

СОВЕТ ВРАЧА



НАШ ЭКСПЕРТ
Сергей Свиридов,
ведущий
пластический хирург ЦКБ РАН РФ

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Хотела сделать липосакцию, но в клинике мне отказали. Почему?

Светлана Хижняк, г. Муром
◆ У пластических хирургов есть правило, и оно гласит: «Хороший врач никогда не станет уговаривать пациента согласиться выполнить ту или иную операцию». Сначала специалист обязан досконально установить причины, по которым показано (или нет) оперативное вмешательство. При этом врач должен рассказать обо всех тонкостях методики выполнения операции, смоделировать ее, предупредить о вероятных осложнениях, проблемах реабилитационного периода. Кстати, объективный отказ в пластической операции — не редкость!

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

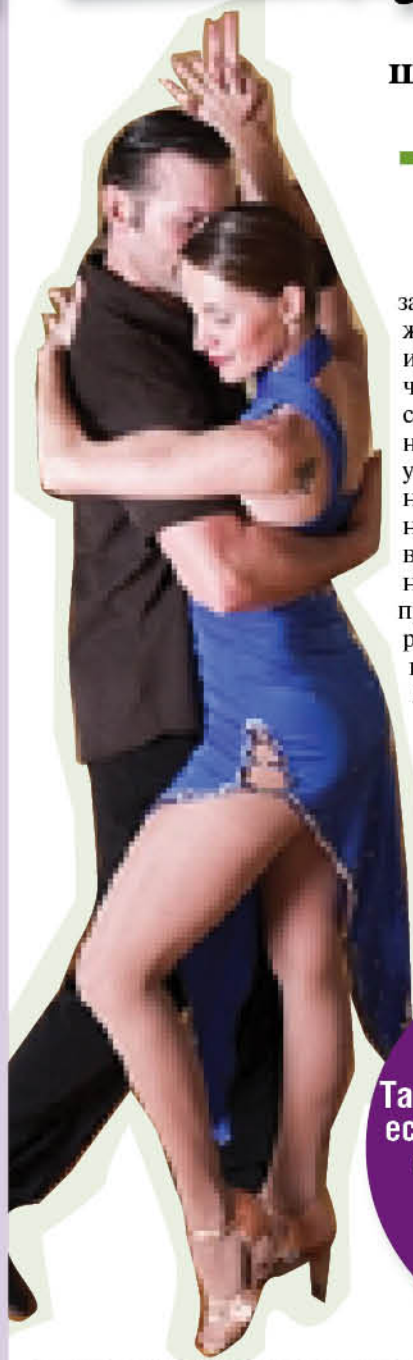
Как избавиться от сосудистых звездочек?

Анна Саблина, г. Владимир
◆ Наиболее эффективен метод удаления с применением лазера. Его луч проникает достаточно глубоко в кожу и избирательно поглощается капиллярами. То есть главной мишенью для лазерной энергии являются именно капилляры. При этом происходит их «запаивание» без повреждающего воздействия на кожу. Мелкие капилляры можно удалить за один сеанс, а для удаления более крупных потребуется 2–3 этапа воздействия с перерывом 1–3 месяца.

У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ?
ПИШИТЕ НАМ!
ОТДОХНИ! 127521.
Москва, а/я 46
vrach-otdochni@burda.ru

Танцуют все!..

Каждое танцевальное па — это шаг к здоровью! И не так уж важно, в каком ритме вы двигаетесь



То, что танцы улучшают настроение и помогают сохранить хорошую форму, ни у кого не вызывает сомнений. Доказано: любители потанцевать реже болеют, они более энергичны и жизнерадостны. Дело в том, что во время танца в кровь поступают эндорфины — «гормоны счастья». Регулярные занятия укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поддерживают в тонусе мышечную и костную ткани. Танцы учат нас правильно двигаться, дышать, расслабляться, слушать и принимать свое тело. Однако далеко не все знают, что танцы могут по-настоящему лечить многие болезни. И каждый из них по-своему целебен.

СТЕП, ХИП-ХОП И ЧА-ЧА-ЧА

◆ **Вальс** — «лекарство» широкого спектра действия: успокаивает нервы,

ВАЖНО!

Танцы противопоказаны, если у вас были травмы ног (тазобедренные, коленные и голеностопные) или повреждение связок.

активизирует работу головного мозга, укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений.

◆ **Фламенко** рекомендуют исполнять тем, у кого есть проблемы со спиной и осанкой. Грაციозный испанский танец предупреждает болезни суставов, укрепляет мышцы рук, улучшает кровообращение.

◆ **Танго** полезно танцевать для обретения сексуальности, придания телу гибкости, соблазнительности и упругости, способствует укреплению мышц пресса и ног.

◆ **Кельтские танцы и степ** помогут при сколиозе, искривлении ног. Танцевальные па отлично укрепляют стопы и икроножные мышцы.

◆ **Румба, сальса, ча-ча-ча** и другие латиноамериканские танцы поднимают настроение. Тренируя тазобедренные суставы, они предупреждают болезни поясничного отдела позвоночника и половой сферы.

◆ **Фокстрот** советуют танцевать пожилым. Такая умеренная нагрузка предупреждает возрастные изменения сосудов и служит хорошей профилактикой болезни Альцгеймера.

◆ **Индийские танцы** показаны больным диабетом, гипертонией и артритом. Оказывая сильный психотерапевтический эффект, эти танцы снимают стресс, успокаивают нервы и дарят долголетие.

ВОСТОЧНЫЕ СКАЗКИ

Движения танца живота моделируют осиную талию, крепкий пресс и упругие бедра

◆ **Танец живота** — самая естественная гимнастика для обретения стройности. Чтобы достичь заметных результатов, занимайтесь по часу не менее трех раз в неделю, сочетая танец со сбалансированной диетой. Эта танцевальная техника является отличной профилактикой заболеваний женской половой сферы: уменьшает болезненные ощущения

при менструациях, снимает ПМС, помогает организму подготовиться к родам и достичь сексуальной гармонии. **Восточный танец** позволяет многим женщинам раскрепоститься. Кроме того, отлично укрепляет все мышцы спины и служит профилактикой остеохондроза и остеопороза.



ГЛОТОК НОВОГО ДНЯ

Жизнь без чашечки кофе для многих людей была бы неполноценной, лишенной многих ярких красок. Почему этому напитку удалось покориť весь мир?

◆ **Кофейные зерна содержат кофеин** — вещество, влияющее на центральную нервную и сосудистую системы. Улучшая кровоснабжение головного мозга и сердца, этот напиток повышает работоспособность, выносливость и стимулирует умственную деятельность.

◆ **Кофеин** не только психомоторный стимулятор, в неболь-

ших количествах он улучшает мужскую потенцию и сперматогенез. Это касается свежеваренного напитка из молотых зерен, а не растворимого.

◆ **Кофе помогает похудеть!** Усиливая кровоснабжение почек, кофе дает мочегонный эффект и стимулирует обмен веществ в организме. После кофе хочется меньше есть.

52%

РОССИЯН выпивают по 2–3 чашки растворимого кофе в день, доля молотого — 25%. В кофепитии важна умеренность, особенно при гипертонии, заболеваниях почек и сердца.

В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ



1 У женщин свои секреты Always Ultra 5 звезд сочетают в себе новый нежный женственный дизайн и надежную защиту от протеканий 5 звезд. Теперь даже в «эти» дни вы будете в отличном настроении.



2 Кашель пройдет быстрее! Растительные пастилки «Доктор Мом» помогают при лечении сухого кашля и предотвращают его в самом начале.



3 Сила в свежести Немецкая зубная паста LACALUT flora предотвращает и нейтрализует неприятный запах изо рта, нормализует микрофлору в полости рта.



4 В помощь кишечнику Замучили запоры? На помощь придет растительный комплекс «Фрутолакс» — средство, эффективно избавляющее от всех видов запоров.



5 Это выгодно! Восстанавливая баланс во всех отделах кишечника, «Линекс» избавляет от дисбактериоза. А в «семейном формате» — 48 капсул — его хватит надолго. Курс приема — не менее 7–10 дней.

Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Перед применением препаратов ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом