Автор: Administrator
17.07.2008 15:57 -

Если вы хотите жить долго, оставаясь молодой и здоровой, эта книга для вас. Написанная для того чтобы ответить на все вопросы, которые нам постоянно приходилось выслушивать за всю многолетнюю практику лечения женских болезней, она была задумана как популярный медицинский справочник по проблемам здоровья женщин в возрасте за 40.

В ней вы найдете последнюю научную информацию о том, как сохранить свою кожу молодой и упругой, как сохранить свою фигуру, здоровье матки и яичников, продолжить полноценную сексуальную жизнь. Она поможет вам защитить себя и от переломов и от болезней сердечно-сосудистой системы. Она познакомит вас с новейшими научными данными; подскажет, как снизить риск рака груди, легче перенести период климакса; принять решение, стоит ли соглашаться на курс лечения гормональной терапии; избежать инфекционных заболеваний влагалища и мочевыводящих путей; что делать в случае фибром; как избавиться от неконтролируемого мочеиспускания; как выбрать для себя противозачаточные средства и даже как родить ребенка в ваши сорок лет.

В общем, эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам сохранить свое тело в здоровом состоянии на всю оставшуюся жизнь. Она поможет вам в какой-то степени контролировать собственное будущее.

Никто из нас не будет жить вечно - да и вряд ли кто-нибудь этого захочет - но все мы

хотим в течение всей своей жизни, по возможности, сохранять оптимальную форму. Даже старея, мы хотим сохранять крепкое здоровье и внешнюю привлекательность, хотим, чтобы наше тело всегда оставалось в прекрасной форме, не причиняя нам неприятностей. В отличие от прошлого столетия, когда немногим женщинам удавалось прожить больше 50, мы живем дольше, чем когда-либо в прошлом. У большинства из нас в наши сорок или пятьдесят впереди еще половина жизни; и ничто не мешает нам прожить ее вдохновенно и интересно, сохраняя вкус к жизни и вкушая все ее радости.

Так как наиболее образованное среднее поколение в наши дни стало гораздо прогрессивнее - женщины посещают курсы подготовки к материнству, сами стремятся принимать решения, касающиеся их собственного здоровья, - большинство современных женщин в возрасте за сорок крайне заинтересованы в здоровье своего тела и готовы со всей ответственностью подойти к тому, чтобы поддерживать его в прекрасном состоянии. Более того, мы уже начинаем понимать, что быть здоровой означает гораздо большее, чем родиться с прекрасными генетическими задатками или быть богатой и удачливой. Это требует и некоторых разумных перемен в нашем образе жизни и определенных практических мер, которые может предпринять любая женщина в любом возрасте, чтобы несмотря на годы, оставаться здоровой и привлекательной.

Сегодня мы способны оказывать какое-то влияние даже на процессы, связанные со старением организма. В наших силах отсрочить, свести к минимуму или даже предотвратить многое из того, что прежде считалось неизбежными последствиями процесса старения, но скорее было вызвано нездоровыми привычками, болезнями, особенностями окружающей среды и передрягами повседневной жизни. Вам предоставляется прекрасная возможность оценить собственное здоровье и собственные привычки. Тот выбор, который вы сделаете сегодня, может оказать сильнейшее влияние на то, какой будет ваша жизнь завтра.

Автор: Administrator
17.07.2008 15:57 -

ЭТО ВАШЕ ТЕЛО!
Именно сейчас пришло время, когда вы можете оказать сильнейшее позитивное воздействие на свое здоровье в будущем. Как женщина, вступающая в свой средний возраст или уже вступившая в него, вы получаете последний шанс сохранить молодость своего тела, избежать или отсрочить многие болезни и предоставить самой себе возможность жить долгой здоровой жизнью. Когда вам было лет двадцать - тридцать, вы могли жить припеваючи, несмотря даже на нездоровый образ жизни, а теперь подобные ошибки исчерпывают резервы вашего организма. Вредные для здоровья привычки начинают приносить больший ущерб, а последствия от них становятся значительно более ощутимыми, чем тогда, когда вы были моложе, что говорит о необходимости от них отказаться.

Именно о том, как сделать все необходимые шаги в этом направлении сейчас, чтобы не страдать в будущем, и говорится в этой книге. Написанная как справочник по наиболее распространенным проблемам, связанным со здоровьем женщин за сорок, она ставит своей целью обеспечить вас самой свежей информацией, всем необходимым фактическим материалом, последними достижениями научной мысли о том, какие процессы происходят в вашем теле, и квалифицированными советами врача, как сохранить бодрость и здоровье в течение долгого времени.

В конце концов это же ваше тело. Именно вы знаете его лучше всех, и именно вы больше всего выиграете, если будете о нем заботиться. Возьмитесь за это! Не опускайте рук! Защитите свое тело от разрушительного воздействия времени и ото всех болезней и деформаций, которых можно избежать. Сделайте сейчас все, что в ваших силах, чтобы ваше тело впоследствии прекрасно выглядело. Не ждите, чтобы болезни начались до того, как вы успеете вмешаться. Предотвратите их прежде, чем они дадут о себе знать. Другими словами, прямо сейчас начните здоровый образ жизни.

ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ ВЗГЛЯДЫ

За последние несколько лет взгляды на здоровье и лекарственные препараты изменились самым радикальным образом. Еще совсем недавно, лет десять назад, большинство из нас считали физические упражнения и физическую активность лишь средством для поддержания внешней привлекательности своего тела. Теперь мы не только обращаем внимание на внешние результаты, но и заглядываем глубже, выискивая пользу для здоровья на долгие годы. В течение многих лет мы размышляли о пище, исключительно высчитывая содержащиеся в ней калории, но теперь мы знаем, что правильно подобранный пищевой рацион может предотвратить многие болезни и продлить нашу жизнь. Лекарственные препараты всегда считались средством, которое помогает нам поправиться, когда мы уже заболели, но сегодня мы начинаем понимать, что они могут и предотвратить болезнь или немощность до того, как те дадут о себе знать.

Когда крепкий сон становится гораздо более привлекательным, чем ночь, посвященная развлечениям, это значит, что вы вошли в новую фазу своей физиологической жизни. Хотя вопросы о противозачаточных средствах, возможности забеременеть и особенностях предменструального периода еще по-прежнему волнуют ваш разум, уже возникают новые пугающие проблемы, такие как предклимактерический период, сердечные болезни, ломкость костей становятся для вас все более актуальными. Если вы читаете эту книгу, значит, вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы подготовить себя к этой следующей фазе. Вы начали изучать собственный организм, взяли на себя ответственность за свое физическое здоровье и пытаетесь предвосхитить собственное будущее. Чем больше знаний вы получите, чем лучше будете разбираться во множестве вопросов, связанных со старением, тем в большей степени вы сможете контролировать все процессы второй половины своей жизни.

Чем старше мы делаемся, тем очевиднее то, что не все стареют с одной и той же скоростью. Одни женщины явно моложе других, несмотря на один и тот же возраст. Некоторые и в шестьдесят, и в семьдесят, и даже под девяносто остаются энергичными, привлекательными, бодрыми, полными жизни и дееспособными, в то время, как другие двигаются в соответствии с биологическими часами или даже опережая их. В некоторых случаях это проистекает из генетических различий, но от образа жизни зависит очень многое. Дело в том, что далеко не так важно, сколько лет вы прожили, гораздо важнее,

насколько хорошо вы сохранили свое тело, вопреки воздействию времени.

Пользуйтесь этой книгой как учебником, руководством по поддержанию здоровья и дееспособности своего организма, и она подскажет вам, чего надо ожидать, что нормально и естественно, а что нет, и что вы можете сделать в том или в другом случае. Пользуйтесь ею, и вы найдете ответы на все возникающие у вас вопросы, чтобы надолго сохранить свое здоровье ...