

ДОКТОР

гороскоп здоровья
на ноябрь-декабрь 2017

Консультация
гинеколога стр. 17



**Гормональная
терапия
при климаксе:
успеть вовремя!**



стр. 28-29

**«Быстрые» диеты
к Новому году:
минус 4 кило
за 4 дня!**

Правила стр. 14-15
уборки в доме:
что спасет от инфекций?



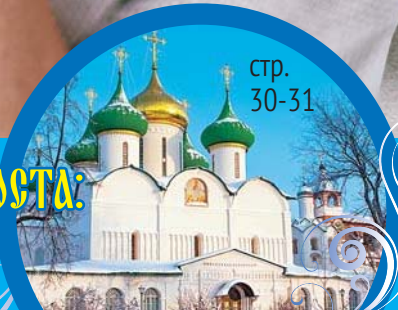
стр.
10-11

Елена
Воробей

**От кашля дочурку
выворачивало
наизнанку!
Тот бронхит
одолели с трудом**

**Простуды
при высоком
давлении:
не допустите инфаркта
и инсульта!**

**Календарь Рождественского поста:
во здравие души и тела!**



стр.
30-31



НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как зарядиться здоровьем в новогодние праздники?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

4 Мария Кожевникова: не так страшно болеть самим, но если болеют дети – ужас!

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

6 Прививка от гриппа: когда укол на пользу, а когда во вред?

8 Лучшие способы укрепить иммунитет в период простуд!

10 Елена Воробей: обструктивный бронхит атаковал ее дочку! Как победить напасть у детишек?

12 Простуды и скачки давления: тонкости лечения при гипертонии!

14 Что поможет не пустить злобные бактерии на порог дома: правила уборки

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ!

16 Вирус папилломы: как не позволить виновнику женского рака наводить свои порядки в организме?

17 Когда начинать гормональную терапию при климаксе, чтобы не навредить себе?

18 Панкреатит: что спасет от дикой боли в животе?

20 Сати Казанова: тройной сколиоз у красавицы. Теперь позвоночник приходится «лепить» заново!

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

22 Что делать, если крохе больно ходить по-маленькому? Как правильно давать таблетки малышам?

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

26 Екатерина Стриженова: сбрасываем лишнее к Новому году?

28 Три отменных экспресс-диеты

РАДОСТЬ ДУШИ И ТЕЛА

30 Календарь Рождественского поста. Как постные деньки помогают нам стать здоровее?

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Что спасет песика от зимних недугов?

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Лунный календарь здоровья для всех знаков зодиака

Торжество на все сто!

Чем полезен Новый

Новый год способен стать для нас самым здоровым праздником в году. В этом уверены врачи и психологи! Вот что, по их мнению, поможет наладить самочувствие и настроение!

1. Обязательно поставьте в доме живую елку. Запах хвои успокаивает нервную систему, снижает давление, а фитонциды очищают дом от болезнетворных бактерий, помогая не болеть.

2. Мысленно «фотографируйте» счастливые мгновения праздника – радостные улыбки родных людей, моменты любви и единения всей семьи. Запомните при этом свои ощущения – они станут вашим «иммунитетом» от всех невзгод и печалей на год вперед.

3. Танцуйте как можно больше. Новый год – это время, когда танцуют действительно все, и стесняться тут абсолютно нечего! Помимо того что танцы – прекрасная эмоциональная разрядка, это еще и великолепный способ отвлечься от затянувшегося застолья со всеми его «побочными эффектами» в виде переедания, тяжести в животе и т.п.

4. Дарите друг другу подарки. Согласитесь, это же истинное наслаждение видеть радость в глазах близких людей. Кстати, новогоднее торжество начинается уже в тот момент, когда вы выбираете презенты для друзей и любимых. Чем не повод дать ему старт как можно раньше?!

Украшение елочки – лучший сеанс психотерапии! Разве можно отказываться от такого наслаждения?!



Календарик здоровья

Три самые важные вещи, которые нужно сделать в ноябре и декабре!

1. Защитить себя от гриппа с помощью вакцины! Кому особенно важно поставить укол от вируса – см. стр. 6.

2. Укрепить иммунитет. Проверьте, насколько прочен ваш иммунный щит, и найдите самые эффективные способы повысить сопротивляемость организма – см. стр. 8.

3. Выгнать простуды из дома. Если вирусы и бактерии все-таки проникли в ваше жилище, дайте им достойный отпор. Как это сделать – см. стр. 14-15.

Быть замужем з

Помните песню «Зачем вы, девочки, красивых любите?» Высказанная в ней мысль неожиданно получила подтверждение американских ученых. Исследователи из Университета штата Флорида пришли к заключению, что привлекательность мужей может негативно сказаться на здоровье их вторых половинок. Специалисты уточняют, что **жены красивых муж-**

год?



Фото: Shutterstock, Depositphotos

Фрукт-рекордсмен

10 убедительных причин есть бананы

Полезность этого фрукта бьет все мыслимые рекорды. Вот краткий список заслуг экзотического «гостя»!

1. Бананы повышают настроение. В них много триптофана – вещества, из которого вырабатывается гормон счастья серотонин.
2. Высокое содержание железа делает бананы отличным средством борьбы с железодефицитной анемией.
3. Присутствующий в экзотическом фрукте калий очень полезен для сердечно-сосудистой системы.

4. Бананы помогают снять тошноту при токсикозе.
5. Они снижают вероятность судорог.
6. Бананы показаны и при диарее, и при запорах.
7. Способствуют укреплению костей.
8. Снимают отеки.
9. Облегчают симптомы ПМС.
10. Помогают курильщикам избавиться от никотиновой зависимости.

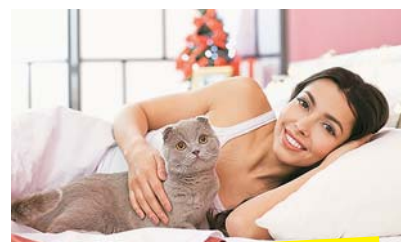


Какие-то из пунктов для вас актуальны? Включайте один бананчик в свое ежедневное меню!

Улучшить сон под силу... домашним питомцам!

Если питомцы спят рядом, то наш сон становится более крепким и спокойным! К такому выводу пришли ученые из Аризоны! И неважно – кошка у вас или собака. **Исследователи дают этому феномену довольно трогательное объяснение:** занятые хозяева очень переживают, что не могут проводить достаточно времени со своими любимцами, а совместный сон – это способ выразить свою любовь. Причем и для пушистиков, и для их хозяев! Так что пусть четвероногие друзья сопят с вами

в одной комнате. Одно но: спать с питомцем бок о бок все-таки не рекомендуется! Во время сна животные ведут себя достаточно беспокойно, часто меняют позу и могут разбудить среди ночи.



Вот это снотворное!

Фото обложки: Shutterstock

а красавцем вредно для здоровья!

Чин чаще страдают от неврозов, пищевых расстройств и застенчивости на диетах. Все потому, что находят себя недостаточно обворожительными. А вот те дамы, которые считают себя

более привлекательными, чем их супруги, как правило, не видят необходимости в пищевых ограничениях и чаще живут в ладу с собой.

Вам довелось выйти замуж за ослепительного красавца? Чтобы чувствовать себя спокойнее, начните коллекционировать похвалы в свой адрес. И не только от мужа, но и других мужчин! Это лучшее средство для поддержания внутренней гармонии и уверенности в себе.



ищи красоты, а ищи доброты!

Дышите
глубже!

Как йога помогает мозгу?

Американские ученые обнаружили, что занятия йогой хорошо сказываются на работе нашего «компьютера». В результате исследования выяснилось, что люди, которые имеют привычку два-три раза в неделю посвящать время подобным упражнениям, способны лучше концентрироваться на решении рабочих, да и бытовых задач. Все дело в умении контролировать свое дыхание в процессе занятий. Оказывается, **выработка этого на-**

выка способствует улучшению мозговой деятельности в целом. Чем не повод записаться на йогу и начать не только хорошеть, но и уметь?!



Мария Кожевникова (32):
«При гриппе не занимайтесь самолечением! Сразу идите к врачу! Главное, не наткнуться на горе-специалиста...»



Мария Кожевникова

Вся семья стала жертвой эпидемии И нерадивых врачей

Когда болеют детки – это ужас! Материнское сердце изнывает от боли за свою кроху. А у Маши Кожевниковой вообще их трое. Заболеет один – тут же подхватят и остальные. Караул! И сейчас, в преддверии эпидемии гриппа, актриса очень переживает за сыновей. Ведь прекрасно помнит, каким кошмаром для нее обернулась атака гриппозного вируса предыдущей зимой.

– Несмотря на то что я тогда отменила почти все мероприятия, – рассказывает Маша, – мы все-таки подхватили грипп. Первыми заболели дети...

Температура под сорок, кашель, сопли... Беспокойная мать сразу вызвала врача. Платного! Дума-

ла, что тот быстро поставит детишек на ноги. Но ошиблась. Доктор пришел, осмотрел и поставил диагноз: дисбактериоз!

– Он даже не посмотрел ушки у детей, так как не было с собой отоскопа. А вызов стоил больше семи тысяч рублей! – гневалась Кожевникова. – Я, будучи человеком вменяемым и с небольшим, но опытом, стала спорить, что дисбактериоз не может давать кашель, сопли, температуру, да еще и передаваться! У него совершенно другие симптомы!

Вот она – частая ошибка болеющих. Многие уверены, что раз доктору платишь деньги, то он точно профессионал своего дела. А с бесплатной медицины взять

ничего. Вот и неправда. Халтурщики есть везде. И никакие деньги не дают гарантии, что на них не напорешься.

– В общем, мы потеряли два дня на поиски нового специалиста. А когда сдали анализы, мое убеждение про грипп подтвердилось! Но на этом мучения не закончились. Маша подхватила вирус вслед за детьми. А ведь она на тот момент была беременна третьим ребеночком! Благо, как только актриса почувствовала первые недомогания, тут же обратилась к врачу, ведущему беременность. И тот назначил иммуностимулирующий препарат. Он содержит в себе активные вещества, которые подстегивают работу защит-