

ДОМТОР

гороскоп здоровья
март-апрель

**Всё – о массовой
вакцинации
от коронавируса!**

**Рак шейки матки:
в чем спасение?**

**Боль в суставах:
какая диета подарит
облегчение?**

**Проба Манту на туберкулез:
делать ли ее малышу?**

**Ее спасение
от бесплодия – чудо!**

Их «состарили»!



Алла
Пугачева
и София
Ротару



**Какими
бабушками
они были бы
без пластики?**

Виктория
Макарская

**Из-за ЭКО
в спину дышал рак!
Но Господь подарил
нам детишек!**

**Весеннее преображение: верните
коже и волосам юную свежесть!**



НОВОСТИ ЗДОРОВЬЯ

2 Как снизить риск заражения «коронай»?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

4 Владимир Путин: «Дочка привилась вакциной «Спутник V». Чувствует себя хорошо!»

Юрий Стоянов: «Лучше небольшая температура, чем реанимация»

НЕТ – СЕЗОННЫМ НАПАСТЯМ!

6 Прививка от «короны», что о ней надо знать?

8 Миокардин: не дайте ковиду нанести удар по сердцу!

10 Ищем управу на стресс!

11 Молочница: почему она возвращается?

12 Поллиноз: какая диета поможет?

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

14 Вика Макарская: «Чуть не умерла ради детей! В спину дышал рак...»

ТЕЛО – ПОД КОНТРОЛЬ!

16 Рак шейки матки: как уберечься?

17 Грудь ноет от боли: какие нужны обследования?

18 Что убережет от полипов в носу и пародонтита?

20 Питание при больных суставах

НА ПРИЕМ К ПЕДИАТРУ

22 Все о пробе Манту!

24 Плоскостопие: его можно исправить!

ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

26 Алла Пугачева и София Ротару: «Какими они были бы бабушками, если бы не делали пластику»

КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ!

28 Экспресс-преображение

30 Весенний уход за волосами

32 Худеем с помощью интервального голодания

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША

34 Консультация психолога

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

36 Боремся с линькой!

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

38 Календарь здоровья для всех знаков зодиака

КОРОНАВИРУС: риск заболеть?

Данные ученых показали, что опасность подхватить коронавирус резко возрастает при недосыпе. Нехватка сна обрушивает иммунитет и делает нас гораздо более уязвимыми перед заразой. Даже одна бессонная ночь пагубно отражается на защитных силах. Если же речь идет о хроническом недосыпе, урон иммунитету становится по-настоящему катастрофическим. Старайтесь спать не менее восьми часов в сутки, а если мучает бессонница, лечите ее при помощи невролога.

И имейте в виду: **полезнее всего засыпать не позднее 23:00**. В это время эндокринная система начинает вырабатывать гормон сна мелатонин. Он способствует укреплению защитных сил. Однако синтез ценного вещества продолжается только до четырех утра. Если лечь за полночь, у организма не останется времени, чтобы произвести мелатонин в достаточных количествах. Чтобы не вредить своему иммунитету, не засиживайтесь допоздна и ложитесь пораньше!

Новые поводы хранить верность!

Может ли секс приводить к раку?

Как доказывают исследования, да! Риск заработать онкологию связан не с сексом как таковым, а с разнообразием в постельном вопросе. Каждый новый партнер повышает риск подхватить ВПЧ – вирус папилломы человека. Он провоцирует гинекологические опухоли, а также новообразования горла. Чтобы не рисковать, избегайте случайных связей. Ну а если вы еще в поиске настоящей любви, **во время секса обязательно используйте классическое средство защиты**. «Резинка» снизит опасность заражения вирусом папилломы, а значит, убережет не только от незапланированной беременности, но и от опухолей.



Что заставляет стареть быстрее?

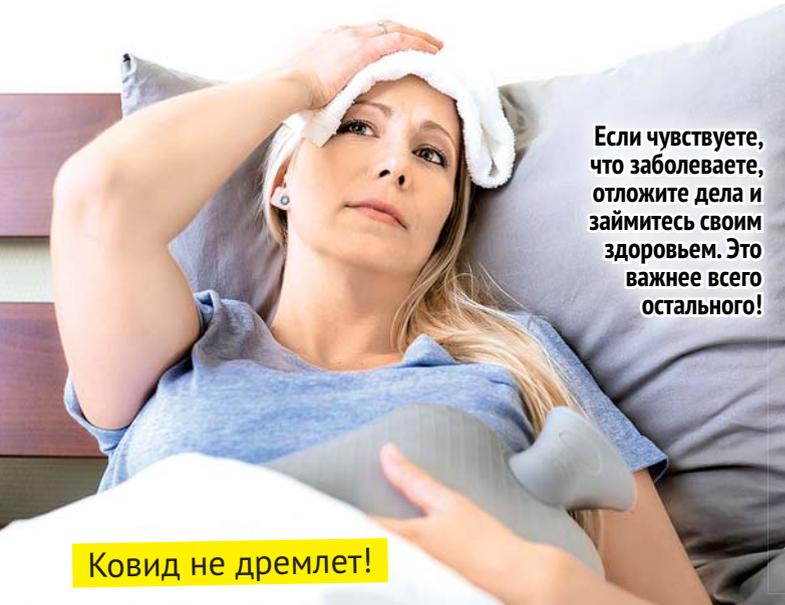
Пытаясь удержать молодость, вы заботитесь о своем питании и занимаетесь спортом? Отлично! Но есть еще кое-что, о чем нельзя забывать тем, кто хочет выглядеть моложе паспортного возраста. По данным ученых, одним из главных факторов, провоцирующих старость, являются хронические воспаленные.

Они ломают генетический код клеток и мешают их постоянному обновлению. Эти нарушения и лежат в основе старения органов и тканей человека. Чтобы оставаться молодыми, не пускайте на самотек воспалительные процессы в организме. Ищите на них управу с помощью врача. Так будете и здоровее, и моложе!



Оставайтесь молодыми!

ЧТО ПОВЫШАЕТ



Если чувствуете, что заболеваете, отложите дела и займитесь своим здоровьем. Это важнее всего остального!

Ковид не дремлет!

Календарик здоровья

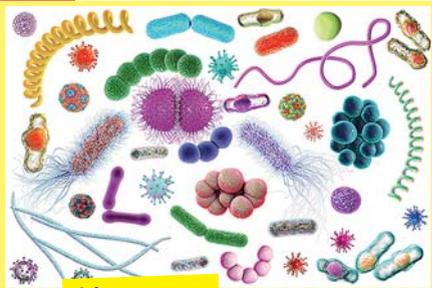
Три самые важные вещи, которые нужно сделать в марте-апреле!

- 1. Убереечь себя от коронавируса.** Если вы еще не сделали прививку, поставьте защитный укол. Что нужно знать о вакцинации от ковида, см. на стр. 6-7.
- 2. Пропить комплекс поливитаминов.** Это поможет пополнить запас активных веществ и не страдать от весеннего упадка сил.
- 3. Защитить себя от ультрафиолета!** Отвыкшая за зиму от солнца кожа быстрее становится жертвой пигментных пятен и морщинок. Используйте кремы от солнца с фактором защиты не менее 15 единиц (см. на упаковке).

Открыта причина непобедимой худобы!

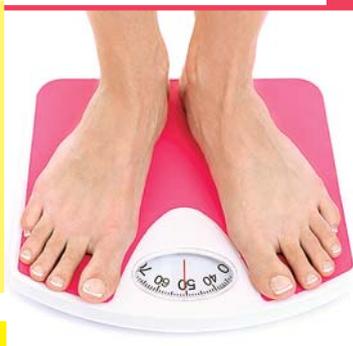
Есть те, кто жаждет похудеть. И те, кто мечтает набрать хотя бы парочку кило. Как ни странно, второе бывает труднее. У врожденных худышек пища будто проскакивает мимо организма. Сколько ни съешь! Что лежит в основе этого феномена, недавно ответили ученые Оксфордского университета. Их эксперименты показали, что главным фактором в

развитии непобедимой худобы является состав микрофлоры кишечника. Чем меньше видов в ней обитает, тем хуже усваивается пища. Как быть? **Начните питаться более разнообразно и чаще включайте в меню ферментированные продукты:** сыры и квашеные овощи. Они способствуют росту флоры, улучшению ее работы и, как результат, – прибавке веса.



Наш вес

зависит от бактерий!



Размер имеет значение!



Предсказать болезни сердца поможет... живот!

Хорошо известно, что одним из основных виновников сердечно-сосудистых недугов является лишний вес. Однако не все лишние кило одинаково вредны. Если жир равномерно распределен по телу, это не так страшно. Гораздо хуже, если он сосредоточен преимущественно в области живота. **Проведенные врачами исследования показали, что такой тип ожирения провоцирует большее число инфарктов и инсультов.** Однако риск заработать сосудистую катастрофу заметно снижается, если у тучного человека достаточно хорошо развита мышечная масса. В вашем случае жирок так и норовит отложиться на животе? Обязательно введите в свою жизнь спорт. Он поможет нарастить мышцы и уберечь здоровье сердечно-сосудистой системы.

Фото: Shutterstock, Depositphotos

Владимир Путин

Вакцинация от коронавируса:

**Дочка привилась
вакциной «Спутник V».
Чувствует себя хорошо!**

Юрий Стоянов

**Лучше небольшая
температура,
чем реанимация!**



Юрий Стоянов (63):
«После вакцинации мне стало гораздо спокойнее жить и работать!»

Вэтом году стартовала массовая вакцинация россиян от коронавируса препаратами «Спутник V» или «ЭпиВакКороной». В планах правительства только за первый квартал 2021 года привить 17-20 млн человек! Масштабные цифры! И у нас появилась реальная надежда – мы сможем победить пандемию! Хотя и тревожно, конечно. Вакцины от ковида – новые, и про них уже кучу кошмаров придумали: мол, и заболеть после укола можно по полной, и осложнения будут адские, и прочее, и прочее... Кто автор слухов – бог весть. Так что доверия они не вызывают. А правду про препарат нам рассказывают те, кто имел

Артист заботится о своем здоровье – ради крепкого иммунитета и прививки делает, и спортом занимается!



Владимир Путин (68) в середине января поручил начать в России массовую вакцинацию от коронавируса: «Слава богу, вакцина наша не требует при перевозке, при транспортировке каких-то экстренных необычных условий, как -50, -70. У нас все гораздо проще и эффективнее работает. Это можно сделать!»

с ним дело лично! И в первых рядах – президент Владимир Путин. Нет, на момент сдачи этого номера он еще не привился от коронавируса. Ведь для россиян старше 60 лет вакцинация началась позже, чем для всех остальных. Экспертам нужно было дополнительное время для исследований воздействия лекарства на пациентов старшей возрастной группы.

– До таких, как я, вакцины пока не добрались. Но прививку сделать надо! – заявлял лидер России на своей «Прямой линии» в декабре 2020-го.

Но Путин еще раньше уточнял – одна из его дочерей привилась осенью 2020-го, когда вакцину «Спутник» испытывали на добровольцах.

– На следующий день у дочери поднялась небольшая температура. Но потом все было хорошо! Вакцина формирует стойкий антительный иммунитет. Дочь общается с большим количеством людей, ей нуж-