетницы! Вот какие они бывают.

Вид	Описание
 <p>от 80 руб.</p>	На день. Отсеки «утро», «день», «вечер», «ночь» позволят не запутаться с приемом пилюль. Нужно лишь разложить все с утра по ячейкам.
 <p>от 230 руб.</p>	На неделю. Если не хочется возиться с раскладыванием таблеток каждый день, с такой таблетницей это можно будет делать лишь раз в неделю.
 <p>от 150 руб.</p>	При плохом зрении – спасение в таблетнице, снабженной рельефными надписями шрифтом Брайля. «Прочесть» их можно пальцами.
 <p>от 280 руб.</p>	С делителем. Пьете таблетки не целиком, а частями? Пригодится вариант со встроенным «ножиком» (1) для разрезания пилюль.
 <p>от 400 руб.</p>	С измельчителем. Перед употреблением лекарство нужно превратить в порошок? Есть таблетницы, которые помогут справиться с этой задачей!
 <p>от 650 руб.</p>	С таймером. Такая напомнит о том, что пришла пора очередного приема лекарств. Достаточно установить нужное время с точностью до минуты.

От инфекций защитит... жвачка!

И в этом нет ничего странного! Ведь жевательная резинка усиливает выработку слюны. А она содержит активные вещества, которые мгновенно расправляются с бактериями, атакующими наш организм через рот. **Жуйте жвачку, пока едете в общественном транспорте, делаете покупки в магазине или находитесь в других местах скопления людей.** Ведь именно в толпе нас чаще всего и подстерегают болезнетворные бактерии. Особенно в период эпидемий, когда все кругом чихают и кашляют. Этот простой прием поможет избежать многих сложностей со здоровьем и уберечь вас от болезней!



БРОНХИТ: как не докаш до воспаления легких?

Звездный опыт

Наталья Гвоздикова (71):

«Когда начинается кашель, я делаю целебный коктейль. В стакан молока кладу 1 ст. л. сока алоэ, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. водки. Туда же добавляю и один сырой яичный желток. Все ингредиенты перемешиваю и нагреваю до комнатной температуры. За один прием выпиваю половину стакана. И так два раза в день. Если лечиться с помощью этого напитка, кашель пройдет уже через несколько дней».



Помните! На стадии сухого кашля без мокроты принимать отхаркивающие средства нельзя! Они могут лишь усилить воспаление бронхов

Не хотите простужаться? Не носите высокий каблук!

Как ни странно, но чем выше каблук ваших сапог, тем больше риск подхватить простуду. А все потому, что **неудобная обувь сильно нарушает кровоток в стопе и тем самым ухудшает терморегуляцию организма**. В итоге ноги быстрее замерзают и активные точки на ступнях, которые отвечают за поддержание защитных сил, переохлаждаются и просто перестают «работать». Иммуитет организма резко снижается, и мы быстрее подхватываем простуду. Как быть? Носите каблук не выше 4 см! Он не нарушает кровоток в стопе, а значит, не снижает иммунитет!



Почему нельзя сдерживать чихание?

Чихание – защитный механизм организма. Таким образом он освобождается от частичек грязи и вредоносных бактерий. Если сдерживаться, все это «богатство», вместо того чтобы вырваться наружу, под сильным давлением воздуха устремляется в пазухи носа. В итоге **может развиться их воспаление – гайморит**. Так что ни в коем случае не сдерживайте чихание! А чтобы не угощать инфекцией других, используйте носовой платок или чихайте в локоть.

ЛЯТЬСЯ



Консультирует
пульмонолог

**Анна
Меднис**



Першение в горле, осипший голос, невысокая температура (ок. 37,2 °С) и сухой кашель, который усиливается по ночам, – верные признаки начинающегося бронхита. На этой стадии его вполне можно вылечить домашними средствами. Какими именно?

1. Обильное питье (до двух литров в день). Что это будет – чай с лимоном, компот или любимый травяной отвар – решать вам. Главное, чтобы питье было теплым (37°С). Жидкость поможет быстрее отходить образующейся в бронхах слизи.

2. Горчичники. Ставьте их на область лопаток на 10 мин по вечерам. Но помните, это средство противопоказано при температуре выше 37,5°С, астме и болезнях сердца.

3. Ингаляции. 3 ст. л. цветков календулы залейте 3 ст. кипятка, варите пять минут, выключите огонь. Подышите целебным па-

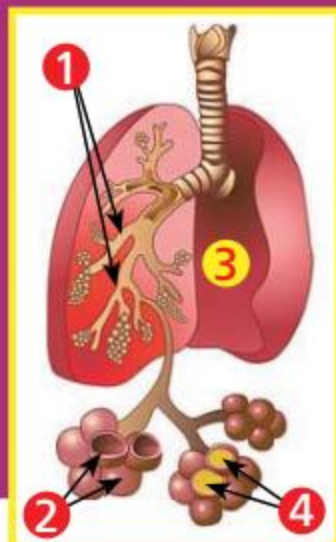
ром 10 мин, склонившись над кастрюлькой и накрыв голову полотенцем. Делайте так три раза в день, это укрепит местный иммунитет дыхательной системы.

4. Настой шалфея и календулы. 1 ч. л. сухой травы шалфея и 1 ч. л. цветков календулы (в аптеке – от 45 руб.) залейте 1 ст. кипятка и настаивайте один час. Теплый настой (37°С) принимайте по 1/2 ст. три раза в день. Он убьет инфекцию в бронхах.

Если кашель вместо сухого стал влажным, появилась мокрота, вызывайте врача! На этом этапе без антибиотиков уже не обойтись. Но если пить их без консультации с медиками, можно себе навредить! Не тяните с обращением в поликлинику. Запущенный бронхит может перерасти в острое воспаление легких. Тут уже есть опасность, что придется вызывать не врача, а «скорую» и срочно ехать в больницу!

Чем он нам грозит?

Если бронхит не лечить, воспаление с бронхов (1) может перекинуться на альвеолы (2). Это и называют воспалением легких (3). В ходе этой болезни в альвеолах, через которые в наш организм поступает кислород, накапливается экссудат – жидкость, состоящая из слизи и погибших бактерий (4). Она перекрывает доступ кислорода в наш организм. От недостатка этого жизненно важного элемента страдают все органы. Но в первую очередь это бьет по работе сердца и может спровоцировать его сбои. Кроме того, воспаление легких нередко приводит к фиброзу – в дыхательных органах возникает не пропускающая кислород рубцовая ткань. Отсюда уже рукой подать до легочной недостаточности, которая проявляет себя одышкой при малейшей физической нагрузке и тяжелыми нарушениями в работе сердца.



Первая помощь при герпесе



Осенью солнышка становится меньше, из-за этого наш иммунитет падает, и на губах нередко вскакивает «простуда» – болезненные язвочки, которые начинают воспаляться и зудеть. Как «задавить» вызывающий их вирус и избавиться от ненужных «украшений»?

1. Каждые 30 мин смазывайте больное место настойкой прополиса (в аптеке – ок. 40 руб.). Это средство не только убивает инфекцию, но и укрепляет местный иммунитет слизистых губ, не давая появляться новым очагам воспаления.

2. Приложите к губам кусочек льда. Достаньте лед из морозилки, заверните в чистую х/б ткань и прижмите к «простуде» на 1 мин. Короткий температурный «шок» мобилизует защитные силы слизистой.

3. Прижигайте герпес чесноком раз в 2 часа. Разрежьте зубчик пополам и потрите срезом воспаление. Содержащиеся в чесноке фитонциды ускорят выздоровление. Затем нанесите мед, смешанный с яблочным уксусом (1:1). Это одновременно подсушит воспаление и смягчит кожу губ.

Какие продукты выведут лекарственные токсины?

Лучше всего для этого подойдут **яблоки и груши**.

Они содержат грубую клетчатку и пектины, которые всасывают в себя вредные вещества и выводят их из организма. Если во время болезни вам приходится пить много таблеток, старайтесь съедать хотя бы пару яблок или груш в течение дня. Они помогут лекарствам приносить вам только пользу. Кроме того! **Фрукты улучшат флору кишечника**, которую сильные препараты могут повредить.



Фото: Shutterstock, Depositphotos, Dreamtime, фотобанк «Лорис», Persona Stars

ГРИБНОЙ СЕЗОН: как вс его без отра



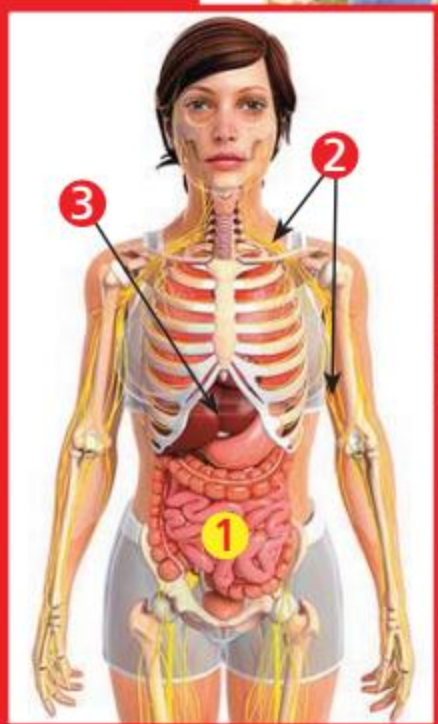
Консультирует
гастроэнтеролог

**Валерий
Максимовский**

Чем может грозить ядовитый гриб?

Признаки отравления грибами проявляются в течение 15 мин-2 часов. В лучшем случае возникает лишь расстройство кишечника (1) – понос и рвота. В более тяжелых к ним добавляются сбои в работе нервной системы (2) – спутанность сознания, обмороки, галлюцинации. При любом из вариантов не тяните с обращением в «скорую помощь». Ведь грибные токсины способны привести к необратимым последствиям – например, отмиранию печени (3). Вслед за которым следует летальный исход. А пока медики едут, промойте желудок, выпив 2-4 ст. теплой воды с содой

(1/3 ч. л. на стакан) и нажав на корень языка. Затем примите активированный уголь (1 таб. на каждые 10 кг веса) или иной абсорбент (правила приема – в инструкции). И больше лежите. Так грибные яды принесут меньше вреда!



Пускайте грибочки в готовку в день сбора! Чем дольше они будут лежать (особенно на солнышке!), тем больше в них появится токсинов



Третий Влений?

Охота на грибы – одно из наших главных удовольствий. Чтобы его не испортило отравление, следуйте советам!

- **Кладите в корзину только те грибы, в которых уверены на 100%.** Возникают дискуссии на тему «тот гриб или не тот»? Не берите его!

- **Обязательно отваривайте грибочки, которые считаются «условно съедобными».** К ним относятся груздь, волнушка, чернушка, валуй, опята, свинушка, сыроежка с желтой и красной шляпками, сморчок. Эти «лесные жители» содержат грибные яды, которые разрушаются при варке. Готовьте их в течение 20 мин.

- **Не идите на «тихую охоту» в засуху.** Страдающие от жажды грибки активно накапливают в себе токсины. В итоге ядовитым может стать даже съедобный гриб. Жара стоит дольше 3-4 дней? Дождитесь дождика и уже тогда отправляйтесь в лес.

- **Престарелые экземпляры оставьте на месте.** Чем старше «обитатель леса», тем больше он собрал в себе яда. Берите молоденькие грибочки. И уж точно откажитесь от начавших портиться!

- **Помните, что часть грибов не годится в качестве закуски.** В сочетании с алкоголем они становятся токсичными. К таким относятся королевские опята (а), дубовик (б), говорушка (в). Кстати, представление о том, что спиртное способно обезвредить ядовитого «шляпочного» – опаснейший миф! Не пытайтесь запивать горячительным жарену из сомнительных грибочков. Спиртное лишь усилит отравление!



Консультирует
терапевт

Мария
Григорьева



Выглянуло осеннее солнышко? Обязательно погуляйте хоть 20 мин! Солнечный свет «подзарядит» организм энергией

5 способов избежать ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ

С приходом дождливой осени вас ничто не радует? Есть простые способы быстро одолеть непогоду в душе!

- 1 **Двигайтесь.** Физнагрузка провоцирует выброс эндорфинов – веществ, которые отвечают за хорошее настроение. Не обязательно мучить себя зарядкой. Выберите что-то по душе. Бассейн? А может быть, танцы?

- 2 **Поменяйте абажуры на лампах** – они должны быть желтого или оранжевого цветов. Это зарядит вас солнечной энергией. И не забудьте вкрутить лампочки поярче. Чем больше света, тем легче пережить хмурую осень. Особенно важно поменять лампы на более мощные в ванной и на кухне. Здесь мы обычно начинаем свой день. И недостаток света в первые минуты после пробуждения

способен заставить нас хандрить весь день!

- 3 **Почаще занимайтесь сексом.** Депрессия быстрее развивается на фоне недостатка осязательных ощущений. Теплые руки близкого и любимого человека надолго прогонят осеннюю тоску.

- 4 **Не сидите на строгих диетах.** Осень – не время для жестких ограничений. Отказывая себе в полноценном питании, вы лишаете организм необходимых веществ. За это он вам отомстит черной меланхолией.

- 5 **Одевайтесь теплее.** Замерзая, организм выделяет гормоны стресса, которые вызывают скачки настроения. Еще один свитер или теплые носки защитят не только от осеннего холода, но и от хандры.



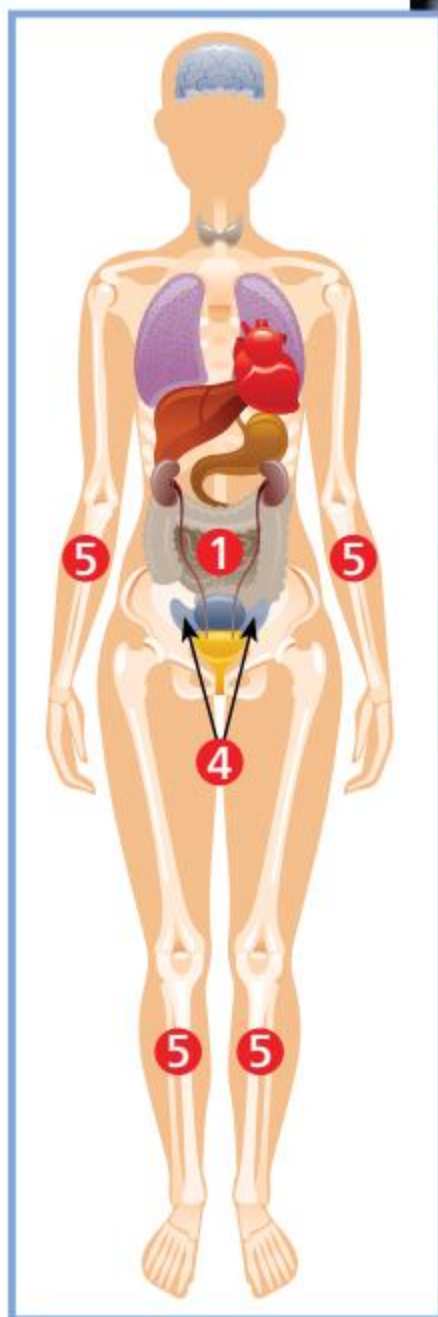
Консультирует
терапевт

Мария
Григорьева



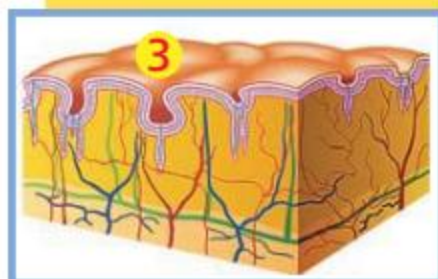
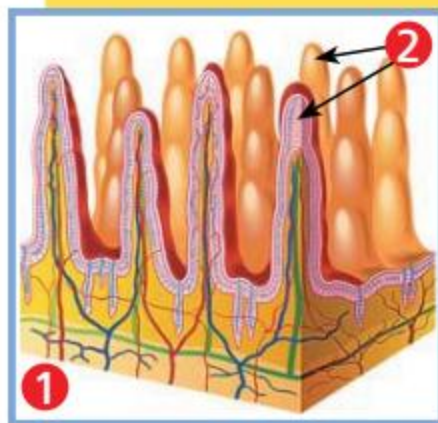
Пищевая НА ЧТО за

Недуг часто передается по наследству. Однако вызвать пищевую аллергию могут также стрессы, курение, атака паразитов, операции на кишечнике, присутствие глютена в рационе детишек



Как проявляет себя недуг?

В норме наш кишечник (1) покрыт кишечными ворсинками (2), которые отвечают за усвоение питательных веществ из пищи. При непереносимости глютена присутствующий в рационе аллерген приводит к тому, что ворсинки исчезают (3). В итоге организм перестает получать необходимое ему питание. Это может приводить к появлению язв на слизистой рта, высыпаний на коже, сбоев кишечника – рвоте, поносам, запорам. А также к неполадкам репродуктивной системы (4) – раннему климаксу (до 50 лет), бесплодию, выкидышам. Помимо этого непереносимость глютена грозит остеопорозом – хрупкостью костей (5), ломкостью ногтей, волос и нарушением зубной эмали. В тяжелых случаях наступает полное истощение организма, которое может грозить летальным исходом.



В каких продуктах есть опасный компонент, а в каких нет?

Много	Часто присутствует	Не содержат
Булгур	Ароматизированные чаи	Гороховая мука
Зернистый творог	Майонез, кетчуп	Гречка
Кускус	Мороженое	Картофель
Манная крупа	Овсяные отруби	Кукуруза
Перловка	Пиво	Льняная мука
Полба	Плавленый сыр	Молочные продукты
Пшеничная мука и изделия из нее	Полуфабрикаты	Пшено
Хлопья для завтрака	Продукты в панировке или кляре	Рис
Ячмень	Растворимые горячие напитки	Соя
Ячневая крупа	Энергетические батончики	Сухофрукты и мед

Выводы: если есть непереносимость глютена, разрешается есть только «чистые» продукты, в которых его нет совсем!

аллергия

ГЛЮТЕН: напасть?

Глютен – это особый белок, который содержится в первую очередь в злаках. У многих он вызывает аллергическую реакцию – вздутие живота, запоры и поносы. Это первые симптомы непереносимости глютена. При этом **многие даже не подозревают о напасти – списывают неполадки с желудком на погрешности питания** и даже не пытаются привести пищеварение в порядок.

Вас постоянно преследуют проблемы с животом? Чтобы понять, не связаны ли они с пищевой аллергией на глютен, уберите из рациона содержащие этот белок продукты (см. в таблице). Наступило улучшение? Есть основания подозревать у себя эту напасть! **Чтобы уточнить диагноз, идите к гастроэнтерологу.** Он может назначить серологическое исследование крови из вены и биопсию слизистой тонкой кишки. На основании этих анализов станет ясно, подвержен ли ваш организм пищевой аллергии. Врач выявил недуг? **Придется надолго или даже навсегда забыть о содержащих глютен продуктах.** Помимо этого нередко приходится исключать из рациона молочку и сахар. Поскольку на фоне аллергии на глютен может развиваться непереносимость и этих продуктов. При этом без правильной диеты не обойтись! Только она может остановить разрушительное действие глютена на организм. И не стоит забывать, что **неполадки с желудком и кишечником – только верхушка айсберга.** К ним обычно присоединяются частые головные боли, постоянная усталость, раздражительность, депрессия. Если не дать глютену бой, он может разрушить весь организм. Чем именно он грозит здоровью – см. слева!



Осторожно: моющие средства с хлором!

Хлор – прекрасный борец с бактериями! Но не забывайте, что одновременно он является едким отравляющим веществом. Испаряясь, хлор **проникает в дыхательные пути, попадает на слизистые глаз и может вызывать их раздражение или даже ожог.** Особенно если вы смываете хлорку горячей водой, которая ускоряет испарение хлора, а значит, и на-

носимые им повреждения слизистых тканей.

Чтобы всего этого избежать, лучше отдавайте предпочтение моющим средствам без хлора. А если не готовы отказываться от любимых «помощников», **смывайте хлорку только холодной водой**, а во время использования надевайте марлевую повязку и защитные очки (в хозмаге – от 200 руб.).

Почему одежду из химчистки лучше проветрить?

Дело в том, что чистящие вещества, с помощью которых приводят в порядок наши пиджачки, брючки и т.п., обладают токсичным действием. А некоторые из них провоцируют развитие злокачественных опухолей. Чтобы борьба за чистоту не обернулась проблемами со здоровьем, соблюдайте простые правила.

1. Не храните одежду в пакетах, выданных в химчистке. Иначе опасные вещества не выветрятся. Принесли все домой? Сразу доставайте вещи и выбрасывайте упаковку! Не используйте пакеты повторно для хранения других предметов гардероба и тем более продуктов.

2. Вывесите одежку на балкон. И дайте ей «подышать» свежим воздухом пару часов. Так канцерогены выветрятся и не осядут в вашем доме!



Надо ли открывать форточку в районе с плохой экологией?

Многие из тех, кто живет рядом с автомагистралями или в большом городе, полагают, что частое проветривание только во вред. Мол, грязный воздух проникает в дом и лишь ухудшает ситуацию! Но **исследования показали: какой бы загазованной ни была атмосфера на улице, в душном помещении ситуация хуже в 10-100 раз.** Ведь в самом доме немало источников загрязнения.



Среди них ядовитые испарения, которые нередко выделяет бытовая химия, мебель, отделочные материалы. Плохо сказывается на качестве воздуха и непобедимая пыль, которая, как губка, впитывает в себя все домашние токсины.

Проветривайте дом 3-4 раза в день. Лучше всего в ночные и утренние часы. В эти периоды уровень загазованности воздуха на улице минимальный!

ВОЗРАСТНАЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ: наводим резкость!

Слабое зрение повышает утомляемость, снижает внимание и провоцирует головные боли. Начали плохо видеть? Ищите управу на напасть вместе с офтальмологом!



Звездный опыт

Вера Брежнева (37):

«У меня давние проблемы со зрением, я лежала в больницах, лечилась. Зрение держалось, потом снова падало. Я ходила в очках. А когда удалось накопить денег, я ни секунды не сомневалась и сделала лазерную коррекцию. Все прошло успешно, и очки мне больше не нужны».



Вблизи ничего не видно? А когда читаете, хочется отодвинуть книгу подальше? Налицо симптомы пресбиопии. Именно так врачи называют возрастную дальнозоркость, которая обычно начинает развиваться после 50 лет. Чтобы скорректировать зрение, часто предлагают подобрать сразу несколько очков – для дали и для работы вблизи. Надоело то и дело менять окуляры? Справиться с напастью поможет операция. Есть разные виды вмешательства!

• **Лазерная коррекция** (от 16 тыс. руб. за один глаз). После операции возвращается способность хорошо видеть близко располо-

женные предметы (как ее проводят – см. справа). При этом необходимость носить очки для дали сохраняется. Такой вариант подходит тем, кто вынужден много читать, работать за компьютером и т.п.

• **Технология моновижен** (от 18 тыс. руб. за один глаз). В ходе вмешательства лазер «настраивает» один глаз на зрение вдаль, а другой – вблизи. Как результат, необходимость в очках полностью отпадает. Но! Моновижен требует периода адаптации, когда мозг приспосабливается к новым особенностям зрения. Помимо этого после операции может заметно снизиться боковой обзор.

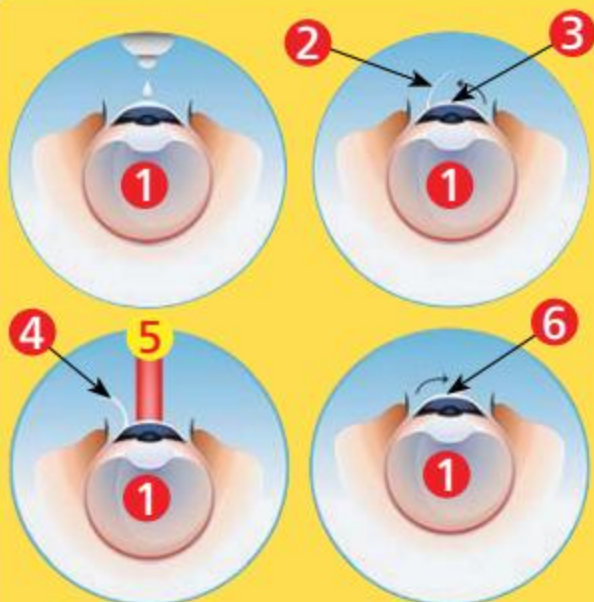
А это несколько повышает риск заработать травму или попасть в аварию!

• **Операция пресбилазик** (от 22 тыс. руб. за один глаз). В этом случае лазерный луч корректирует обе глазные линзы так, что они приобретают способность одинаково хорошо видеть как вблизи, так и вдаль. Этот метод не требует периода адаптации и позволяет на-



Консультирует
офтальмолог

**Евгения
Петрова**



Как лазер справляется с напастью?

Во время вмешательства в глаз (1) капают обезболивающий препарат, затем срезают тонкий лоскут (2) с роговицы (3). Отрезанный фрагмент отгибается (4), и лазерный луч (5) истончает зону роговицы. В результате меняется «геометрия» глаза, и зрение становится более четким. По окончании операции отогнутый лоскут возвращается на место (6), швы не накладываются. Вся процедура занимает около 15 мин. Результат операции наступает мгновенно, и в тот же день пациент может отправляться домой.

всегда забыть об очках. Подобрать «свой» вариант, который будет учитывать образ жизни и состояние здоровья, поможет врач-офтальмолог. Но! У всех видов операции есть противопоказания. Например, отслойка или отмирание сетчатки. Врач их не выявил и дает добро? Тогда есть все шансы вернуть себе ясное и четкое зрение!



Вредная для глаз еда: от чего лучше отказаться?

Одни из главных врагов здоровья наших глаз – **белый хлеб** и **кондитерка**. Содержащийся в них крахмал и сахар подстегивают выработку гормона инсулина, избыток которого «ломает» работу глазного яблока. Не лучшим действием обладает и **фастфуд**. Чипсы, сухарики и прочая «быстрая еда» поставляют в организм массу холестерина. Это соединение забивает мелкие сосудики гла-

за, которые питают сетчатку и в итоге блокируют ее работу. Такой же эффект создают **полуфабрикаты**. Однако помимо холестерина они содержат избыток соли, который может повышать внутриглазное давление. А оно, в свою очередь, – приводит к повреждению зрительного нерва. Хотите своим глазам добра? Старайтесь, чтобы такой еды у вас на столе было как можно меньше!

Морковь: почему она так важна для тех, кому за 50?

Этот заурядный овощ обладает необыкновенной суперспособностью. Он бережет нас от главной причины слепоты во всем мире – отмирания сетчатки глаза. Недуг обычно развивается после 50-60 лет. Однако благодаря содержащимся в рыжем овоще активным веществам – лютеину и зеаксантину, этот процесс можно затормозить. Но имейте в виду: целительные компоненты из моркови имеют накопительный эффект. А это значит, что есть ее нужно регулярно: по 1 шт. в день. А вот сырой или вареной – неважно!



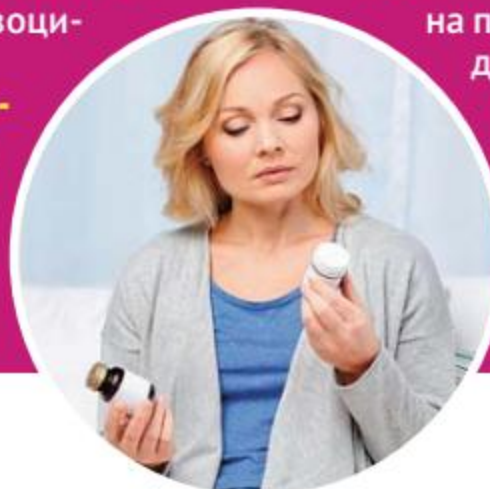
Способны ли лекарства ухудшить зрение?

Да! Ряд препаратов могут провоцировать катаракту – помутнение хрусталика глаза. При напасти больной жалуется сначала на расплывчатость удаленных предметов, а потом и на ощущение темноты, которая с течением времени постепенно сгущается. Часто единственным способом вернуть зрение в такой ситуации является операция по замене хрусталика. Какие же лекарства могут провоцировать недуг?

• **Стероидные гормоны**. Которые часто назначают при астме, воспалительных заболеваниях почек, суставов.

- **Хлорпромазин** и другие нейролептики фенотиазинового ряда, нужные для лечения расстройств психики.
- **Амиодарон**, применяемый при сердечной аритмии.
- **Препараты золота** для облегчения ревматоидных артритов.
- **Аллопуринол**, который назначают при подагре.

Пьете какое-то из этих лекарств на постоянной основе? Следите за зрением. И если оно начнет ухудшаться, попросите врача по возможности снизить дозировку или найти безвредный для глаз аналог.





Консультирует
гинеколог
Елена
Тропинина

Блицтест!

Есть ли у вас проявления климакса?

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, сложите и узнайте результат

- У вас возникают резкие смены настроения? **Да**
- Иногда хочется плакать без всякой причины? **Да**
- Кожа стала более сухой, а волосы пачкаются заметно быстрее? **Да**
- Время от времени накатывает жар или увеличилась потливость? **Да**
- Во время секса часто возникает дискомфорт из-за ощущения сухости в интимных местах? **Да**
- Есть головокружения, учащенное сердцебиение или бессонница? **Да**
- Месячные стали приходить в неожиданное время – торопиться или, наоборот, запаздывать? **Да**
- При том же объеме питания вы начали заметно прибавлять в весе? **Да**

Результат

0-1 – Все в полном порядке. До климакса еще далеко!

2-6 – Менопауза на подходе. Чтобы отсрочить ее проявления, больше двигайтесь, ешьте овощи, рыбу, творог и пейте препараты с кальцием.

7-8 – Гормональная перестройка организма идет полным ходом! Чтобы поддержать здоровье, сходите к гинекологу!



Менопаузу с тревогой ждет каждая женщина. Ведь неизвестность пугает своей неизвестностью. Справиться с боязнью помогут ответы на наиболее часто возникающие вопросы об этом естественном этапе в жизни каждой женщины!

• **Что такое менопауза и когда ее ждать?**

– Это гормональная перестройка организма, при которой снижается выработка женских гормонов эстрогенов и прекращаются месячные. Обычно это происходит в 45-55 лет.

• **Может ли климакс начаться раньше?**

– Может! Если у вашей мамы – или бабушки климакс был ранним – в 42-43 года, велика вероятность повторения этого сценария и у вас. Кроме того, ускорить наступление климакса могут плохая экология, стрессы, нарушения в работе щитовидной железы.

• **А если климакс «запаздывает»?**

– Необходимо провериться у эндокринолога. Это может быть тревож-

ным «звоночком» о неполадках в здоровье!

• **Можно ли забеременеть во время климакса?**

– В первое время после прекращения месячных такая опасность есть! Так что еще в течение года продолжайте предохраняться.

• **С приходом климакса я обязательно растолстею?**

– Во время менопаузы выработку женских гормонов частично берет на себя жировая ткань. Поэтому организм старается накопить ее побольше. Но! Если следить за питанием – отказаться от сладостей и есть больше овощей, рыбы, нежирного мяса, творога, прибавки веса практически не будет.

• **Есть ли у климакса «плюсы»?**

– Есть! Уменьшение количества эстрогенов приводит к тому, что нередко начинает рассасываться миома – незлокачественная опухоль в матке, которая есть у большинства женщин после 45 лет.



Чтобы улучшить самочувствие в климакс, сходите к гинекологу. Он может назначить препараты с микродозами гормонов, которые поддержат работу нервной системы и организма в целом

Менопаузу

5 продуктов для женского здоровья

1 Яйца – для костей. Это источник витамина Д, который помогает организму удерживать кальций и защищает от остеопороза – ломкости костей. Эта напасть нередко постигает прекраснейший пол после 45 лет. Пополнить запасы витамина можно, съедая 1 яичко в день.



2 Листовой салат – для сердца. В нем масса лецитина – вещества, которое спасает сосуды от закупорки холестерином. Это еще одна беда зрелых дам, с которой они сталкиваются ближе к 50 годам. Чтобы защитить сердце, 4-5 раз в неделю съедайте 150 г салата.

3 Помидоры – от рака молочной железы. В ходе научных исследований было доказано, что содержащийся в помидорах ликопин защищает женские прелести от онкологии. Для этого нужно ежедневно включать в меню помидоры. Не меньше 3 штук! Или заменять их 2 ст. л. томатной пасты.



4 Оливковое масло – для мозга. Содержащиеся в масле жирные кислоты помогают защититься от инсульта (разрыва сосуда в мозге), опасность которого возрастает у женщин после 50 лет. Нужная «доза» – 1 ст. л. в день. Но помните, нагревать масло нельзя. Иначе оно теряет полезные свойства.

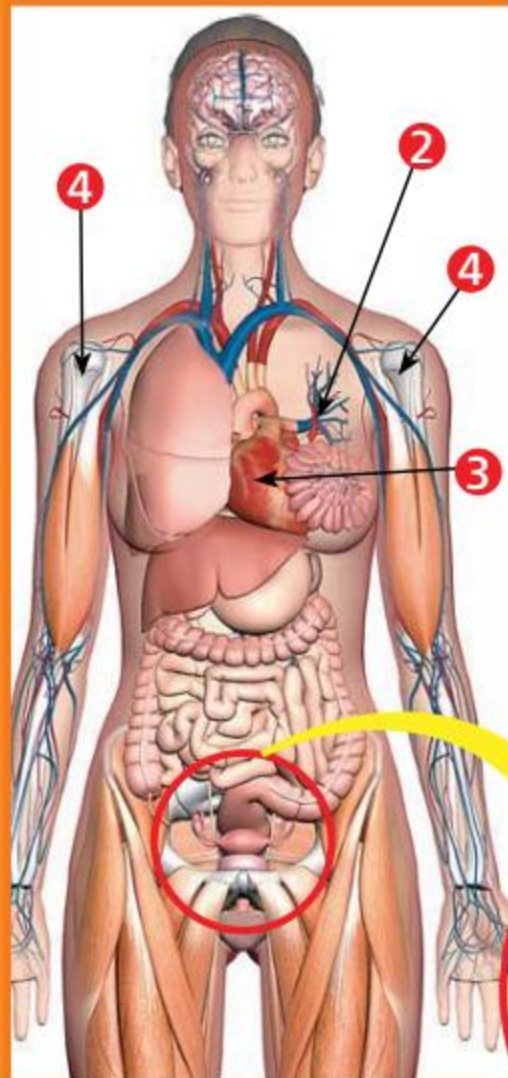


5 Темный шоколад – для настроения. В нем огромное количество алкалоидов – теобромину и кофеина. Это натуральные антидепрессанты, которые помогают избежать хандры! В качестве «сладкой пилюли» принимайте 2-3 кусочка шоколада в день.



Что происходит с организмом после 45 лет?

Работа яичников (1) постепенно начинает затухать. Они вырабатывают все меньше и меньше женских гормонов эстрогенов, которые отвечают за эластичность сосудов (2), хорошую работу сердца (3) и сохранение кальция в костях (4). Это приводит к возрастному риску инфаркта, инсульта и переломов.





Подругу Примадонны спасают кардиологи

Алла Пугачева

Так страшно за любимого человека! Ведь это такая беда – больное сердце...

Эти две великие женщины дружат 40 лет! И Алла Пугачева уверяет, что она и Галина Волчек уже совсем родными стали:

– Я знаю, она меня очень любит! И всегда ждет!

И в доме Аллы знаменитый режиссер всегда желанная гостья. Детишки Примадонны Галину Борисовну давно уже своей бабушкой считают. И вдруг с этой «бабушкой» стряслась беда. Этим летом Волчек попала в больницу. Сбои сердечного ритма, проблемы с дыханием. Алла перепугалась! Ей ли не знать, чем грозят сердечные болезни. Сама же чуть не умерла от инфаркта. Если бы не несколько срочных операций по расширению сосудов, вряд ли вообще бы дожидалась до нынешних 70 лет.

А Галине Борисовне 85! И возрастных болячек хватает. Ноги не ходят, позвоночник передавлен гры-

жами. Ей бы прооперироваться. Да сердце наркоза не вынесет. Слишком слабое. Пять лет назад оно чуть было не остановилось совсем. Кардиохирургам пришлось спасать легендарную пациентку на операционном столе и вживлять ей в сердце стимулятор. Иначе оно перестало бы биться. А ныне эти «батарейки» начали садиться. Потому Волчек и пришлось лечь в больницу. Надо «мотор» чинить.

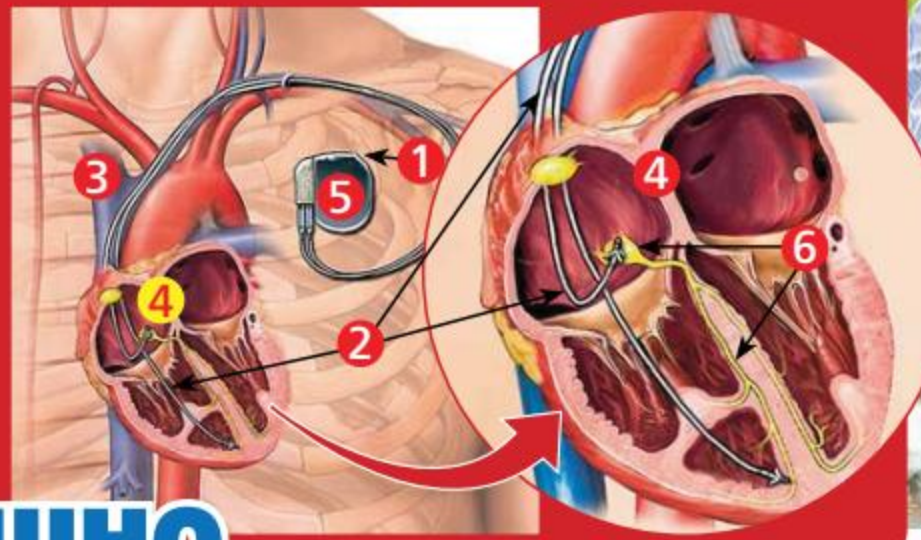
– Только бы все было хорошо! – переживает за близкую подругу Алла. – Выздоровливай! Я же тебя так люблю. И жду...



Волчек с Пугачевой! Рядом муж Примадонны Максим Галкин (43) и ее дочь Кристина Орбакайте (48)

Кардиостимулятор: как эта «батарейка» бережет от смерти?

И у Волчек, и у Калягина (см. справа) – лишний вес. Плюс Галина Борисовна еще и курит много лет. Всё это негативно влияет на сосуды. Они забиваются холестериновыми бляшками и перестают пропускать кровь в полном объеме. В итоге сердце «голодает»: его клетки гибнут без кислорода. Нарушается сердечный ритм. А это – угроза инфаркта. Кардиостимулятор же помогает «мотору» биться. Прибор ставят так: через разрез (1) на коже врач вводит электроды (2): через вену (3) – в сердечную мышцу (4). Вторые концы электродов присоединяют к стимулятору (5) и ушивают его под кожу. При сбое ритма батарейка дает разряд тока (6) и заставляет сердечную мышцу сокращаться. Заряда у прибора хватает на 5-10 лет. Затем его нужно менять.



Галина Борисовна и в инвалидной коляске руководит театром «Современник»



▲ Двойняшки Аллы и Макса – Лиза и Гарри (5) – с любимой «бабушкой Галей»

Веселый сердечник

У меня инфаркт?! Да мы с моим врачом над этим просто хохочем!



Александр
Калягин

Калягин (77) прошел обследование в больнице и снова вернулся на театральную сцену!



Ах, как он был хорош в роли Донны Розы в комедии «Здравствуйте, я ваша тетя!» (1975)

Почти одновременно с новостью о больничном Галины Волчек (см. слева) прилетела печальная весть и о госпитализации Александра Калягина. Тоже сердце подвело. Оно у легендарного актера давно сбоит. Шесть лет назад его чуть инфаркт не убил! Тогда хирургам пришлось делать актеру стентирование – расширять сердечные сосуды пружинками-стентами, чтобы восстановить кровоток. А еще – вшивать ему под кожу кардиостимулятор, который призван помогать сердцу биться в нормальном ритме. Операции, к счастью, прошли успешно. И артист вернулся к нормальной жизни!

А теперь вот – снова беда?

– Да какой инфаркт, ребятки?! Вы обалдели? Все нормально! Вот напротив меня сидит мой врач, хохочем просто, – спешил успокоить перепуганных друзей Калягин. И уточнял: в больнице он прошел плановый осмотр. Надо было проверить – как работают его сердечные «батарейки»:

– Я такие обследования прохожу регулярно уже много лет. Пока никакой беды со мной не стряслось! И уверен – еще долго не стряжется...

Реклама



Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

ТАУФАРМ

Для восстановления и питания глаз

При ежедневном применении Тауфон® способствует:

- Улучшению питания глаз¹
- Восстановлению обменных процессов¹
- Замедлению возрастных изменений зрения^{1,2}

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой

www.taufon.ru Реклама РУ: ЛС-001210 18+ Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

Витаминки для детишек: в чем опасность?



Все видели «витаминные» рекламы, где детишки, приняв волшебную пилюльку, тут же становятся гениями и чемпионами. И многие мамы и папы, насмотревшись на это телечудо, начинают кормить своих чад такими же витаминками как бог на душу положит. Но, увы, это не всегда приносит пользу! Витаминные комплексы из аптеки детям, конечно же, нужны! Особенно в холодное время года, когда мало свежих фруктов-овощей. Но их ни в коем случае нельзя принимать бессистемно и бесконтрольно.

Витамины детишкам должен назначать лечащий педиатр. Он же обязан рассчитать нужную витаминную дозу в сутки. Ведь **переизбыток витаминов не менее опасен, чем и их дефицит.**

И помните: даже если ваш кроха ежедневно пьет назначенные врачом витаминные препараты, ему все равно нужны «природные» витаминки. В детском меню обязательно должны быть: молочка (в ней витамины D и группы B), фрукты-овощи (витамины C, A и E), нежирное мясо (витамины группы B), рыба (витамин D).

Памятка мамам и папам

Когда нельзя пить витаминные пилюли?

1. При вирусных и бактериальных инфекциях! Если у малыша ОРВИ, грипп, расстройство желудочно-кишечного тракта, жар – витамины в таблетках принимать не стоит (если только их не прописал врач)! Они могут навредить. Витаминная профилактика показана только здоровым детишкам!

2. При обострении аллергических реакций! При диатезах, дерматитах, аллергических насморке и кашле пить витаминные комплексы противопоказано. Они могут обострить недуг.

3. Перед едой и без воды. Витамины не пьются на голодный желудок. Иначе могут вызвать изжогу, тошноту и пр. Принимать их надо во время еды и обязательно запивать теплой водой.

Самые частые бол

Педиатры призывают родителей: обследуйте своих школяров у врачей не реже раза в год! Это залог своевременного диагноза, а значит, успешного лечения! Ведь 90% хронических болячек детишки «наживают» именно в школьные годы



Чем болеют?	1-е место Нервные расстройства	2-е место Глазные болезни
Причины недугов	Гормональная перестройка организма в 10-15 лет, стресс и учебные перегрузки – это удар по детской нервной системе и риск заработать расстройства психики. По статистике, в той или иной форме ими страдают 85% школьников 12-15 лет.	У 60% школьников 10-17 лет развивается миопия – близорукость. Плохое освещение во время занятий, большое расстояние между доской и партой, чтение в постели перегружают глаза. И зрение начинает падать.
Что делать?	У ребенка частые головные боли, повышенная утомляемость, возбудимость или, наоборот, апатия, он плохо и мало спит? Обследуйте его у невролога и психолога. Нужно как можно быстрее установить причину недомоганий, чтобы начать лечение. Иначе на фоне запущенных нервных расстройств начнут развиваться серьезные недуги внутренних органов.	Проверяйте ребенка у окулиста раз в год. А тем более идите к нему при первых же признаках ослабления зрения. Очки, линзы покупайте только по рецепту доктора. Приучите ребенка давать отдых глазам – 20 мин занятий, затем перерыв: 5-8 раз крепко зажмуриться, а потом посмотреть вдаль (к примеру, в окно).

Безопасности у школьников:

ЧТО СПАСЕТ?



Увы, но врачебная статистика печальна – только один из десяти наших ребятшек заканчивает школу здоровым. Остальные девять – жертвы того или иного хронического заболевания. Конечно, в этом не только школа виновата. А целый комплекс глобальных проблем современной жизни: плохая экология, дефицит натуральных продуктов питания, перегрузки нервной системы и прочее и прочее. Но понимать это – только полдела! Гораздо важнее знать, как именно можно помочь своему ребенку справиться с болячками. Так давайте «разберемся» с самыми частыми недугами наших школяров-подростков...

3-е место Болезни органов пищеварения	4-е место Болезни органов дыхания	5-е место Болезни костной системы
<p>Расстройства органов пищеварения и гастриты – ими страдают до 40% школьников 13-17 лет. Главная причина – неправильное питание. А особенно перекусы фастфудом со сладкими газировками.</p>	<p>Астмы, насморки, бронхиты, ангины, ОРВИ с осложнением на легкие – бич 30-35% школьников 10-17 лет. Причины – аллергии, инфекции. И хроническая усталость, которая подрывает иммунную систему на корню.</p>	<p>Остеохондрозы и искривление позвоночника – они к 12 годам есть у 25% детей. виноваты неудобные парты, дефицит физической нагрузки. Еще одна напасть – плоскостопие. Им страдает каждый 20-й школьник.</p>
<p>Вашего школяра часто тошнит, он жалуется на боли в животе, запоры или, наоборот, диарею? Срочно покажитесь терапевту и гастроэнтерологу. И конечно, наладьте ребенку нормальный режим питания. Он не должен пропускать завтраки, обеды, полдники и ужины.</p>	<p>Ваша задача – всеми силами укреплять иммунитет школяра (обратитесь за помощью к педиатру). Хронические насморки и кашель требуют обследования не только у лора, но и у аллерголога. Нужно сдать анализы: вдруг виновники недугов не вирусы и бактерии, а аллергены – пыль, животные, растения, еда?</p>	<p>Ребенок не занимается спортом, танцами и пр., а сутками сидит у компа? У него слабые мышцы спины и, как итог, – сутулость. Со временем плохая осанка приводит к необратимому искривлению позвоночника. Главный же виновник плоскостопия – обувь на плоской подошве. Нужен каблучок в 1-1,5 см.</p>



Отвечает
педиатр
Юлия Самарская

Сыну - 13 лет, а он тайком курит! Как отучить?



Ругань и суровые запреты тут не помогут. Ведь запретный плод, как известно, сладок. Расскажите сыну, как влияет никотин на подростков. Он провоцирует появление прыщей, замедляет рост, портит волосы и зубы. Ваш мальчик ведь не хочет остаться на всю жизнь прыщавым некрасивым коротышкой? И еще стоит его «окружить» некурящими сверстниками – отдать в спортивную секцию, к примеру.

У дочки очень болезненные критические дни: чем ей помочь?



Поможет только полноценное обследование у гинеколога. Ведь боли при менструации – это симптом, а не болезнь. И надо выяснить – что именно их вызывает: воспаления, мышечные спазмы на фоне стресса, переутомление? А уже потом назначать лечение. И старайтесь не давать девочке сильные обезболивающие – они «сажают» печень и сердце. Облегчите ее страдания спазмолитиком типа но-шпы.

Правда ли, что мобильные телефоны вредят детскому мозгу?



100%-ных научных доказательств тому нет. Но мобильник в любом случае – источник электромагнитных излучений. Поэтому на всякий случай не разрешайте ребенку болтать по нему дольше пяти минут. И еще помните: мобильный телефон – «рассадник» для инфекций! Приучите малыша как можно чаще протирать его поверхность дезинфицирующими салфетками (в аптеке – от 15 руб.)

Фото: Shutterstock, Depositphotos, Fotolia

Что укрепит ПАМЯТЬ школяра?

Начало учебного года – повод для многих волнений: а будет ли мой малыш справляться? Как он запомнит столько информации? У кого-то из детей память лучше, у кого-то похуже от природы, но не стоит всё сваливать на врожденные данные. Лучше помогите своему школяру укрепить способность к запоминанию новой информации!

1 Следите за тем, чтобы ребенок каждый день получал достаточное количество белков: молочных продуктов, мяса, рыбы. Очень полезны орехи (особенно миндаль). Такая еда делает детей более выносливыми и совершенно необходима для хорошей памяти.

2 Приучайте своего школьника к четкому распорядку дня. Когда время хорошо организовано, у ребенка меньше причин для стрессов, которые ухудшают память. Повесьте расписание дня в комнате малыша. В часы, отведенные на приготовление уроков, не планируйте никакие отвлекающие семейные дела.

3 Проводите время на свежем воздухе. Головной мозг нуждается в кислороде. Ребенок, даже если проблем с запоминанием нет, не должен сидеть в душной комнате! Не учится стихок? Нужно пойти погулять на свежем воздухе. Отводи-



Никогда не говорите в присутствии ребенка: «У него плохая память!» Только с вашей верой и поддержкой малыш справится со школьными трудностями

те на прогулку каждый день не менее часа (дорога в школу и из школы в счет не идет!).

4 Читайте ребенку на ночь, и каждый раз перед тем, как продолжить чтение, уточните, на чем вы остановились в прошлый раз. Вспомнил и пересказал концовку? Тогда ему положен приз – вы прочтете ему побольше.

5 Играйте в игру «Кто сказал?» Она отлично развивает память карапуза. Правила просты. Вы говорите короткую фразу из мультфиль-

ма (ну, например, «Представляю, что скажет папа...», «Поздравляю, Шарик... ты балбес!» и т.п.), ребенок должен угадать, кто именно ее произнес. Затем меняетесь ролями. Ребенок говорит фразу, вы отгадываете персонажа. Игра очень веселая, дети с удовольствием в нее играют.

6 Попробуйте игру «Неправильная сказка». Вы рассказываете ребенку хорошо известную ему сказку, меняя в ней детали. Малыш должен вас вовремя исправить. Эта игра и развеселит всех, и научит ребенка более внимательно слушать и запоминать всё до мельчайших подробностей.





«Ремо-Вакс»: серным пробкам не место в ушах!

Ослабление слуха, головокружение, чувство заложенности и шум в ушах – к таким последствиям может привести скопление серы в слуховом проходе. Давайте разберемся, почему скапливается сера и как не допустить появления «серных пробок» в ушах.

ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Сама по себе ушная сера не только не вредна, но и крайне полезна, она необходима для правильной работы слухового аппарата. Сера защищает слуховой проход от повреждений и пересыханий, очищает и смазывает его, оберегает ухо от попадания воды, проникновения бактерий, грибков, грязи и даже насекомых. Однако переизбыток серы приводит к образованию ушных пробок. Эти плотные серные скопления доставляют немалый дискомфорт и могут стать причиной развития различных заболеваний.

Причины избытка серы в ушах:

- Неправильная гигиена ушей
- Высокая активность серных желез
- Ношение слухового аппарата или наушников
- Длительное нахождение в сухих загрязненных помещениях
- Повышенная растительность в слуховом проходе
- Перебои в обмене веществ
- Высокий холестерин или сахар в крови

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СЕРА

В наружном слуховом проходе расположено около 2000 серных желез, ежемесячно они выделяют порядка 12–20 мг вязкого вещества, состоящего из белков, жиров, минеральных солей. Вещество постепенно смешивается с пылью, кожным салом, отмершими клетками эпидермиса, в результате чего и образуется сера. При движении челюсти (когда мы пережевываем пищу, разговариваем или кашляем) отработанная сера перемещается по слуховому каналу ко входу в слуховой проход, откуда она вымывается во время купания или мытья головы. Если же серы слишком много или слуховой канал чересчур узок и извилист, механизм самоочищения не срабатывает. В этом случае необходимо регулярно проводить профилактические мероприятия, помогающие избежать появления серных пробок.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Здоровые ушки не нуждаются в каком-либо специальном очищении. Достаточно несколько раз в неделю аккуратно промывать ушную раковину мыльным раствором.

Чистить уши спичками, невидимками, ватными палочками и другими подручными предметами нельзя. Во-первых, вы можете травмировать кожу слухового прохода, а во-вторых, пытаясь очистить ухо таким образом, вы лишь проталкиваете серу вглубь и утрамбовываете ее.

Если в ухе имеется избыток серы, то для мягкого очищения слухового прохода целесообразно использовать специальные ушные капли «Ремо-Вакс». Они способствуют деликатному размягчению и удалению излишков серы и «серных пробок», а также снижают риск дальнейшего образования плотных серных скоплений. Для регулярной гигиены достаточно использовать капли всего лишь один раз в месяц. «Ремо-Вакс» не содержит агрессивных агентов и разрешен к применению детям, беременным и кормящим женщинам.

«Ремо-Вакс» – все звуки жизни! Гигиена ушей для всей семьи

«Ремо-Вакс» – отличное решение для всех, кто пользуется наушниками или слуховыми аппаратами, страдает от «серных пробок», снижающих остроту слуха.

Спрашивайте в аптеках вашего города

Ангела Меркель Европа переживает за госпожу канцлера!

Тайна ее адской тряски: жара, стресс или... ПРОКАЗА?!



▲ Сначала ее трясло в Берлине – на встрече с главой Украины Владимиром Зеленским (41)

▲ Потом рядом с финским премьером Антти Ринне (56). Она тогда шептала себе: «Я справлюсь»



2008-й. Меркель в Киеве встречается с Ющенко (65). И тот прикладывает к ней щеку – уже изуродованной болезнью



Слева – Ющенко в 2000-м, справа – в 2005-м. За пять лет болезнь превратила его в другого человека



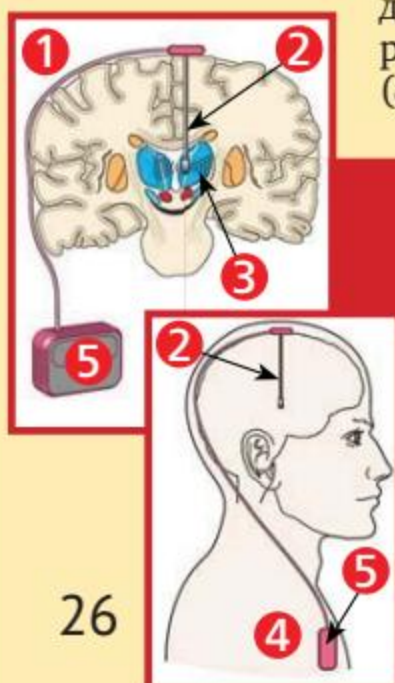
Печальная сенсация Европы – канцлера ФРГ Ангелу Меркель (65) мучают публичные приступы странной дрожи. «Что с ней?» – переживает Евросоюз. Но Ангела отвечает: «Все в порядке!» И пока она не готова открыть тайну недуга, врачи выдвигают свои версии. Речь уже шла об опухоли мозга, болезни Паркинсона. Так же адская тряска рук – признак эссенциального тремора. Это болезнь нервной системы, которая обостряется при жаре, стрессе, жажде. Иногда дрожь может быть столь сильной, что человек не в силах с нею жить! Приходится делать операцию на мозге (см. ниже).

А не так давно появилось совсем уж страшное предположение. Меркель может быть больна... проказой! Это жуткая инфекция, при которой бактерии поражают кожу и нервную систему. Помните экс-президента Украины Виктора Ющенко? В 2004-м он вдруг превратился в монстра. Лицо покрылось струпьями, начались боли в спине и... дрожь. Эксперты предположили – политик мог стать жертвой проказы. А она заразна! В опасности все, кто контактировал с Ющенко. Меркель же встречалась с ним не раз. Обнималась! Значит, могла заразиться. А коварство проказы в том, что она способна пойти в атаку и через 20 лет после заражения! При этом не обязательно уродуется лицо, как у Ющенко. Один из признаков недуга – тряска, что мучает Ангелу.



Приступ повторился на встрече с президентом ФРГ Штайнмайером (63). Она пыталась сдержать дрожь, изо всех сил сцепив руки

И что с ней будет дальше? – Если версия о проказе верна, г-же канцлеру требуется карантин и срочное лечение! – говорят врачи. – Лишь так она никого не заразит и справится с напастью...



Какая операция нужна при сильном треморе?

Эссенциальный тремор – это патология нервной системы. При ней мозг (1) посылает телу неправильные электрические импульсы. И мышцы начинают произвольно сокращаться. Как итог – сильные судороги или дрожь. Обычно это лечат медикаментозно. Но в особо тяжелых случаях показана операция, при которой пациенту вводит-

ся электрод (2) в таламус (3) – отдел мозга, контролирующий мышцы тела. Затем в грудную клетку (4) вживляется электростимулятор (5) на батарейках. Он посылает к электроду импульсы, избавляющие страдальца от тремора. «Батарейка» в стимуляторе работает 5-7 лет. После чего ее меняют в стационаре под местной анестезией на новую.

Когда старость в радость, или кто такие внуки по переписке

Уникальность благотворительной акции «Старость в радость» состоит в том, что компания STADA в честь столетнего юбилея производственной площадки «Нижфарм» удваивает каждый взнос в адрес проекта «Связь поколений». Все средства, собранные в ходе акции, будут направлены на закупку почтовых марок, конвертов, поздравительных открыток, планшетов для онлайн-общения с внуками по переписке, а также на обучение принципам работы на электронных девайсах.



ОДИНОЧЕСТВО – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ОСОБЕННО СИЛЬНО СТРАДАЮТ ОТ ЧУВСТВА НЕНУЖНОСТИ И ПОКИНУТОСТИ ЖИТЕЛИ ДОМОВ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ. КАК ПРАВИЛО, У ОБИТАТЕЛЕЙ ЭТИХ ЗАВЕДЕНИЙ НЕТ НИ РОДНЫХ, НИ ДРУЗЕЙ, НИ ДАЖЕ ЗНАКОМЫХ. МНОГИЕ ИЗ НИХ ГОДАМИ НЕ ВЫХОДЯТ ИЗ СВОИХ КОМНАТ И ДАЖЕ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В БОЛЬШОМ МИРЕ. СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЕНЫ, ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ДЛЯ ТАКИХ ЛЮДЕЙ – ВОЗМОЖНОСТЬ ВНОВЬ ОЩУТИТЬ СЕБЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА.

1 июля 2019 года международная фармацевтическая компания STADA совместно с благотворительным фондом «Старость в радость» запустила акцию «Связь поколений» – www.stada.ru/100. Ее цель – привлечь внимание общества к проблеме социальной изоляции жителей домов престарелых и инвалидов, а также собрать средства для развития двух важнейших программ фонда: «Внуки по переписке» и «Поздравить открыткой». Принять участие в этих программах может любой желающий. Для этого нужно просто написать письмо или отправить открытку подопечным фонда. Регулярное общение через переписку – это простой, но очень действенный способ оказать поддержку пожилым людям, вернуть им радость жизни, дать возможность жителям интернатов вновь ощутить себя нужными.

Дмитрий Ефимов,
генеральный директор
АО «Нижфарм» (Группа STADA)



«В этом году наша компания отмечает вековой юбилей. Поэтому идея «связи поколений» для нас понятно и важна. Более того, поддержка инициативы – это возможность привлечь к добрым делам «Старость в радость» молодых и активных жителей нашей страны, тех, кто, возможно, еще не знаком с деятельностью фонда, но хотел бы подарить частицу тепла и свое внимание людям старшего поколения».



Консультирует
терапевт

Мария
Григорьева

Творчество и увлечения не только поднимают настроение, но и помогают найти новых друзей и справиться с одной из главных напастей «золотого возраста» – одиночеством

Выход на заслуженный отдых не повод сидеть в четырех стенах и вспоминать былое. Ведь впереди еще целая жизнь! Сделать ее более радостной и здоровой под силу... творчеству! Чтобы зарядиться энергией и отличным самочувствием, выберите себе занятие по душе и посвящайте ему хотя бы пару часов в неделю, а лучше больше! Какую пользу несут нам хобби – см. рядом.



ХОББИ НА ПЕНСИИ:

ЧЕМ ОНО ПОМОГАЕТ ЗДОРОВЬЮ?



РУКОДЕЛИЕ

Наблюдения медиков показывают, что кропотливый ручной труд активизирует работу мозга и **является прекрасной профилактикой инсульта**, а также способом реабилитации после мозговых «катастроф». Помимо этого такое хобби помогает привести в норму кровяное давление и способствует выходу из подавленного состояния.

РИСОВАНИЕ

Данные ученых говорят о том, что «общение» с красками, карандашами и бумагой улучшает нашу память и концентрацию внимания. Рисование продлевает молодость мозга и попросту делает нас счастливее. Кроме того, это **отличный способ борьбы со страхами, апатией и потерей интереса к жизни**. Стоит начать рисовать, и место унылых мыслей займут яркие цвета и прекрасные фантазии.



ПЕНИЕ

Согласно исследованиям, пение увеличивает число клеток-защитников и заметно повышает иммунитет. Одновременно с этим **«голосовые упражнения» укрепляют легкие и улучшают циркуляцию крови**. Плюс – являются естественным антидепрессантом и тренируют нежные мышцы, благодаря чему уменьшается храп.



ТАНЦЫ

Многочисленные исследования доказывают, что помимо оздоравливающей физической нагрузки танец **совершенствует работу центральной нервной системы и функции мозга** – память, логическое и образное мышление, координацию движений. А еще он гармонизирует эмоциональное состояние и помогает обрести позитивный взгляд на жизнь.

Блицтест!

Продлеваете ли вы свою молодость?

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, сложите и узнайте результат

- Вы каждый день обязательно находите повод выйти из дома? Да
- Вы ежедневно общаетесь с самыми разными людьми – от родных и друзей до прохожих на улице? Да
- Вы во всем стараетесь найти что-то хорошее? Да
- Вы не ходите по врачам как на работу и верите, что активный образ жизни работает лучше таблеток? Да
- Вы любите оказывать поддержку другим людям? Да
- Вам нравится общаться с юным поколением? Да
- В вашей жизни находится место спорту и/или регулярным прогулкам на свежем воздухе? Да
- У вас есть дело по душе, которое помогает вам находиться в хорошем расположении духа? Да

Результат:

0-2 – Могло бы быть и лучше! Постарайтесь, чтобы ответов «да» стало больше. Так жизнь изменится к лучшему, а молодости прибавится!

3-6 – Хорошо! И чем больше ответов «да», тем ближе вы к молодости и прекрасному самочувствию. Делайте выводы!

7-8 – Отлично! Вы знаете, как сохранить бодрость души и тела. И наверняка выглядите заметно моложе своих лет.



Звездный опыт

Николай Цискаридзе (45):

«Я люблю вышивать. Вышивание – это такой аутотренинг, техника очищения своего биополя от всего дурного. Когда вышиваешь, уходят плохие мысли, негатив. Это также помогает настроиться на достижение цели. Говорят, что если ты задумываешь что-то, то, вышивая, ты как бы это себе наматываешь на ум – и все сбывается».

Суперъеда: что это за продукты и есть ли у них дешевые аналоги?

В последнее время все большую популярность набирает так называемая суперъеда. Многие диетологи во все горло кричат о невероятной полезности этих продуктов – их способность продлевать молодость и улучшать здоровье. А продавцы в магазинах с готовностью задирают ценники.

Однако медики уверены: у всех этих сверхполезных кушаний есть более доступные по цене «двойники». Что принято считать суперъедой и чем ее можно заменить, не потеряв в питательных свойствах, – см. ниже! Включайте полезные аналоги в свое меню и не тратьте лишние деньги.



От 1000 руб. за кг

Киноа

Эта крупа родом из Южной Америки и славится высоким содержанием витаминов, фосфора, железа, кальция. А еще – белка и полезных для сердца и сосудов аминокислот. Но подарить нам все это богатство под силу также обычной гречке, бурому рису и ячменной крупе.



От 400 руб. за 200 г

Ягоды годжи

Их особенно жалуют те, кто мечтает сбросить лишний вес. Ведь считается, что эти китайские «гости» имеют уникальную способность сжигать жиры. При этом не стоит забывать, что теми же «талантами» обладает шиповник, клюква, черная смородина и облепиха.



От 200 руб. за пучок

Капуста кейл

Кудрявые листочки, которые распространены в Европе и Японии, считаются богатейшим источником активных веществ и антиоксидантов, продлевающих молодость. Но! Не менее ценные свойства имеет шпинат, брокколи и обычная белокочанная капуста.



От 300 руб. за 100 г

Спирулина

Многие уверены, что это древнейшее на Земле растение как ничто другое чистит организм, поднимает иммунитет, защищает печень и улучшает состояние кожи. Однако этими свойствами обладают все водоросли. Например, старая добрая морская капуста!



От 600 руб. за 1 кг

Красная рыба

В список суперъеды она попала благодаря высокому содержанию кислот Омега-3 и Омега-6 – главных защитников сердечно-сосудистой системы. Но как ни странно, от этих веществ буквально «лопается» доступная по цене селедка. И кстати, в ней этих компонентов даже больше!



От 250 руб. за 1 кг

Кунжут

Это бесспорный лидер по содержанию кальция – важнейшего элемента, которого нам начинает остро не хватать с возрастом. Однако из его семян он почти не усваивается. А что касается остальных полезных компонентов, их с успехом восполнят любые семечки подсолнечника.



Консультирует

КОСМЕТОЛОГ

Анна
Коновалова



Чтобы улыбка была ослепительной, старайтесь избегать кофе и красного вина. Они делают зубную эмаль более темной. Сами понимаете, это нас не молодит. Не можете отказаться от любимых напитков? Прополощите после них рот водой 1-2 мин

Не хмурьтесь: как победить привычку, «ворующую» привлекательность!

Чем выразительнее лицо, тем живее мимика, и... тем выше риск появления предательских складочек. Конечно, полностью «зафиксировать» выражение лица невозможно. Да и не нужно! Выразать эмоции необходимо. Но постарайтесь делать это, нанося минимальный вред своей красоте.

1. Смотрите в зеркало. Глядя на свое отражение, пробуйте улыбаться и шевелить бровями, не морща при этом лоб. Делайте это упражнение дважды в день по 2 мин. Запомните «правильное» выражение лица, при котором не появляются мимические морщинки. И старайтесь его сохранять! А если чувствуете, что начинаете морщить лоб, расслабляйте личико.

2. Прикрепите на лоб широкую полоску из пергамента при помощи жирного крема. Проследите, чтобы бумага плотно прилежала к коже. Сверху зафиксируйте ее лентой или бинтом. Подержите 20 мин. Повторяйте процедуру каждый день. Так мышцы привыкнут к спокойному, а не «хмурому» состоянию. И морщинки начнут разглаживаться.



Фото: Shutterstock, Depositphotos

ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ: 5 простых правил на каждый день!

Приятные слова, что вы выглядите моложе своих лет, – для каждой женщины как бальзам на сердце. Чтобы слышать их почаще, добавьте в свою жизнь несколько полезных привычек!

1 Замените пудру ВВ-кремом (от 120 руб.). Легкое тональное средство услужливо спрячет мелкие недостатки кожи. Оно не утяжелит макияж и поможет лицу оставаться живым и естественным. К тому же, в отличие от пудры, ВВ-крем не забьется в морщинки и не сделает их очевиднее.

2 Не склоняйтесь над смартфоном. Любите отправлять сообщения в транспорте, низко наклонив голову? Такое положение ускоряет появление на шее так называемых колец Венеры. Вам с морщинками не по пути? Держите телефон на уровне глаз. Это поможет сохранить шейку молодой и прекрасной.

3 Выбирайте яркие вещи. Они часто ассоциируются с молодостью.

Конечно, необязательно надевать красное или желтое платье. Достаточно выбрать яркую кофточку или освежить образ с помощью сочного аксессуара.

4 Красьте ногти. Ухоженные ручки и покрашенные ноготки помогают выглядеть моложе! Используйте для маникюра коралловый цвет или другие неброские оттенки. А вот алого, винного и т.п. лучше избегайте. Если на коже рук уже появились признаки старения, такие цвета привлекут к ним ненужное внимание.

5 Ставьте перед собой выполнимые задачи. Многочисленные дела не только угнетают, но и заставляют нервничать. Это совсем не на пользу нашей коже. Чтобы хоть немного разгрузить себя, не стесняйтесь просить родных людей о помощи. А в освободившееся время ищите способы себя порадовать. Улыбка и хорошее настроение молодят нас как ничто другое!

Нежная свежая ухоженная кожа – мечта каждой из нас. Добиться такого результата нам помогает чай! Какую пользу несет каждый вид бодрящего напитка – см. ниже.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЧАИ: добавьте себе красоты



ЧЕРНЫЙ – от воспалений

В его состав входит активное вещество **рутин**. Оно усиливает действие **витамина С**, известного своими **бактерицидными свойствами**. Помимо этого чаек содержит дубильные вещества, которые эффективно борются с покраснениями и прыщиками. Но! Такое действие оказывает в первую очередь **несладкий чаек**. Поэтому чем меньше в чашке будет сахара, тем лучше!

БЕЛЫЙ – для очищения

Этот напиток нейтрализует токсины и способствует очищению пор. Плюс – помогает снять отечность и избавиться от мешков под глазами. Особенно нужен белый чай в начале осени. Ведь содержащийся в нем **активный компонент эпигаллокатехин галлат** помогает коже восстановиться после разрушительного действия ультрафиолета.



ЗЕЛЕНый – от морщинок

В таком напитке масса **кахетинов**. Эти вещества являются **мощнейшими антиоксидантами**. Они запускают процессы омоложения в организме и ускоряют обновление наших покровов. А еще в составе зеленого чая есть **цинк** – микроэлемент, который замедляет старение и способствует производству белка **коллагена** – главного борца с возрастными изменениями кожи.



КРАСНЫЙ КАРКАДЕ – для здорового цвета лица

Напиток из алых лепестков суданской розы **содержит витамины группы В, лимонную и гамма-линоленовую кислоту**. В комплексе они отлично увлажняют, омолаживают, придают личику здоровый вид и внутреннее сияние. А еще каркаде предотвращает купероз – сосудистую сеточку на лице. Поэтому будет особенно полезен при такой напасти!



Употребляйте до 3 чашек черного или 1-2 зеленого, белого или красного чая в день. Заваривайте напиток в чайничке из расчета 1/2 ч. л. на 1 ст. кипятка. И старайтесь выпить за 15 мин. Чем свежее чаек, тем полезнее!

Реклама

Как свести **ПАПИЛЛОМЫ** у мужа?

У мужа на спине было несколько папиллом, а с возрастом их стало появляться все больше. В салон идти не хочет, а их все больше и больше! Боясь, что зацепим и повредим кожу. Подскажите, есть ли что-то доступное, чтобы справиться с нашей проблемой? Елена С., 43 года

Специалисты нашли простое и очень эффективное решение! Есть такой гель «Клареол», который активно отшелушивает эти непривлекательные наросты. Вы наносите каплю геля «Клареол» на нарост, он темнеет и просто отваливается, а кожа прекрасно восстанавливается. Такой чудо-гель можно использовать в домашних условиях.

Через 2-3 дня от папилломы не останется и следа!

Избавьтесь от папиллом и бородавок прямо сейчас!

Закажите сегодня по акции «Клареол за 1 руб.*» по бесплатному телефону:

8-800-100-22-66

При заказе назовите код акции – **КЛ150**





Консультирует
КОСМЕТОЛОГ

Анна
Коновалова

Устали от шелушения и чувства стянутости кожи? Это признаки пересушенных покровов, которые не только доставляют дискомфорт, но и ускоряют появление морщинок. Как всего этого избежать?

- **Выбирайте крем легкой консистенции с маслами** (от 110 руб.). Ищите в составе оливковое, кокосовое или масло авокадо. Они подарят личику необходимое питание, увлажнят и восстановят кожу.

- **Балуйте косметикой с керамидами, полисахаридами и гиалуроновой кислотой** (см. на этикетке). Эти вещества «запечатывают» влагу внутри кожи.

- **Обратите внимание на свои ощущения через 2-3 часа после нанесения крема.** Появилось желание повторить? Значит, этот состав не работает на вашей коже. Лучше поискать другой вариант.

- **Гуляйте в пасмурную погоду.** Солнечные лучи иссушают наши покровы. А вот прогулки в хмурый денек – то что надо. Особенно после дождя. Дело в том, что во время осадков в воздухе появляются заряженные частицы ионы. Они активизируют обменные процессы в коже и улучшают ее состояние.

- **Используйте спрей с термальной водой** (от 110 руб.). Распыляйте его на личико не менее 2-3 раз в день с расстояния 25 см. Можно наносить поверх макияжа. Так кожа получит дополнительную влагу.

- **Обеспечьте особый уход после бани, сауны и занятий спортом.** В это время кожа усиленно теряет влагу и становится еще более обезвоженной. В качестве «скорой помощи» нанесите на личико толстый слой жирного крема с увлажняющим эффектом. Через 10 мин снимите салфеткой то, что не успело впитаться. И не забудьте выпить пол-литра воды.

- **Питайтесь кожей изнутри.** Лучший рацион для красоты сухой кожи обязательно включает в себя продукты, богатые омега-кислотами, а также витаминами А и Е. Это в первую очередь морская рыбка, растительные масла, печень, бобовые и орехи. Включайте их в свое ежедневное меню. Пусть работают на благо вашей красоты и молодости!

СУХАЯ КОЖА: ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УХОДА!

Используйте косметику с витамином Е (от 110 руб.). Она восстановит утраченную влагу и омолодит обезвоженную кожу





РЖД-ЗДОРОВЬЕ

Хорошее кровообращение – залог долгой и активной жизни. К сожалению, с возрастом сосуды теряют свою эластичность, кровоток ухудшается, нагрузка на сердце увеличивается. О том, как правильно заботиться о здоровье сосудистой системы, мы поговорили с начальником отдела медицинского обеспечения сети санаториев АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» доктором медицинских наук, профессором – Ириной Владимировной Кошелевой.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ?

– **Какие первые признаки того, что с сосудами не все в порядке и надо идти к врачу?**

– Не нужно ждать «признаков». Болезни кровообращения могут долгое время никак не проявлять себя, поэтому всем людям после 40 лет вне зависимости от самочувствия рекомендуется следить за цифрами артериального давления, регулярно сдавать анализы на уровень сахара и холестерина в крови, а также посещать кардиолога не менее одного раза в год. Если же стали беспокоить головные боли, головокружения, одышка, потливость, сильное сердцебиение или боль за грудиной, следует обратиться к доктору немедленно.

– **Можно ли как-то снизить риск возникновения и развития болезней сердечно-сосудистой системы?**

– Безусловно. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить или замедлить их развитие. Для этого нужно придерживаться рекомендаций лечащего врача и вести здоровый образ жизни – больше двигаться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться. Существенную роль в поддержании

здоровья сосудистой системы играет санаторный отдых. Курс правильно подобранных лечебных и оздоровительных процедур вместе с дозированной физической активностью, сбалансированным питанием и целебным воздухом способствует улучшению состояния кровеносной системы, снижает тяжесть заболеваний, предупреждает возникновение осложнений.

– **В каких санаториях АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» занимаются профилактикой и лечением болезней сердечно-сосудистой системы?**

– Санатории «Октябрьский», «Черноморье» и «Мыс Видный» в Сочи, а также «Долина Нарзанов» в Кисловодске, «Аквамарин» в Анапе, «Янтарь» в г. Светлогорске Калининградской области, «Волжские дали» в Саратовской области, «Радон» – в Воронежской.

– **Какие специальные процедуры (помимо базовых санаторно-курортных медицинских услуг) предусмотрены в программе лечения по профилю «болезни систем кровообращения»?**

– Таких процедур много. Например, лечение сероводородной водой «Мацеста», благодаря которому нормализуется

артериальное давление, улучшаются кровоснабжение и функциональное состояние сосудов. Также следует сказать о процедурах с уникальной по составу илово-сульфидной грязью озера Тамбукан. Она обладает сильными противовоспалительными свойствами, активизирует регенерационные процессы в поврежденных тканях и обладает фибролитическим действием.

– **Насколько ощутимыми могут быть результаты лечения в санаториях, профилированных для лечения болезней кровообращения?**

– Если пациент соблюдает все врачебные назначения, то улучшения не заставят себя ждать. Обычно это нормализация артериального давления, исчезновение болей в области сердца, снижение массы тела, повышение работоспособности, улучшение общего самочувствия.

– **Как приобрести санаторно-курортную путевку в санатории АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»?**

– Подробнее ознакомьтесь с санаториями можно на сайте www.rzdz.ru, а для бронирования позвоните в Единый центр бронирования по телефону **8 800 555 2 777**.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О чем расскажет ваша **ЛЮБИМАЯ ЧАШКА**

У вас есть одна-единственная любимая чашечка, без которой вы не представляете чаепития? Или же, напротив, – вы берете первую попавшуюся кружку... Пристрастия в этом вопросе – одно из отражений нашего характера. Что о вас расскажет ваша чашка – см. ниже. Выберите наиболее близкий вам вариант и узнайте результат! Нравятся сразу две-три кружечки? Тогда вам подходят несколько характеристик!



Советует

ПСИХОЛОГ

Надежда Кострова

Как соблазнить мужа?

Мне 42, супругу 44. Женаты восемь лет. Секс бывает нечасто и «без огня». Так хочется добавить страсти. Но как?

Лица, Воскресенск

Чтобы разжечь чувства, «соблазняйте» мужа в ситуациях, когда секс невозможен. Прошепчите пару нежностей на ушко на улице, пришлите соблазнительную фотографию или пикантную эсэмэску, когда он на работе... Это заставит его думать о вас. А остальное доделает мужская фантазия!

Дочка грязнуля: что образумит?

Дочке 13. Помощи по уборке ноль, ходит в грязной одежде, не чистит зубы. Устала на нее кричать. Как быть?

Анна, Московская обл.

Пока дочка не поймет, зачем ей что-то делать, ничего не изменится. Объясняйте, в чем плюсы «правильного» поведения. Например, если она возьмет часть уборки на себя, у вас останется больше времени на общение с ней, чистая одежда будет привлекать к ней людей, здоровые зубы не заставят идти к врачу. Это убедит лучше криков!

Со смешным рисунком

Вы открыты для общения, легки на подъем и способны найти выход из любой ситуации. Ведь точно знаете – с шуткой по жизни идти веселее! При этом ваш оптимизм согревает не только вас, но и окружающих. Именно за это вас и любят!



Яркая



Вы склонны к преувеличениям и нередко драматизируете события. Чем насыщеннее гамма чашки, тем более взрывным темпераментом вы обладаете. С другой стороны, сильный характер – ваш козырь. Он помогает смело идти к цели и добиваться результата!

Необычной формы

Вы художественная натура. Умеете находить нестандартные решения и больше всего боитесь «скуки жизни». При этом вы тонко чувствуете людей и легко «читаете» их мысли и настроение. За это вас не только ценят, но и побаиваются!



Первая попавшаяся

Вы считаете, что в жизни главное – не форма, а содержание, и обладаете сильным умом. Вас невозможно обвести вокруг пальца и заставить плясать под свою дудку. Ведь несмотря на внешнюю покладистость, вы знаете, чего хотите, и умеете настоять на своем!



Прозрачная

Вы обладаете скромностью и потрясающим чувством такта. Прекрасно знаете, как подарить ощущение комфорта и окружить других людей заботой. Все это говорит об одном – друзьям и родне с вами крупно повезло!



Сервизная

В вас живет настоящая аристократка. Вы цените удовольствия и знаете толк в жизни. И пусть с вами бывает непросто, вы как никто другой умеете создать вокруг себя атмосферу красоты и изыска.



Вам нужна поддержка психолога?

Пишите по адресу: **127287,**

г. Москва, а/я 20

или по электронной почте **zis@zvezdyisovety.ru**

Мы ведем прием круглосуточно и без выходных!



Может ли семья жить без секса?

Нам с мужем по 55. Уже два года, как не было секса. Я переживаю, что не возбуждаю мужа и все кончится разводом. Что делать?

Оксана, Клин

Не закидывайтесь на вопросе секса. Уходят и от секс-бомб... Вопрос в другом – хорошо ли вам вместе? Если да, переживать не о чем. Нет? Ищите способы вернуть близость в вашу жизнь! Прежде всего эмоциональную. За ней «подтянется» и секс!

Коллега постоянно требует помощи!

Мне 39. Работаю посменно. С недавних пор моя напарница часто просит ее подменить. Сначала у нее дети болели, потом мама, затем у нее самой начало скакать давление. Я, конечно, вхожу в ее положение, но меня-то саму кто пожалеет?

Ольга, Брянск

Откликнуться на призыв о помощи – очень хорошо! Но постоянно «обслуживать» интересы другого человека за свой счет не стоит. Постепенно это станут считать «нормальным». В итоге достаточно будет хоть раз ска-

зать «нет», как в ваш адрес полетят упреки. Поэтому мой вам совет: если вам неудобно, отказывайтесь. Так, кстати, вашу помощь будут ценить больше!



Соседи не выбрасывают мусор!

У меня не соседи, а настоящие свиньи. Ставят пакеты с мусором к лифту и ждут, когда кто-то вынесет. Надоело убирать за ними! Как быть?

Ольга, Москва

Если разговоры не действуют, ставьте мусор обратно под дверь его владельцев. Тоже не помогает? Начните вдобавок разрезать низ пакета. Приподняв его, грязнули высыплют содержимое себе прямо под ноги. Достаточно сделать так несколько раз, и привычка убирать за собой у них окрепнет!

Осенью у дачников много забот. Чрезмерное трудолюбие нередко приводит к проблемам со здоровьем. Мы подобрали средства, которые, как нам кажется, могут пригодиться всем любителям загородного отдыха.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА

Апатия, метеочувствительность, головокружение – самые распространенные признаки вегетососудистой дистонии (ВСД). Можно для каждого симптома подбирать определенную таблетку, а можно попробовать принимать антиоксидантные препараты, такие, как, например, «Элтацин». Входящие в его состав аминокислоты способствуют выработке в организме важного вещества – глутатиона. Именно оно воздействует на саму причину ВСД – дисбаланс систем организма.



ЛЕЧЕНИЕ РАНOK И ССАДИН

Поранились, работая в саду? Помочь предотвратить размножение болезнетворных микроорганизмов может противомикробное средство, например «Ранавексим». В его основе – проверенное временем антибактериальное вещество стрептоцид. В отличие от других спиртосодержащих антисептиков препарат не жжет кожу и подходит детям от 3 лет.



ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВШЕЙ

На начало осени традиционно приходится пик заболеваемости педикулезом. Чаще всего вшей привозят с отдыха дети. Из множества аптипедикулезных средств можно выделить спрей «Педикулен Ультра». Он полностью уничтожает вшей и гнид всего за одно применение. Входящее в состав спрея масло аниса закупоривает насекомым дыхание, приводя кровососов к гибели.



ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

Частое головокружение, ухудшение памяти и внимания, нестабильность настроения могут свидетельствовать о хронической ишемии мозга. При данной патологии целесообразно принимать средства, улучшающие мозговое кровообращение, например, французский оригинальный препарат комплексного действия «Танакан»



Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Имеются противопоказания; необходимо ознакомиться с инструкцией или получить консультацию специалиста.

УХОД ЗА МУРЛЫКАМИ: 5 главных ошибок!

Хозяева мурлык часто уверены, что знают об уходе за своими любимыми кошечками абсолютно всё. Но это не всегда так! Как итог – чуть ли не ежедневные ошибки, которые могут навредить питомцам. Чего стоит избегать?

Ваша кошечка любит гулять сама по себе и часто выходит на улицу? Давайте ей раз в три месяца лекарство от блох и глистов (от 160 руб.). Это поможет избежать атаки паразитов

1 Смешанное питание. Пища со стола в сочетании с готовым кормом – не лучший выбор. Такое меню может плохо сказаться на пищеварении мурлыки. Сразу определитесь, какой рацион вам подойдет больше. И не переживайте, что кормите кошечку одним и тем же. По мнению ветеринаров, однообразная еда не несет вреда здоровью пушистиков. Главное, чтобы она была полноценной и питательной.

2 Экономия на еде. Дешевые корма часто не обеспечивают пушистиков необходимыми питательными веществами. Или не учитывают специфику их здоровья. Как итог, повышают риск развития недугов. Подберите специализированный корм для своей подопечной при помощи ветеринара. Это поможет ей чувствовать себя на отлично!

3 Отказ от профилактики. Посещаете ветеринара, только когда котика что-то беспокоит? Так нельзя! Возьмите за правило ходить к врачу на ежегодный плановый осмотр. Это поможет предупредить болезни. Заметили изменение в поведении подопечного? Появилась тошнота? Пропал аппетит? Обязательно посетите специалиста, даже если через несколько дней от симптомов не осталось и следа.

4 Общее «имущество» у питомцев. У вас под крышей живет несколько котиков? Обеспечьте каждого набором «личных» вещей: мисочкой, игрушками, лотком, лежанкой... Иначе вопроса кто в доме хозяин не избежать! Это может привести к дракам между питомцами, которые не лучшим образом скажутся на самочувствии и здоровье ваших подопечных.

5 Наказания. Крик может вмиг лишить кошечку душевного равновесия. Бывает, конечно, питомец сделал что-то неладное. Но не спешите его ругать. Ведь кошечки, которые подвергаются частым стрессам, больше болеют. А вот если в доме доброжелательная атмосфера, любимец будет здоров и счастлив!

Памперсы для собачек: правила выбора!

Предстоит долгая поездка, песик после операции или у «девочки» течка? Облегчат жизнь питомцу памперсы (от 300 руб.). Как их правильно выбрать?

1. Ориентируйтесь на размер. S – для крошек йоркширских терьеров и других декоративных собачек, M – для песиков чуть покрупнее: пекинесов, карликовых пуделей и т.п., L – для кокер-спаниелей, фокстерьеров и прочих собак средних размеров, XL – для крупных пород: шнауцеров, боксеров. А вот XXL – для самых больших: овчарок, лабрадоров, ньюфаундлендов и т.д. Сомневаетесь, подойдут или нет? Возьмите поштучно несколько разных размеров. Сделайте примерку и после закупите нужную партию.

2. Выбирайте по половому признаку. Для «сильного» пола – более глубокие, они имеют высокие бортики и обхватывают большую часть живота. А для «слабого» – значительно меньше и изящнее.



Светлана Бондарчук (50) и кудрявая подружка Фанни

С четвероногой красавицей Фанни породы лабрадудль Светлана не разлей вода. С трехмесячного возраста эта кудрявая милашка поселилась в ее городской квартире. И с тех пор активно участвует в жизни своей хозяйки. – Ее можно взять куда угодно! Нас везде пускают, – улыбается Светлана. – Оказывается, город очень дружелюбен к собакам. Мы вхожи во все рестораны, и для Фанни даже приносят мисочку с водой.

А еще Светлана водит Фанни в салоны красоты для собак. Ведь у этой диковинной породы не шерсть, а волосы. И они нуждаются в постоянном уходе. В общем – не собака, а светская штучка. Под стать своей хозяйке!



Реклама



КОМПЛИВИТ® ДИАБЕТ

помогает улучшить качество жизни людей, живущих с сахарным диабетом

Диабет – это распространенное хроническое заболевание. В России за последние 15 лет общая численность пациентов с сахарным диабетом возросла на 2,3 миллиона человек* и на 1 января 2017 года составила 4 миллиона 348 тысяч человек**

КАК ЖИТЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ?

Люди, страдающие сахарным диабетом, вынуждены полностью пересматривать свои привычки. Им необходимо более внимательно относиться к своему здоровью, вести подвижный образ жизни и ежедневно следить за уровнем сахара в крови, соблюдать рекомендованную диету.

Но, вынужденные ограничения в рационе могут приводить к недостаточному поступлению витаминов и минералов в организм, что может проявляться повышенной утомляемостью, ухудшением общего самочувствия. А повышенный уровень глюкозы, ускоряющий выведение витаминов и микроэлементов с мочой, может спровоцировать условия для развития их дефицита.

Именно поэтому людям с сахарным диабетом целесообразно регулярно принимать специализированные витаминно-минеральные комплексы.

Витаминно-минеральный комплекс КОМПЛИВИТ® Диабет разработан специально для людей, страдающих сахарным диабетом!

КОМПЛИВИТ® ДИАБЕТ:

- Содержит комплекс важнейших витаминов и минералов, а также экстракт гинкго билоба и липоевую кислоту
- Компоненты КОМПЛИВИТ® Диабет способствуют регуляции уровня сахара в крови и снижению риска диабетических осложнений
- Помогает улучшить качество жизни пациентов с сахарным диабетом

1 КОМПЛЕКС АНТИОКСИДАНТОВ (витамины А, Е, С, селен, липовая кислота, рутин)

способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета, участвует в регуляции углеводного обмена и поддержке иммунитета

3 ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

участвуют в белковом, углеводном и жировом обмене, необходимы для образования нейромедиаторов и передачи импульса между нервными клетками, играют важную роль в замедлении прогрессирования диабетической полинейропатии

2 ЭКСТРАКТ ГИНГГО БИЛОБА

улучшает мозговое и периферическое кровообращение, в том числе при диабетической микроангиопатии (поражение мелких кровеносных сосудов, прежде всего капилляров)

4 ЦИНК И ХРОМ

способствуют усилению действия инсулина



*Дедов И.И., Шестакова М.В., Викулова О.К. Эпидемиология сахарного диабета в Российской Федерации: клинико-статистический отчет по данным Федерального регистра сахарного диабета // Сахарный диабет. — 2017. — Т. 20. — №1. — С. 13-41. doi: 10.14341/DM8664

**Данные Федерального регистра больных сахарным диабетом на 01.01 2017 года

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама

ЗДОРОВЬЕ

для каждого знака зодиака



Консультирует

астролог

Алиса
Лурье

С сентября по октябрь!

**Овен**

21.03-20.04

Осенью Овнов могут побеспокоить инфекции мочевыводящих путей. Не ждите проявлений недуга! Лучше займитесь профилактикой! Для этого используйте дары природы, которые помогут отразить атаку инфекций и воспалений. Например, клюкву. Делайте из нее морс. Возьмите 1 ст. ягод, измельчите в блендере или в ступке и залейте 1,5 л кипятка. Добавьте сахар по вкусу и пейте по 1-2 ст. в день.

Удачные дни: 10, 14, 19, 30 сентября, 1, 4, 17, 25 октября.

В эти дни будьте осторожны: 7, 21 сентября, 5, 24 октября.

**Телец**

21.04-20.05

Тельцам звезды советуют поберечь нервы. Старайтесь ни с кем не ругаться. Не смогли избежать ссоры? Помните: спокойствие, только спокойствие! Иначе стрессы могут пагубно сказаться не только на настроении, но и на самочувствии. Прежде чем выяснять отношения, досчитайте до десяти, а потом продолжите разговор. Это поможет снизить накал страстей и найти компромисс без ненужной нервозности!

Удачные дни: 6, 14, 22, 30 сентября, 9, 14, 17, 23 октября.

В эти дни будьте осторожны: 15, 21 сентября, 2, 27 октября.

**Близнецы**

21.05-21.06

С началом осени у Близнецов может резко упасть настроение. Но пусть лето прошло, не стоит предаваться печали. Чтобы прогнать грусть, больше бывайте на улице. Это к тому же станет прекрасной профилактикой простудных заболеваний. Ведь даже в холода на свежем воздухе риск заразиться ОРВИ меньше, чем в транспорте или в помещении. Главное, одевайтесь по погоде и гуляйте в свое удовольствие!

Удачные дни: 2, 6, 8, 19 сентября, 1, 4, 17, 22 октября.

В эти дни будьте осторожны: 9, 23 сентября, 6, 14 октября.

**Рак**

22.06-22.07

С началом осени звезды советуют Ракам позаботиться о своей красоте. В этот период косметические процедуры принесут заметный результат. Плюс появится высокий шанс найти удачного специалиста. Спросите у знакомых, есть ли у них на примете хороший косметолог. Кстати, внешнее преображение может быстро потянуть за собой и другие перемены к лучшему – и в вашем самочувствии, и в жизни!

Удачные дни: 1, 8, 14, 22 сентября, 4, 17, 21 октября.

В эти дни будьте осторожны: 21, 25 сентября, 2, 7 октября.

**Лев**

23.07-23.08

В сентябре и октябре Львы могут неожиданно набрать пару тройку лишних килограммов! Замечаете, что в холодное время года вы постоянно что-то жуете? Уменьшить аппетит помогут простые правила. Ешьте порциями размером с кулачок 4-5 раз в день. А если хочется сладенького, побалуйте себя маленьким кусочком. Но лучше до обеда. Так лишние калории наверняка успеют «сгореть» в течение дня!

Удачные дни: 2, 3, 6, 28 сентября, 4, 9, 22 октября.

В эти дни будьте осторожны: 18, 29 сентября, 16, 27 октября.

**Дева**

24.08-23.09

Осенью Дев могут подстеречь простуды! Чтобы не болеть, займитесь укреплением защитных сил организма. Прекрасный метод – закаливание стоп. Налейте на дно ванны воду 26°C, на 3 мин встаньте в нее и переступайте с ноги на ногу. Каждые 2-3 дня понижайте температуру на 1°C, доведя ее до 16°C. Делайте процедуру каждый день. Кстати, это не только повысит иммунитет, но и послужит профилактикой потливости стоп.

Удачные дни: 1, 2, 6, 19, 22 сентября, 9, 14, 21 октября.

В эти дни будьте осторожны: 11, 15 сентября, 1, 13 октября.



Весы

24.09-23.10

Весам звезды советуют обратить внимание на уровень сахара в крови. Сдайте соответствующий анализ. Особенно если чувствуете постоянную усталость, сонливость, кожа стала сухой или вас преследует жажда. В вашей семье имеются кровные родственники, страдающие сахарным диабетом? Анализ необходим тем более! Своевременная проверка поможет контролировать болезнь и избежать осложнений.

Удачные дни: 9, 12, 21, 27 сентября, 1, 4, 22, 23 октября.

В эти дни будьте осторожны: 7, 25 сентября, 5, 20 октября.



Скорпион

24.10-22.11

В сентябре и октябре Скорпионов могут предостерегать сбои иммунной системы. Научитесь помогать ей! Для этого ложитесь не позднее 23:00 и спите не менее 7-8 часов. Помните: полноценный сон – один из лучших «стимуляторов» защитных сил. Чтобы еще больше укрепить свою «броню», пропейте поливитамины. Курс – 30 дней. Без этого короткий световой день может подорвать и настроение, и иммунитет.

Удачные дни: 2, 3, 16, 22 сентября, 7, 20, 29 октября.

В эти дни будьте осторожны: 1, 21 сентября, 17, 23 октября.



Стрелец

23.11-21.12

Осенью звезды обещают Стрельцам отличное самочувствие. И напоминают, что поддержать его поможет спорт. Выбирайте тот вид, который вам по душе! Может быть, в детстве вы плавали или играли в волейбол? Почему бы не тряхнуть стариной и не возобновить занятия? Нагрузка повысит тонус организма и поможет с улыбкой смотреть на осеннюю непогоду. А чтобы не забросить тренировки, найдите компанию. Вместе – веселее!

Удачные дни: 1, 3, 8, 15, 21, 26 сентября, 4, 9, 21, 22 октября.

В эти дни будьте осторожны: 13, 25 сентября, 2, 29 октября.



Козерог

22.12-20.01

Трудолюбивым Козерогам стоит всерьез опасаться перенапряжения. Если не сбавить обороты, чрезмерные нагрузки могут привести к системным сбоям сосудов и пищеварения. Вечно опаздываете и боитесь чего-то не успеть? Возьмите за привычку использовать ежедневник. Так для всех дел найдется свой черед! В результате вы грамотно организуете время, справитесь со стоящими задачами и снизите уровень стресса!

Удачные дни: 2, 3, 15, 28, 30 сентября, 17, 21, 22, 27 октября.

В эти дни будьте осторожны: 20, 29 сентября, 13, 16 октября.



Водолей

21.01-19.02

В начале осени у Водолеев все пойдет как по маслу. Серьезные недуги останутся в стороне. А обычные простуды будут проходить будто по волшебству. Главное – при первых недомоганиях дайте себе как следует отдохнуть. А в случае появления тревожных или необычных симптомов не занимайтесь самолечением и сразу же обращайтесь к врачу. Если последуете этому совету, жаловаться на самочувствие не придется.

Удачные дни: 3, 6, 12, 14, 28 сентября, 1, 12, 17, 23, 25 октября.

В эти дни будьте осторожны: 7, 25 сентября, 20, 31 октября.



Рыбы

20.02-20.03

С приходом осени у Рыб может оказаться под ударом желудок. Звезды советуют обратить внимание на питание. Оно поможет адаптироваться к изменению погоды. Почаще ставьте на стол овощи, например свеклу. Ей под силу настроить ЖКТ на правильную работу. Кстати, полезный корнеплод не только чистит кишечник, но и улучшает давление. Это тоже будет не лишним. Ешьте по вареной свеклке в день и будьте здоровы!

Удачные дни: 2, 8, 10, 22, 30 сентября, 1, 14, 17, 23 октября.

В эти дни будьте осторожны: 13, 23 сентября, 7, 26 октября.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций РФ Свидетельство ПИ № ФС77-64699 от 22 января 2016 года «Ваш семейный доктор»

Главный редактор:
Елена Юрьевна ПРЯДКО

Дизайн: Лариса КОРНЕВА

Редколлегия:
Мадлена ГРИШИНА,
Ангелина ГРУЗИНСКАЯ
(зам. главного редактора),
Татьяна КОТЕЛЬНИКОВА (шеф-редактор),
Татьяна УТЕМОВА

Бильд-редактор:
Светлана ТИМОНИНА

Корректор: Вера ГЕЦЕН

Учредитель и издатель
«ООО «Бауэр Медиа»

Размещение рекламы:
Эльвира ТАРАН
Тел. (495) 974-77-48
E-mail: etaran@BauerMedia.ru

Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08,
Факс (495) 974-88-91,
E-mail: tds@BauerMedia.ru

Адрес редакции, издателя: Россия,
127015, Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 2
Адрес для писем: Россия,
127287, Москва, ООО «Бауэр Медиа»,
а/я 20, «Звезды и советы».

Телефон редакции:
(495) 974-73-83
Факс: (495) 974-73-83, 974-79-00
E-mail: zis@zvezdyisovety.ru

Возрастная категория журнала 16+

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все материалы номера являются собственностью редакции журнала «Звезды и советы», перепечатка или воспроизведение их любым способом полностью или по частям допускается только с письменного разрешения

редакции. Присланные рукописи, фотографии, рисунки редакцией не возвращаются и не рецензируются. Присылая в адрес редакции тексты и фотоматериалы, автор передает редакции все права на них.

Отпечатано в типографии:
Первый полиграфический комбинат
Россия, 143405, Московская область,
Красногорский район, п/о «Красногорск-5»
Ильинское шоссе 4 км

Тираж: 100 000 экз.

Дата выхода в свет 15.08.2019

Новинка!

СУПЕРПОЛЕЗНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50+

КОМУ ПОЛОЖЕНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ стр.10

НАШ совет
№ 16
АВГУСТ
2019
ПРАКТИЧНО • ВАЖНО • ПРОВЕРЕНО
Выходит один раз в две недели

Новинка!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В 50+
ДОКТОР СОЛНЦЕ
от каких возрастных болезней
помогут солнечные ванны стр.6

Лечебные травы
ПЫРЕЙ –
ПОЛЕЗНЫЙ СОРНЯК ОТ ДИАБЕТА
● очищает кровь ● регулирует
уровень холестерина
● снижает давление стр.10

Лечебные травы

КРАСОТА 50+
НЕДОРОГИЕ
ДОМАШНИЕ
СРЕДСТВА ОТ
МОЗОЛЕЙ
стр.12

СОВЕТЫ САДОВОДАМ
ДЕКОРАТИВНЫЙ ПРУД
У ВАС НА ДАЧЕ стр.28

7 ПРИЧИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ
ЕСТЬ МОЛОДУЮ СВЕКЛУ стр.20

Аферисты обещают вернуть пропавшие деньги

ВАЖНАЯ ТЕМА
МОШЕННИЧЕСТВО стр.4
с пенсионными накоплениями

НАШИ ТРАДИЦИИ стр.30
СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА –
МОЖНО ЛИ ЕЕ ИЗМЕНИТЬ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ стр.26
КАК ОХЛАДИТЬ
КВАРТИРУ В ЖАРУ

РЕКОМЕНДУЕМ! СЫТНЫЕ САЛАТЫ ВМЕСТО ЦЕЛОГО ОБЕДА стр.22

СОВЕТЫ
для
ЖЕНЩИН
50+

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:

ЗАЩИТА ОТ
МОШЕННИКОВ
И АФЕРИСТОВ

ФИТОТЕРАПИЯ
И НАТУРАЛЬНАЯ
МЕДИЦИНА

ОТНОШЕНИЯ
С ДЕТЬМИ
И ВНУКАМИ

ДОМ, САД,
РЕЦЕПТЫ ОТ
ЧИТАТЕЛЕЙ

ПЛЮС! 4 СКАНВОРДА
КРОССВЫЧЕРК И ИГРЫ ДЛЯ ПАМЯТИ

НЕ ПРОПУСТИТЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ!