



ГАЗЕТА О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ CLASSICUS

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

В наше время никто уже не опровергает тезис «красота – это здоровье». В понятие красоты каждый вкладывает свое видение мира, но то, что это прежде всего ухоженная кожа, волосы, ногти и здоровый цвет лица, – бесспорно. Тем более что забота о себе может стать настоящим удовольствием. Ведь существуют косметические процедуры, которые помимо оздоровительного эффекта способны просто поднять настроение.

Кожа

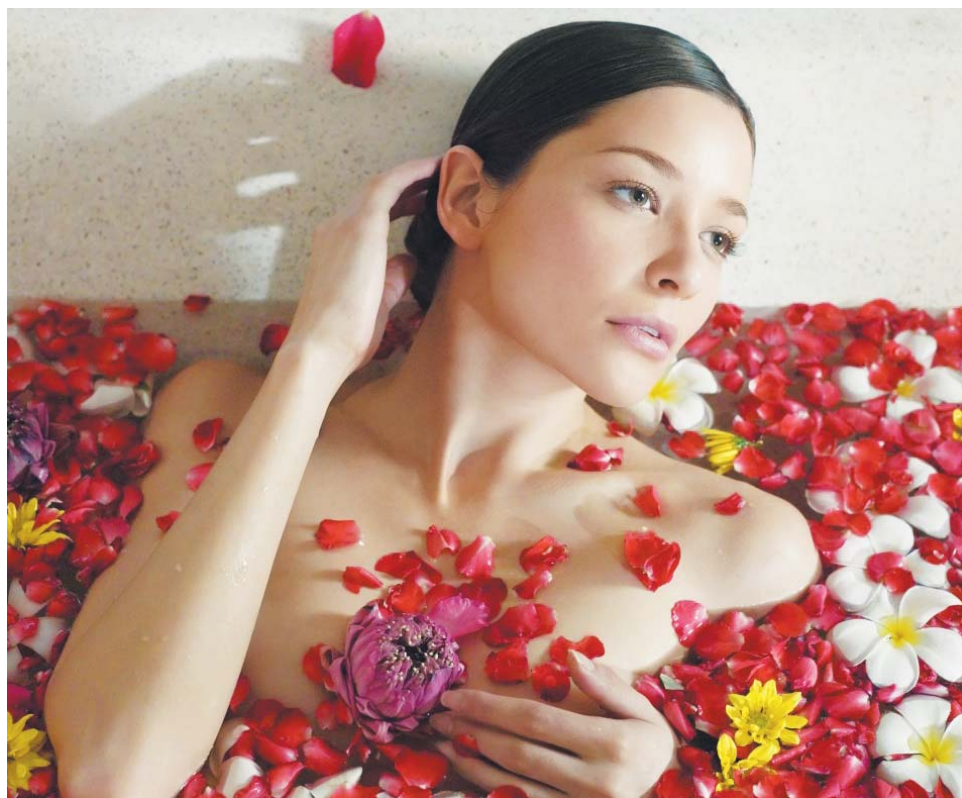
Заботу о коже стоит начать с пилинга. Можно приобрести мягкий косметический скраб и отшелушивать им отмершие клетки несколько раз в неделю в домашних условиях, а можно отправиться в салон на специальные процедуры вроде ультразвукового или кислотного пилинга, которые сегодня являются одними из самых популярных косметологических процедур. Излучать здоровье коже помогут маски. Но не спешите накладывать на щеки колечки огурцов. Для получения моментального эффекта можно обратиться в салон за биоревитализацией – инновационной методикой, позволяющей сразу восстановить тонус, эластичность и цвет, присущий молодой и здоровой коже, и надолго защитить ее от воздействия свободных радикалов. В результате создаются идеальные условия для жизнедеятельности клеток, а внешний эффект усиливается за счет восстановления собственных свойств ткани

Волосы

Защита волос во все времена года приносит немало хлопот, ну а весной и осенью ваши локоны испытывают настоящий стресс. Жирные волосы весной лучше мыть шампунем для нормальных волос – это поможет избежать излишнего обезжиривания кожи головы. Для сухих волос, напротив, подберите питательные, увлажняющие средства. Начните активно пользоваться масками. Яичный желток с коньяком и медом или отвар черного хлеба – это уже классика жанра, но и от магазинной косметики отказываться не следует. При сухих волосах масками рекомендуется пользоваться два-три раза в неделю, при нормальных или жирных – достаточно одного раза. Борьба с проблемой выпадения волос вам поможет аппаратная косметология: в медицинском центре под контролем специалиста вы сможете не только подобрать правильные средства по уходу, но и исключить более серьезные нарушения роста волос. Криомассаж поможет вам расслабиться и справиться с головной болью. Инъекционные методики эффективно доставят лекарственные средства в нужный слой кожи, а озонотерапия, вызывая расширение сосудов кожи, улучшит питание волос.

Тело

Несмотря на желание быстрее сбросить вес, садиться на диету сразу не рекомендуется. Лучше начать борьбу с лишним весом с укрепления организма – так ему будет значительно проще избавиться от лишних



кило. Минеральные и витаминные комплексы – беспроигрышный вариант. Не забудьте о массаже, контрастном душе и правильном питании – все это поможет вам быстрее прийти в форму. Позаботьтесь об очищении организма: овсяное, яблочное, рисовое, очищение чаем поможет вам достичь желаемых результатов! А если вы хотите получить моментальный эффект, стоит обратиться в салон за мезотерапией – это оригинальный по своей простоте и эффективности метод введения биологически активных веществ в поверхностные и средние слои кожи с помощью микроинъекций. Специально подобранные сочетания препаратов, так называемые «коктейли», могут содержать фармакопейные препараты, витаминные комплексы, липолитики (жирорастворяющие препараты), сосудорасширяющие препараты (для улучшения микроциркуляции) и другие, вплоть до готовых комплексов для борьбы с той или иной проблемой. А устранить такие недостатки, как снижение упругости и гиперпигментация, поможет программа фотоомоложения. Правильный уход за кожей и телом – важная часть женской красоты, ведь именно он де-

лает кожу нежной и привлекательной, позволяет получить стройную, красивую, сексуальную фигуру. Сегодня многие медицинские центры проводят процедуры, позволяющие стать моложе и красивее, но только медицинский центр «CLASSICUS» предложит вам косметологические программы, тесно связанные с высокими технологиями, бережным отношением к организму, с натуральными и естественными методами воздействия. Основными направлениями деятельности косметологического отделения центра «CLASSICUS» являются: профессиональный уход за кожей; лечение угревой болезни; алопеции (облысение); устранение пигментации; лечение сосудистых anomalies; лечение и устранение новообразований кожи; высокоэффективные лифтинговые и омолаживающие программы; выравнивание рельефа кожи; устранение дряблости кожи и морщин; коррекция фигуры; лечение гипергидроза (повышенная потливость); мезотерапия; массаж; фото- и криопроцедуры. Кроме того, специалисты центра разрабатывают специальные омолаживающие программы как для женщин, так и для мужчин.

В мае медицинский центр «CLASSICUS» предлагает своим посетителям принять участие в акции «Здоровые волосы». Дарсонваль в комплексе с мезотерапией обеспечит красоту вашим волосам и обойдется всего в 2500 рублей. Также косметологическое отделение центра приглашает вас сделать грязевые маски для лица и шеи. Цена одной процедуры – 500 рублей.

Записаться на консультацию к косметологу: 8-(495)-410-0303

**КАКИЕ
ВИТАМИНЫ
ВАМ
НУЖНЫ?**

стр. 2

**НОВОСТИ
МЕДИЦИНЫ**

стр. 2

**ВСЕ
О ГАСТРИТЕ**

стр. 3

**КАК
ПОБЕДИТЬ
СТРЕСС**

стр. 4

**ТЕСТ:
ЗАВИСИТЕ ЛИ
ВЫ ОТ
ПОГОДЫ?**

стр. 4

**ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН НА СКИДКУ**

2

CLASSICUS

ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД

«Принимайте витамины весной и осенью, во время стрессов и простуд», – говорят одни. «У всех нас витаминдефицит, они нужны всем и ежедневно», – твердят другие. Кто же прав? Да и какие витамины выбрать, если от многообразия предлагаемой аптеками продукции голова идет кругом? Попробуем разобраться...

Американские ученые не так давно обследовали 21 тысячу человек и выяснили, что все до единого недополучают 10 важных витаминов и микроэлементов. Учитывая, что участники эксперимента жили в разных городах и питались по-разному, можно сделать вывод, что картина характерна для всего населения. Причины тому великое множество: изменение образа жизни, проблемы экологии, частые стрессы... Но что же делать? Есть овощи и фрукты? Не торопитесь! Растительные продукты служат надежным источником только нескольких витаминов: аскорбиновой и фолиевой кислот, а также бета-каротина – предшественника витамина А, да и то только в том случае, если набор потребляемых фруктов и овощей достаточно разнообразен и велик. Что касается витаминов группы В, жирорастворимых витаминов А, Е и D, их основной источник – это мясо, печень, яйца, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, цельные крупы.

Думать, что натуральные витамины всегда лучше, чем синтетические, неправильно. Но, конечно, недооценивать натуральные про-

дукты нельзя – в них содержатся так называемые вторичные растительные вещества, которые пока не удалось «расфасовать» по капсулам. Они усиливают действие витаминов почти в 50 раз.

Первоначальную самодиагностику нехватки витаминов вы можете провести и сами: Вредные привычки увеличивают потребность в витаминах С, В₁, В₆, В₁₂, бета-каротине, фолиевой кислоте. Имеет смысл заволноваться, если вы длительное время сидели на строгой диете, включая вегетарианство. Некоторые витамины группы В, например, встречаются только в мясных или молочных продуктах.

Принимаете длительно антибиотики? Скорее всего, вам не хватает витаминов С и В₂. Транквилизаторы и снотворные препараты могут «потеснить» витамины группы В, а обезболивающие – витамин С и фолиевую кислоту.

Дефицит витаминов и минералов группы В можно распознать, пройдя небольшой тест: вытяните руки вперед, поверните ладонями вверх, сгибайте два последних сустава четырех пальцев одновременно на обеих руках до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (руки в кулаки не сжимайте!). Если вы не можете этого сделать, вероятен дефицит витамина В₆.

Так какие же витамины выбрать – натуральные или синтетические? Специалисты утверждают, что нужны и те, и другие! Синтетические витамины в большинстве своем выработаны из каменноугольных смол и других производных нефти. Их химический состав идентичен натуральным витаминам, но биологическая активность намного ниже. Натуральные витамины полу-

превращать в таблетки или капсулы. Запивая такую витаминную таблетку большим количеством воды, вы превращаете ее в желудке в полноценный растительный продукт. Натуральные витамины содержат не только идентифицированный учеными витамин, но и другие полезные вещества: минералы, антиоксиданты, клетчатку, фитохимические субстанции и другие составляющие растений.

Витамины нужно принимать постоянно. Но какие именно выбрать, в чем наш организм особенно нуждается именно сегодня, поможет узнать компьютерная диагностика организма, а также консультация у врача в медицинском центре «CLASSICUS». Такая диагностика поможет сэкономить ваше время и средства: не придется покупать «лишние» витамины – специалисты центра «CLASSICUS» помогут правильно определить, что нужно именно вашему организму.

Записаться на консультацию к терапевту: тел. 8(495) 410-0303



ПЛАЗМАФЕРЕЗ: ОЧИСТИТЬ КРОВЬ

Значение крови для организма человека переоценить трудно. Кровь – это транспорт, доставляющий различные вещества из одного органа в другой. Что же в себе несет кровь? В ее плазме растворены: жиры, белки, углеводы, гормоны, витамины. Но кроме этого, в ней содержатся и вредные вещества: нерасщепленные продукты распада белков, аминокислот, циркулирующие иммунные комплексы, фрагменты разрушающихся клеточных стенок. Одним словом, то, что не нужно и вредно для организма. Современная медицина позволяет очищать кровь и, тем самым, устранять следствия многих заболеваний. Новые способы очищения крови довольно многообразны, но одним из самых действенных и передовых остается плазмаферез. В основе данного метода лежит использование знаний о строении крови. На некоторое время незначительная часть крови изымается из кровотока, разделяется на составляющие (форменные элементы и жидкую часть – плазму) и производится удаление плазмы. По сравнению с другими методами экстракорпорального очищения крови (гемосорбция, плазмасорбция, гемодиализ, гемофильтрация), плазмаферез является простым, понятным, с минимумом противопоказаний методом, применимым в амбулаторных условиях. При правильном проведении процедура является эффективным лечебным средством и находит широкое применение в клинической практике. Процедура плазмафереза проводится на американском аппарате PCS – 2, ее продолжительность составляет от 30 до 40 минут.



Плазмаферез успешно применяют при: острых и хронических отравлениях, гепатитах, панкреатитах, холестиастах, аллергических состояниях, аутоиммунных заболеваниях, ревматизме, артритах, кожных заболеваниях, гломерулонефрите, заболеваниях нервной системы, пародонтозе, токсикоманиях, нарушениях липидного обмена, урогенитальных инфекциях, эндокринных заболеваниях, состояниях после ожогов и тяжелых травм, при алкогольных интоксикациях, длительной массивной антибиотикотерапии, химиотерапии, «проблемной коже».

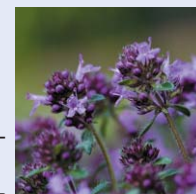
При этом если проводить подобную процедуру на отечественном оборудовании, она займет от полутора до двух часов. На PCS – 2 для каждого пациента используется одноразовая центрифуга, чем отечественная «Роса» похвастаться не может. Еще недавно такое очищение крови было недоступной роскошью для рядового пациента, вследствие относительной его дороговизны и отсутствия технических и временных условий для его проведения. В странах западной Европы такая процедура стоит от полутора до трех тысяч долларов. Специалисты медицинского центра «CLASSICUS» сделали плазмаферез доступным для каждого, предоставляя возможность осуществления процедуры в удобное для пациента время, на современном оборудовании, а также снизив его стоимость.

Записаться на прием к трансфузиологу
Тел: 8-(495)-410-0303

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

Масло тимьяна заменит антибиотики

Эфирные масла могут стать альтернативой антибиотикам, считают микробиологи из Технологического института Ионических островов (Греция). Специалисты обнаружили, что сами масла тимьяна и корицы могут справиться с многими грибковыми и бактериальными инфекциями. Им поддается даже золотистый стафилококк, который устойчив к большинству известных антибиотиков. Ученые считают, что масла или их активные ингредиенты можно добавлять в антимикробные кремы или гели для наружного применения. В пищевой промышленности пропитка упаковки с добавлением эфирных масел уже успешно применяется. Также специалисты считают, что эфирные масла могут использоваться как натуральные консерванты в пищевой промышленности.

**Кока-кола – противозачаточный напиток для мужчин**

У мужчин, выпивающих больше литра колы в день, ухудшается качество спермы, считают ученые из Университетского госпиталя Копенгагена (Дания). А чем меньше в эякуляте сперматозоидов, тем ниже мужская фертильность. В исследовании приняли участие 2500 молодых людей. У тех, кто выпивал больше литра колы в день, в 1 мл спермы содержалось в среднем 35 млн. сперматозоидов, у остальных – 50 млн. сперматозоидов. Ученые не связывают контрацептивные особенности кока-колы с кофеином. Правда, пока точно не ясно, в кофеине ли дело. «Как правило, люди, любящие газировку, в целом ведут более нездоровый образ жизни – мало двигаются и обожают фастфуд», – комментируют результаты тестов ученые в Американском журнале эпидемиологии.



ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

Если верить статистике, острым гастритом многие из нас болеют один-два раза в год, а хроническим, который любит обостряться накануне лета, обзаводятся по крайней мере 15–20% наших соотечественников. Ускоряющийся ритм жизни, постоянные стрессы, катастрофическая нехватка времени, нервотрепка... И вот закономерный результат – начинаются проблемы с пищеварением: ноет желудок, подташнивает, а от изжоги спасает только верный коктейль «чайная ложка соды на стакан воды».

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки стенок желудка. Когда воспаление переходит на двенадцатиперстную кишку, формируется так называемый гастродуоденит. Болезнь классифицируется в зависимости от того, повышается или понижается у больного кислотность желудочного сока, а также по характеру заболевания: гастриты бывают острыми и хроническими. Если острый гастрит не вылечить, со временем он может перейти в хроническую стадию.

Что происходит?

При гастрите повреждается слизистая оболочка желудка, и как следствие страдают его железы, вырабатывающие компоненты желудочного сока. Также ухудшаются процессы восстановления клеток, и в результате нарушается вся работа желудка – он перестает

справляться с перевариванием пищи. Из-за воспаления слизистой оболочки желудка усиливается ее всасывательная способность, что часто приводит к интоксикации как самого желудка, так и всего организма. Это проявляется ухудшением общего состояния, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности. Как распознать? Первый приступ болезни обычно застает врасплох: возникают резкие боли в верхней части живота, появляется тошнота, иногда даже рвота. При гастрите больного также могут мучить изжога или «кислая» отрыжка, вздутие живота и ощущение его переполненности.

Диагностика

Диагноз «гастрит» и «гастродуоденит» ставит врач-гастроэнтеролог после осмотра и проведения ряда исследований (как мини-

мум гастродуоденоскопии и рентгенологического исследования желудка). Если же гастрит хронический, также проводят исследование желудочной секреции и биопсию слизистой оболочки желудка. На этапе диагностики очень важно не перепутать гастрит с язвенной болезнью – их признаки очень похожи друг на друга!

Лечение

Лечение гастрита и гастродуоденита включает в себя диету, а также применение разнообразных лекарств: адсорбирующие токсины, обволакивающие стенки желудка, обезболивающие, улучшающие пищеварение в больном желудке, снижающие кислот-

ность. Иногда, чтобы избавиться от инфекции, пациентам назначают антибиотики. Однако как при остром, так и при хроническом гастрите желателен постоянно придерживаться диеты – выбрать наиболее подходящий режим питания поможет врач-гастроэнтеролог или диетолог.



Врач-гастроэнтеролог Владимир Израилевич Каплан:

«КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИМ ГАСТРИТОМ»

О болезнях желудочно-кишечного тракта, об их профилактике, диагностике и лечении рассказывает Владимир Израилевич Каплан – врач-эндоскопист и гастроэнтеролог высшей категории клиники «CLASSICUS».

– Владимир Израилевич, сколько лет Вы работаете в медицине?

– В медицине я работаю уже свыше 25 лет. В настоящее время я являюсь действительным членом Ассоциации российских врачей-гастроэнтерологов и эндоскопистов. Неоднократно мне доводилось выступать с докладами на ежегодных «гастроэнтерологических неделях». Кроме того, я принимаю участие во многих круглых столах по вопросам гастроэнтерологии и гепатологии.

– Какая возрастная категория людей больше подвержена болезням желудочно-кишечного тракта?

– Почти 80 процентов жителей земного шара страдают гастроэзофагеальной болезнью, которая характеризуется частыми изжогами, отрыжками, дискомфортом за грудиной. Каждый второй человек страдает хроническим гастритом. На возникновение этих болезней влияют многие факторы: плохая экология, неправильный режим питания и т. д. Чаще всего в группу риска попадают люди в возрасте от 17 до 40 лет. Процент заболеваемости среди мужчин и женщин во многом зависит от нозологии и от механизма возникновения болезни, например, заболеваемость калькулезным холециститом составляет 20 мужчин на 80 женщин, а язвенной болезнью страдают 80 мужчин на 20 женщин. Язва желудка обычно сопровождает людей старшего возраста, двенадцатиперстной кишки – молодых людей. Гастроэзофагеальный рефлюкс с одинаковой частотой поражает как мужчин, так и женщин. Учитывая большое количество алкогольных отравлений среди населения, увеличилось и количество циррозов печени, осложненной язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, перфораций, панкреатитов. Данные осложнения во многих случаях приобретают, к сожалению, тяжелую форму и характер.

– Какие жалобы предъявляют больные с заболеваниями желудочно-кишечного тракта?

– При гастрите больные в основном жалуются на боли в эпигастральной области и изжогу, тошноту, чувство



вздутия живота после приема пищи, реж на желудочно-кишечное кровотечение. У многих людей заболевание протекает бессимптомно.

При гастроэзофагеальном рефлюксе больные жалуются на жжение за грудиной, слабую изжогу, затруднение глотания, иногда проявляются признаки заболевания горла.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки больные отмечают боль в эпигастрии, возникающую после еды, тошноту, рвоту, изжогу, тяжесть в подложечной области и т. д.

– Какие методы исследования органов желудочно-кишечного тракта Вы применяете в клинике «CLASSICUS»?

– Чтобы вылечить заболевание органов пищеварения, его необходимо прежде всего диагностировать. В настоящее время для их исследования в нашей клинике применяют различные виды эндоскопии. В своей врачебной практике я применяю: эзофагогастродуоденоскопию, колонофиброскопию, проктосигмоскопию, эзофагоскопию, эзофагогастроскопию, полипэктомии в толстой кишке и желудке.

Для того чтобы детально выявить функциональные и органические патологии желудочно-кишечного тракта, применяется УЗИ-диагностика органов брюшной полости. Обычно исследование с целью диагностики длится около пяти минут, а в случае применения лечебных манипуляций – до 30–40 минут.

В нашем центре эндоскопические исследования осуществляются на японском оборудовании фирмы OLYMPUS – это видеоустановка, позволяющая не только визуализировать, но и записывать данные на носители информации. Дезинфекция эндоскопического оборудования проводится в специальной моечной машине американского производства INNOVA, обеспечивающей дезинфекцию высокого уровня и химическую стерилизацию с использованием современного химического соединения швейцарского производства DECONEX, активного против вирусов ВИЧ, гепатитов и микобактерий туберкулеза.

Очень важно отметить, что гастро- и колоноскопия проводится в нашей клинике не только под местной анестезией, но и при помощи наркоза, что дает возможность больному полностью избавиться от страхов и болевых ощущений при проведении исследования. Замечу, что медикаментозный сон является обязательным для проведения данных исследований в западной Европе.

– Какие меры профилактики Вы могли бы посоветовать нашим читателям для предотвращения заболеваний желудочно-кишечного тракта?

– По данным Ассоциации врачей-гастроэнтерологов и эндоскопистов Японии и Всемирной организации здравоохранения, всем нам рекомендуется ежегодное проведение гастро- и колоноскопии. Любое заболевание легче предотвратить, чем лечить. Исходя из этого, мои рекомендации в целом заключаются в следующем: нужно питаться регулярно, т. е. примерно в одно и то же время. Питание должно быть сбалансированным, поэтому необходимо заменить обильные приемы пищи частым, дробным питанием. Рекомендую стараться избегать употребления жирной пищи, а также не находиться в горизонтальном положении после приема пищи в течение 1–2 часов. Следует также избегать приема пищи за 2–3 часа до сна. Кроме того, очень важно не курить и не употреблять алкоголь. Обследуйтесь у врача-гастроэнтеролога, занимайтесь спортом, ведите позитивный и здоровый образ жизни – и организм будет вам благодарен. Будьте здоровы!

Записаться на консультацию к гастроэнтерологу: (495) 410-0303

ПОБЕДИТЬ СТРЕСС



Стресс – это ответ организма на любую внештатную ситуацию, причем не имеет значения, приятна она или неприятна, важна лишь интенсивность потребности в адаптации.

Проблема стресса сегодня одна из самых актуальных проблем общества. И если в небольших дозах это явление даже полезно, поскольку помогает держать организм в тонусе и дает возможность успешно адаптироваться к новым обстоятельствам, то сильный стресс может вызвать различные фобии, нервное напряжение и раздражение. Психологи регулярно пытаются составить рейтинг самых стрессовых профессий, критерием здесь выступают частота сердечных заболеваний, состояние здоровья в целом, склонность к алкоголизму и участие в ДТП. Надо заметить, что в подобных рейтингах иногда на первое место выходят самые неожиданные профессии. Например, по данным английских психологов, самая стрессовая работа у шахтера, на втором месте поли-

цейские, а третье поделили строители и журналисты. А вот канадские исследователи признали самой стрессовой профессию музыканта...

Надо заметить, что именно профессиональный стресс один из самых опасных. Ведь на работе мы часто вынуждены подавлять негативные эмоции и сдерживать себя. Такой стресс наиболее часто встречается у тех, кто постоянно контактирует с людьми. Это в полной мере относится к медицинским работникам, милиционерам, спасателям, продавцам и учителям. Разумеется, стрессу подвержены и те люди, работа которых связана с измененным режимом труда и отдыха. Это ночные дежурные, охранники, диспетчеры...

Как же избежать нервного перенапряжения? Существует ряд простых советов для тех, кто хочет справиться с эмоциональной перегрузкой. Главный из них – не копите отрицательные эмоции! Делитесь своими переживаниями с окружающими, сообщите о своих неприятностях тем, кто готов вас выслушать. Если же некому поплакаться в жилетку, постарайтесь оказаться в полном одиночестве. В пустом помещении вы сможете дать выход своим эмоциям, если крикнете изо всех сил «Хватит!» или «Надоело!». Кричать лучше до тех пор, пока не станет смешно или пока вы не устанете.

Новые впечатления от поездок по другим городам и странам и общение с природой стопроцентно вытеснят негатив, накопленный на работе. Отдохнуть от гнетущего напряжения можно и во время прослушивания классической музыки, посещения картинных галерей или театра. Главное выберите то, что вам действительно нравится.

Помните, что подавленные эмоции рано или поздно выйдут наружу, но уже в виде физических недугов. Во избежание усталости и болезней, вызванных стрессом, научитесь избавляться от негатива, а еще лучше заменять его позитивом, придающим новые силы и уверенность в себе!

Записаться на консультацию к неврологу: 8(495)-410-0303

ТЕСТ: ЗАВИСИТЕ ЛИ ВЫ ОТ ПОГОДЫ

За каждый положительный ответ прибавьте 5 баллов, за отрицательный – 0.

1. Если надвигается магнитная буря или резко меняется погода, чувствуете ли вы вялость, раздражительность, усталость или долго не можете уснуть?
2. Когда жарко, у вас появляются отеки век или кистей рук?
3. Когда на улице дождь, у вас появляется головная боль или боль в сердце, суставах, спине?
4. В неблагоприятную погоду вы теряете аппетит, чувствуете дискомфорт?
5. Ваши страдания непродолжительны – максимум 2 – 3 суток?
7. Было ли ухудшение состояния здоровья, медленное возобновление сил после поездки на расстояние свыше 200 – 300 километров, особенно при изменении при этом климата?
8. У вас обостренное предчувствие изменения погоды, и ваши прогнозы, как правило, сбываются?



Если результат составляет **15 баллов и больше**, вы метеочувствительный человек. Вам следует уделить повышенное внимание своему здоровью и принять меры, а именно пройти обследование у врача. Больше бывайте на свежем воздухе.

Не менее важно и правильное питание: доктора рекомендуют есть больше овощей. А в дни магнитных бурь ешьте бананы – они содержат калий и биологически активные вещества, уменьшающие действие адреналина на психику.

Конечно, есть и лекарства, способные снизить вашу метеозависимость, но не забывайте, что они воздействуют на организм фармакохимическим путем. Медикаменты назначает только врач!



УЛЫБНИТЕСЬ

- Вы сильно кашляете. Надо бросить пить и курить!
- По-вашему, доктор, я должен только кашлять?
- Ну что же, пульс нормальный, говорит врач.
- Доктор, возьмите мою левую руку, правая – протез.
- Вы сильно кашляете. Надо бросить пить и курить!
- По-вашему, доктор, я должен только кашлять?
- Разденьтесь по пояс!
- Сверху или снизу?
- И сверху, и снизу!
- Ну что же, пульс нормальный, говорит врач.
- Доктор, возьмите мою левую руку, правая – протез.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ



ОВЕН
Обладает хорошим здоровьем и обращает мало внимания на болезни, считая, что если он их игнорирует, то они сами пройдут. Это опасное заблуждение! Овнам необходимо укреплять свое здоровье, а в мае особенно постараться избежать простуд. Также не забывайте регулярно показываться стоматологу.



РАК
Отличие этого знака – хрупкость. Постоянное беспокойство может привести Рака до болезни, а богатое воображение способно превратить легкий недуг в оградную проблему. Справиться со страхами поможет лечебный массаж, а победить неврологические заболевания – электрофорез и ударно-волновая терапия.



ВЕСЫ
Весь избегает чрезмерного напряжения, стрессов и физических переутомлений. Все в них свидетельствует об ухоженности и здоровье, и это нужно поддерживать! В преддверии лета стоит сдать анализы, чтобы точно знать, чего не хватает вашему организму, и обогатить его необходимыми витаминами.



КОЗЕРОГ
Беспокойство и плохое настроение могут нанести ущерб здоровью Козерогов! В мае возникает риск развития гастроэнтерологических заболеваний. Людям этого знака рекомендовано внимательнее относиться к себе и ни в коем случае не заниматься самолечением, а обращаться к специалистам.



ТЕЛЕЦ
Здоровье Тельцов отличается крепостью. Однако самая большая опасность для этого знака – частое эмоциональное напряжение и длительное переживание событий. Это может привести к меланхолии и депрессии. Восстановить силы помогут приятные косметологические процедуры и прием витаминов.



ЛЕВ
По своим физическим данным этот знак отличается крепким здоровьем. Самым уязвимым местом Львов является сердце. Чтобы обезопасить себя от сердечно-сосудистых заболеваний, Львам рекомендуется посетить кардиолога, а настроение поднимут косметологические процедуры.



СКОРПИОН
Пожалуй, единственным слабым местом у этого знака является желудок. У любителя вкусно поесть Скорпиона высок риск возникновения гастрита и язвенных заболеваний. В мае следует отказаться от жирной и острой пищи, а самым равнодушным к своему здоровью могут сходить к гастроэнтерологу.



ВОДОЛЕЙ
Люди, рожденные под знаком Водолея, очень не любят болеть. Лежать в постели для них мучительно, поэтому они обычно выходят на работу, прежде чем поправятся окончательно. Избежать болезней Водолею поможет укрепление иммунитета: витамины, прогулки на свежем воздухе, массаж.



БЛИЗНЕЦЫ
Типичные Близнецы здоровы до тех пор, пока они имеют право свободно дышать и двигаться. При чрезмерном напряжении могут пострадать легкие, поскольку они наиболее уязвимы у Близнецов. Этому знаку рекомендована гимнастика, также будет полезна озонотерапия.



ДЕВА
Девы живут разумно, сохраняя крепкое здоровье до глубокой старости. Среди представителей этого знака зодиака больше всего долгожителей. Но Девы не любят спорт, поэтому их тело легко устаёт, а легкие и мышцы требуют особого внимания. В мае стоит заняться спортом и обратиться к массажисту.



СТРЕЛЕЦ
Чрезмерная активность и неугомонный характер – вот причины основных его болезней. Поскольку Стрельцам свойственно стремление к риску, можно ожидать, что у них время от времени бывают травмы. Стрельцам важно укреплять свой организм. Помогут витамины и свежий воздух.



РЫБЫ
Для взрослых Рыб обычно проблемы, связанные с ногами: они часто подвержены отекам, варикозу вен и ревматизму. В конце весны будут нелишними физические упражнения на свежем воздухе, которые не только улучшат самочувствие, но и поднимут настроение. А запись на прием к ортопеду избавит от беспокойства.

