



Елизавета Туктамышева проводит свой 16-й по счёту сезон в большом фигурном катании, 12 из которых — на «взрослом» льду. В чём тут секрет? Читайте материал Оксаны Тонкачеевой об известной фигуристке.

В конце XIX века лауреат Нобелевской премии И. И. Мечников разработал теорию старения организма. По его представлениям, старение развивается в результате отравления ядами вредных кишечных бактерий. А если это так, то вредные бактерии нужно заменить полезными. Как это сделать, узнайте в материале «Споры о кефире» доктора медицинских наук Виктора Коньшева.

«Спортом занимаются около 50% россиян», — гласят результаты статистического наблюдения за населением. Соответственно, около половины жителей страны всё ещё не нашли интерес в регулярных занятиях спортом. Безусловно, начать свою спортивную жизнь можно в любое время года, однако существуют, как минимум, пять важных причин, почему именно зима является лучшим временем года для того, чтобы приобщиться к спорту. Найти их можно в очередном выпуске «Стадиона здоровья».

«Вестник ЗОЖ» № 24, 2022

Инфаркт миокарда — первый в числе причин смертности во всём мире. У мужчин он может случиться раньше и происходит чаще. Некоторые пациенты даже считают, что у женщин инфарктов не бывает. Однако это не так: не просто бывают, но у женщин ещё и смертность от этой сердечной патологии в два раза выше, чем у сильной половины человечества. В чём отличие мужских и женских инфарктов? Ликбез проводит Ирина Аршинова, врач-кардиолог, терапевт, кандидат медицинских наук.

Распространённость болезней нервной системы сегодня чрезвычайно высока. Учитывая нарастающий ритм жизни и повсеместные стрессы, некоторые расстройства всё больше и больше начинают беспокоить людей. Особенно эта проблема актуальна для городских жителей. Как осуществить подзарядку нервной системы? Узнаем мнение специалиста, врача-невролога, кандидата медицинских наук Артемия Пяткова. Ещё древнегреческий философ Аристотель понимал, что отсутствие физической активности губительно сказывается на состоянии здоровья. А сегодня уже достоверно известно, что именно оно является причиной таких неприятных состояний и недугов, как остеохондроз, ожирение, гипертония, проблемы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Разбираем последствия малоподвижного образа жизни с инструктором-реабилитологом, специалистом по кинезиотерапии Виталием Чекмарёвым.



«Предупреждение плюс» № 12, 2022



Ангина — одна из самых распространённых инфекционных болезней, которая по частоте занимает второе место после гриппа и острого катара верхних дыхательных путей. Пик заболеваемости приходится на зимне-весенний период, когда снижается общая сопротивляемость организма. Заболевание протекает остро, с разной степенью тяжести, которая зависит от формы болезни и наличия сопутствующих патологий. Обо всём расскажет в материале «Недуг, берущий за горло» врач-терапевт высшей категории С. Е. Бирюкова.

С жирами связывают многие современные проблемы со здоровьем — ожирение, диабет, инфаркты, инсульты и прочие болезни сердца и сосудов. Про них столько сказано и написано, что даже далёкие от проблем здорового образа жизни люди любят порассуждать, насколько животные жиры вредны, а растительные — полезны. На самом деле это не совсем так. А как, объяснит врач-гастроэнтеролог

Г. Б. Баранюк.

Боль в области сердца — одна из наиболее частых жалоб пациентов, обращающихся за медицинской помощью. Причины таких болевых ощущений самые разные, и от того, насколько точно удаётся их установить, зависят правильное лечение, дальнейший прогноз заболевания, а иногда и жизнь больного. Слово — доктору медицинских наук А. С. Кадыкову.

«Здоровье и Советы травников + Рекомендации врачей» № 12, 2022

№ 12 (30) 2022 г. 16+ Выходит 1 раз в месяц

Здоровье и Советы травников + Рекомендации врачей

**Нездоровый
румянец на щеках**
стр. 13

**Целебная сила
ольховых шишек**
стр. 31

Выжившая
стр. 5

Подпишитесь на газету на **почте**
или у почтальона по индексам

Внимание!
С 5 по 15 декабря цена на газету снижена!
Спешите выписать нашу газету на почте или у почтальона.



Лён — маленький голубенький цветочек, который радует глаз своей притягательной нежностью. О целебных свойствах льна знали ещё древние греки, а сегодня его терапевтические свойства подтверждены не только народной, но и официальной медициной. При каких заболеваниях полезно принимать семена льна и народные рецепты применения льна, узнайте в материале «Маленький, да удаленький».

Уже не первый год в России, да и во всём мире растёт смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. И одной из главных причин этого является холестерин, вызывающий атеросклероз сосудов сердца и мозга. Что нужно знать о холестерине? Расскажет Зоя Павловна Величко, врач высшей категории.

Казалось бы, что хорошего может быть в растении, которое каждую весну заполняет всё вокруг и вдобавок больно жалит? Зачем вообще нужен этот сорняк? А ведь крапива обладает множеством целебных свойств, благодаря чему используется в народной медицине очень давно и помогает она при лечении многих болезней. Как использовать крапиву при гастрите, диабете, анемии и многих других болезнях, узнаем у травницы Раисы Антоновой.

«60лет — не возраст» № 12, 2022



Непростая обстановка в мире и стране, бешенный темп современной жизни, обманутые ожидания... Всё это рождает тревожность, раздражительность или приводит к апатии. Мы то и дело прокручиваем в памяти те или иные события прошлого, не знаем, как вести себя в настоящем, пугаемся будущего. Что же делать? Как бороться со стрессом? Узнавала Татьяна Абрамова.

До эры антибиотиков воспаление лёгких было угрожающим жизни человека заболеванием. Но и сейчас оно может привести к тяжёлым последствиям для больного. Особенное внимание врачей к пневмонии возникло во время эпидемии ковида. Опытный пульмонолог, кандидат медицинских наук Татьяна Сахарчук делится с нами важными сведениями о таком распространённом в настоящее время недуге.

Мы уже знаем, что учение о конституциональных типах человека — одна из теоретических основ нашей клинической медицины. А в традиционной китайской медицине (ТКМ) это особо важное направление. В китайских сложностях поможет разобраться вице-президент Всероссийского общества врачей ТКМ, врач-хирург высшей категории Игорь Константинович Лемешко.

«60 лет — не возраст» № 1, 2023



Артрит резко меняет качество жизни человека в худшую сторону. Отныне всё, что он будет делать, потребует от него немалых усилий: подъём по лестнице, приготовление пищи, даже расчёсывание волос или завязывание шнурков ботинок. Разобраться с причинами заболевания, а главное, понять, как правильно наладить жизнь с артритом, поможет опытный врач Валентина Васильевна Никитенко.

Сознательно или неосознанно с начала нового года мы обычно решаем начать новую жизнь — более здоровую, активную, красивую. Зачастую обещаем себе и тщательнее следить за своей внешностью, грамотнее ухаживать за собой. Стремление похвальное, на главное — реализовать намеченное. Как это сделать, советует дерматолог Наталья Новикова.

Зимние месяцы традиционно считаются не только сезоном простуд и гриппа, но и сезоном инфекции, избавиться от которой довольно сложно. Речь идёт о микозе стоп, в просторечии называемой грибком. Часто с этой проблемой сталкиваются пожилые люди, которым трудно тщательно ухаживать за ногами, в особенности за ногтями. Какие наши ошибки приводят к возникновению и распространению грибка? Разбираемся вместе с Анной Кузьминской.

«Будь здоров!» № 1, 2023



Ревматизмом люди болели с давних времён: упоминания о нём встречаются в древнекитайских медицинских трактатах. Сам термин введён в начале XVII века — авторство принадлежит французскому врачу Гийому де Балло, который уже тогда подчёркивал, что ревматизм может быть проявлением различных системных заболеваний. О коварстве ревматизма расскажет Валентина Родина, врач-терапевт.

Как сохранить острый ум несмотря на возраст и неидеальную наследственность? Всемирно известный американский нейрохирург Санджай Гупта в книге Keep sharp (в переводе с английского — «Сохраняйте остроту») развенчивает самые распространённые мифы о старении мозга и снижении его работоспособности. И доказывает, насколько необходим для долговременной и качественной работы мозга крепкий и здоровый сон. Какие же аргументы в пользу этой теории приводит автор? Читаем книгу вместе с Галиной Костиной.

Забота о здоровье костей и суставов и их дополнительная поддержка в любом возрасте позволяют сохранить их работоспособность на долгие годы и дольше оставаться активными, а значит и здоровыми. О том, как помочь сохранить кости крепкими, а суставы мобильными, рассказывает Надежда Викторовна Фетисова, кандидат медицинских наук, эндокринолог.

«Здоровье» № 12, 2022



Про биологический, хронологический и психологический возраст известно всем, но мало кто знает, что существует и так называемый «иммунный возраст». Отчего стареет иммунитет, и можно ли это предотвратить? Узнаем в рубрике «Расследование».

Холодной зимой хочется бросить всё и махнуть хотя бы на недельку в жаркие страны. Однако не торопитесь в одночасье переноситься из сугробов под пальмы. Тщательно взвесьте все «за» и «против» вместе со специалистами редакции.

Эффективно смягчить и предотвратить мелкие «возрастные» неприятности можно и без помощи специалистов. Эти простые решения реально замедляют бег времени. Пятнадцать натуральных средств для омоложения организма вы найдёте на страницах текущего номера.

Музыка сопровождает нас повсюду: в машине, торговых центрах, барах, в собственных наушниках... С одной стороны, не соскучишься, с другой, если не контролировать ситуацию, можно серьёзно себе навредить. Читайте материал «Оглушительный эффект», и вы узнаете, кто находится в зоне риска.

«Женское здоровье» № 11/12, 2022



Сегодня люди, пережившие инсульт, имеют все шансы восстановиться. Какие условия со стороны пациента и врача для этого должны быть соблюдены? Какие новые возможности в лечении и реабилитации после инсульта появились в России? Отвечают специалисты в материале «Инсульт без осложнений».

Кто рискует столкнуться с ранней катарактой глаза? Как проходит современная операция по замене хрусталика? Можно ли одновременно избавиться от катаракты и близорукости? Подробности расскажет кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог Анна Владимировна Шипунова.

Как в зрелом возрасте выглядеть молодо и привлекательно, не обращаясь к серьезным процедурам и операциям? Какие анти-эйдж методики дадут хороший стойкий эффект и не навредят? Узнайте авторитетное мнение бьюти-эксперта Юлии Смолиной.

«Здоровый образ жизни» № 11, 2022



Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык, овладеть которым надо ещё в школьные годы. Хотя бы потому, что в чрезвычайных ситуациях спасти пострадавшего приходится очевидцам и другим участникам происшествия, которые вполне могут быть несовершеннолетними. Об оказании первой медицинской помощи рассказывает Инна Позняк.

Расстройство эмоциональной сферы имеет четверть населения земного шара, однако квалифицированную помощь получают всего 25% из них. Почему? Большинство уверено в том, что подавленность, тревожность и раздражительность носят ситуационный или сезонный характер. Но так бывает не всегда. Читайте советы психолога Нины Лукашевич.

С возрастом обмен веществ в организме неизбежно начинает замедляться, то же происходит и с восстановлением мышечных тканей после тренировок или любой другой физической нагрузки. После 40 человек начинает терять объём мышц. Чем меньше движения, тем больше усугубляется этот процесс. Узнайте рекомендации врачей, общие правила тренировок и питания в материале Дины Яковлевой «Спорт для тех, кому за 40».