

# ДОКТОР

**гороскоп здоровья**  
на март-апрель 2017

Консультация  
гастроэнтеролога



стр. 8-9

**Отразите  
весеннюю  
атаку  
гастрита!**



**Минус 3 кило  
за неделю:  
секреты французских  
диетологов!**

стр. 26-27

**Великий Пост  
и Светлая Пасха:**

**как разговесться,  
чтоб не разболеться?**

стр.  
30-33

**Берегите  
себя!**

**Спасение от  
смертельного  
рака:  
главные заповеди  
для каждого!**

Елена Ваенга

**Молю Бога, чтобы  
проклятого гриппа  
в моем доме  
больше не было!**

стр.  
4-5





**НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

**2** Весенние секреты здоровья от Елены Малышевой, правда о вреде молока и соли и др.

**ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ**

**4** Елена Ваенга: проклятый грипп атаковал всю семью!

**НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!**

**6** Время простуд: главные способы не заразиться! Консультация терапевта

**8** Нет – сезонным атакам гастрита и цистита! Консультация гастроэнтеролога и гинеколога

**10** Высокое атмосферное давление: чем оно опасно? Консультация кардиолога

**ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ!**

**12** Дмитрий Маликов: гарантия его здоровья – обследование!

**13** Анализ «на онкологию»: что нужно сделать?

**14** Еда, спасающая от рака

**15** Биохимия крови: как читать результаты?

**16** Варикоз: неожиданные враги для наших вен!

**17** Что расскажет о приближении инфаркта?

**18** Плоскостопие: почему его надо обязательно лечить?

**19** Главные правила профилактики остеохондроза

**20** Звезда «Оттепели» Евгений Волоцкий: травма спины довела до паралича

**НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ**

**22** Самые расхожие мифы об искусственном кормлении

**24** У ребенка идет носом кровь: какой недуг виноват?

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ**

**26** Весенняя диета от французских диетологов

**28** Как привести кожу в тонус после холодов?

**30** Великий пост и Пасха – православные традиции продлевают жизнь!

**ЕСЛИ БОЛИТ ДУША**

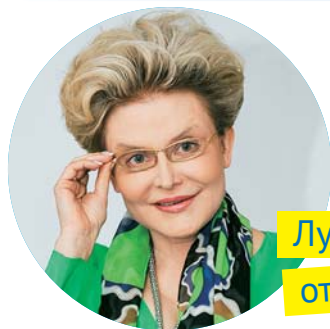
**34** Консультация психолога

**БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!**

**36** Линька у котиков: победите вездесущую шерсть!

**ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ**

**38** Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака



Лучшие советы от теледоктора!

# Елена Малышева как следить за здоровьем в марте

По ее «здоровым» заповедям живет вся страна. И правильно делает! Ведь теледоктор Елена Малышева – признанный авторитет в вопросах профилактики и лечения болезней. И недавно в журнале «Антенна» она дала рекомендации, как уберечь здоровье в самое капризное время весны – в марте и апреле.

**МАРТ.** Елена предупреждает рожденных в этом месяце: «Повышен риск развития пороков сердца!» Что делать? Сдать в марте **электрокардиограмму и эхокардиограмму**. И тем более это сделать при тревожных симптомах – боли в груди, одышке и пр.

Также **в марте страдает наша кожа!** Ведь и на улице, и в доме – сухой воздух. Поэтому нужно пить не меньше 2 л воды в день (если врач не прописал иное). Это спасет кожу от обезвоживания. А крем с витамином А или ретинолом ее обновит и за-

щитит от пигментных пятен. Если же вы планировали **процедуры для лица**, делайте их именно в марте. В апреле солнце уже активное. И возрастает риск пигментации.



## Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые вы должны сделать этой весной!

**1. Прививка от клещей.** Они проснутся уже в апреле. Обязательно сделайте прививку минимум за три недели до предполагаемой поездки в лес. Для консультации и вакцинации обратитесь в поликлинику по месту жительства.

**2. Привести в порядок не только тело, но и душу!** Верующим в этом помогут православные традиции! Подробнее – на стр. 30-33.

**3. Пройти плановое медобследование!** Это уберезет вас даже от самых страшных болячек!

Счастье

в... спицах



# Щева знает, что за собой идет-апреле!



**АПРЕЛЬ.** У рожденных в этом месяце – высокая хрупкость сосудов. Сдайте **анализы на время свертываемости и кровотечения.** А «апрельским» мужчинам стоит пройти обследование простаты (кровь, УЗИ, пальпирование). Теледоктор также подчеркивает: апрель – **месяц яркого солнца и опыления растений!** Поэтому откажитесь от травяных настоев и чаев, чтобы не спровоцировать аллергию на пыльцу. Также чаще мойте голову и принимайте душ, чтобы смывать все аллергены, а в доме делайте ежедневную влажную уборку. Плюс – опять же пейте больше воды!

«Мартовский» крем с витамином А или ретинолом Елена **советует заменить солнцезащитным.** Пора спасать кожу от активных солнечных лучей. Иначе она постареет раньше срока.

## Посчитаем!

### Сколько соли нам нужно?

Некоторые из нас, начитавшись страшилок, что «соль – это белая смерть», вообще от нее отказываются. Однако канадские ученые предупреждают: такое **«пресное» меню тоже ничем хорошим не кончится.** Ведь без соли нарушается баланс жидкости в организме, страдают гормональный фон и обмен веществ. В итоге слабеют и разрушаются нервные и мышечные клетки, а также сердце и сосуды, в разы вырастает риск развития инфарктных и инсультных состояний. Так что досалить еду надо! Но в меру.

Ученые подсчитали: оптимальная **«соленая» доза для взрослого в день – не больше 1 ч.л.** Но! Следует учитывать не только ту соль, которую мы кидаем в супы и вторые блюда. Но и ту, что в огромных количествах содержится в копченостях, полуфабрикатах, фастфуде, чипсах, сухариках и пр. Даже с их минимальной порцией наш организм может получить реальную «соленую бомбу». А это и правда опасно для здоровья!



## Вредный миф

### Болят горло?

### Молоко его, увы, не спасет!

«Попей теплого молочка, это смягчит горлышко!» – как часто мы слышим этот совет, **когда нас атакует ангина.** Почему-то многие уверены: молоко и правда помогает лечению инфекционных воспалений гортани. Увы, это не совсем так. Российские исследователи выяснили: да, оно в подогретом виде может успокоить воспаленную слизистую гортани. Однако при гнойных ангинах этот напиток противопоказан! Ведь причины образования гноя – злов-

редные бактерии, с которыми не справляются наши иммунные клетки. А **теплое молоко для этих врагов – прекрасная среда для размножения!** В общем, приняв кружечку «лекарства» от буренки – помог инфекции развернуться в полную силу. Мало того, молоко не нужно пить и при насморке. Ведь в нем есть сгущающие ферменты. А они, попав в организм, делают носовую слизь (попросту сопли) еще гуще. И тогда победить недуг становится сложнее.



в организм, делают носовую слизь (попросту сопли) еще гуще. И тогда победить недуг становится сложнее.

## Межсезонье довело до депрессии? Нужно... вязать!

Европейские физиологи дали неврологическим клиникам неожиданный совет. Есть пациентки с затяжной депрессией? Им нужна терапия со спицами в руках! Да-да, речь идет об обычном вязании. Оказывается, это занятие **по-особому влияет на наш мозг!** Чтобы руки совершали такие точные и тонкие действия, он вынужден работать в полную силу – в том числе активировать участки, **отвечающие за выработку гормонов удовольствия – эндорфинов.** При этом содержание гормонов стресса в крови падает, нормализуются давление и сердечный ритм. Как итог – вязание помогает успокоиться, отогнать тоску и черные мысли, снять тревожность. Настроение повышается, и жизнь начинает играть новыми – радостными! – красками. В общем, если вдруг загрустили в весеннюю слякоть – беритесь за спицы! Физиологи уверяют: в них и кроется рецепт счастья...

## Весна – время для стройности

### Бойтесь весов? Следите за килограммами без них!

Психологи заявляют: для многих, кто пытается бороться с лишними килограммами, весы – не друг, а враг! Каждый раз, когда нужно на них вставать, накатывает дикий стресс. Который потом «заедается» вкусняшками. Как итог – новые кило. Замкнутый круг... Но его можно разорвать, если контролировать вес без весов! А, к примеру, **с помощью сантиметровой ленты.** Просто, худея, измеряйте ею талию утром перед завтраком. Она стала **меньше на 1 см? Значит, вы в среднем потеряли 1 кг.** Также вы можете посчитать – нужно ли вообще сбрасывать вес? Нормой для женщин считается **талия не больше 80 см.** Мало того, ее окружность не должна превышать половины вашего роста. К примеру, при росте в 168 см талия должна быть не больше 84 см (168/2=84). Так и есть? Ожирения нет. Цифры выше? Лучше похудеть, чтобы сохранить красоту и здоровье.







**Елена Ваенга**

## Молю Бога концерт

**Н**у вот и подошел к концу этот тур – гриппы, переносы концертов, праздники, скандалы, непонимание, радости, недосыпы, больницы... – перечисляет Елена Ваенга (40) на своей страничке в Интернете всё, что ей довелось пережить за последние полгода. Певице казалось, эти испытания никогда не кончатся! У нее гастролы по стране, зрители во всех уголках России ждут не дождутся, когда их «дорогая Леночка» выйдет на сцену, а у нее – то одна болячка, то другая! Да еще и родные по очереди в больницы попадают...

А началось все с осени. Сначала артистку подкосил сильнейший ларингит – воспаление гортани. Врачи даже

Вместо сцены и зрителей – больничная палата и капельницы: грипп не оставил певице выбора



А началось все с осени. Сначала артистку подкосил сильнейший ларингит – воспаление гортани. Врачи даже

Елена Ваенга с прошлого октября разрывается между больницами и гастроллями. Переболела она, любимый муж, обожаемый папа... «Но, надеюсь, это все кончилось. Ура!» – говорит сейчас певица

### Частые простуды

Уж сколько раз было говорено: грипп и остальные вирусные сезонные инфекции нельзя переносить на ногах. Их **необходимо долечивать до конца!** И только под строгим контролем врача. Иначе воспаления станут хроническими, простуды начнут атаковать каждый месяц, а организм пострадает от серьезных осложнений! Недавно ученые привели еще несколько железных аргументов, подкрепляющих эту основополагающую рекомендацию.

**1. Частые грипп, ОРВИ и ОРЗ способны довести до невротических расстройств**, в том числе депрессий и па-