

ПРО ЗДОРОВЬЕ

6 (92) | ИЮНЬ | 2015

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

**ТЕМА
НОМЕРА:**

**экономим
без ущерба
для красоты!**

**ГОРОСКОП
НА ИЮНЬ
+ СКАНВОРД**

**СЧАСТЛИВОЕ
ЛЕТО:**

**КАК провести
его С ПОЛЬЗОЙ**

16+

6 **SPA-**
процедур
для дома



КЕЙТ МИДДЛТОН

5 **СЕКРЕТОВ ЕЁ
ИДЕАЛЬНЫХ РОДОВ**

**ЗАРЯДКА
ОТ ЗВЕЗДЫ
с. 39**

ISSN 1993-2308
15006
9 771993 230002



YVES ROCHER
FRANCE

Ив Роше — Создатель Растительной Косметики

Продавец ООО «Ив Роше Восток», 125167, г. Москва, Ленинградский проспект, д.47, стр. 3, ОГРН 1027739896975. Реклама. Товар сертифицирован. Телефонный номер действует для субъектов РФ, на территории которых производится доставка Товаров Ив Роше.

SÉRUM VÉGÉTAL
(СЕРУМ ВЕЖЕТАЛЬ)
ЛИФТИНГ ЭФФЕКТ



ИННОВАЦИЯ В
АНТИВОЗРАСТНОМ УХОДЕ

РАСТЕНИЕ ЖИЗНИ:
МЕЗЕМБРИАНТЕМУМ
КРИСТАЛЛИНУМ



Просканируйте код, чтобы
узнать больше об Ассимиляции.

Ассимиляция Омоложение

Сверхмощный экстракт Растения Жизни: Мезембриантемум кристаллиnum естественно ассимилируется кожей благодаря уникальной Технологии NAT⁽¹⁾. Он увеличивает на 32% выработку протеина mTOR⁽²⁾ (тесты in vitro), который стимулирует механизмы борьбы с морщинами на клеточном уровне.

РЕЗУЛЬТАТ: Уход сокращает глубину морщин у 68% Женщин⁽³⁾, восстанавливает структуру лица и подтягивает его контуры у 66% Женщин⁽⁴⁾.



Фибробласты ДО
применения ухода



Фибробласты ПОСЛЕ
применения ухода

+32% Протеина mTOR⁽²⁾

— ПРИ ПОКУПKE УХОДА ИЗ ГАММЫ SÉRUM VÉGÉTAL СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛИЦА ИЗ ТОЙ ЖЕ ГАММЫ В ПОДАРОК.⁽⁵⁾ —

⁽¹⁾Технология Естественной Ассимиляции. ⁽²⁾mTOR. ⁽³⁾Клиническое исследование при участии 25 Женщин.

Мгновенное сокращение глубины морщин в среднем на 13%. ⁽⁴⁾Тест на удовлетворенность при участии 202 Женщин.

Тел. 8-800-3333-000 (звонок по России бесплатный)

yves-rocher.ru

ТЕМА НОМЕРА

с. 26-30 Экономим с удовольствием! Какие SPA-программы можно организовать дома? Как сделать маникюр и педикюр своими руками лучше, чем в салоне? А также 7 салонных процедур, на которые не стоит тратить деньги.

ЗВЁЗДЫ

с. 16-19 Анжелика ВАРУМ и Леонид АГУТИН: «Даже не имея больших денег, оставаться молодой сейчас легко».

с. 20-22 Кейт Миддлтон и принц Уильям: совместные роды, маленькая разница между наследниками, классическая музыка в родильной палате. Что ещё важно для здоровья королевской семьи?

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

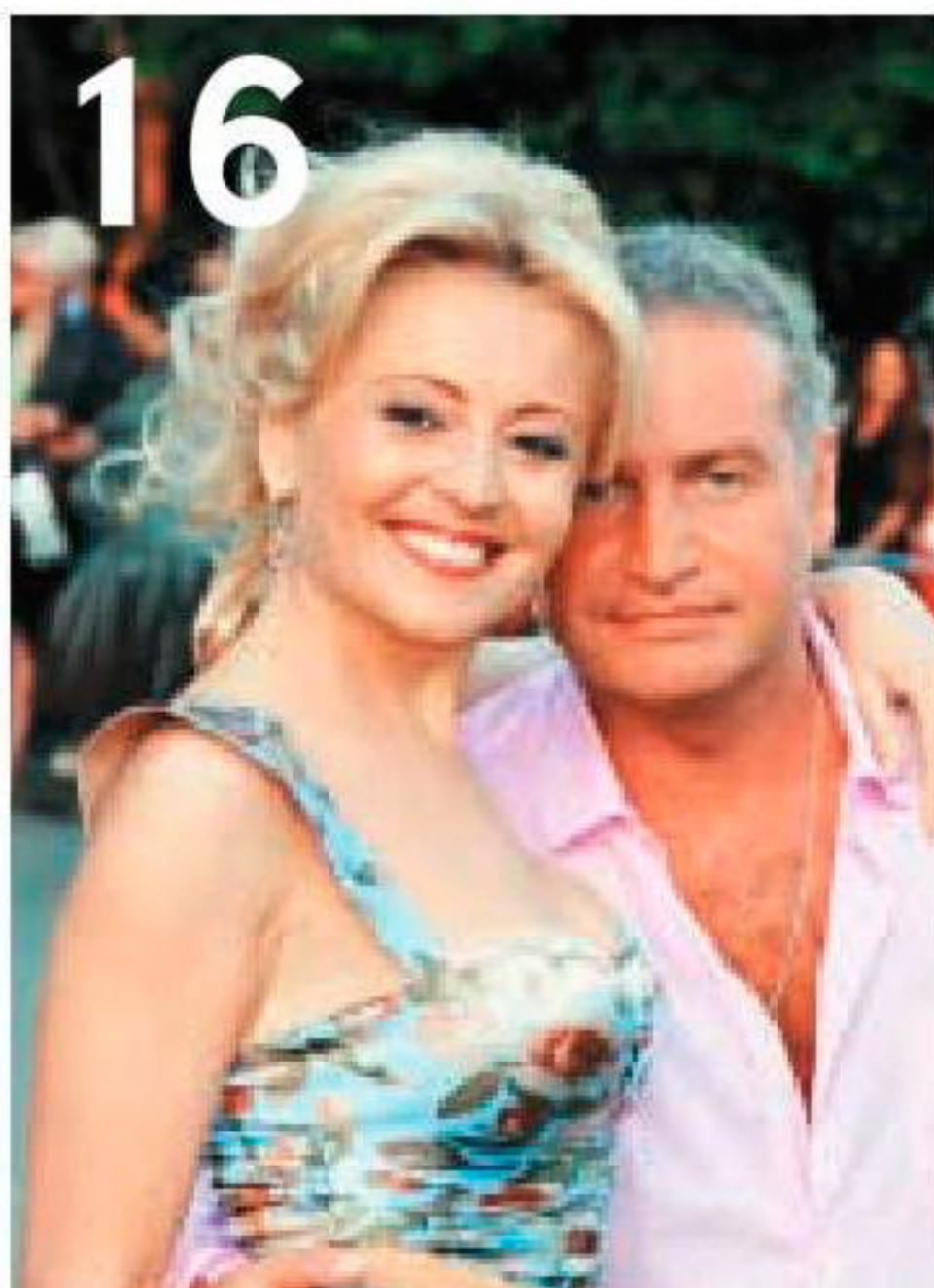
с. 46-49 «Ну ты и овощ!» Что обязательно съесть летом, чтобы обойтись без витаминов в таблетках?

с. 50-51 Убрать из меню какао и рыбу. Как сохранить здоровье мужчине.

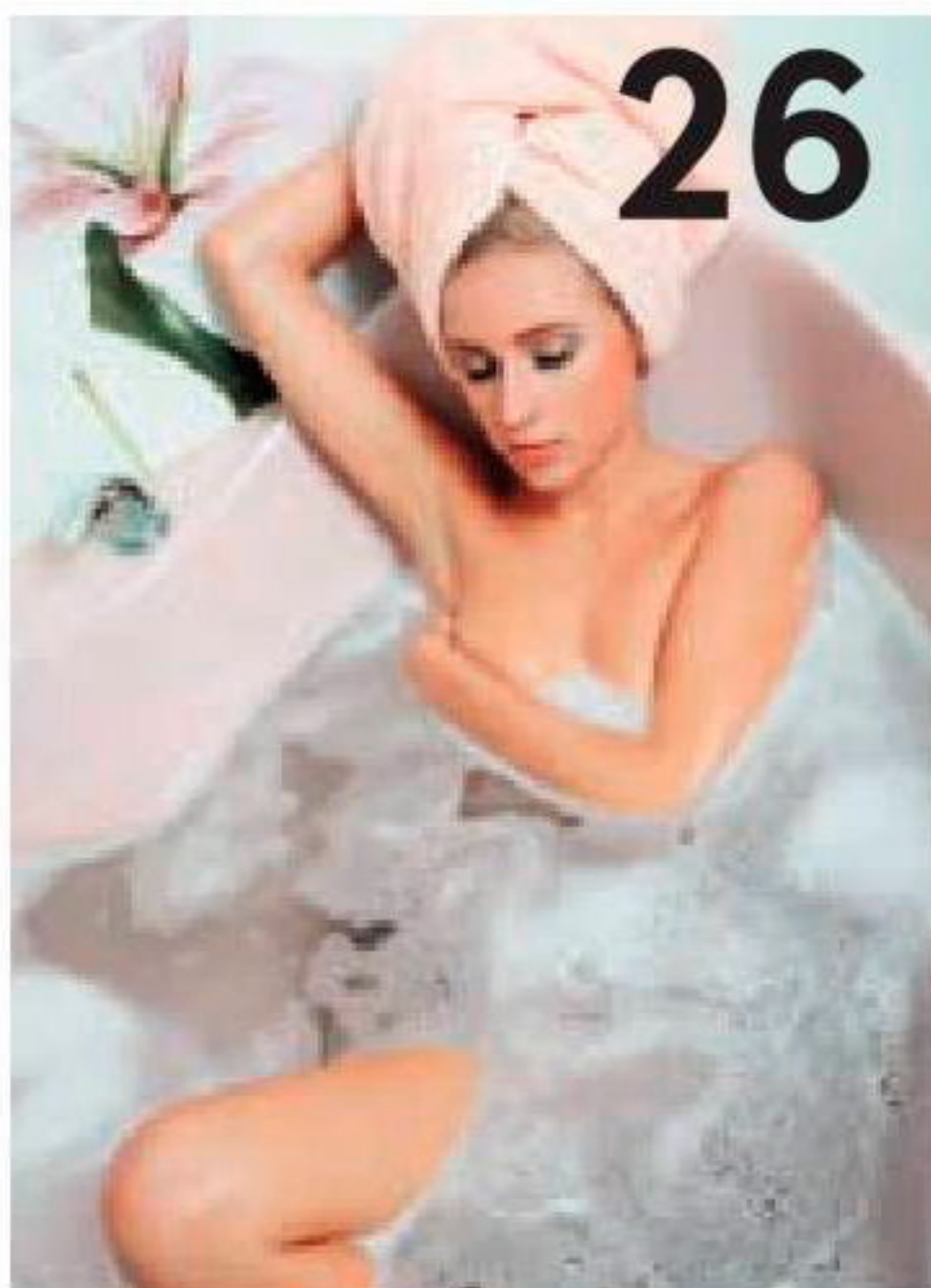
50



16



26



ПСИХОЛОГИЯ

с. 54-56 Как пережить измену любимого? И, главное, что делать, чтобы ему не хотелось «пойти налево».

с. 60-61 Детские каникулы: инструкция по выживанию родителей.

КРАСОТА

с. 32-35 Какой крем выбрать летом? Экспертиза в лаборатории расскажет, на что ориентироваться при покупке.

НА ДОСУГЕ

с. 63 Гороскоп на июнь.

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ



Ренат АКЧУРИН, академик РАМН, профессор, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса



Лео БОКЕРИЯ, профессор, академик РАН и РАМН, директор НЦ сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»



Михаил ДАВЫДОВ, академик РАН и РАМН, профессор, директор Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина РАМН



Зураб КЕКЕЛИДЗЕ, профессор, директор Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии МЗ РФ, главный специалист-психиатр Минздрава



Сергей КОЛЕСНИКОВ, профессор, академик РАМН, президент Ассоциации производителей фармпродукции и медицинских изделий



Михаил КОРЯКИН, профессор, главный врач Республиканского центра репродукции человека



Лейла НАМАЗОВА-БАРАНОВА, профессор, членкор РАМН, замдиректора НЦ здоровья детей РАМН - директор НИИ профилактической педиатрии и восстановительного лечения НЦЗД РАМН



Владимир НЕРОЕВ, профессор, директор Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца



Леонид РОШАЛЬ, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты



УХОД ЗА ОБЛАСТЬЮ ГЛАЗ: 2 В 1

Бренд Avon упрощает процесс ухода за деликатной областью вокруг глаз: система «2 в 1» для кожи вокруг глаз Anew Clinical «Идеальный лифтинг» - это одна баночка с двумя отделениями и двумя продуктами: гелем для век и кремом для кожи под глазами. При комплексном применении продукт обеспечивает до 12 часов лифтинг-эффекта. Что немаловажно: средства подходят для любого возраста!

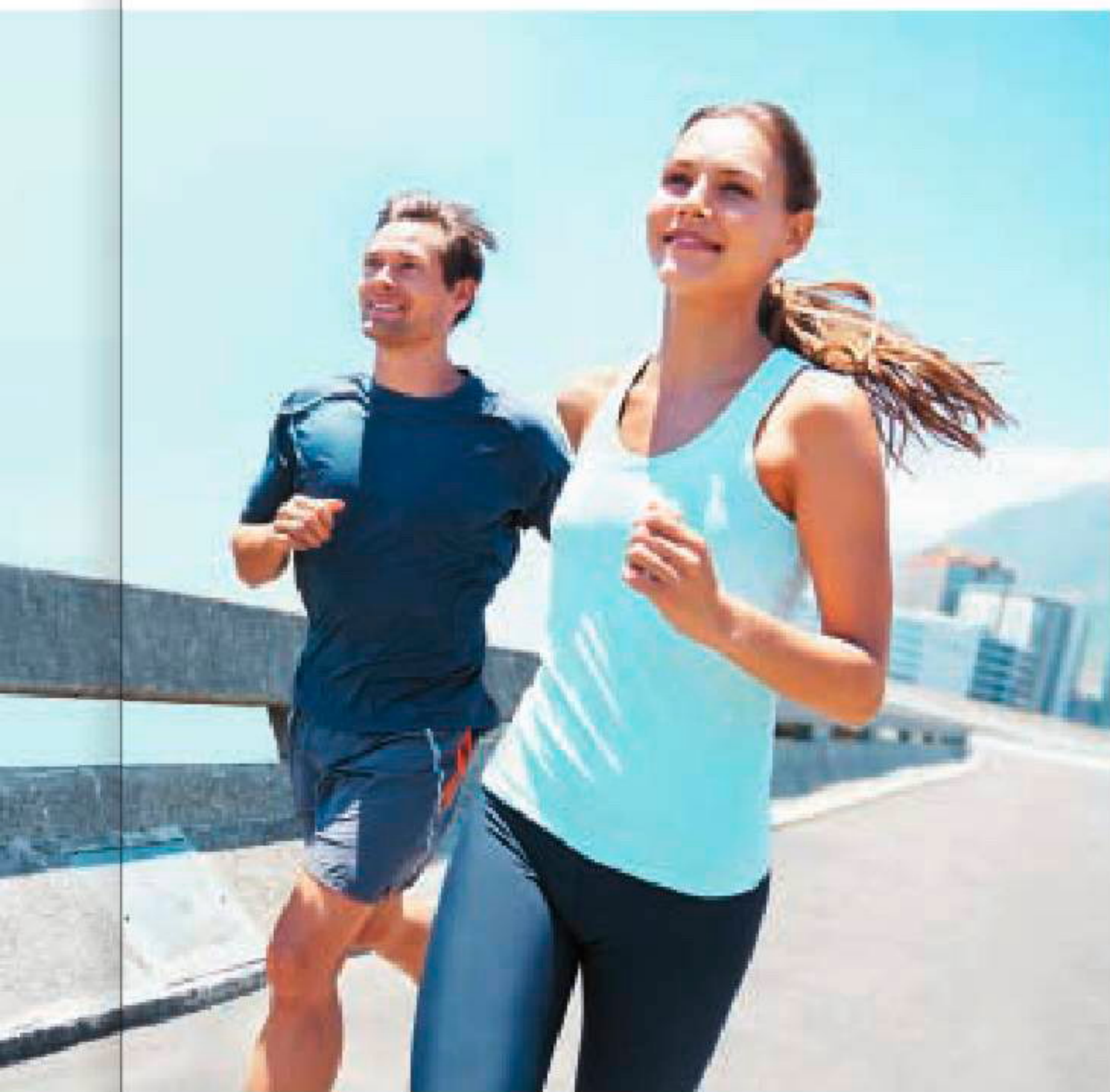
ЭКСПРЕСС-УКЛАДКА: ПОЛНЫЙ УЛЁТ!

Бренд got2b предлагает отличный способ сэкономить время на укладке: новинки got2b ПОЛНЫЙ УЛЁТ помогут создать настоящий звёздный силуэт за считанные секунды. В состав линейки для укладки входят стайлинг-спрей, мусс и лак для волос.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЁ

Вопросы здоровья волнуют многих людей, а особенно когда беспокоит состояние деликатной сферы, в которую входит репродуктивная система человека. Для того чтобы мужчины и женщины могли лучше контролировать и поддерживать работоспособность органов малого таза, федеральная сеть фитнес-клубов X-Fit запустила специальную программу «Женское и мужское здоровье». Это комплекс упражнений для мышц тазового дна, в основе которого лежат разработки известного американского доктора Арнольда Кегеля. Тренировки по программе «Женское и мужское здоровье» позволяют поддерживать мышечные ткани в хорошей форме, улучшают обменные процессы в органах таза, замедляют возрастные изменения, повышают качество сексуальной жизни, способствуют профилактике и лечению стрессового энуреза и геморроя, помогают мужчинам справиться с эректильной дисфункцией и простатитом, а женщинам подготовиться к родам и эффективно восстановиться после них. Первые результаты можно почувствовать уже через 2–3 недели, а заметные улучшения - через 2–3 месяца регулярных занятий.



ТЕСТ НА ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Российский производитель «СОЭКС» представляет экотестер нового поколения: этот прибор поможет обнаружить радиацию и выявить некачественные овощи и фрукты. Экотестер - это дозиметр и нитрат-тестер в одном корпусе, который зарекомендовал себя как один из необходимых домашних приборов в развитых странах - России, Европе, США и Японии.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

5 мая прошёл Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой. Этот день традиционно проводится в первый вторник мая, чтобы повысить осведомлённость об этом заболевании и улучшить качество помощи астматикам. Сегодня около 300 млн человек во всём мире страдают от астмы, а к 2025 году прогнозируется увеличение количества заболевших на 100 миллионов. Нельзя недооценивать опасности бронхиальной астмы - это заболевание уносит жизни 250 тысяч человек в год, а многих людей делает инвалидами. В России, по данным официальной статистики, насчитывается около 1 млн 380 тысяч пациентов с астмой, причём эти цифры эксперты признают заниженными в несколько раз.

ДЕНЬ ОТЦА

Мужчинам трудно проявлять эмоции, но это не значит, что они ничего не чувствуют: самые лучшие папы - искренние люди, способные к ярким переживаниям. Бренд DoveMen+Care объявляет конкурс на лучшего папу: победитель станет обладателем отцовского капитала в размере 500 тысяч рублей. Участники конкурса должны прислать свидетельства самых дорогих и ценных моментов семейного единения, искренних чувств и переживания счастья от того, что рядом с ними находятся любимые люди. Посмотреть фото участников можно на сайте <http://fund.dovemen.ru/>. Победитель будет определён 21 июня, в Международный день отца.

Shutterstock.com



ПРОДУКТЫ ГОДА

Наш давний компаньон, компания Electrolux, получил три награды в рамках 12-й национальной премии в области потребительской электроники «Продукт года». Победителем в номинации «Малая техника для нагрева воды» стал электрочайник Electrolux EEWA7800, в категории «Пылесосы» Гран-при взяла модель Electrolux UltraOne ZUOQUATTRO, в категории «Лучший духовой шкаф» победителем номинации стал духовой шкаф EZB 53430 AX.



ИНТЕГРАЦИЯ ИНВАЛИДОВ

В Москве прошла международная специализированная выставка реабилитационного оборудования и технологий «ИНТЕГРАЦИЯ. ЖИЗНЬ. ОБЩЕСТВО. 2015». В мероприятии приняли участие 172 экспонента из Германии, России, Южной Кореи, Литвы и Словении. Главные российские общественные организации, объединяющие людей с ограниченными возможностями здоровья, представили свои инновации в сфере товаров и услуг. Выставку посетило более 4000 человек, которые с большим интересом следили за спортивной и культурно-развлекательной программой, а также принимали активное участие в работе «круглых столов» и делового центра.



ФИНАЛ БЬЮТИ-БИТВЫ

13 июня 2015 года состоится традиционный Мегафорум «Орифлэйм», в рамках которого пройдет финал Бьюти-битвы. Пятерым финалистам предстоит выполнить последнее задание - сделать макияж модели в режиме реального времени, который оценят как члены жюри, так и гости мероприятия. Победитель состязания станет новым официальным визажистом «Орифлэйм» в регионе СНГ и получит двухлетний контракт с компанией на 2 миллиона рублей.



НОВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА

LG представляет новую широкую линейку моделей стиральных машин в категории «2 в 1» со встроенной функцией сушки. Флагманская модель LG F1695RDH7 оснащена всеми инновационными технологиями LG: «6 движений заботы» - 6 различных алгоритмов вращения барабана, максимально адаптированных к типам тканей и объёму стираемого белья; TrueSteam, TurboWash и EcoHybrid. LG TrueSteam™ - функция обработки одежды паром - делает ненужным использование химических кондиционеров для одежды. Благодаря технологии TurboWash™ стиральная машина показывает отличные результаты стирки всего за 59 минут, а также высокий уровень энергопотребления - A+. Функция EcoHybrid позволяет выбрать, как сушить одежду: с помощью горячей воды или горячего воздуха. Такая опция обеспечивает существенную экономию не только электроэнергии, но и, самое главное, воды.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДЕВАЙС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«Умные» часы Garmin Vivoactive будут следить за вашей физической активностью днём и ночью: подсчитывать количество шагов, расстояние, потраченные калории и даже наблюдать за качеством сна. Особенно полезным устройство может оказаться для заядлых бегунов, велосипедистов, пловцов и даже гольфистов. Также часы могут выполнять роль аудиоплеера и контролировать ваши дела, пока вы занимаетесь спортом: все полученные звонки, сообщения и письма, а также информация об их отправителях будет отображаться на экране Vivoactive.



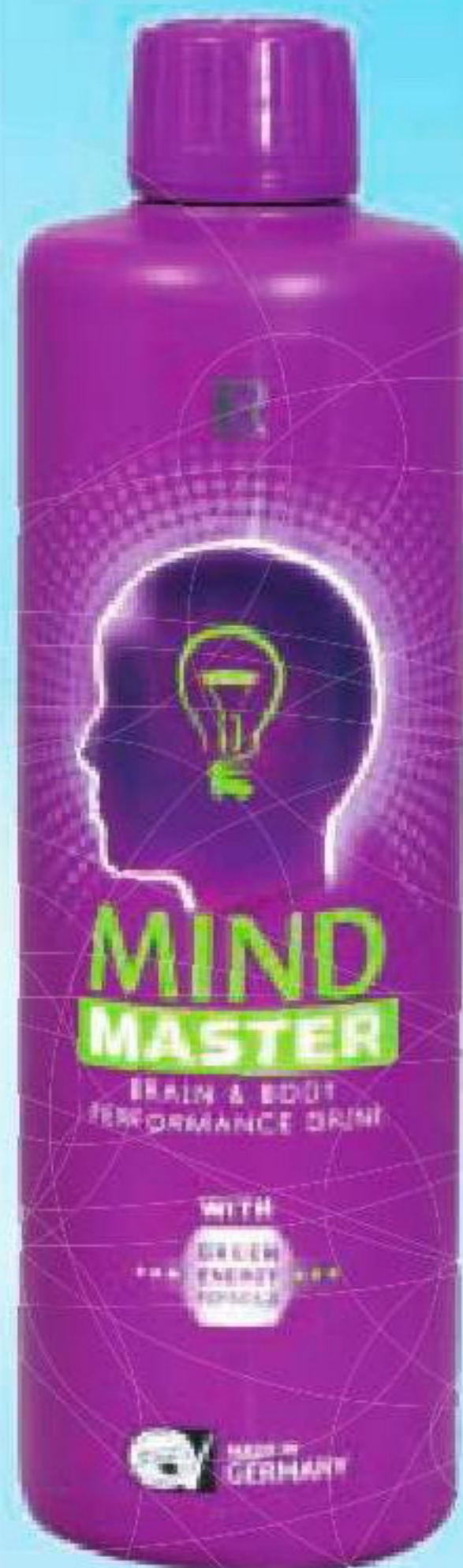


Bio Cream от Neocutis представляет био-восстанавливающий антивозрастной крем для кожи лица, шеи и зоны декольте с уникальным белковым комплексом PSP.

Бренд Avon представляет лёгкий гель-крем **Nutraeffects** с экстрактом семян чиа, которые удерживают влагу не менее чем в 12 раз больше своего веса.



Syoss Осветлители - это новая формула с ценными маслами и до 9 уровней осветления.



Новый напиток **Mind Master** позволяет защитить клетки организма от окислительного стресса и повысить умственную концентрацию.



Антицеллюлитный гель для тела Боди Актив от Oriflame с роликовым аппликатором сокращает проявления целлюлита и выравнивает кожу.

Увлажняющий спрей-вуаль Vichy Ideal Soleil защищает кожу от всего спектра УФ-лучей и при этом остаётся незаметным сразу после нанесения.



Марка **La Roche-Posay** специально для аллергиков разработала ультрасмягчающий уход для области вокруг глаз, который уменьшает зуд и отёчность во время проявлений сезонной аллергии.



Солнцезащитное молочко для младенцев и детей SPF 50+ / PPD 39 Anthelios Дермо-кидс беби от La Roche-Posay обеспечивает усиленную защиту от UVB/UVA-лучей.



Для чего нам нужен отпуск?



Свой летний отпуск в этом году проведу дома. Как его спланировать, чтобы эти дни прошли с пользой для здоровья?

Маргарита Пичугина, Киров

Автор Лидия Юдина



Отвечает **Роза ЦАЛЛАГОВА**, завкафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта:

- Формула здорового отпуска была сформулирована ещё в советское время: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Если они присутствуют, то отпуск удался.

СОЛНЦЕ

Умеренный **контакт с ультрафиолетом** очень полезен для организма. **Чем?**

- ✓ Благодаря пребыванию на солнце ускоряются обменные процессы - человек худеет, не прикладывая никаких усилий.
- ✓ Повышается уровень гемоглобина в крови.
- ✓ Улучшается снабжение кожи кислородом.
- ✓ В организме вырабатывается витамин D, защищающий от простуд, рахита, остеопороза и депрессии.

Важно! Получить полезную дозу солнца можно не только на загородном пляже, но и в тени деревьев в городском парке.



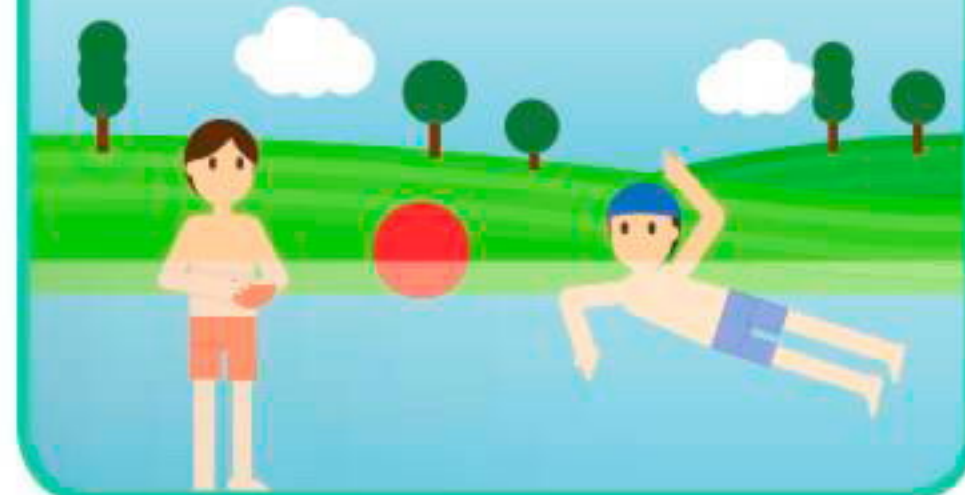
ВОЗДУХ

Находиться в помещении во время отпуска противопоказано. Бледный вид офисных работников объясняется тем, что большую часть суток они проводят, сидя в душных помещениях, что способствует возникновению застойных явлений, следствие которых бледная кожа, отёки. **Прогулки на свежем воздухе** улучшают кровоснабжение организма, повышают тонус сосудов, благотворно влияют на нервную систему и нормализуют сон. Также во время отпуска желательно **высыпаться, есть по часам, не нервничать**. Важны **новые впечатления** - они позволяют отпустить проблемы. Поход в музей, полёт на парашюте...



ВОДА

С водой полезно **находиться рядом**. Около «большой воды» (море, речка или городской пруд - неважно) легко дышится - влажный воздух прибавляет к земле вирусы, бактерии и аллергены. Если есть возможность **поплавать**, пренебрегать этим нельзя. Во-первых, плавание нагружает все группы мышц, во-вторых, способствует естественному закаливанию организма и похудению (во время 100-метрового заплыва затрачивается такое же количество сил, как и для забега в 1 км) и формирует фигуру эффективнее, чем тренажёры.



Где укрепить здоровье ребёнка?

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Ребёнок часто болеет. Где можно отдохнуть и укрепить его здоровье, чтобы зимой не болеть?

Алина Чернова, Подольск

Автор Юлия Борта

Подмосковье

- Санаторий «Кратово» на юго-востоке от Москвы принимает детей от 4 до 11 лет как с родителями, так и без них. Расположен в лесу, преимущественно хвойном. Основной профиль - пульмонологический, то есть нацеленный на лечение болезней органов дыхания. Санаторий климатический - оздоровительный эффект достигается за счёт природных факторов (повышенное содержание кислорода в воздухе, фитонциды сосны и ели).

Похожие санатории, расположенные в той же местности: «Отдых», «Малаховка».

- «Озеро Белое» в Шатурском районе (150 км от Москвы) имеет оздоровительные программы при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушении осанки и сколиозе для детей с 3 лет. Есть минеральный источник.

Краснодарский край

- Санаторий «ДиЛуч», Анапа. Специализируется на заболеваниях органов дыхания, костной и мышечной систем, а также нервной, сердечной и сосудистой систем. Принимает детей с 2 лет.

- Санаторий «Белая Русь», Туапсе. На территории расположен детский оздоровительный лагерь для детей от 7 до 15 лет. Есть соляные камеры, грязелечебница, фитобар, закрытый и открытый бассейны.

- Детский оздоровительный лагерь «Кировец», Геленджик. Лечебный корпус оснащён оборудованием для лечения верхних дыхательных путей - спелеокамера, ингаляторы, физиотерапия, водолечебница; проводится ЛФК, грязелечение.

- Всероссийский детский центр «Орлёнок», Туапсе. Принимает подростков 11-16 лет. Есть фитотерапия, физиотерапия, климатотерапия - солнечные ванны, море.

Ставрополье

- «Сосновая роща», Кисловодск. Принимает детей от 4 лет. Профиль - болезни сердечно-сосудистой, а также бронхолёгочной систем.

- «Дамхурц», Пятигорск. Для детей организуются спортивные мероприятия, туристические походы в горы.

Байкал

- Туристические лагеря «Байкал-Эко», «Берег пиратов», «Солнечный берег» подлечат детей и познакомят их с природой озера Байкал, обучат основам альпинизма и туризма, ориентированию на местности.

КАК УСТРОИТЬ СЕБЕ КУРОРТ НА ДОМУ?

Самое простое - это ванна с морской солью. Она прекрасно восстанавливает водно-солевой баланс, улучшает состояние кожи и очищает её и в то же время снимает напряжение после рабочего дня.

Можно либо купить морскую соль отечественного

производства, которая вырабатывается недалеко от Чёрного моря в заливе с концентрированной рапой, либо приобрести соль Мёртвого моря, которая экспортируется из Израиля. Можно добавить в воду экстракт красного винограда и, лёжа в ванне, выпить чашку зелёного чая или стакан свежевыжатого сока - и стресса как не бывало.



Куда поехать отдохнуть?



На какой курорт лучше поехать, если есть хронические заболевания, особенно по женской части?

Софья Антипенко, Ярославль

Автор Юлия Реппо

Специалисты уверяют: если вы хотите не только отдохнуть, но и подлечиться, то лучше всего выбирать отечественные курорты. Ведь российская курортология имеет

более чем 300-летнюю историю. Например, курорт Марциальные Воды в Карелии заложил ещё Пётр I в 1719 г., отыскав там «лечительные воды». Курорт Сергиевские Минеральные Воды в Самарской области действует с 1833 г.



7 знаменитых детокс-курортов,

1. Индия, Керала, отель Kalari Rasayana 5*.

Программы разработаны на основе аюрведы - древней индийской науки. Очищение проходит за счёт топлёного масла гхи (омолаживает и тонизирует, укрепляет иммунитет и помогает работе кишечника) и травяных настоек. Среди постоянных клиентов курорта замечены **Наоми Кэмпбелл и Кейт Уинслет**. **Цена** - от 8690 евро (477 950 руб.) за 21 день.

Аналог в России - Казань, курорт Luciano. Цена на одного человека - от 189 000 руб. за 21 день.



2. Индия, Гималаи, отель Ananda Spa.

Поправить здоровье сюда неоднократно приезжали **Ума Турман, Хайди Клум и Рики Мартин**. Курорт предлагает коррекцию веса, расслабляющие, омолаживающие и антистрессовые процедуры.

Цена - от 16 100 долл. (819 821 руб.) за 21 день.

Аналог в России - Алтай, центр «Беловодье». Цена на одного человека - 21 000 руб. за 21 день.



3. Австрия, Клагенфурт, центр Viva Mayr.

Решить все проблемы с пищеварительной системой можно именно здесь, сюда ездит **Карла Бруни**. Очищение проходит по программе Франца Майера, который предлагает клиентам на завтрак принимать горькую соль, а на обед и ужин исключительно льняное семя и орехи. Сотрудники центра следят, чтобы во время приёма пищи человек не заглядывал в электронные устройства. Центр популярен у политиков.

Цена - от 4088 евро (224 840 руб.) за 14 дней.

Аналог в России - нет.



Бесплодие

Курорты Северного Кавказа, имеющие радоновые, йодобромные, сероводородные и др. воды, грязелечение в Кисловодске, Пятигорске, Ессентуках, а также в Ейске, Нальчике, Хадыженске, Белокурихе, Усть-Качке и др.

Гипертоническая болезнь

Курорты с углекислыми водами: Аршан, Кисловодск, Шмаковка. Сероводородные воды: Пятигорск, Сергиевские Минеральные Воды, Сочи, Усть-Качка. Радоновые воды: Увильды.

Хронический бронхит

Климатические курорты.

Приморские: Анапа, Геленджик, Калининградская, Петербургская, Туапсинская зоны.

Горные: Белокуриха, Кисловодск.

Лесные: Курьи, Юматово.

Хронический гастрит

Курорт подбирается в зависимости от секреторной функции желудка. **При пониженной кислотности** - курорты с хлоридными натриевыми минеральными водами: Ессентуки, Горячий Ключ, Старая Русса, Ижевские Минеральные Воды, Нальчик.

При сохранённой и повышенной секреции - курорты преимущественно с гидрокарбонатными, гидрокарбонатно-сульфатными натриево-кальциево-магниевыми питьевыми минеральными водами: Железноводск, Пятигорск, Краинка, Кашин, Шмаковка и др.

Мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, цистит.

Бальнеологические курорты с питьевыми минеральными водами: Аршан, Ижевские Минеральные Воды, Железноводск, Пятигорск, Трускавец, Краинка, Ундоры.



Александр РАЗУМОВ, академик РАН, завкафедрой восстановительной медицины, реабилитации и курортологии

Первого МГМУ им. Сеченова:

- В России есть курорты, которые ничем не хуже таких культовых, как Баден-Баден, Карловы Вары, - это Кавказские Минеральные Воды (санатории «Нарзан», «Луч» и другие), например. На курорте Белокуриха Алтайского края расположено множество санаториев, в том числе «Алтай-West» - здравница Алтая, признанная лучшей в 2013 г. во всей России. Детские государственные санатории тоже на высоком уровне. Я не говорю уже о санаториях, которые находятся в Главном медицинском управлении при Управделах Президента РФ (например, «Волжский утёс»). Даже иностранцы, приезжая туда, изумляются уровню медицины и комфорта. Санаторий «Белые ночи», создававшийся ещё академиком Е. Чазовым внутри 4-го Главного управления Минздрава СССР, до сих пор сохраняет высший уровень.

которые любят звёзды

4. Франция, Канны, Spa My Blend by Clarins.

Излюбленное место **Николь Кидман** и **Зои Салдана**

создано для омоложения и лечения кожи лица и тела. Для того чтобы определить её состояние, на пациента прикрепляют датчики и только после этого назначают индивидуальную программу очищения и подбирают один из 400 кремов.

Цена - от 10 080 евро (554 400 руб.) за 14 дней.

Аналог в России - нет.

**5. Швейцария, Лозанна, Spa Cinq Mondes.**

Лечиться сюда приезжали ещё **Коко Шанель** и **Марлен Дитрих**.

Сотрудники центра обещают избавиться с помощью магнитно-импульсной терапии от хронической усталости, головной боли, бессонницы.

Цена - от 8400 евро (462 000 руб.) за 14 дней.

Аналог в России - Сочи, центр SPA «SIBO» & Wellness. Цена на одного человека - 115 000 руб. за 14 дней.

**6. США, Martha's Vineyard Holistic Retreat.**

Славу клинике принесла ведущая **Опра Уинфри**.

Цена - от 12 495 долл. (624 750 руб.) за 21 день.

Аналог в России - Карелия, Кивач, за 28 тыс. руб.

**7. Италия, Альпы, The Palace Merano.**

Заведует здесь врач Анри Шено, любимец Голливуда и **Юлии Бордовских**.

Цена - от 2980 долл. (149 000 руб.) за 5 дней.



Какие болезни нам угрожают летом?



Зимой бывают простуды, весной начинается аллергия на пыльцу, весной и осенью обостряется язвенная болезнь. А есть ли чисто летние болезни?

Елена Птичникова, Рязань

Автор Александр Мельников



ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Главная летняя болезнь, её ещё называют «летним насморком».

«Основная причина таких отравлений - бактерии и вирусы, чувствующие себя более комфортно в тёплую летнюю погоду, - говорит **Константин**



СПАХОВ, врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук. - Причём главную роль играют не они сами, а выделяемые токсины - они накапливаются в испорченном продукте».

Главными признаками являются понос и рвота.

Как помочь: может пройти само, но лучше организму помочь. В первую очередь следите, чтобы с выделениями не терялось много жидкости и солей. Поэтому нужно много пить, хороши минералки с приличным содержанием солей. Обязательна диета. В лёгких случаях, когда жидкий стул

бывает 1-2 раза, достаточно пробиотиков (аципол, бифидумбактерин, бификол и т. д.). Они содержат дружественные нам микроорганизмы. Если же нужно быстро остановить понос, подойдут средства, которые тормозят активность кишечника (препараты лоперамида). Мягче их, но всё равно достаточно оперативно действуют адсорбенты и обволакивающие препараты. Они или защищают поверхность кишечника, как бы обволакивая её тонким слоем, или связывают и выводят из организма бактерии, вирусы и выделяемые ими токсины. К ним относятся многочисленные средства с активированным углём, смектиты (смекта, неосмектин, диосмектит), фильтрум, полифепан, полифан, энтегрин, энтеродез. При лёгкой и умеренной диарее такие лекарства хороши, если же она посильнее - их действия может быть недостаточно. И в таких случаях лучше обратиться к врачу. Многие лечатся противобактериальными

препаратами с фуразолидоном и нифуроксазидом, но делают это часто неправильно, назначать их должен всё-таки врач. Важно ещё не пропустить серьёзную кишечную инфекцию: при дизентерии в стуле появляется слизь, а позывы бывают болезненными, при холере теряется много воды и стул похож на рисовый отвар.



СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Медики подсчитали, что у человека, изрядно сгоревшего в детстве около шести раз, риск развития меланомы возрастает вдвое!

Опасно не только тропическое или южное солнце, в средней полосе России сгореть в погожие летние деньки очень просто.

Как обезопасить себя:

- Избегайте солнца с 11 до 15 часов, когда оно находится в зените.
- Старайтесь находиться в тени всегда, когда это возможно.
- Будьте особенно осторожны с кожей детей, она более нежная и тонкая, а следовательно, более незащищенная перед солнцем.
- Никогда не располагайте на солнце младенцев в возрасте до шести месяцев.
- Носите широкополую шляпу и солнечные очки.
- Избегайте загара в соляриях.

- Старайтесь носить одежду, максимально прикрывающую тело.

- Используйте солнцезащитный крем с защитным фактором (SPF) не меньше 15, даже если вы уже имеете загар.

- Периодически осматривайте свою кожу.

Как помочь: если вы всё-таки сгорели и дело дошло до волдырей и пузырьков, наполненных жидкостью, то вам к врачу. Если ожог полегче, только покраснение и отёчность кожи, то можно лечиться самому. Оптимальны препараты с декспантенолом, они продаются под разными названиями (бепантен, пантенол, д-пантенол, декспантенол, пантодерм, пантенолспрей) и выпускаются в виде мазей, гелей и спреев. Чтобы снизить боль и сбить температуру, примите аспирин или ибупрофен. Важно начать лечение как можно быстрее, ещё лучше до того, как кожа покраснела.

БОЛЕЗНЬ ПЧЕЛИНОГО УКУСА

Здоровый человек легко перенесёт одновременный укус 5-10 пчёл. 200-300 ужалений вызовут тяжёлые последствия, а 500 смертельны. Яд оказывает паралитическое воздействие на дыхательные центры, действует на почки, сердечно-сосудистую и нервную системы. Но гораздо чаще смерть бывает всего от одного укуса. Есть люди с анафилаксией на пчелиный яд. У них развивается шок, требующий экстренного и интенсивного лечения. За границей для них даже выпускают специальные аптечки с адреналином в шприцах-тюбиках. Вообще у 2-3% людей есть аллергия к яду пчелы, и им надо быть крайне бдительными. Если после укуса аллергическая реакция развивается быстро, надо

срочно обращаться к врачу, так как аллергия и особенно анафилактический шок бывают стремительными. А тем, кто уже знает о своей серьёзной реакции на укусы пчёл, на природе нужно находиться, вооружившись шприцем и ампулой с адреналином. Лишь это поможет им остановить развитие анафилактического шока. Наиболее тяжело пчелиные укусы переносят женщины, особенно беременные, дети и пожилые люди. Наиболее опасны укусы в слизистые оболочки рта, так как отёк в данном месте может вызвать

удушье. Коварны и укусы в шею, в области сонной артерии.

Как помочь: Если ужалила пчела, жало надо удалить острой иглой, как занозу, и как можно скорее, так как из него продолжает поступать яд. Ранку продезинфицируйте перекисью водорода или другим антисептиком. Подойдут даже одеколон, спирт или водка. На место укуса положите холод - боль и отёк уменьшатся. Поскольку пчелиный яд выводится через почки и с потом, то пейте как можно больше жидкости. При склонности к аллергиям обязательно примите антигистаминный препарат (кларитин, зиртек, телфаст, димедрол, супрастин и т. д.). Укусы шмелей и ос лечатся примерно так же. Вот только нужно знать, что жалить они могут много раз, ведь жало ос гладкое и легко извлекается из жертвы. И, естественно, его не всегда можно увидеть в месте ужаления. Если его нет, не старайтесь расковыривать кожу в его поиске.



ЛЕТНЯЯ АЛЛЕРГИЯ

- Поллиноз, аллергию на пыльцу, часто воспринимают как весеннюю болезнь. Но на самом деле есть типично летние формы этой болезни, - рассказывает **Людмила ЛУСС, доктор медицинских наук, профессор,**



заведующая научно-консультативным отделением ФГБУ «ГНЦ Институт иммунологии» ФМБА России. - Если

весной начинают цвести и пылить в основном деревья и кустарники, то летом - травы.

Большую роль играют барьерные методы защиты. Придя с улицы, нужно умыться, хорошо прочистить нос и прополоскать рот. Форточки и окна завесить влажной марлей. Можно пользоваться препаратами типа «Назаваль», создающими

барьер на слизистой оболочке носа. Заранее, за 1-2 недели до начала цветения аллергенного растения, можно начать приём кромогликатов - эти профилактические препараты предотвращают развитие аллергических реакций. Можно использовать симптоматические антигистаминные средства.

Конец июня, июль	Цветут луговые травы и злаковые растения - тимофеевка, мятлик, ежа, лисохвост, овсяница, райграсс.
Август	Цветут сорные травы: подорожник, крапива, марь, лебеда; сложноцветные: одуванчик, подсолнечник, полынь, амброзия.
Всё лето	Грибы выбрасывают свои аллергенные споры.

«УХО ПЛОВЦА»

По сути, диагноз «ухо пловца» - это не одна болезнь, а две. И лечить их нужно по-разному.

1 Ситуация простая - вода попала в наружный слуховой канал

Главные признаки: неприятные ощущения в области уха, чувство бульканья или переливания жидкости внутри уха, а иногда даже и в голове. Из-за последнего симптома некоторые даже впадают в панику: боятся, не занесли ли они с водой инфекцию глубоко внутрь и даже в мозг (ведь с детства все слышаны, что инфекция из уха часто переходит на мозг). Такие страхи беспочвенны. У человека со здоровыми ушами и сохранной барабанной перепонкой вода

«ЗУД КУПАЛЬЩИКА»

По-научному это состояние называют церкариозом, а в народе - утиной болезнью. Немало уток, плавающих в водоёмах, больны шистосоматозом - это паразитарная болезнь. Утки выделяют в воду личинки глистов, которые поражают ракушки прудовиков

и катушек. А те, переболев, в свою очередь, выделяют другие личинки - церкарии. Плавая, они ищут уток, но часто «клюют» и на человека. Личинка способна проникнуть внутрь кожи. При этом она вызывает покраснение и зуд, весьма похожие на аллергию. Подхватить болезнь можно в любом водоёме, где есть утки, моллюски и прибрежная растительность.

Чаще всего это пруды, мелкие озёра и другие водоёмы с пресной и стоячей водой. Заражения бывают с мая по октябрь. Проще подхватить паразитов на мелководье, у берега. Больше всего рискуют заразиться маленькие дети.

Главные признаки: покалывание или жжение в коже, покраснение через несколько минут после купания. Но иногда эти симптомы развиваются позже - в течение 12 часов. На участках покраснения могут формироваться маленькие пузырьки. Симптомы сохраняются от 3 до 7 дней. Чем больше личинок внедрилось в кожу, тем больше высыпаний и тем серьезнее болезнь. Нередко повышается температура.

Как помочь: сбить покраснение и ослабить зуд можно антигистаминами (тавегил, супрастин, зиртек, кларитин, эриус и т. д.), этими же препаратами лечат аллергию. Не расчёсывайте и не царапайте кожу в местах высыпаний, чтобы избежать присоединения инфекции.



далее наружного слухового прохода никуда попасть не может. Очистить слуховой канал несложно.

Как помочь: вариант первый - ложитесь на бок, чтобы ухо, в которое попала вода, было внизу. Сделайте несколько глотательных движений и попытайтесь пошевелить ушами. После этого вода может вылиться. Вариант второй - вставьте в ухо тонкий и длинный жгутик, свёрнутый из ваты. Он быстро впитает в себя воду.

Не удаляйте воду ватными палочками для ушей. У лор-врачей немало претензий к этим средствам ушной гигиены. Часто травмируют слуховой проход или барабанную перепонку. Всё это заканчивается воспалением и лечением у врача.

Если после удаления воды остаются шум в ушах, чувство заложенности и снижается слух, то возможны два

типичных осложнения «уха пловца». Первое - в ухе была серная пробка, она разбухла и перекрыла слуховой проход. Удалить её ушными ватными палочками невозможно. Необходимо промывание слухового прохода с помощью шприца, точно такого, каким делали укол Моргунову в «Кавказской пленнице». Бояться этого не надо, колоть не будут, а лишь промывают слуховой проход шприцем без иглы. В более лёгких случаях можно промыть ухо с помощью а-церумена, ремо-вакса и т. д. Осложнение второе - воспаление наружного слухового прохода. К шуму и заложенности присоединяются зуд, боль и выделения, иногда с неприятным запахом. В таких ситуациях лучше лечиться у врача, чтобы воспаление «не разнесло». И лечение редко обходится без местного применения антибиотиков или антисептиков.

2 Ситуация хуже - вода попала в среднее ухо

Так бывает при нырянии или если «хлебнуть» воду носом. Если жидкость дойдёт до среднего уха и задержится там, то заложенность уха и прострелы вам гарантированы.

Как помочь: старайтесь чаще делать глотательные движения, это ослабит симптомы. На ночь вставьте в ухо ватную турунду, пропитанную тёплым (но не горячим!) раствором борного спирта. Подойдут и ушные капли типа отипакс или отинум. Их тоже лучше закапать на ночь, а заодно сделайте согревающее обёртывание уха тёплым шерстяным шарфом. Успокоить стрельбу в ухе помогут обычные обезболивающие средства - аспирин, анальгин и т. д.

Эвалар

«Овесол» — №1 для бережного очищения печени¹

Позаботьтесь о своей печени, пройдите курс очищения растительным средством «Овесол». Только в нём²

- овес молочной спелости усилен
- куркумой и алтайскими травами:
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой



¹ По объёму продаж среди БАД за I полугодие 2014 г. по данным ЗАО «Группа ДСМ». ² В ассортименте Эвалар. Цена актуальна на 23.04.2015. Состав БАД «Овесол усиленная формула». БАД. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Действуя в комплексе, они способствуют глубокому и бережному очищению печени от токсинов. Уже после первого курса очищения «Овесолом» ваша печень продолжит трудиться налегке.

«Овесол» — выбор миллионов россиян!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный)



Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 148 рублей³.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Что положить в аптечку?

Впервые собираемся в отпуск с малышом. Какие лекарства нужно взять с собой, чтобы не бегать на курорте по аптекам?

Мария Гриднева, Тула

Автор Лидия Юдина



Отвечает **Ирина ЗАХАРОВА**, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии Российской медицинской академии последиplomного образования (РМАПО, г. Москва).

СРЕДСТВА ДЛЯ ОБРАБОТКИ РАН - на отдыхе они всегда должны быть под рукой. Однако помните, что к ним не относятся ни йод, ни зелёнка, ни перекись водорода. По данным ВОЗ, они удлиняют время заживления. Средства для обработки ран должны быть в аэрозольном баллончике (например, хлоргексидин) - тогда его можно использовать как для обработки краёв раны, так и для обработки самой раны.

СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ В НОС - это неотложная помощь при отите: если вам предстоит перелёт, перед взлётом и посадкой для профилактики заложенности нужно закапывать в нос.

ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО - в том случае, если у кого-нибудь в семье была тяжёлая аллергическая реакция на лекарства или укусы насекомых.

СВЕЧИ С ГЛИЦЕРИНОМ - их можно использовать вместо клизмы: на отдыхе из-за резкой смены рациона запоры у малышей случаются довольно часто.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА, содержащие парацетамол, - их нужно использовать, если температура поднимается выше 38,5 градуса.

СРЕДСТВА ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ - приучите ребёнка сразу сообщать, если у него заболело горло. Средства дают эффект, когда боль только началась.

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ - всегда носите с собой бинт и дезинфицирующие лейкопластыри.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПЕРОРАЛЬНОЙ РЕГИДРАЦИИ (регидрон, гастролит) - для восполнения потерь жидкости при отравлениях.



Венолайф®

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ —
ОЩУТИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ*



ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Венолайф® поможет облегчить симптомы и предотвратить развитие венозной недостаточности на любой стадии благодаря **3 активным компонентам**, которые одновременно воздействуют на **сосуды снаружи и изнутри**.

①

Гепарин
препятствует
образованию тромбов

②

Декспантенол
улучшает всасывание
гепарина

③

Троксерутин
увеличивает тонус
сосудистой стенки



venolife.ru




* Голованова О. В., Кузнецов А. Н., Шакин А. О., Богачев В. Ю. Об эффективности местных лекарственных форм при лечении хронических заболеваний вен нижних конечностей // Флебология. 2010; 4 (1): 60-64.

Реклама

Reg. №: ЛС-001377

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

A full-page photograph of a woman with dark hair in a bun, wearing a black sleeveless dress. She is leaning over a large, light-colored teddy bear, smiling at the camera. The background is a warm, orange-toned wall.

Анжелика ВАРУМ: «Секрет молодости? Это проще, чем кажется!»



Услышала, что в этом году у звёздной пары Агутин - Варум свадебный юбилей. Официально они вместе 15 лет, а до этого ещё жили в гражданском браке. Что изменилось у них после официальной свадьбы и какие полезные привычки есть в семье?

Татьяна Дементьянова, Тюмень

Автор Сергей Грачёв

- Сразу скажу, что я вообще никогда не хотела замуж. Когда Лёня сделал мне предложение, я серьёзно задумалась. Ответом самой себе было: «А какая разница?!» - говорит певица **Анжелика ВАРУМ**. - Если любишь человека - живёшь с ним, бросаешься в омут с головой. Что сейчас происходит с менталитетом молодёжи и даже моих сверстников, мне крайне сложно анализировать. Возможно, уход от традиционного брака связан с появлением обоюдных страхов, а также с американизацией мужской части общества. В Америке мужчины ужас как боятся штампа в паспорте. Они понимают: в случае развода закон будет целиком и полностью на стороне женщины, а это чревато едва ли не полным разорением. Такое положение вещей в американском обществе привело к тому, что брачный договор стал нормой жизни. У нас пока такой документ не приживается из-за менталитета. Лично я, например, абсолютно не представляю, как с любимым человеком можно подписывать брачный контракт.

Ерунда какая-то! Но это вопрос традиций, и возможно, что когда-нибудь отношение к этому явлению изменится и в России. А пока у нас мужчины боятся, а женщины смирились с ситуацией. Люди, не расписываясь, по десять лет живут вместе, проверяют свои чувства. При этом вырастают дети, преодолеваются кризисы отношений. А там уже и жениться особого смысла нет...

ПРО Мне кажется, вы лукавите, говоря, что никогда не хотели замуж. Любая девушка в 18 лет мечтает о свадьбе.

- В 18 лет я крепко стояла на ногах на самой большой концертной площадке Москвы - в «Олимпийском», и до свадьбы мне не было ровно никакого дела. Кроме того, мне кажется, у творческих людей вообще особое отношение к браку. Артисты - люди крайне инфантильные. Они до старости дети. Брак представляется им как нечто фундаментальное, как что-то, что нельзя повернуть вспять. Кажется, что, вступив в новую жизнь, ты качественно переродишься и перестанешь быть тем ребёнком, каким хотел оставаться всегда. Но на собственном опыте я убедилась, что все эти страхи и опасения совершенно беспочвенны. Ты можешь иметь штамп в паспорте и оставаться ребёнком до последнего вздоха.

Умение удивляться

ПРО Современный ритм жизни, ухудшающаяся экология, постоянные стрессы - всё это не способствует сохранению молодости. Однако сегодня существует масса методик по сохранению красоты. По-вашему, когда женщине было легче оставаться молодой - в 70-80-х или в настоящее время?

- Разумеется, сегодня. Женщин, которым в то время удавалось сохранить красоту и темперамент до солидного возраста, можно на пальцах одной руки перечесть. Жизнь тогда была очень тяжёлая. Даже я помню, как мы с мамой жили от зарплаты до зарплаты, кое-как питались и чёрт знает чем лечились. Кошмар! Не понимаю, как мы вообще тогда выжили. Но так жило большинство советских людей. Улучшение качества жизни, которое в масштабах страны сегодня очевидно, неизменно влечёт за собой как минимум оптимизм. Даже не имея больших денег, оставаться молодой сейчас легче. Есть масса информации, доступной антивозрастной косметики, фитнес-клубы и много чего ещё.



А вообще, по-моему, секрет молодости заключается в двух простых вещах. Первое, как это ни банально, - здоровый образ жизни. А второе - умение удивляться.

ПРО Кстати, однажды был свидетелем, как вашего супруга за кулисами журналистка стала спрашивать о здоровом образе жизни, на что он ответил: «С чего вы взяли, что я что-то об этом знаю? Моя семья не подвержена этому веянию».

- Сказала бы, ЧАСТЬ семьи не подвержена. За здоровый образ жизни в нашем доме отвечаю я. И пусть кто-нибудь только попробует упрекнуть меня в том, что я плохо и неграмотно кормлю своего мужа. Да, у Лёни есть, а скорее даже были вредные привычки. Но они вредные больше применительно ко мне. Для него они были в каком-то смысле полезны. С ними он получал больше удовольствия от жизни.

ПРО Живо себе представляю, как, подобно многим жёнам, вы изо дня в день мучаете Леонида полезными салатиками. Я прав?



- Я вам расскажу одну историю - и вы всё поймёте. Несколько лет назад я решила соблюсти Великий пост. В принципе мне это удалось. Сорвалась всего один раз, когда нас пригласил в гости Андрей Макаревич, который просто божественно готовит. Отказаться от мяса в его исполнении было выше моих сил. Так вот, когда пост уже близился к концу, на одной из презентаций мы с Лёней встретили моих подружек. Они стали восторгаться тем, как я выгляжу, спрашивать, что я с собой делала. Отвечаю им: «Девчонки, пошусь». Тогда они смотрят на Лёню: «Неужели и ты

вместе с ней?!» Лёня задумался и говорит: «А я, знаете ли, всю жизнь на посту». Дело в том, что он абсолютно не ест мяса, равно как и любую другую белковую пищу. Лёня травоядный человек, и, наверное, в этом залог его здоровья. Я же, напротив, не могу отказаться от мяса. А ещё обожаю яйца в любом виде, причём как куриные, так и перепелиные. Так что пост для меня был серьёзным испытанием.

ПРО В начале разговора вы затронули тему американизации общества, феминистского движения. С другой стороны, существует мусульманская традиция, и в Европе она набирает обороты. На ваш взгляд, какая из этих культур победит в отношениях мужчины и женщины?

- Смотря где и когда. Думаю, в России в ближайшее десятилетие мусульманские традиции точно не распространятся. О чём

говорить, если у нас сексуальная революция до сих пор в расцвете. Недавно в ночном клубе, куда меня пригласили приятели-танцоры посмотреть их выступление, ко мне подлетела девушка из какой-то телевизионной программы. Тут же подскочил оператор с камерой, и мне стали задавать такие интимные вопросы, что у меня глаза на лоб полезли. Я, конечно, извинилась и отказалась говорить на подобные темы. Так что сексуальная революция продолжается, несмотря на то, что она длится уже лет 10-15. И самое удивительное - она не утратила азарта.

ПРО Это хорошо или плохо?

- Скорее хорошо. В этом есть какая-то жизненная сила. Но сегодня сексуальная революция, как я её понимаю, - это уже некая игра. А в любой игре главное - определиться с правилами. Молодёжь эти правила постоянно меняет, что и приводит к неким перегибам. Но это жизнь, и мне она интересна.

ПРО В отношениях с мужем вы больше восточная жена или западная?

- Я была папиной дочкой, а сейчас на сто процентов являюсь мужниной женой. Несмотря на нашу хваленую женскую интуицию, я глубоко убеждена, что без мужского плеча в этом мире не прожить. Меня абсолютно устраивает быть восточной женой. Мне так удобно и комфортно...

«Готовлю сама!»

ПРО Вы уже много лет на сцене. Какие качества за эти годы сформировала в вас профессия?

- Пожалуй, самое главное, что дала мне профессия, - это уверенность в себе и организованность. Без сцены я, наверное, сегодня была бы другим человеком. Кроме того, благодаря профессии я одеваюсь и собираюсь просто с фантастической скоростью. Так что Лёне перед совместным выходом в свет ждать меня не приходится.

ПРО А негативные качества?

- Самое ужасное из того, что дала мне профессия, - самобичевание. Бывает, читаешь свои слишком откровенные интервью или смотришь свои не слишком удачные съёмки - и кажется, что жизнь закончена. Кажется, что ты наделала ошибок, которые уже никогда не исправить. Когда ты являешься публичным человеком, в какой-то момент создаётся впечатление, что у тебя перед глазами постоянно находится зеркало. Отсюда появляется чрезмерный самоконтроль, какая-то идиотская ответственность за каждое своё слово, за каждый шаг. Я от этого очень устаю и пытаюсь бороться всю жизнь.

ПРО Читал, что вы с удовольствием занимаетесь готовкой и глажкой.

Ну, допустим, у плиты раз в три месяца я могу вас представить. Но с утюгом и стопкой белья!..

- Сейчас с утюгом меня действительно можно редко застать. Но в первые годы супружеской жизни глажкой я занималась реально часто и с удовольствием. А вот готовлю я по-прежнему сама и с большим энтузиазмом.

ПРО Но у вас наверняка есть домработница. Зачем напрягаться?..

- А меня это ничуть не напрягает. Я действительно люблю готовить. И, кроме того, кормить моего мужчину могу только я!

ПРО Жёлтая пресса время от времени пишет то о том, что вы с Леонидом разводитесь и делите имущество, то о том, что переживаете второй романтический период...

- Я не перестаю удивляться тому, какая же, оказывается, у меня насыщенная, бурная личная жизнь в представлении жёлтых изданий. Сама я сплетен не читаю, но близкие регулярно мне докладывают, что в очередной раз нафантазировали обо мне журналисты. Расставляем все точки над «i»: по поводу развода никаких мыслей не было и нет. Ребята, просто некогда! (Смеётся.)





Как сберечь королевское здоровье?



Недавно английская герцогиня Кейт Миддлтон родила второго ребёнка. Как она познакомилась с принцем, сколько ей лет? На фотографиях из роддома выглядит на 16!

Анна Рокшина, Самара

Автор Яна Смирнова

Студенческий роман

Кейт Миддлтон, супруге принца Уильяма, в январе этого года исполнилось 32 года. Любопытно, что семья Кейт никоим образом не относилась к королевскому кругу - родители имели собственную фирму по продаже аксессуаров для вечеринок. Средней руки бизнесмены, Миддлтоны делали всё, чтобы быть в состоянии оплатить достойное образование для своих троих детей. Кейт поступила в Сент-Эндрюсский университет в

Шотландии. Накануне шутила с подружками: «Вот бы выйти замуж за принца», и неожиданно оказалось, что именно самый настоящий принц, наследник британского престола Уильям, учится с ней вместе! Студенческий роман закрутился после того, как на благотворительном показе мод Кейт продефилировала перед Уильямом в прозрачном платье. А уже после совершеннолетия обоих молодые люди начали жить вместе, но всегда отшучивались, что отношения у них «чисто приятельские».

Ждущая Кетти

Несколько раз за время этого «романа» становилось известно, что Уильям и Кейт расходятся: как объясняла пресса, любящий шумные вечеринки принц то и дело решал, что ему недостаёт «холостяцкой свободной жизни». Англичане даже прозвали Кейт «ждущая Кетти» - она каждый раз спокойно выслушивала Уильяма и с грустью в глазах и поджатыми губами молча уходила.

В 2007 году терпение Кейт лопнуло: Уильям не виделся с ней несколько месяцев, посвятив себя службе в армии, и в одном из интервью заявил, что жениться вовсе не собирается. Такое оскорбление она стерпеть не смогла - англичане и так перешёптывались, что молодые люди живут вместе, не связывая себя узами брака. При этом принц не кусал локти. Напротив: именно в этот момент весь мир облетели снимки папарацци, на которых Уильям запечатлён в объятиях разных женщин своеобразного поведения. Он словно вырвался на свободу!

«Это кольцо моей матери...»

Терпение и любовь Кейт оказались поистине безграничными. Спустя год молодые люди помирились. Но опять-таки слухи о скорой свадьбе оказывались лишь слухами. Время шло. Кейт нервничала. И лишь в 2010 году, спустя 7 лет после начала романа с принцем, Кейт получила предложение руки и сердца! Это случилось в Кении на отдыхе. Уильям подарил ей кольцо с сапфиром, обмолвившись: «Это кольцо моей матери... Будь моей женой». И она, конечно же, сказала «да!». Перед свадьбой Кейт похудела на 4 размера. Поговаривали, что она неделю ничего не ела и не пила. Ещё бы,

только положительные эмоции. Если, конечно, забыть о кошмарном случае с медсестрой, покончившей с собой из-за того, что случайно рассказала журналистам о состоянии Кейт. Малыш родился в клинике Святой Марии в Паддингтоне - том самом месте, где принцесса Диана родила и Уильяма, и Гарри. Тогда же принц с принцессой шокировали подданных, заявив, что собираются сами воспитывать малыша, не доверяя няням. Для королевской семьи это было очень нетипично!

Всё как у людей

Впрочем, няню для Джорджа всё же пришлось взять - когда Кейт поняла, что беременна вторым ребёнком и стала чувствовать себя плохо. Несколько первых месяцев

Уильям появлялся на всех официальных мероприятиях один: Кейт мучил



ведь на неё смотрел в момент бракосочетания весь мир, и сотни девочек увидели: мечта выйти замуж за принца может осуществиться.

Нетипичная принцесса

Первенец в семье Уильяма и Кейт родился в июле 2013 года. Долгожданного мальчика (ведь о беременности Кейт ходили слухи ещё до того, как они с принцем официально обручились!) назвали Джордж Александр Луи. Первые роды прошли быстро и принесли принцессе



ПАПАРАЦЦИ РАЗВЕДАЛИ, КАК РОЖАЛА КЕЙТ ВТОРОЙ РАЗ: В ПАЛАТЕ ИГРАЛА КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА, И ТАМ ЖЕ НАХОДИЛСЯ ПРИНЦ УИЛЬЯМ

сильнейший токсикоз. За время второго триместра её несколько раз госпитализировали - клали в клинику «на сохранение». О том, что у пары на этот раз будет девочка, весь мир узнал из прослушки дизайнерского дома: Кейт заказала там несколько банок нежно-розовой краски для новой детской. Кстати, папарацци также развели, как рожала Кейт второй раз: в частности, в палате играла классическая музыка и там же (возможно, в соседних комнатах) находился принц Уильям. А сразу после родов Кейт позвала... мастера по маникюру. Уже через 12 часов счастливые и довольные Кейт и Уильям покинули клинику во второй раз, увозя с собой маленькую Шарлотту Элизабет Диану.

5 секретов её идеальных родов



Отвечает **Дарья ДОЛЕЦКАЯ**, врач-гинеколог клиники НИИ питания, кандидат медицинских наук (мама троих детей).

СЕКРЕТ 1

Кейт выписалась из роддома через 12 часов после родов. А у нас такое возможно? Это вредно или полезно?
Анна Томилина, Рязань

Есть много стран, где в тот же или на следующий день женщину выписывают из роддома. Есть страны, где, как у нас, женщина может уйти домой на 3-й день после естественных родов, на 5-й день после кесарева сечения. Но надо понимать: Кейт Миддлтон - герцогиня, жена наследника престола. Это огромный труд и ответственность. Выйти на публику через 12 часов после родов - это часть этого огромного труда. Женщина после родов не чувствует себя хорошо. Она может лишь делать вид, что чувствует себя хорошо.

СЕКРЕТ 2

После первых родов Кейт сразу была на публике, после вторых - тоже, и такая сияющая. Хочу так же. Как это сделать?
Юлия Петренко, Волгоград

У женщины после родов есть два дела - кормить грудью и выспаться. Надо не стесняться просить помощи у мужа, родителей, привлечь няню. Если никто не может помочь,

то всё свободное время стоит тратить не на то, чтобы вымыть пол, почистить кафель и т. д., а на сон. На остальные дела выкраивайте время по остаточному принципу. Пока не введен прикорм малышу, то есть примерно до полугода, редкая женщина может выйти на работу. Это требует либо перевода ребёнка на искусственное вскармливание, либо перехода на неполную занятость.

СЕКРЕТ 3

Уильям присутствовал при родах Кейт. И я хочу, чтобы муж присутствовал. О чём мне стоит подумать заранее?
Светлана Пасечникова, Москва

Этот вопрос решается индивидуально. Но подумайте о том, что муж будет наблюдать, как вы тужитесь, - не очень эстетичное зрелище. Лучше, если он побудет с вами в первом периоде родов, а через пару минут после родов ему принесут малыша.

СЕКРЕТ 4

Почему меня в роддоме заставляли лежать со льдом на животе несколько часов и не вставать, а принцесса сразу пошла домой?
Раиса Привалова, Ростов

Лёд на животе положено держать в течение 2 часов после родов - поэтому роженицам не дают встать с каталки в родблоке сразу. Потом же, напротив, женщину подгоняют встать, сходить в туалет, отмыться от кровянистых выделений, одеться: это помогает быстрее прийти в себя.



СЕКРЕТ 5

У Джорджа и Шарлотты - детей Кейт и Уильяма - разница в возрасте меньше 2 лет. Как часто можно рожать?
Инна Малинина, Самара

Отвечает **Ирина ТОРГАНОВА**, акушер-гинеколог, зав. отделением медцентра. Чтобы силы организма не истощились, интервал между родами должен быть 2 года. Хотя женщине очень полезно быть беременной, на это она запрограммирована природой: пока женщина беременна, пока она кормит грудью, яичники «отдыхают» - следовательно, и климакс наступит позже.





И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НОГ

Венолайф® оказывает тройное действие при венозной недостаточности: помогает снять отёчность ног, уменьшить боль и ощущение тяжести, а также устранить гематомы.

И ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА И ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА

NUTRILITE Омега-3 комплекс содержит рыбий жир, насыщенный Омега-3 жирными кислотами, и витамин Е - вещества, необходимые для регуляции иммунитета и гормонального фона.



И ДЛЯ КОМФОРТА ПРИ МЕНОПАУЗЕ

Клималанин® помогает справиться с симптомами «приливов», которые вызывают дискомфорт в период менопаузы.

И ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА

Биологически активная добавка Цепаст 10 содержит мощные антиоксиданты: астаксантин, лютеин и витамин Е, которые защищают сердце, благоприятно влияют на зрение и делают кожу упругой.



И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА

Синбиотик Максилак® содержит полезные бактерии, необходимые для восстановления микрофлоры кишечника, а также пищевые волокна для роста собственных бактерий.



И ПРОТИВ ДИАРЕИ

Препарат Диара® позволяет быстро и аккуратно справиться с проблемой диареи.



И ПРОТИВ ТРОМБОВ

Тромболитик Тромбовазим® на основе природного фермента субтилизин способствует очищению просвета сосудов и устранению осложнений хронической венозной недостаточности.



ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА



Виктор СУХОРУКОВ: «Не беречь себя - это глупо!»

Автор Юлия Шигарева

Виктор СУХОРУКОВ - о целебной силе воды и умении вовремя остановиться. Известный актёр поделился с читателями «ПРО Здоровье» своими рецептами.

«Болезнь - это отвратительно!»

ПРО Виктор, актёры очень часто рассказывают о том, что сцена способна вылечить даже грипп. Это правда? Сцена лечит?

- Лечит! Точно! Происходят там во время спектакля какие-то химические процессы - от волнения ли, от мобилизации, от внутренней ли сосредоточенности. По себе знаю: даже температура слетает! Я сейчас работаю очень насыщенно - у меня бывает по 14 спектаклей в месяц. И порой приходится выходить на сцену не совсем

здоровым - то температура зашкаливала, то ОРЗ случилось, то хондроз какой-то в плече никак не отпускает. Но делаешь шаг на сцену - и как рукой всё снимает. Возвращаешься в гримёрку, садишься, и вдруг - ой! А ничего не болит! И в глазах нет жжения, и голова не гудит.

Знаете, есть прекрасная песня «Я постарел, с меня слетела пудра, но я галантен, кланяюсь толпе»... Так вот, для меня зритель никогда не станет толпой. Мало того, сегодня, в своём возрасте, я иначе вижу публику, иначе воспринимаю зрительный зал. Я регулирую эти дыхания, реакции, тиканье часов, мигание мобильных телефонов, шарканье обуви. Для меня это некий оркестр зрительский, которым мне хочется управлять, воздействовать на него и вести за собой. Я трачу себя не на личную славу, а на разжигание их интереса,

любопытства, раздражения. Я хочу, чтобы они раздражались. Пусть они не прокричат мне во время финальных поклонов, какой я замечательный, но мне гораздо важнее будет, чтобы они задержались своими глазами на том, что я делаю. Придёт всего ползала? Я и перед этой половиной зала буду выступать, полностью отдаваясь профессии. Не потому, что очень жажду славы, - слава мне не нужна. И квартира мне шикарная не нужна - мне моей хватает. И в эконо-м классе я спокойно летаю. Для меня главное - быть в пути. В движении. Быть востребованным.

ПРО Вы вообще к какому типу людей относитесь - к тем, кто старается беречь своё здоровье? Или наоборот?

- Отвечаю: не беречь себя - это глупо! Мы должны себя беречь. Потому

что болеть - это отвратительно! Болезнь отключает нас от любой жизни - от общественной, от личной. Она отрывает нас от планов, надежд, от обязательств перед близкими. Думаю ли я о своём здоровье? Да я обязан о нём думать! Потому что я нужен в деле! Я нужен коллегам, миру только здоровым! А ещё - хочется умереть легко: на ходу, на лету. Без всяких пролежней, капельниц, не в простынях, пропахших мочой и бедой.

ПРО Но кому-то болезнь - в удовольствие: лежишь, чай с лимоном пьёшь, любимое кино смотришь, потому что, пока здоровый, у тебя столько дел, что не до фильмов.

- Нет, я, наоборот, мечтаю - скорей бы всё закончилось. Потому что надо сделать то-то и то-то. Это же хорошо - что у тебя есть какие-то личные задания самому себе. Да и не люблю я в таком больном состоянии кино смотреть и читать книжки. Лучше не болеть!

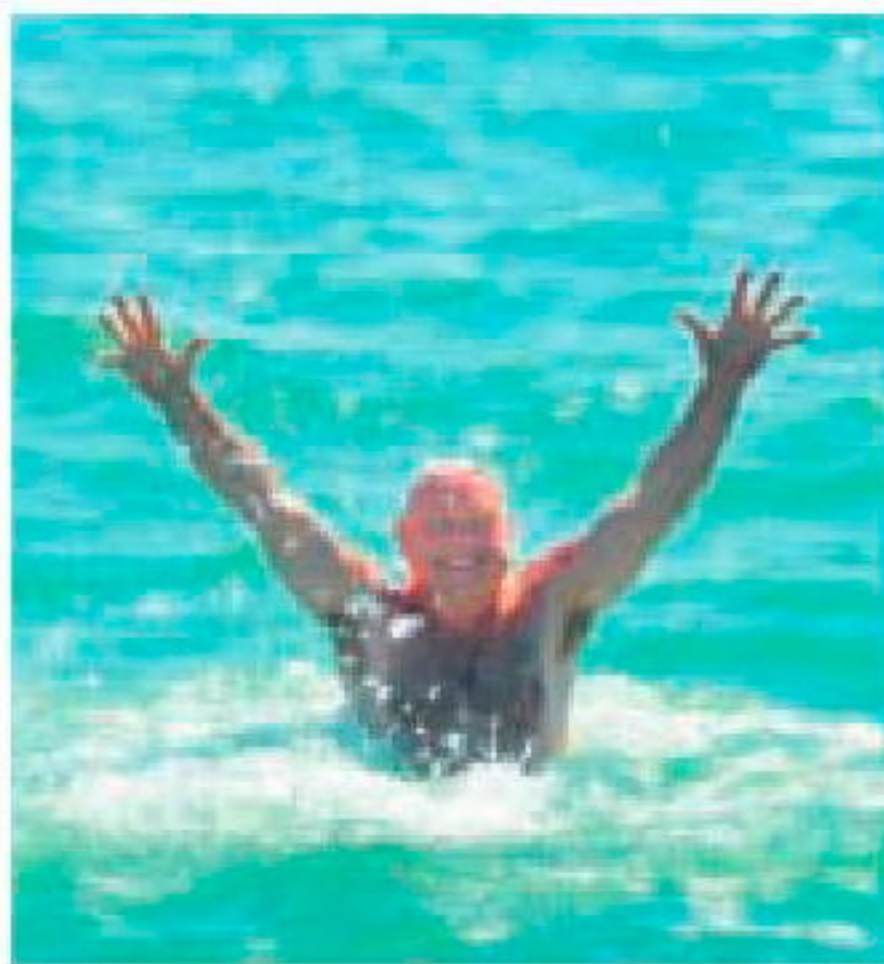
ПРО Есть ли у вас какое-то надёжное средство, когда нужно быстро привести себя в порядок?

- Для меня это вода. У меня даже скамеечка есть в ванной. И, если вдруг я чувствую, что что-то не собралась у меня внутри таблица Менделеева, включаю душ, сажусь на скамеечку и просто отдыхаю, а на меня льёт домашний дождь. После растираюсь как следует вафельным полотенцем и пью крепко заваренный чай - без всякой еды, мёда и сладостей.

«Я человек, живущий в охотку»

ПРО Сейчас на пике моды всевозможные диеты - Николай Цискаридзе, к примеру, уважает Дюкана, балерина Светлана Захарова рассказывала, что её проверенное средство быстро сбросить вес - гречка с мелко порубленной петрушкой, Алла Будницкая предпочитает раздельное питание. А вы?

- А я ем всё подряд! (Смеётся.) Понятное дело, если что-то подпортилось, выбрасываю - я люблю



«Вода всегда приводит в порядок!»



«Главное - быть в движении».



«Ем всё подряд».



«Я нужен коллегам, миру, зрителям!»

всё свеженькое. Люблю каши, очень уважаю молочные продукты. Вот говорят, что взрослому человеку вредно молоко. А мне кажется, что любому - и взрослому, и ребёнку - вредно то, что невкусно. А всё, что вкусно, всё полезно! Часто слышу, как люди рассуждают: ой, у меня холестерин повышенный, мне нельзя то, другое. Да пропади он пропадом, этот холестерин! Я всё равно наемся того, что мне по вкусу, то, что мне в охотку. Я человек, живущий в охотку! Однажды даже у Олега Меньшикова спросил: «Слушай, я так люблю сладкое! Как бы сделать так, чтобы его разлюбить? Вредно же!» А он мне ответил: «Ну так и ешь сладкое - только не перебирай. Нравится пирожное? Съешь одно! Но только одно, а не десять подряд!» Это правда - от излишеств только ещё хуже будет. Но как это понять и вовремя остановиться? (Смеётся.)

ПРО Но ведь в какой-то момент у вас включился инстинкт самосохранения, и теперь вы - один из самых востребованных актёров...

- Вы имеете в виду переход из тёмного пьяного прошлого в нормальное настоящее? Понимаете, я долгие годы догонял свой поезд, я не успевал, жил с опозданием. Я боролся много лет назад за то, чтобы сказать: «Я есть, я живой, я существую! Берите меня, ешьте, мажьте меня на булку, делайте со мной что хотите. Я готов себя оставить человечеству!» И вот наступил такой момент. По отношению ко мне, мне кажется, судьба распорядилась более щедро. И когда вдруг ты слышишь слова: «Ты нужен», - для тебя мир переворачивается. И я понял в какой-то момент - я могу. Могу быть хорошим актёром. Как только я это почувствовал, мне интересно зажилось. Хотя я по-прежнему одинок. Я ведь очень одинокий человек. И когда кто-то там рисует картинки под домашним арестом и жалуется, что ему на ногу браслет приходится носить... Да я с двумя браслетами хожу. И ничего! Счастлив!

Можно ли обойтись без салонов красоты?



В целях экономии хочу по максимуму уход за собой перенести из салона красоты домой, делать всё своими руками. Какие хитрости, экономящие деньги, могут быть полезны?

Юлия Торопова, Калуга

 Автор Юлия Борта



Рассказывает **Ксения ЕГОРОВА**, врач-дерматовенеролог, трихолог, косметолог Клиники кожных и венерических бо-

лезней им. Рахманова 1-го Московского государственного медицинского университета им. Сеченова.

ВОЛОСЫ

1. Выберите безопасный шампунь.

Сегодня в значительной части популярных шампуней содержатся компоненты, которые способны вызвать раздражение, перхоть и зуд. К ним относятся: содиум лаурил сульфат и его «собратья» - содиум лаурет сульфат, аммоний лаурил сульфат (на этикетке шампуня они могут быть указаны латинскими буквами Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, или SLS). Кстати, их же добавляют в качестве основного компонента в средства для мытья посуды, полов, автомобилей, стиральные порошки, зубные пасты. Эти вещества дают ту самую воздушную пену и смывают жир. Причём в составах на этикетках моющих средств они обычно стоят на первом месте, значит, превышают по количеству все другие ингредиенты. Доказано, что у лабораторных животных сульфаты вызывают аллергию, провоцируют экзему (сыпь, жжение, воспаление) на шкурке. Так что, если голова постоянно чешется, а волосы выпадают, возможно, вам нужно подобрать шампунь без таких

вредных компонентов. Кстати, мыльные вещества из натурального сырья дают заметно меньше пены.

2. Используйте лимон вместо кондиционера.

Водопроводная вода у нас достаточно жёсткая. Хороший смягчающий и кондиционирующий эффект даёт ополаскивание чистой водой, подкисленной лимонным соком или уксусом (1 столовую ложку на чашку воды). Волосы становятся более шелковистыми и меньше электризуются. Так что на покупке всевозможных кондиционеров и бальзамов для волос можно существенно сэкономить таким простым способом.

3. Замените профессиональные маски самодельными.

Как правило, маски и бальзамы для волос не дают невероятного суперэффекта, который обещает их реклама. Они утяжеляют волосы, кроме того, состав их не всегда полезный. Маловероятно, что наружные средства доходят до корней или попадают в клетки в нужной концентрации. Волос же питается от корней на протяжении всей своей длины. Маску можно сделать самостоятельно из натуральных косметических масел. Например, для волос очень полезно амарантовое масло и масло карликовой пальмы. Последнее обладает антиандрогеновым эффектом - для профилактики облысения. Полиненасыщенные жирные кислоты в маслах укрепляют волосяную луковицу.

4. Защитите волосы воском перед укладкой.

Конечно, термобигуди и плойки желательно использовать как можно реже. Хотя они и не влияют

на сами корни волос, но ухудшают их структуру, повреждают белок стержня волос, они становятся тонкими и ломкими. Если без укладки не обойтись, выберите себе в магазине специальные средства защиты, которые можно наносить на волосы предварительно перед укладкой (обычно в составе таких средств есть воск). Конечно, это всё равно не панацея, если вы мучаете волосы феном и завивкой каждый день. Лучше воспользоваться папильотками.

5. Не бойтесь мыть волосы часто.

Для волос и кожи головы, как и для кожи лица, важно своевременное очищение. Мыть волосы нужно по потребности. Бытует мнение, что жирные волосы лучше мыть редко, чтобы не приучать их быстро пачкаться и не спровоцировать выпадение. Всё как раз наоборот! Секрет сальных желёз, который скапливается на коже головы, создаёт условия для образования особого вещества (активная форма мужского полового гормона - дигидротестостерон), которое повреждает волосяные фолликулы (корни волос), и волосы больше выпадают, что характерно для андрогенной формы облысения. Таким образом, своевременное очищение - вообще основа сохранения оставшихся волос.

ЭПИЛЯЦИЯ

Это, пожалуй, единственное, на чём экономить не стоит.

Самая большая неприятность эпиляции в домашних условиях - это вросшие волосы. Чтобы её исключить, надо удалять волосы в правильном направлении. Сделать это самостоятельно с помощью восковых полосок или электрических эпиляторов довольно сложно. Так что здесь рекомендуется всё-таки, если есть возможность, не экономить и сделать лазерную или фотоэпиляцию, при которых разрушаются сами волосные луковицы.



ВАЖНО!

Доказано, что одно из самых опасных веществ, входящих в состав различных кремов, в том числе солнцезащитных, - это феноксиэтанол (phenoxyethanol). Он нередко присутствует даже в детской косметике! Производители очень любят его за универсальность. Во-первых, он легко растворяется в воде и маслах. Во-вторых, это очень хороший консервант, который предохраняет крем от порчи. Наконец, феноксиэтанол - отличный антисептик, который усиливает обеззараживающее действие таких компонентов, как, скажем, ромашка и шалфей.

О вреде его заговорили недавно, когда выяснилось, что феноксиэтанол в составе кремов для груди кормящих матерей провоцирует у младенцев отравления в виде тошноты, рвоты, воспалительных поражений кожи. Более того, говорят даже о том, что феноксиэтанол способен вызывать рак при накоплении в организме. Так что внимательно читайте этикетки. Лучше выбирать косметику, где этого вещества нет. Равно как и других консервантов, например парабенов (метилпарабены, этилпарабены и т. д.).

НОГТИ

Сделать маникюр и педикюр самой дома не только экономно, но и безопасно! Если вы привыкли к долгоиграющему гель-покрытию, купите лампу для сушки (1500-2000 руб.) и делайте всё то же самое дома.

3 важных правила ухода за ногтями:

Правило 1. Не обрезайте кутикулу. Она прикрывает важную зону ногтя - ногтевую матрицу или ростковую зону, где происходит формирование ногтевой пластины. Обрезание опасно тем, что так можно занести инфекцию, но что ещё хуже - нарушить рост ногтей. Такой травматичный уход приводит к росту неровных ногтей и различным заломам. Правильный подход - это увлажнение, размягчение и отодвигание кутикулы, например нетравматичной апельсиновой палочкой.

Правило 2. Следите за лунками на ногтях (белые области в основании ногтей в форме полумесяца). Если они пропали, значит, в организме что-то не в порядке.

Правило 3. Давайте ногтям отдых от маникюра и педикюра - пару дней.



Как организовать SPA-салон дома?



Посещать салоны красоты стало накладно, а отказываться от любимых процедур не хочется. Можно ли какие-нибудь SPA-процедуры провести дома?
Вероника Сигалова, Тольятти

Автор Лидия Юдина



Отвечает **Татьяна КОНОВАЛОВА**, доктор медицинских наук, вице-президент Ассоциации косметологов:

- Аббревиатура SPA - это сокращённый римский девиз «Здоровье через воду». Термальные процедуры впервые начали использовать во времена Римской империи. Тогда их проводили в римских банях (термах) и они были доступны всем. В ранг профессиональных термальные процедуры перешли сравнительно недавно. Поэтому тратить деньги

и время на посещение салонов вовсе необязательно. Классикой СПА считаются процедуры, которые можно пройти и в домашних условиях. Главное в SPA - это расслабление и удовольствие. Чтобы получить максимальный эффект от процедур, создайте соответствующую атмосферу - включите негромкую музыку, зажгите свечи и приготовьте любимые ароматы для аромалампы.

Шаг № 1 Ванна с морской солью

250-300 г морской соли растворите в горячей воде, затем добавьте тёплой, доведя температуру до 36-38 градусов.

Продолжительность процедуры - 15-20 минут. После ванны тело лучше не растирать, а промокнуть полотенцем. Ванны с морской солью расслабляют, улучшают состояние кожи и выводят лишнюю жидкость из организма.

Шаг № 2 Пилинг

Цель процедуры - удаление ороговевших частиц кожного покрова. Пилинг очищает кожу и способствует усвоению косметических средств.

В качестве скраба используйте:

- кофейную гущу (она не только деликатно очистит кожу, но и придаст ей оттенок загара);
- овсяные хлопья или отруби, предварительно залитые кипятком (такой скраб отбеливает и смягчает кожу);
- морскую соль с мёдом (0,5 стакана соли и 1 ст. ложка мёда) - этот состав способствует выведению лишней жидкости из организма;
- морская соль с маслом (0,5 стакана соли на 1 ст. ложку масла) - скраб очищает и дезинфицирует кожу.

Шаг № 3 Маска

Идеальный способ успокоить, очистить или увлажнить кожу. Домашние питательные маски рекомендуется проводить каждый день. Самый простой способ приготовления летней маски - растереть свежие ягоды или фрукты и сразу же нанести их на кожу.

Классические июньские маски:

- клубничная - отбеливает, отшелушивает, увлажняет и питает кожу;
- огуречная - огурец на 95-97% состоит из воды, поэтому огуречная маска - лучший увлажнитель кожи. Огуречная маска отбеливает и очищает кожу от пигментных пятен;
- помидорная - маска для зрелой кожи. Содержит ликопин (пигмент красного цвета, который применяется в косметологии и дерматологии для профилактики старения) и ретинол (провитамин А, антиоксидант, который защищает клетки от старения).

Шаг № 4 Обёртывания

На тело наносится смесь, после чего нужно завернуться в простыню, укрыться одеялом и полежать 20 минут (желательно с закрытыми глазами). Обёртывания делают целлюлит менее заметным, подтягивают и питают кожу, улучшают лимфоток.

Смеси, которые можно использовать для обёртываний:

- лечебные грязи (1-2 аптечных пакетика) - содержат большое количество солей и минералов. Такие обёртывания благотворно влияют на нервную систему и нормализуют обмен веществ;
- мёд - 2-3 столовые ложки слегка подогреть и нанести на кожу. Успокаивает, питает кожу. Врачи-натуропаты считают, что такое обёртывание можно использовать и как средство реабилитации после простуд, бронхитов и вирусных заболеваний;
- масло - 2-3 столовые ложки миндального или оливкового масла. Увлажняет и питает кожу;
- водоросли - самое эффективное обёртывание. Сухие водоросли (ламинария, фукус) продаются в аптеке. Водорослевое обёртывание

интенсивно выводит лишнюю жидкость из организма (вес может уменьшиться до 1 кг за одну процедуру), ликвидирует отёки, тонизирует кожу, улучшает микроциркуляцию.

Шаг № 5 Массаж

Существует эффективная методика самомассажа, разработанная известным французским косметологом. Такой массаж позволяет глубоко проработать лицевые мышцы, снять зажимы, спазмы и сгладить возрастные изменения. Выполнять его нужно после очищения кожи и до нанесения крема. Общая продолжительность массажа - 3 минуты, каждое движение длится не более 1 минуты.

Движение № 1.

Надавливайте одновременно указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук на кожу от лба к области декольте. Это стимулирует движение лимфы, которая выводит токсины из организма. Это уменьшает отёки и улучшает цвет лица.

Движение № 2.

Большим и указательным пальцами обеих рук аккуратно зажимайте и приподнимайте кожу. Главное - не переусердствовать! Движение не должно доставлять боли. Манипуляция улучшает тонус кожи.

Движение № 3.

Расслабьте кисти и похлопайте себя по лицу пальцами до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет. Это стимулирует кровообращение, насыщает кожу кислородом и повышает её упругость.



7 ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДОМА

1 Ламинирование волос

Понадобится средство для ламинирования (можно купить в Интернете от 800 руб.) и утюжки для волос. А в народных рецептах в качестве такого средства используют разведённый в воде желатин.

2 Коррекция бровей

Нужны пинцет, обработанный спиртом, и видеоролик из Интернета.

3 Окраска бровей и ресниц

Не используйте для этих целей краску для волос! Купите специальную краску для бровей и ресниц - одного тюбика (от 300 руб.) хватит на полгода.

4 Д'Арсонваль

Массаж микротоками полезен для лица (подтягивает кожу и сушит прыщи), тела (придаёт тонус) и волос (борется с выпадением). Купите прибор (от 1500 руб.) и делайте такой массаж себе дома.

5 Пилинг

Не рискуйте, делая профессиональный «жесткий» химический пилинг, - выбирайте средства для домашнего использования.

6 Антицеллюлитный массаж

Разогревающий крем и резиновая груша - вот и все необходимые затраты.

7 Парафинотерапия

Купите косметический воск (от 50 руб. за «порцию», которой хватит на процедуру) и расплавьте в микроволновке. Делайте маски для рук, ног, локтей и лица, предварительно убедившись, что воск уже не обжигает.



КРАСИВОЕ ЛИЦО СЧАСТЛИВОЕ

Любая женщина знает, как важно ухаживать за лицом в начале лета. А для того, чтобы жизнь стала ещё лучше, мы предлагаем комплексный подход на основе мёда. Мёд богат витаминами, минералами, органическими кислотами, ферментами, полифенолами и натуральными антибиотиками. Сухую кожу он смягчает и питает, проблемную успокаивает, удаляя воспаления, нормальной коже придаёт здоровое сияние и эластичность. Делимся секретами приготовления маски из мёда для кожи лица, а затем предлагаем испечь домашний медовик, чтобы жизнь стала ещё слаще и улыбка озарила ваше лицо! Только помните, что всё хорошо в меру, поэтому такие маски лучше делать не чаще чем 2 раза в неделю, а торт лучше есть до 15.00 и маленькими кусочками, чтобы не навредить стройной фигуре.

МАСКА АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ МЕДОВАЯ ДЛЯ БАНИ



Карина МУСАЕВА, главный врач Laser Lounge Clinic, действующий член ОСЭМ, рекомендует готовить все маски для домашнего использования непосредственно перед применением, хранить их не рекомендуется.

СОСТАВ:

- Соль, мёд.

КАК ГОТОВИТЬ:

Подогрейте мёд до комнатной температуры. Смешайте его с солью мелкого помола в равных пропорциях. Полученную смесь нанесите на тело. Далее отправляйтесь париться, где похлопывающими движениями сделайте массаж кожи.



По прошествии 10 мин. смойте маску тёплой водой. Для лица эту маску нужно использовать с осторожностью, так как мёд в сочетании с паром расширяет капилляры, поэтому, если у вас есть розацея или купероз, маску использовать нельзя.



«МЕДОВИК»

Рецепт от шеф-повара ресторанов домашней кухни «Дед Пихто» Андрея БОВА.

ДЛЯ ТЕСТА:

- Яйцо - 3 шт.
- Сахар - 300 г
- Мёд - 200 г
- Сода - 32 г
- Уксус - 10 г
- Мука - 900 г
- Масло сливочное - 300 г

КАК ГОТОВИТЬ:

Все ингредиенты смешайте и поставьте на водяную баню, заварите, добавьте муку, снова перемешайте. Далее раскатайте толщиной 5-7 мм, поставьте запекать при температуре 180°C до золотистого цвета.



ДЛЯ КРЕМА:

- Молоко - 1 л
- Масло сливочное - 200 г
- Яйцо - 8 шт.
- Ванильный сахар - 5 г
- Мука и крахмал - по 70 г

КАК ГОТОВИТЬ:

Всё перемешайте и варите до состояния густой сметаны. Коржи смажьте горячим кремом и дайте постоять в форме до застывания.



Какой увлажняющий крем выбрать?



Косметолог сказала, что летом надо пользоваться увлажняющим кремом. В продаже их много - на что обращать внимание, выбирая? И вообще, они действуют или это иллюзия?

Елена Брилёва, Москва

 **Автор Александр Мельников**

Общество защиты прав потребителей «Росконтроль» исследовало шесть популярных увлажняющих кремов, чтобы ответить на этот вопрос. Стоимость «испытываемых» была разная - самый дешёвый крем продавался за 50 руб., самый дорогой - за 1030 руб. Один крем был отечественный, остальные - импортные. Кремы изучили в лаборатории испытаний парфюмерно-косметической продукции Испытательного центра «Ростест-Москва». Но кроме этого они прошли ещё и самые настоящие клинические испытания - потребители оценили на себе увлажняющий эффект каждого образца.

Лабораторка по косметике

Первый важный вывод - проверка кремов в лаборатории показала, что все они безопасны. Микробиологические показатели оказались в пределах нормы - это значит, что с санитарной обстановкой на их производстве всё нормально. Такие токсичные элементы, как свинец, мышьяк и ртуть, ни в одном креме не обнаружены.

Ищем краску

Лучший крем тот, в котором нет синтетических красителей, отдушек и прочей химии. Казалось бы, проще всего оценить это по внешнему виду крема. Но не тут-то было! В составе российского крема «Чистая линия» вы без труда обнаружите краситель диоксид титана (на упаковке он обозначается как CI 77891). Именно он создаёт иллюзию натуральной



Нина СЕРЕДНЯКОВА, начальник лаборатории испытаний парфюмерно-косметической

продукции Испытательного центра «Ростест-Москва»:

- Важное значение имеет цвет крема. Отсутствие колорантов и красителей - это преимущество говорит о том, что крем хороший. Чем меньше красителей (лучше всего их отсутствие), тем меньше вероятность того, что возникнут аллергические реакции. Обычно производителям приходится подкрашивать сырьё, которое не очень хорошо очищено и содержит ингредиенты неприятного цвета. Поэтому белый цвет увлажняющих кремов чаще всего говорит о том, что сырьё использовали чистое и качественное.

Запах крема тоже важен. Чем он слабее, тем лучше: отдушка является одним из самых аллергенных компонентов. Поэтому старайтесь выбирать средства fragrance free (без запаха). Хотя, конечно, запах крему могут придавать натуральные масла и экстракты.

белизны крема. Ещё один белый крем - Nivea, но в нём красителей не обнаружили, что можно считать достоинством. Этикетку других кремов можно и не читать: Garnier и L`Oreal (их, кстати, производит одна фирма - L`Oreal Paris) имеют бледно-голубой цвет, Olay - розоватый, а Clinique - жёлтый.

Консистенция кремов не вызвала никаких претензий у экспертов - она нормальная, однородная. Проверка на специальных приборах проводилась для оценки таких сложных показателей, как термостабильность и коллоидная стабильность. Но не пугайтесь этих терминов, они нужны, чтобы определить, расщлаивается крем или нет. Все кремы оказались стабильными. И это говорит о том, что по меньшей мере они не испорчены.

Духовная атмосфера

А вот с запахом у некоторых кремов оказалось не всё в порядке. Обычный аромат увлажняющего крема - цветочно-фруктовый. У крема Olay он оказался специфическим. Эксперты предположили, что во всём может быть виновата пластмассовая баночка, в которой продаётся крем. А потребители, которые потом участвовали в клинических испытаниях кремов, отметили неприятный запах крема «Чистая линия» и едва ощутимый запах «лекарства» у крема Clinique.

Балансируя на грани

Любые кремы обязательно проверяют на кислотно-щелочной баланс - оценивают так называемый pH, или, как его ещё называют,

«водородный показатель». Нейтральный pH - это когда вещество не кислота и не щелочь - равен 7. Всё, что меньше, - кислая среда, что выше - щелочная. Нормальный pH для кремов колеблется от 5,0 до 9,0. Как оказалось, все образцы не выходят за эти границы. Самый низкий pH был у крема Nivea - 5,6. Самый высокий - у Olay и Clinique.

А это уже клиника

На упаковках всех кремов было указано, что они будут увлажнять кожу в течение «длительного времени», «всего дня» или «24 часов». Исключение составила «Чистая линия» - её производители не обещали ничего такого. По мнению участников фокус-группы, самый слабый увлажняющий эффект был... у «уникального увлажняющего средства» Clinique - его действие продолжалось всего 2 часа. Испытуемые предположили, что причина, возможно, в том, что крем рекомендовано применять только в комплексе с мылом и отшелушивающим лосьоном той же марки. Дальше по возрастающей шли увлажняющий гель-крем для нормальной и смешанной кожи L`Oreal - он увлажнял 2-3 часа и дневной увлажняющий крем Olay - 3 часа. Крем увлажняющий дневной для нормальной и комбинированной кожи «Чистая линия», никому и ничего не обещавший, сохранял эффект в течение 5-6 часов. И только образцы Garnier и Nivea сохраняли увлажняющий эффект до следующего умывания, то есть в течение дня.

Не без побочных эффектов

Участницы потребительского теста положительно оценили только два крема - Nivea и Olay. У остальных они обнаружили побочные эффекты. Повышение сальности кожи было отмечено после применения кремов



Garnier, L`Oreal, «Чистая линия» и Clinique. Но в случае с последним это можно объяснить тем, что он создан «для очень сухой и склонной к сухости кожи». А вот остальные продукты предназначены «для нормального и смешанного типа» кожи. Поэтому эффект сальности для них явно нежелательный.

Сквозь лупу

Если почитать, что пишут на упаковках производители, создаётся впечатление, что это просто фантастические кремы: «Живительное увлажнение» обещает Garnier, а «Чистая линия» - это вообще «Природный активатор сияния».

Но эксперты Росконтроля вооружились лупой и прочитали то, что пишут как можно более мелким шрифтом и на обороте, - перечень ингредиентов. Чем он короче, тем крем лучше, ведь список, как правило, удлиняют консерванты, красители и отдушки.

У кремов «Чистая линия», L`Oreal и Garnier список ингредиентов оказался самым длинным, чуть короче он был у Olay. Меньше всего компонентов оказалось в составе кремов Nivea и Clinique.

Уже без лупы эксперты обнаружили недочёты в оформлении упаковки: например, на упаковке Nivea не указан способ применения крема, а производитель крема Olay забыл сообщить о том, с какой периодичностью его нужно наносить. И это не мелочи. Если пользоваться кремом неправильно, его эффект снижается, а вероятность побочных эффектов увеличивается.



Ирина КОНОХОВА, ведущий эксперт НП «Росконтроль», врач:

- Для нормальной

кожи наиболее комфортен уровень pH 5,5 - это кислая среда. Чем меньше pH крема отличается от оптимального, тем меньше он влияет на кислотно-щелочной баланс кожи и её естественные защитные свойства. А дальше - крем нужно подбирать индивидуально, в зависимости от типа кожи: пробовать и смотреть, какой даст лучший эффект.

Название и производитель	Nivea - увлажняющий дневной крем для нормальной и комбинированной кожи (Beiersdorf Manufacturing)	Garnier - смягчающий лёгкий крем «живительное увлажнение» для нормальной и смешанной кожи (L'Oreal Paris)	L'Oreal - увлажняющий гель-крем для нормальной и смешанной кожи (L'Oreal Paris)	«Чистая линия» - крем увлажняющий дневной для нормальной и комбинированной кожи (ООО «Концерн «Калина»)	Olay Essentials - дневной увлажняющий крем (Procter & Gamble Co)	Clinique - «уникальное увлажняющее средство» (Estee Lauder Companies)
						
Цвет	Белый	Бледно-бирюзовый	Бледно-бирюзовый	Белый	Бледно-розовый	Жёлтый
Количество красителей	нет	2	2	1	2	3
Запах	Цветочно-фруктовый	Цветочно-фруктовый с фруктовыми нотками	Фруктовый	Цветочно-фантазийный с травянистыми нотками	Цветочно-пудровый со специфическим призапахом	Едва ощутимый «аптечный» запах
Количество синтетических отдушек	7	6	7	5	7	нет
Количество консервантов	2	2	8	5	3	1
Время увлажнения	В течение дня	До следующего умывания	2-3 часа	5-6 часов	3 часа	2 часа
Побочные эффекты	Не обнаружены	Повышается сальность кожи	Повышается сальность кожи	Повышается сальность кожи	Не обнаружены	Повышается сальность кожи (совпадает с показаниями к применению)

Кто умеет правильно бегать?



В тёплое время года решила попробовать бегать по утрам - всё-таки бесплатный фитнес в отличие от дорогого спортклуба. Но как делать это правильно?

Ирина Малкова, Москва

Автор Елена Плотникова



Советы читателям «ПРО Здоровье» даёт британский атлет, серебряный призёр Олимпиады 1988 года, действующий мировой и европейский рекордсмен Колин Рэй ДЖЕКСОН.

Не забудьте наушники

Музыка не даст вам концентрироваться исключительно на себе, когда вы боитесь споткнуться или сбить дыхание. Она позволит расслабиться и получить пользу от бега.



Чередуйте бег с ходьбой

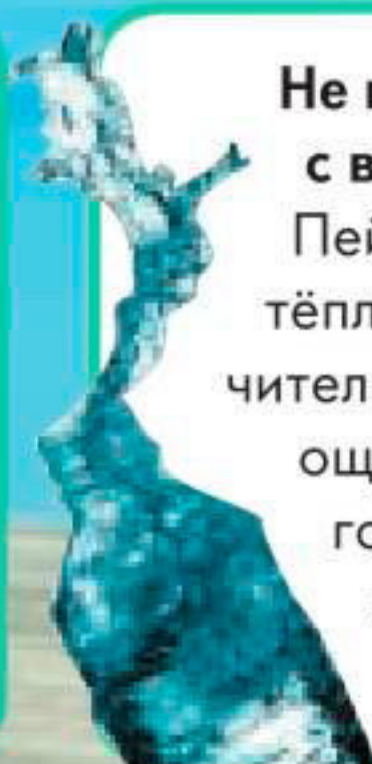
Если вы никогда не бегали, сначала начните ходить. 10-15 минут ходьбы разогреют мышцы и позволят пробежать больше.

Ешьте после бега

Но только фрукты, насыщенные жидкостью (цитрусы, яблоки, дыни, арбузы). Фрукты позволяют удерживать в организме нужный баланс воды, и при беге насилловать себя водой, если вы физически не можете пить обычную воду, не придётся.

Не давайте слабину

Не бойтесь боли в ногах. Первое время они будут болеть адски, и это вполне нормально, поскольку в беге начинают работать мышцы, которые не получали ранее такую нагрузку. Регулярные занятия уже через пару недель снимут болевые ощущения.



Не переборщите с водой

Пейте только тёплую воду и исключительно тогда, когда ощущаете, что ваше горло пересохло в буквальном смысле слова.



5 ОНЛАЙН-ПРОГРАММ, ЗАМЕНЯЮЩИХ ТРЕНЕРА*

Почувствуйте биоритм

Каждый живёт по своим биологическим часам - перед тем как начать бегать регулярно, важно понять, когда вы чувствуете себя комфортно. Бегите и в 5 утра!



Меняйте поверхность

Бег исключительно по твёрдой поверхности (асфальт, бетон) может повредить голеностоп, по мягкой (трава) - колени. Идеальный вариант - иметь несколько дорожек с разными поверхностями или маршрут, сочетающий в себе и то и другое.

Избавьтесь от плоской подошвы

Обувь должна быть удобной, плотно прилегать к ноге и не сдавливать её. Забудьте о плоской подошве, иначе вы рискуете травмировать колени и суставы. Бегать можно только в кроссовках, в которых вам настолько удобно, что вы готовы в этой обуви пройти много километров.



Дышите носом

Нос подогревает воздух, поступающий в организм. Так вы сможете усвоить большее количество кислорода.

ПАРКуйтесь

Лучше места для бега, чем парк, нет. Чистый, свежий воздух и возможность планировать трассу вдоль деревьев.



Подруги ходят в фитнес-клуб, где под руководством тренера занимаются, он же составляет программу питания. У меня такой возможности нет. Как быть?

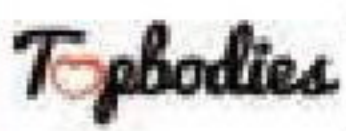
Галина Цой, Москва



Fitfan. Ответит на вопросы новичка, даст выбрать популярные диеты, подсчитает калорийность блюд, поможет подобрать программу тренировок, проинструктирует по каждому оборудованию для фитнеса и, конечно, предоставит видеоуроки. Есть специальный комплекс для беременных.



Фитнес онлайн.by. В курсе последних новостей фитнеса, имеет собственную энциклопедию упражнений, знает, чем калланетика отличается от стретчинга. Единственный минус программы - отсутствие видеоуроков.



Topbodies. Подберёт индивидуальную тренировку, исходя из ваших

особенностей и целей, подскажет, с чего лучше начинать, предостережёт от типичных ошибок новичков, даст полезные рецепты блюд для здорового питания (кстати, здесь можно найти и низкокалорийную пиццу) и даже посоветует, что отвечать людям, соблазняющим вас сорваться с выбранного спортивного пути. Есть видеоуроки и карта фитнес-клубов России.



Fitness96. Помимо программ тренировок, спортивного питания и видеоуроков показывает реальные истории людей, добившихся спортивных результатов. Причём героями будут не знаменитости, а «сосед Вася», который начинал так же, как и вы.



Fitbreak. Поможет не только похудеть, но и набрать массу, наглядно продемонстрирует пользу фитнеса в разделе «до и после», тем самым создавая должную мотивацию. Fitbreak делает акцент на различии фитнес-упражнений для женщин и мужчин, создав для каждого пола отдельные страницы тренировок. Единственная программа, подбирающая ещё и музыку для занятий.

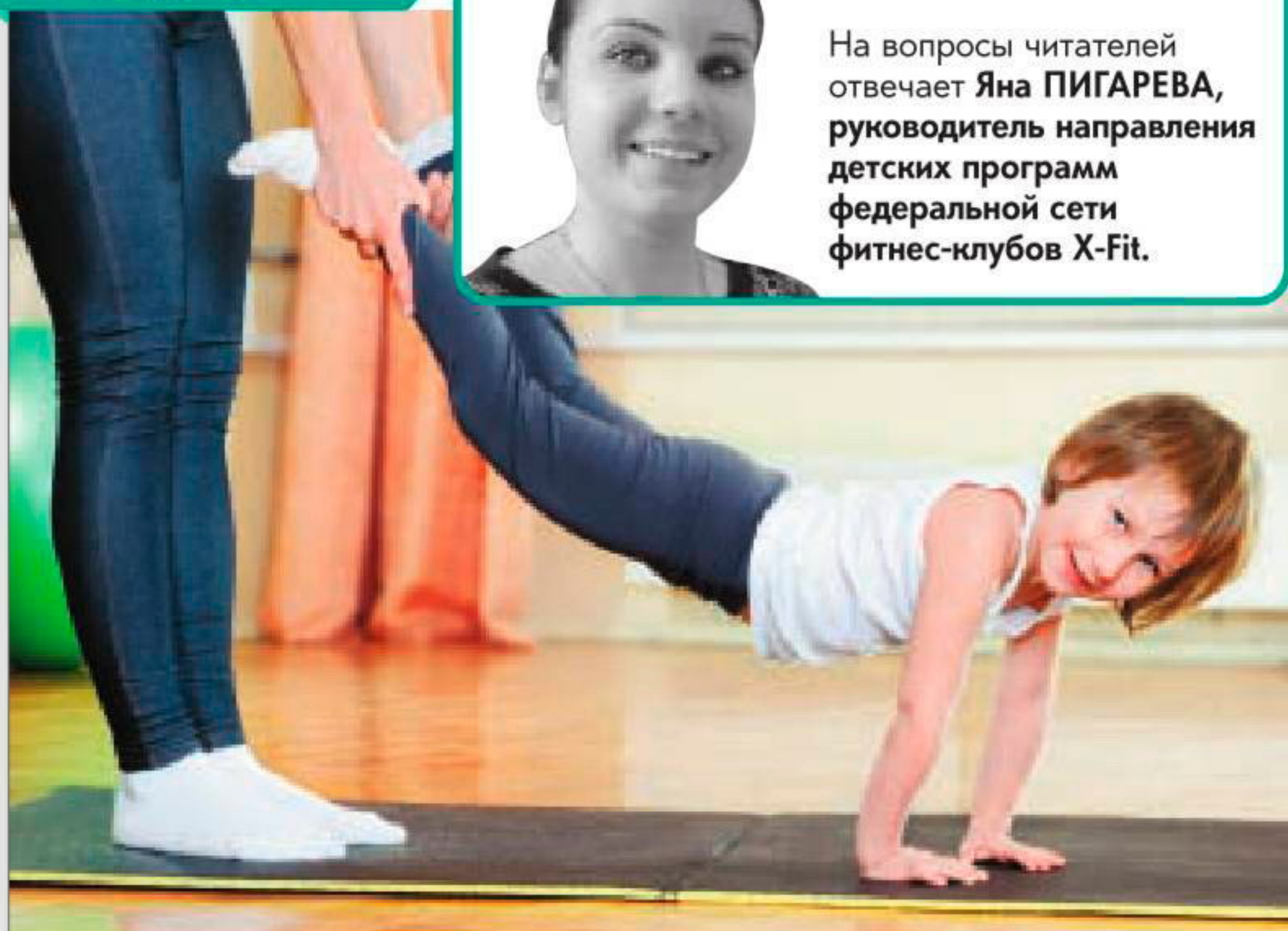
**Все программы бесплатны.*



Максим ЖУРИЛО, основатель движения «I love running»:

- К сожалению, парков в больших городах вроде Москвы на число жителей не так много, и не всем везёт жить возле одного из них. Если есть возможность, выбирайте для бега парк, если нет - старайтесь бегать пусть и вдоль дорог, но хотя бы там, где много

зелени. Понятно, что выхлоп и проезжающие мимо машины не скажутся положительно на здоровье бегуна, но всё-таки это лучше, чем просидеть вечер на диване перед телевизором. Я убеждён, что в любом случае бегать лучше на улице. Спасаться от выхлопа или вредных газов в спортзале бесполезно. В замкнутом пространстве даже с хорошей системой кондиционирования концентрация вредных веществ гораздо выше.



На вопросы читателей отвечает **Яна ПИГАРЕВА**, руководитель направления детских программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit.

У меня очень неспортивная девочка. Какие групповые программы вы можете порекомендовать, чтобы она втянулась и стала получать удовольствие от занятий? С чего начать? Как уговорить? Можно ли ходить на занятия вместе с ребёнком?

Ксения Новикова, Москва

- Современные фитнес-клубы предлагают очень богатый выбор детских занятий, причём начиная практически с грудничкового возраста, когда малыши учатся плавать в бассейне вместе с мамой или папой. С 3 лет становятся доступными самостоятельные занятия, и, пока родители посещают свои тренировки, дети проводят время с пользой и удовольствием в детской студии или на групповых тренировках. Если ваш ребёнок пока ещё далёк от спорта, можно попробовать начать с уроков, на которых детки в игровой форме знакомятся с физической культурой и здоровым образом жизни. Детское фитнес-направление X-Fit предлагает большое разнообразие занятий как общеразвивающего («С головы до пят», «Волшебная тропинка», «Фитбол» и т. д.), игрового («Кот и мыши», «Подвижные игры»), так и коррекционных направлений («Здоровый малыш», «Сильная спина», «Pilates»). Также у нас предусмотрены прикладные занятия («Самоделкин», «Оригами» и т. д.), которые проходят в детской студии.

Для детей постарше проводятся занятия по единоборствам, танцам, художественной гимнастике и многому другому. Такое разнообразие позволяет родителю и ребёнку определиться с выбором любимого вида спорта, того, чем ему действительно интересно заниматься. Все уроки захватывающие, познавательные и увлекательные. Ваше чадо получит много нужных для его возраста двигательных навыков, а тренеры помогут раскрыть его способности.

Вопрос про Smart Fitness Kids. Что это за методика и каких результатов можно добиться? Детям какого возраста она подходит?

Елена Захарова, Красногорск

- Smart Fitness Kids - специальная система функционального тренинга, которая учитывает возрастные физиологические особенности ребёнка и направлена на его всестороннее развитие. Для того чтобы учесть всё многообразие факторов взросления, специалистами был определён детальный подход в тренировках с каждой возрастной категорией детей от 3 до 14 лет. Система «умного» фитнеса позволяет развивать ребёнка сразу по всем необходимым направлениям, а не концентрироваться на каком-то одном виде активности. Тренировки по системе Smart Fitness Kids представляют собой комплекс из нескольких занятий: общеразвивающие, игровые (обучающие правилам и навыкам игровых видов спорта), коррекционные (профилактика и коррекция нарушений осанки), прикладные (занятия в детской игровой комнате с педагогом по лепке, аппликации, рисованию, окружающему миру и пр.) и специальные (танцы различных направлений, разнообразные виды единоборств, художественная

гимнастика, акробатика). Занятия проводятся по четырём возрастным группам. В результате дети получают именно ту нагрузку и осваивают именно те навыки, которые необходимы им в каждом конкретном периоде взросления.

С какого возраста ребёнку можно заниматься на тренажёрах? С чего начать, какие противопоказания?

Ольга Владимирова, Москва

- Заниматься на тренажёрах детям можно начинать не раньше 14 лет под чутким руководством тренера. До этого все профессиональные системы - беговые дорожки, эллиптические и другие тренажёры - будут просто «велики» ребёнку, а работать со штангой опасно для его здоровья. Но даже подростку осваивать такое оборудование допускается только под наблюдением персонального тренера. Оптимально всё-таки начинать заниматься с 16 лет, когда организм уже более или менее сформирован и может выдерживать полноценные нагрузки. Начинать лучше с кардиотренажёров, предварительно убедившись, что их можно отрегулировать под параметры ребёнка. И конечно, очень внимательно следить за занятиями, соблюдая рекомендации специалистов детского фитнеса.

«После родов разработала свою гимнастику»

 Автор Ольга Шаблинская

Полина ПОЛЯКОВА сыграла больше чем в 30 картинах, среди которых сериалы и фильмы «Закрытая школа», «Отражение», «Мама напрокат», «Испытательный срок».

ПРО Вы очень быстро похудели после родов. Как?

- Во время беременности я набрала 22 килограмма - это очень много! После рождения Артёма взяла себя в руки, села на белковую диету. Её суть в том, чтобы чередовать только белковые продукты с белками и овощами. Через три месяца после рождения сына я начала заниматься спортом. Сначала дома, разработала собственный комплекс упражнений, который сегодня продемонстрировала вашим читателям. А после Нового года стала регулярно ходить в спортзал. В результате сейчас я вешу на 5 килограммов меньше, чем до беременности!

ПРО Есть какие-то продукты, которые вы исключили из рациона?

- Я не ем мяса уже 12 лет. Просто однажды после шашлыка почувствовала такую тяжесть! У меня началось что-то вроде аллергической реакции, на руках выступили пятна. Я поняла, что мясо - не мой продукт. После того как от него отказалась, сразу стала себя лучше чувствовать и лучше выглядеть, похудела. А вот муж у меня мясоед! И для

него я жарю котлеты и готовлю борщ с говядиной. Сама не пробую - делаю всё по рецепту или интуитивно. Я же сама предпочитаю рыбу. А ещё очень люблю овощи - свежие, на гриле или на пару.

ПРО А идеальный завтрак - это...

- Каждое утро начинаю с 2-3 ложек отрубей, запаренных кипятком. Это очень полезная привычка! Отруби богаты витаминами и клетчаткой.

ПРО Вообще какие секреты красоты у вас есть?

- В день стараюсь выпивать не меньше полутора литров чистой негазированной воды. У меня всегда в машине есть несколько бутылочек. А ещё я не курю! Считаю, что женщина и сигареты несовместимы. Что касается ухода за лицом - очень важно не гнаться за рекламой, а подобрать косметику, которая подходит именно вам. Сейчас мои фавориты - средства с экстрактами из вытяжки улиток одной корейской марки. Также пользуюсь и проверенными народными рецептами. Например, утром вместо умывания протираю лицо кубиками льда с травами - ромашкой, календулой. Эта простая процедура освежает кожу и снимает отёчность. Ещё регулярно делаю маску для волос из репейного масла, которое можно купить в любой аптеке. Наношу его на волосы, надеваю полиэтиленовую шапочку и обматываю голову полотенцем. Через час смываю водой, потом промываю кефиром, который снимает жирную плёнку, и шампунем.

ПРИСЕДАНИЯ. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно приседайте, вытягивая руки прямо перед собой. Старайтесь, чтобы бёдра были параллельно полу.



УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС. Лягте на мяч, руки за голову. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса.



ПЛИЕ С МЯЧОМ. Руки на поясе, ноги вместе, носки смотрят наружу. Медленно приседайте, скользя спиной по мячу, с разведёнными коленями, не отрывая пятки от пола.

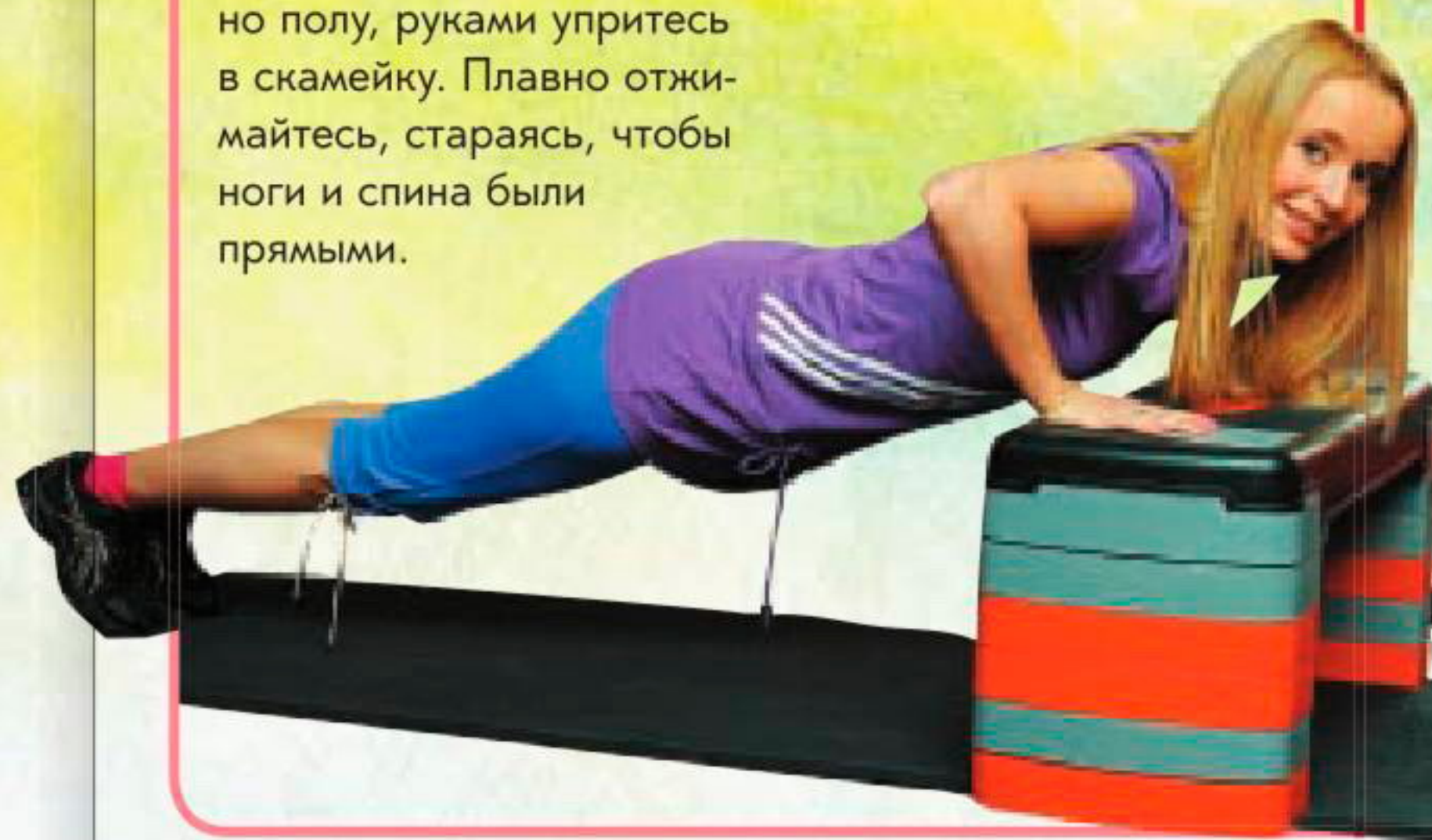


ЛОДОЧКА С МЯЧОМ. Лягте на пол на живот, зажмите мяч между ногами, медленно поднимайте ноги с мячом как можно выше.



ДЛЯ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ НУЖЕН НЕВЫСОКИЙ ТАБУРЕТ, ЛАВОЧКА ИЛИ ПЛАТФОРМА. Встаньте к ней спиной, обопритесь руками и медленно приседайте, так, чтобы ноги оказались строго под углом 90 градусов. Носки должны быть оторваны от пола.

ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЕЙКИ. Ноги параллельно полу, руками упритесь в скамейку. Плавнo отжимайтесь, стараясь, чтобы ноги и спина были прямыми.



ЛЯГТЕ НА КОВРИК НА СПИНУ.

Поднимите ноги под углом 60 градусов. Медленно опускайте ноги вниз.



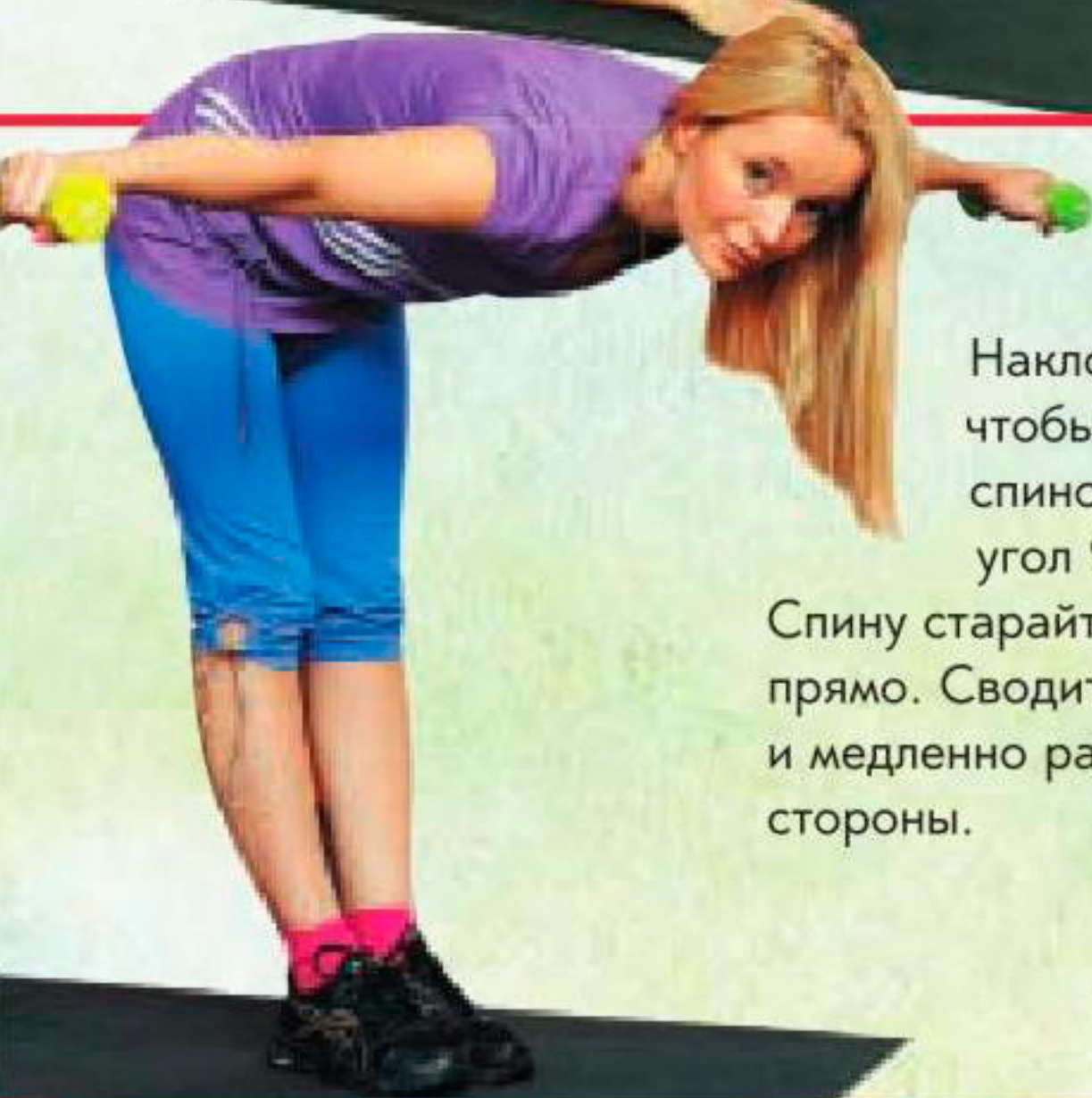
ЛЯГТЕ НА БОК.

Одну ногу согните, вторую (прямую) медленно поднимайте и опускайте. Повторите упражнение с другой ноги.

ВОЗЬМИТЕ ГАНТЕЛИ.

Наклонитесь так, чтобы ноги со спиной образовали угол 90 градусов.

Спину старайтесь держать прямо. Сводите руки вместе и медленно разводите их в стороны.



НОГИ СЛЕГКА СОГНУТЫ, ОДНУ ВЫСТАВИТЕ ВПЕРЁД.

Возьмите в руки гантели, поочерёдно делайте выпады с рукой и ногой.



ЛЯГТЕ НА ЖИВОТ, НОГИ ПОДОГНИТЕ ПОД СЕБЯ.

Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.



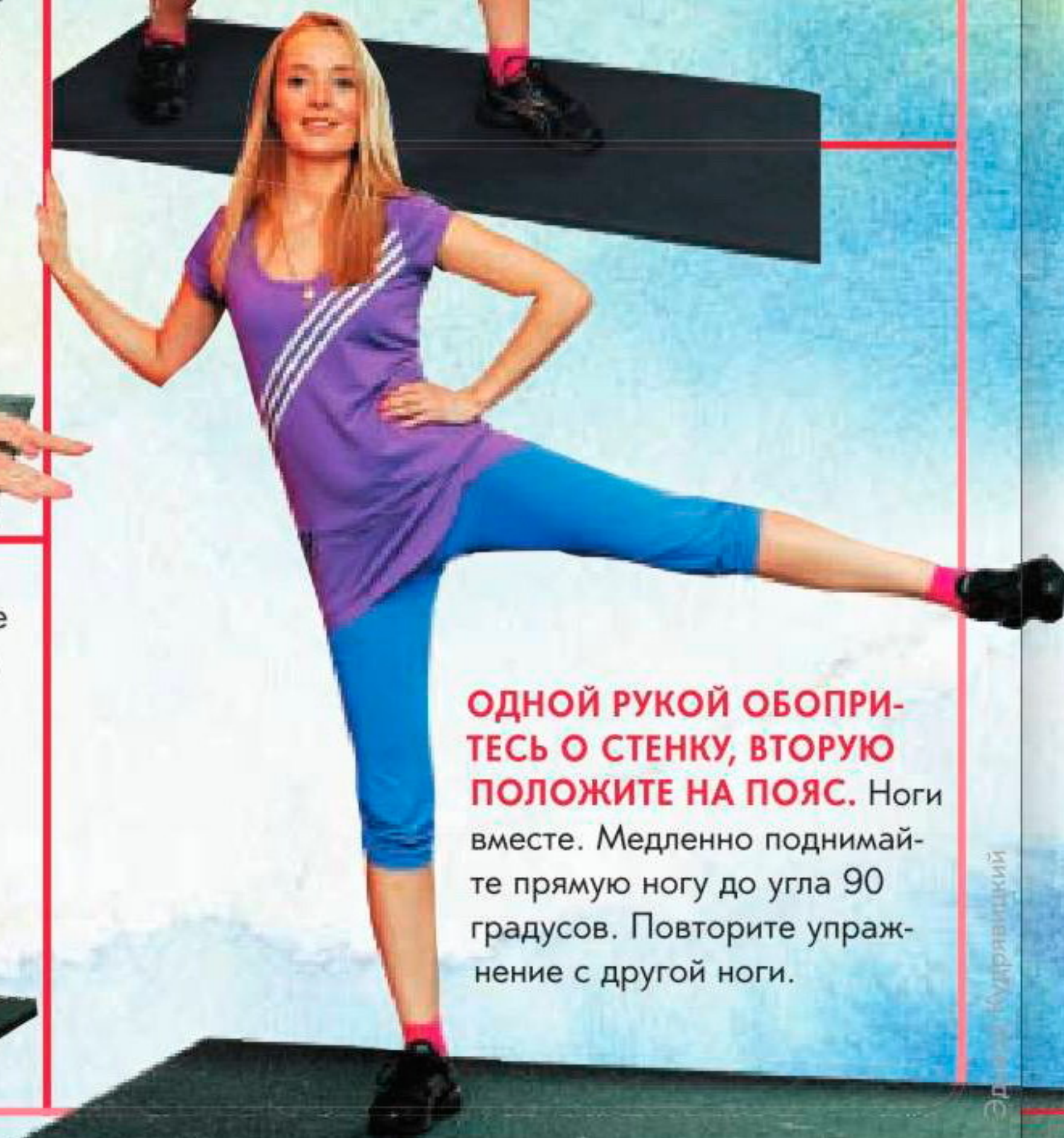
ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА.

Лягте на пол, ноги скрестите в коленях. Медленно отжимайтесь, втянув живот и ягодицы.



ОДНОЙ РУКОЙ ОБОПРИТЕСЬ О СТЕНКУ, ВТОРУЮ ПОЛОЖИТЕ НА ПОЯС.

Ноги вместе. Медленно поднимайте прямую ногу до угла 90 градусов. Повторите упражнение с другой ноги.





Елена РЕРИХ,
терапевт:

- Варикозное расширение вен - это болезнь, которую, к сожалению, нельзя

развернуть вспять. Если вены растянуты, кровь в них застаивается, то для предотвращения дальнейшего развития заболевания (даже при отсутствии ярко выраженных симптомов) действительно рекомендуется малоинвазивное вмешательство.

Вы называете «запаивание» операцией, на самом деле,

?

У меня на ногах есть расширенные венки. Выглядят они, конечно, не очень красиво, но под плотными колготками не видно. Ноги особо не болят - после долгих прогулок могут погудеть или отесть, а в остальном всё хорошо. Но врач говорит, что всё равно вены надо «запаивать»: делать операцию. Я никогда не делала операций и очень боюсь любых болезненных процедур. Неужели нельзя обойтись без этого?

Анна Р., Новгород

Варикоз: решаться ли на операцию?

ОТ ТРОМБОВ

Тромболитик Тромбовазим® на основе природного фермента субтилизина способствует очищению просвета сосудов и устранению осложнений хронической венозной недостаточности, оказывает дополнительное защитное действие на сосудистую стенку изнутри, что помогает предотвратить образование новых тромбов. Тромбовазим® применяется с лечебной целью в дозе по 800 ЕД. (1 капсула) 2 раза в сутки - утром

с точки зрения пациента, процедура больше похожа на укол. В расширенную вену вводится состав, который склеивает её изнутри. Или второй вариант - на вену воздействуют лазерным излучением, в результате чего та запаивается. Это также происходит под местной анестезией и напоминает укол. Так что бояться тут нечего. Пока вы решаетесь на вмешательство, я бы рекомендовала вам воспользоваться венотонизирующими средствами на основе биофлавоноидов диосмина и гесперидина в форме таблеток. Данные препараты предотвращают дальнейшее развитие варикозной болезни, тонизируют сосуды, снимают отёки и ощущение тяжести в ногах. Применять их можно также и после процедуры, чтобы поддержать остальные вены, на которые повысится нагрузка, и снять неприятные ощущения. Для улучшения венозного кровообращения и профилактики образования тромбов могу порекомендовать препараты-тромболитики на основе природного фермента субтилизина.

В остальном же я вам посоветую не откладывать лечение. Возможно, ощущение тяжести в ногах и отёки стали для вас нормой, но, стоит попробовать вернуться к здоровому состоянию, и вы ощутите, сколько дополнительных возможностей движения могут обеспечить вам здоровые ноги.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕН

Венотонизирующее средство Венарус® на основе биофлавоноидов назначается в дозе 500 мг (одна таблетка содержит 450 мг диосмина и 50 мг гесперидина) и принимается 2 раза в сутки во время еды, днём и вечером. Препарат показан при венозной недостаточности нижних конечностей и остром геморрое. Способствует снятию тяжести в ногах, устраняет боль, судороги и трофические нарушения. Курс терапии препаратом Венарус® составляет, как правило, 2 месяца с интервалом раз в полгода.



и вечером. Продолжительность его приёма не менее 20 дней. Препарат применяется в комплексной терапии хронической венозной недостаточности и обладает тромболитическим и противовоспалительным действиями.



Виктория БОРБАТ, психолог, психотерапевт:

- Неизвестность порождает страх - и это нормально. Человек, который с радостью ложится на любую операцию, вызовет у психолога больше опасений, чем тот, кто не хочет лечиться. Но это не повод отказывать себе в возвращении здоровья. Просто примите тот факт, что страх - это нормально. И не стесняйтесь об этом говорить. Если бы вы признались в своих опасениях врачу, то уже знали бы, как именно

проходит процедура, какие ощущения вас ждут и сколько они будут продолжаться. Кто проинформирован, тот вооружён - в частности, против своих страхов. Подготавливаясь к операции, узнайте о ней все подробности и возьмите с собой на процедуру кого-нибудь из друзей или родственников, с кем вы чувствуете себя наиболее спокойно. Если такой возможности нет, есть огромное разнообразие современных девайсов, которые позволяют обеспечить эффект присутствия друзей-родственников в любой ситуации.



Как похудеть к свадьбе?

3 безопасные экспресс-диеты



Врачи всегда говорят, что все диеты вредны, и я с ними согласна! Но сейчас надо за неделю сбросить 3-5 кг, иначе не застегнётся свадебное платье. Какие диеты могут помочь в таком случае?

Марина Слуцкая, Уфа

за 1–2 дня. Но нужно помнить, что придерживаться такого рациона можно только в исключительных случаях. Организму для нормальной работы каждый день необходим определённый набор питательных веществ, витаминов и микроэлементов, а большинство экспресс-диет предусматривает жёсткие ограничения, которые чреваты дефицитом жизненно важных элементов.

✎ Автор Лидия Юдина



Отвечает **Елена ТЕРЁШИНА**, доктор биологических наук, специалист-геронтолог:

– Полезные диеты существуют, из них широко известны как минимум две – средиземноморская и японская. Но в качестве «скорой помощи» фигуре они не подойдут – придерживаясь этого рациона, можно потерять 2–3 кг в месяц. Экспресс-диеты позволяют избавиться от такой прибавки в весе



Shutterstock.com

1 Монодиета

Суть диеты – в течение дня употреблять один продукт. Самые популярные вариации диеты: гречневая (можно в течение дня 600–700 г гречневой каши на воде и 500–600 мл кефира), яблочная (1 кг яблок и 0,5 л зелёного чая), творожная (500–600 г творога и 0,5 л зелёного чая).

Важно: монодиета относится к самым эффективным (минус 2–5 кг за двое суток) и самым вредным диетам.

2 Белковая диета

Суть диеты – употребление в течение дня продуктов, богатых белком. Рацион таков: на завтрак – яйцо, потом каждые три часа – 150 г нежирного творога с чаем. Полностью исключить сахар и соль.

Важно: длительное соблюдение диеты нарушает белковый обмен в организме и создаёт большую нагрузку на почки.

3 Жидкая диета (детокс-диета)

Суть диеты – отказ от твёрдой пищи. Разрешаются любые жидкости – супы-пюре, йогурты, чай и т. д. Побочный эффект – часто приходится бегать в туалет.

Важно: лишь для краткосрочного применения – если придерживаться долго, может нарушиться работа толстой кишки, что чревато хроническими запорами.



Залог Красивой фигуры!

Блокатор калорий ФАЗА 2

40 TAB. 0,44 г

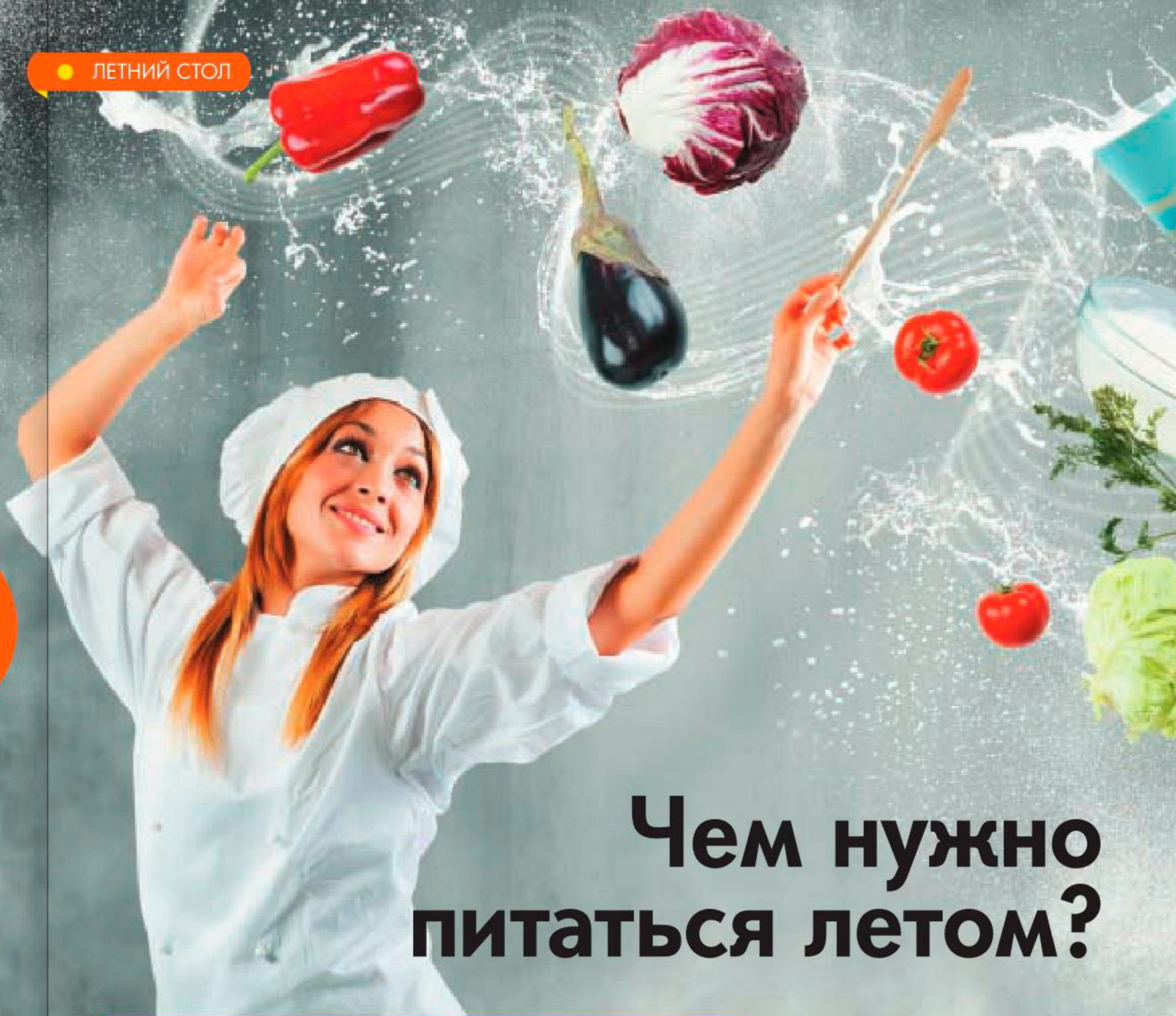
ДЛЯ КОНТРОЛЯ МАССЫ ТЕЛА

«Блокатор калорий Фаза 2»

- ✓ СНИЖАЕТ калорийность готовых блюд.
- ✓ ОБЛЕГЧАЕТ соблюдение диеты и помогает закрепить достигнутый результат.
- ✓ НЕ ВЫЗЫВАЕТ привыкания, сохраняя эффективность на всем протяжении приема.
- ✓ НЕ ОБЛАДАЕТ слабительным и мочегонным эффектом, не нарушает работу желудочно-кишечного тракта.

Как похудеть без вреда для здоровья, узнай на сайте www.faza2.ru

КАК НЕ ВЫПАДАЕТ КАЖДАЯ ВЕЩЬ НА СВОЕМ МЕСТЕ



Чем нужно питаться летом?



Скоро появятся первые дачные дары природы. Но к нам везут круглый год всё то же самое, имеет ли смысл в наше время налегать на сезонные продукты?

Мария Перебежкина, Москва

 **Автор Александр Мельников**



Отвечает **Виктор КОНЫШЕВ**, известный специалист по питанию, доктор медицинских наук:
- Всемирная организация здравоохранения

официально рекомендует съедать ежедневно не менее 450-500 г даров природы круглый год. И в наши дни в магазинах и на рынках их можно покупать круглогодично: большинство овощей и фруктов перестали быть сезонными в результате завоза из ближних и дальних стран и развития тепличных хозяйств.

И всё-таки в сезон, когда созревают наши дары природы, лучше отдавать предпочтение им, а не привозным конкурентам. И такой тип питания является традиционным для человечества. В Древней Индии это было предписано детально в Аюрведе. Причин этому несколько. И в том числе потому, что свежие дары природы тогда не могли долго хранить и перевозить на длинные расстояния без порчи. Сейчас технологии и транспорт это позволяют. Но овощи и фрукты

своих даров природы уже нет, можно покупать и привозные.

Редис

Эти красно-фиолетовые крепыши не чемпионы по витаминам и минералам, но и не аутсайдеры, в редиске есть умеренные дозы витаминов С, Е, фолиевой кислоты и витамина В₆, а также нужных нам калия и пищевых волокон. Главное её достоинство в другом. В ней очень мало калорий, практически нет ничего вредного и много противораковых веществ. Знаменитый резковатый вкус ей придают гликозинолаты, которые при измельчении редиски превращают в мощное средство против рака, имеющее весьма сложное название - изотиоцианаты. Ещё такие вещества есть в капусте, хрене и горчице. Их активность против многих видов рака доказана в серьёзных исследованиях, и поэтому все эти дары природы нужно обязательно включать в свой рацион. А чтобы они были активными, редиску лучше не резать кружочками, а тереть на тёрке и начинать есть лучше через 15-20 минут после этого - это время нужно для образования активных изотиоцианатов.



Зелень и лук

У лука замечательны и верхушки, и корешки. Сейчас время зелёных вершков, включайте их в питание каждый день. Настанет время корешков, будете питаться ими, и тоже лучше ежедневно. Во всяком случае, блюда, содержащие не менее половины луковицы, лучше есть не реже 3 раз в неделю. Это мощная защита и для сосудов, и от рака, и «прививка» силы иммунитету. Всё это связано с большим количеством полифенолов, кверцетина и суперполезных веществ, содержащих серу



(они есть ещё в чесноке). В зелёном луке много витаминов А и С, а К - очень много. Всего 25-30 г луковых «вершков» обеспечат всю дневную норму последнего.

Вообще, всё зелёное очень полезно даже в малых количествах. Например, укропа или петрушки много не съешь, но даже небольшая их добавка вносит свою лепту антиоксидантов и хлорофилла. Поэтому добавляйте свежую зелень везде. У неё есть противомикробное и противовоспалительное действие. Она хорошо влияет на пищеварение.

Морковь

Это главный источник каротиноидов - предшественников витамина А. Они защищают от сердечно-сосудистых болезней и рака, а также улучшают зрение, особенно в тёмное время суток. Ежедневное потребление каротиноидов, содержащихся примерно в одной морковке, защищает курильщиков от рака лёгких, на 50% снижает риск развития рака мочевого пузыря, шейки матки, простаты, толстой кишки, гортани и пищевода и на 20% риск рака груди у женщин после менопаузы. В обследовании пожилых людей в штате Массачусетс установлено, что лишь одна ежедневная порция моркови снижала риск сердечных приступов на 60%. Фалкаринол - ещё один противораковый компонент моркови, защищающий толстый кишечник от этой болезни.



Огурцы

В огурцах есть витамины С, А, В₁, В₂, В₃, В₆, фолиевая кислота, а также кальций, калий, железо, магний, цинк и масса других минеральных веществ. Но все они содержатся не в очень больших количествах. Конечно, все эти вещества нужны и полезны в любых дозах, но в их



для экспорта чаще собирают недозрелыми, покрывают защитным синтетическим воском и другими химикатами. А дары наших садов и огородов собираются, когда они достигают пика зрелости, и, значит, содержат максимум полезных питательных веществ. К тому же их не покрывают никакими химикатами. Так что, если у вас есть участок, старайтесь питаться своими овощами и фруктами, если нет, предпочитайте местные сезонные продукты при покупке. А вне сезона, когда

Когда и что созревает в средней полосе России

МЕСЯЦЫ	ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ
Июнь	Редис, морковь, укроп и др. зелень, салаты, зелёный лук
Июль	Огурцы, помидоры, редис, морковь, свёкла, петрушка, укроп, салаты, горох, зелёный лук, кабачки, патиссоны, картофель
Август	Огурцы, помидоры, редис, картофель, укроп, морковь, свёкла, петрушка, салаты, кабачки, патиссоны, репчатый лук
Сентябрь	Капуста, картофель, редис, морковь, свёкла, петрушка, помидоры, укроп, кабачки, тыква, репчатый лук
Октябрь	Капуста, редис, морковь, свёкла, петрушка, укроп, тыква, репчатый лук

поступлении в организм огурцы играют далеко не первую роль. Даже полезной клетчатки, которой в этом упругом и хрустящем овоще должно быть много, всего 4% ДП. В твёрдом огурце воды гораздо больше, её даже больше, чем в жидком молоке: 96-99% против 87-88%. То есть, «выпив» огурец, мы потребляем твёрдых веществ даже меньше, чем с некоторыми лечебно-столовыми минералками (в них бывает до 10% солей). Но очень важно, что в огурце мало вредных веществ: сахара и жиров в нём почти нет, а калорий - много меньше 1% ДП. По сути, это самый низкокалорийный продукт в природе. Огурцы лучше включать в питание практически всем: обеспечивая приличный объём пищи при минимуме калорий, они создают хорошее чувство сытости. Это идеальный продукт для тех, кто сидит на диете. Но что ещё очень важно: с минимумом калорий вы получите немало полезных антиоксидантов. Огурец не чемпион среди даров природы по их содержанию, но и не аутсайдер. К тому же в нём есть и весьма редкие антиоксиданты - галловая, кофейная, кумариновая и коричная кислоты. Так что неплохо «приправлять» огурцами чуть ли не каждую трапезу. Ну хотя бы сейчас, когда их много. Но знайте, что удаление кожицы снижает количество полезных антиоксидантов вдвое. Огурцы очень полезны при защите нашего организма от рака, так как они содержат вещество кукурбитацин Ц, которое в эксперименте уже доказало свою активность. Оно придаёт им горечь, но это не значит, что нужно давиться такими несъедобными огурцами. Небольшое количество этого вещества есть в любых огурцах, и, похоже, они обладают профилактическим действием.

Помидоры

Главное богатство помидоров - ликопин. Это универсальный боец против



многих видов рака. Старайтесь чаще включать помидоры в семейное меню. Даже зимой лучше есть не менее 1-2 средних помидоров в неделю, а летом они должны быть на столе каждый день и в достатке. Тем более что в это время они самые полезные. Ешьте не только свежие помидоры, но и активно используйте их в готовке - после этого ликопин не разрушается, а становится даже более доступным. А сырые помидоры всегда лучше есть в салатах с растительным маслом - так ликопин лучше усваивается. Часто можно слышать, что помидоры возбуждают аппетит и их нужно избегать, если вы следите за весом. Это не так! Сеньор Помидор идеальный партнёр для диеты. Судите сами: в среднем помидоре весом 150 г практически нет жира, калорий не больше 1% от дневной нормы, а сахаров - чуть-чуть. Белков тоже немного - 3% дневной потребности. Но вот витаминов, минералов и прочих полезностей немало. Аскорбинки - 32% дневной нормы, витамина А - 25%, витамина К - 15%, витаминов В₆ и фолиевой кислоты (крайне важной для женщин) - по 6%, а витаминов Е, В₁ и ниацина - по 4%. Плюс 8-10% дневной потребности в калии и магнии, так нам необходимых и обычно недостающих, и ещё целый комплекс полезнейших каротиноидов.

Кабачки, цуккини, патиссоны и тыква

Все эти дары природы - «единокровные» братья и сёстры: имея разные форму и цвет, они являются представителями одного биологического вида - «тыквы твердокорой». Благодаря родству их полезные свойства близки, а различия в составе минимальны. В них много каротиноидов. Самый известный из них бета-каротин, которого особенно много ещё в морковке. В кабачках он тоже есть, но особенно много в них лютеина и зеаксантина - это главные защитники наших глаз, не часто встречающиеся в других продуктах. Они препятствуют развитию катаракты и возрастной макулярной дегенерации - сегодня это главная причина слепоты. В кабачках много пектина, он препятствует развитию рака и снижает холестерин. В кабачках есть целый комплекс веществ для поддержания нормального веса - это витамины группы В, холин и цинк. Все эти компоненты важны. Плюс они одни из самых низкокалорийных даров природы - в 100 граммах всего 1% дневной потребности в энергии, и поэтому просто незаменимы во время диеты. В этом с ними могут поспорить только огурцы и баклажаны. Полезнее всего молодые кабачки - в сезон налегайте на них.



ОГОРОД НА БАЛКОНЕ: 6 СЕКРЕТОВ

Если у вас нет 6 соток или участка побольше, вы всё равно можете вырастить свой урожай многих полезных даров природы на балконе или даже на подоконнике. Об этом рассказывает **Владимир МУРА-**



ШЁВ, кандидат биологических наук, заведующий лабораторией биологии развития растений МГУ

им. Ломоносова:

- Лучше, чтобы **балкон, лоджия или подоконник** были расположены с солнечной стороны. Хорошо, если это юг, восток или даже юго-запад, а вот северное и северо-западное направления хуже.

- **Горшки, ящики и почву** можно купить в магазине. Перед посадкой почву лучше обеззаразить, пропарив или пролив горячей водой и раствором марганцовки. Это поможет убить вредителей и грибные болезни, которые могут в ней быть.

- Что сажать? Прекрасно растёт всякая **зелень** - это и лук на перо, и пряные культуры (кориандр или кинза, мята, базилик или рейган, петрушка, сельдерей и т. д.). Можно вырастить томаты, выбирайте для этого сорта типа черри - с компактным кустом и небольшими плодами. Ремонтантная земляника тоже

даёт неплохой урожай на балконе, особенно при вертикальном выращивании. Для балкона лучше подойдут сорта «универсальной» земляники нейтрального дня. Например, сорта Брайтон, Кардинал.

- Для выращивания **зелёного лука** можно покупать севок или даже такие луковицы, которые уже пошли в рост - начали давать перо. Их часто продают со скидкой в магазинах.

На зелень лучше выбирать многозачатковые сорта лука: Янтарный, Арзамасский, Бессоновский, Чёрный принц, Ростовский.

- Зелень и пряные культуры можно купить в семенах. Но! **Открою секрет:** можно использовать и те салаты и зелень, которые продают в продуктовых магазинах в горшочках. Для этого срежьте или обломайте листики салата так, чтобы оставить так называемую точку роста (она на верхушке побега в самом центре находится между листьями). Это относится практически ко всем салатам, включая корн, рукколу, обычный листовой, а также к кинзе, петрушке, сельдерее. У тимьяна, мяты, базилика нужно срезать основные побеги, оставляя пенёк не менее 5 см высотой. Они будут отрастать потом за счёт прикорневых почек. Конечно, из маленьких горшочков, в которых продают



салат и зелень, их лучше пересадить в большие или в ящики и своевременно поливать.

- Выращивают на балконе и **огурцы**. Только помните, что в помещениях культуру не смогут опылять пчёлы. Вам придётся заниматься этим вручную мягкой кисточкой или отдать предпочтение самоопыляющимся сортам. Знайте, что огурцы очень любят ежедневный полив тёплой водой и еженедельные подкормки. Растения своевременно подвязывают, а после появления 10-го листа прищипывают верхушку. Массовое пожелтение листьев и сбрасывание завязей может быть связано с повышенной кислотностью почвы - добавьте толчёный мел или зубной порошок. Помните: огурец боится сквозняков!

Свёкла

Пигмент бетаин, придающий свёкле специфический цвет, обладает мощным противораковым действием.

Доказано, что свёкла препятствует развитию рака толстого кишечника, блокирует образование раковых клеток в желудке, возникающих под действием канцерогенных нитрозаминов. Свёкла помогает печени обезвреживать токсичные вещества и снижает холестерин. В свёкле много бетаина, он существенно снижает риск



атеросклероза сосудов, болезней сердца, болезни Альцгеймера, диабета 2-го типа, остеопороза и некоторых других заболеваний. Большое содержание фолата (фолиевой кислоты) особенно важно для женщин, собирающихся стать матерями. Этот витамин предупреждает развитие врождённых уродств у будущего ребёнка.

Капуста

Капуста лучше других овощей защищает от рака. Доказано, что достаточно только трёх порций капусты в неделю, чтобы снизить риск рака простаты на 44%. Кроме того, капуста снижает риск рака

толстой кишки на 49%, лёгкого - на 30%, а у курильщиков даже на 69%! Капуста также защищает от рака груди, яичников, желудка и мочевого пузыря. Очень важна капуста для девочек-подростков: если они ели в неделю капусту не менее четырёх раз, риск рака груди у них в будущем снижается на 72%. Вещество индол-3-карбинол, содержащееся в капусте, сильно уменьшает содержание в крови холестерина и жиров, защищая сосуды и сердце.



Какой рацион нужен мужчине?



Муж стал каким-то вялым, раздражительным, реже хочет близости. Может, ему витаминов не хватает?

Светлана Ничипоренко, Белгород

Автор Юлия Борта



Рассказывает
Михаил КОРЯКИН,
доктор медицинских наук, главный врач
Республиканского центра репродукции

человека, андролог-уролог:

- Значение витаминов преувеличено. Почему-то многие люди сегодня рассматривают витамины как некую «индულгенцию», искупление за неправильный образ жизни. Не стоит думать, что съел драже с витамином - и ты в порядке, всё у тебя внутри восстановилось как надо. Это совсем не так. Причём

проблема не только российская. В Германии каждый третий житель принимает пищевые добавки с витаминами в больших дозах. Их нередко рекомендуют врачи. Однако последние европейские исследования доказали, что приём искусственных витаминов и антиоксидантов в виде таблеток, как правило, неэффективен, а иногда и вреден. В отдельных случаях такие добавки сводят на нет полезный эффект спортивной тренировки. Поэтому правильнее говорить не о витаминах, а о здоровом питании в целом. Главный враг человека из всех болезней (и не только в плане риска инфаркта и инсульта, но и в от-

ПИТАНИЕ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ограничить:

- **Все красные сорта мяса, а также гуся, утку.** После 40 лет их лучше вообще не есть.
- **Печень, мозги.**
- **Молоко, сметана, сливки, кефир, сыр, творог, йогурт, мороженое.** Все эти продукты с высоким содержанием жира.
- **Морепродукты:** креветки, икра.
- **Колбасы, сосиски, сардельки, печень и паштеты из неё.**
- **Консервы** из мяса и птицы.
- **Масло какао.** Помимо самого напитка какао его много в чёрном шоколаде, конфетах, некоторых кондитерских изделиях.
- **Пальмовое и кокосовое масла.** Они гораздо вреднее сливочного масла. Их кладут в большинство кондитерских изделий - для увеличения сроков хранения.
- **Маргарины.**
- **Красная рыба.** После 40 лет мужчинам её вообще лучше не есть, так как жиры, которые в ней содержатся, существенно повышают риск рака простаты. Таковы результаты последних больших исследований американских учёных.
- **Все жареные продукты.**
- **Простые углеводы:** сладости, соки, картофель, белый рис, пончики, блины и т. д.

Включить в рацион:

- **8 разных овощей или фруктов** в день.
- **Растительные масла.** Особенно полезно для мужчин рапсовое масло, а также льняное, горчичное, подсолнечное. В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, которые очень полезны, но в организме не образуются). Оливковое масло - в меньшей степени.
- **Белое мясо (курица, индейка), а также кролик.** Для иммунитета необходимо ежедневное потребление животного белка. Однако для современного мужчины, который не занимается тяжёлым физическим трудом, достаточно 100-120 г готового продукта в день.
- **Рыба:** треска, пикша, минтай, судак и другие нежирные сорта.
- **Витамин D.** Летом за него отвечает лёгкий загар. В зимнее время достаточно добавлять 1 каплю водорастворимого витамина D в пищу ежедневно.
- **Орешки, семечки.** Это источник важных микроэлементов - селена, цинка, полезных жиров.



ношении мужской функции) - атеросклероз. Поражение сосудов, сужение их просвета, образование атеросклеротических бляшек приводит к нарушению кровоснабжения в том числе детородного органа, что чревато снижением эрекции.

Атеросклерозу подвержены все. Однако есть люди, предрасположенные к более раннему развитию заболевания. Это связано с генетическими особенностями, мутациями в генах. Профилактика - это в первую очередь диета с низким содержанием жиров и невысоким содержанием холестерина. Правда, питание - не панацея. Ведь только

часть холестерина, который циркулирует у нас в крови, связан с пищей. Большая его часть образуется в печени. Тем не менее правильное питание может снизить поступление холестерина извне на 10-15%, что тоже немало.

Кроме того, все продукты с высоким содержанием твёрдых (животных) жиров негативно влияют на состояние предстательной железы, повышая риск развития в ней опухолей. Так что просто витамины из коробки здесь ни при чём. Правильное питание, образ жизни - это базовая вещь, если хочешь сохранить мужское здоровье, увеличить продолжительность жизни.

КСТАТИ

Очень полезны для мужчин чеснок, лук, а также руккола и хрен, если у мужчины здоровая печень. Чтобы получить максимальный профилактический эффект от чеснока, нужно мелко измельчить и оставить на 10 минут постоять до употребления. За это время в нём образуется аллицин, который противодействует опухолевым клеткам, в частности, развитию рака предстательной железы. Руккола и хрен содержат глюкозинолаты, которые превращаются в другие полезные соединения, нейтрализующие канцерогены.

КАТЯ ЛЕЛЬ

Сёмга

 40 мин.

 215 ккал

 4 из 10 баллов

КАК ГОТОВИТЬ:

Кусок сёмги посолите и поперчите. Накройте ломтиками лимона или лайма. Заверните в фольгу и поставьте в духовку на 15 минут

НА 2 ПОРЦИИ:

Сёмга 2 куса	Красная
Лайм 1 шт.	икра 10 г
Сливки 100 г	Соль,
Лук-шалот..... 50 г	перец..... по вкусу

при температуре 180 градусов. Для соуса томлёные сливки остудите и смешайте с красной икрой. Этим соусом полейте готовую рыбу и подайте к столу.



Что готовят звёзды



Хочу удивить подружек, которые придут ко мне на праздник, каким-то особенным блюдом от звезды. Что бы приготовить такого?

Анна Антипова, Самара

Время приготовления 

Калорийность одной порции 

Сложность по шкале от 1 до 10 баллов 

АНФИСА ЧЕХОВА

Форшмак

 20 мин.

 152 ккал

 4 из 10 баллов

НА 4 ПОРЦИИ:

Лук репчатый.....	1 головка
Яблоко	3 шт.
Сельдь	1 крупная
Хлеб белый.....	200 г
Яйца.....	2 шт.
Тарталетки.....	10 шт.
Зелень	несколько веточек

КАК ГОТОВИТЬ:

Репчатый лук, яблоко и сельдь измельчите в блендере. Добавьте белый хлеб, вымоченный в воде, и варёные яйца. Ещё раз пробейте в блендере. Подавайте в тарталетках с зеленью.



НАТАША КОРОЛЁВА

Курица

🕒 30 мин.

🍲 185 ккал

★ 4 из 10 баллов

НА 2 ПОРЦИИ:

Куриная грудка 2 шт.
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Чеснок 2 зубчика
Курага, чернослив,
соевый соус по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

Нарежьте курицу кусочками. Лук измельчите и пассеруйте на растительном масле. Добавьте нарезанную морковь, через несколько минут - куриное мясо. Накройте крышкой и тушите до полуготовности. Добавьте целые сухофрукты и продолжайте тушить под крышкой до готовности. Выдавите чеснок, смешайте с соевым соусом. Залейте соусом курицу и потомите под крышкой.



АННА БОЛЬШОВА

Карпаччо из свёклы

🕒 30 мин.

🍲 135 ккал

★ 2 из 10 баллов

НА 3 ПОРЦИИ:

Свёкла 3 шт.
Сыр фета 150 г
Апельсин 1 шт.
Руккола 1 пучок
Оливковое масло,
соль, перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА ПЕСТО:

Зелёный базилик 1 пучок
Кедровые орехи 100 г
Чеснок 2 зубчика
Пармезан 100 г
Оливковое масло, соль по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

Приготовьте соус песто, измельчив в блендере все ингредиенты. Свёклу отварите или запеките в фольге. Очистите, нарежьте кружочками и разложите на плоской тарелке. Сыр фета нарежьте кубиками и выложите на свёклу. Апельсин нарежьте дольками без белой плёнки. Положите на тарелку со свёклой. Украсьте веточками рукколы, приправьте соусом песто, сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу.



АННА АРДОВА

Мороженое

🕒 60 мин.

🍲 210 ккал

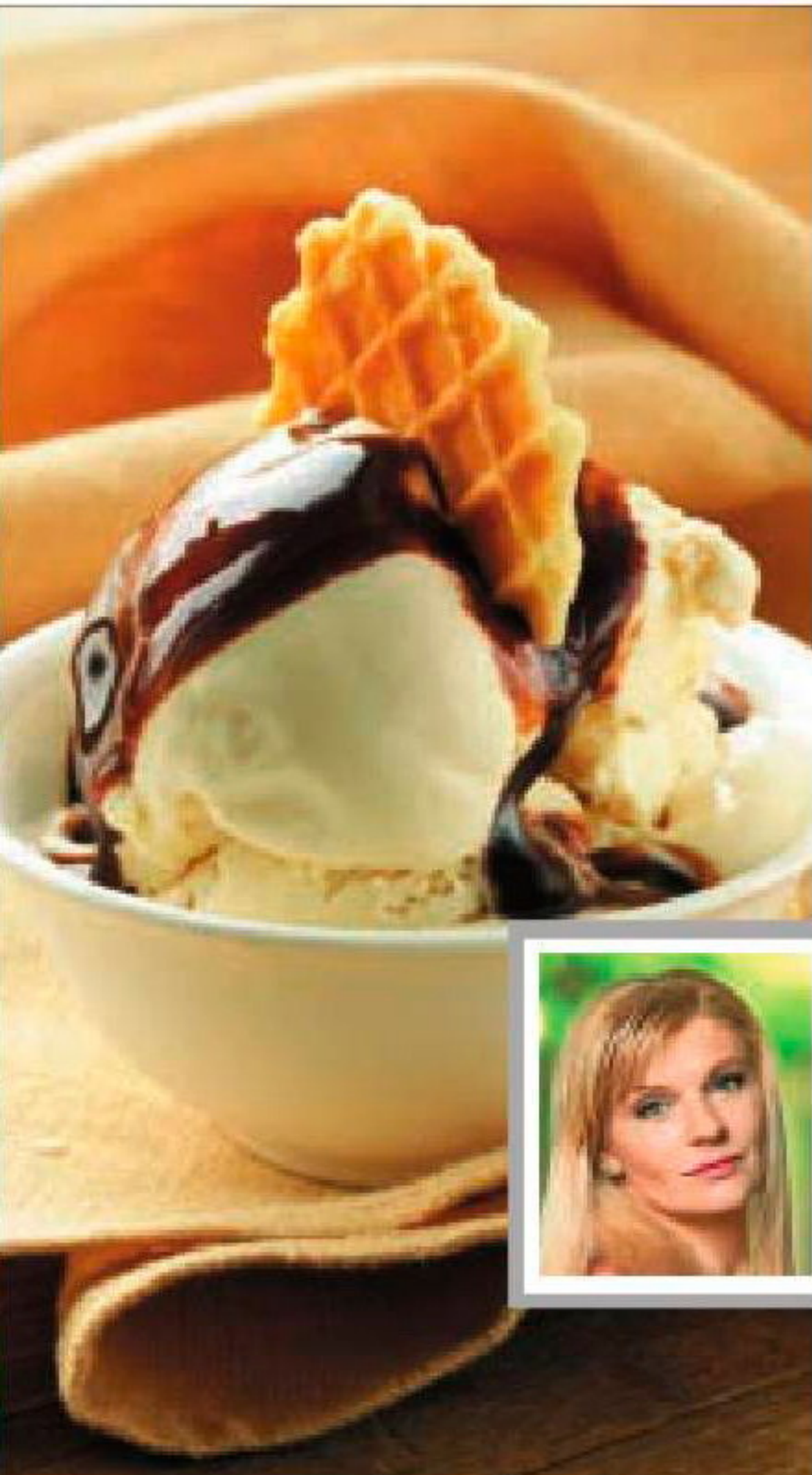
★ 8 из 10 баллов

НА 2 ПОРЦИИ:

Сливки 25% 500 мл
Желтки 5 шт.
Сахар 200 г
Ваниль 2 стручка

КАК ГОТОВИТЬ:

Разотрите желтки с сахаром. Влейте тонкой струйкой разогретые сливки, постоянно помешивая. Поставьте на огонь, доведите до кипения, помешивая. Добавьте ваниль. Остудите. Охлаждённую смесь поместите в мороженицу и готовьте 30-40 минут, а затем заморозьте в морозильнике.



Как пережить измену?



?

**У мужа появилась другая:
задержки на работе, выдуманные
командировки. На днях их
вместе в кино видела подруга.
Я в растерянности: как быть?**

Светлана Протченкова, Воронеж

Автор Юлия Борта



Рассказывает
**Пётр
ДМИТРИЕВСКИЙ,**
семейный
психолог.

Говорите друг с другом

ПРО Пётр, что делать, если у женщины возникло подозрение об измене мужа?

- Многое зависит от отношений в конкретной семье. В идеальном случае, если в семье принято разговаривать друг с другом о трудном, такие переживания выносятся на обсуждение: «Ты знаешь, я могу ошибаться, и мне неловко затевать этот разговор, но мне начинает казаться, что у тебя кто-то есть». Если же такой традиции честного обсуждения в семье не выработано, супруга может месяцами и годами мучиться и не знать, как сказать о своих страданиях. Эта боль будет ещё больше разъедать супружескую связь и, скорее всего, находить утешение в трудоголизме, алкоголизме и прочих зависимостях. Даже если измены не произошло, подозрения о ней явно свидетельствуют о том, что супружеская пара проходит период кризиса, который нужно прояснять и прорабатывать.

ПРО И если из конфликта вовремя не вырвется, велик риск, что муж побежит искать сочувствия на стороне?

- Возможно. Любая пара, независимо от того, заключили ли мужчина и женщина официальный брак и есть ли у них дети, рано или поздно сталкивается с кризисами в отношениях. После влюблённости, поглощённости друг другом неизбежно наступает стадия конфронтации, определённого разочарования друг в друге. Это нормально! Однако в некоторых семьях на конфликты и «борьбу за власть» часто реагируют как на непреодолимую и неожиданную трагедию. Вместо того чтобы по-деловому

решать, как «оздоровить ситуацию в коллективе», супруги сбрасывают своё разочарование вовне. В этом смысле связь на стороне - это тоже такой «клапан», куда уходит пар, который мог бы быть использован на преобразования внутри пары.

Прошлого не вернуть?

ПРО Почему одни жёны, узнав об измене, категорически не хотят прощать, а другие согласны через некоторое время помириться с мужем?

- Очень важно мировоззрение женщины, какие у неё ожидания от брака. Полагаю, в арабском мире жёны как-то переживают приход в гарем новой супруги. Сложно поверить, что они относятся к этим изменениям равнодушно, но наверняка это не является для них трагедией. Сходным образом если женщина выросла в условиях, где супружеская верность воспринимается как несбыточная сказка, то и признаки измены супруга она воспримет с грустью, но без ужаса. Однако если женщина выросла с ожиданиями, что супруги - это два человека, которые посвящают свою жизнь друг другу, которые находятся в одной команде и решают проблемы вместе, для неё свидетельства неверности оказываются серьёзным ударом.

ПРО Можно ли восстановить прежние отношения после обмана любимого человека?

- В жизни есть события, которые не имеют обратного хода. Как в шутке: «Фарш невозможно повернуть назад». Так и отношения после измены уже никогда не станут такими же, как до неё. С этим нужно смириться. После измены речь идёт не о восстановлении старых отношений, а о трудном, но возможном строительстве нового союза с прежними участниками. Однако первые несколько месяцев рана всё равно будет кровоточить и на её заживление (прощение) нужно время. Простить проще, если после измены в семье становится возможным говорить о трудном, признаваться в стыдном,

обсуждать страшное. И лишь через много лет после такой непростой работы по новому сближению эпизод с изменой может начать восприниматься обоими супругами как важный толчок к переоценке отношений и ценный стимул к серьезным положительным изменениям в паре. Если же после кризиса супруги так и остаются на дистанции, а причины, приведшие к измене, так и не осознаны и не проработаны, тревога быть обманутой будет оставаться на прежнем уровне и продолжать подпитывать страх и обиду.

Секс - не панацея

ПРО А вот если женщина в ответ тоже найдёт себе любовника, станет ли легче?

- Вряд ли. Если отношения в паре уже пострадали от одной измены, то после «ответного шага» ухудшатся ещё больше. Но гнев куда-то девать надо, это правда. Лучше «упаковать» его в крик, побои, требование компенсации нанесённого ущерба - так полезнее для отношений в паре.

ПРО Говорят, что самый надёжный способ удержать мужчину от измен - хороший секс.

- Нет таких сексуальных технологий, которые бы надёжно привязали мужчину к одной женщине. Желание изменить, попробовать себя с другой время от времени посещает мужчину. Его выбор - делать это или не делать - продиктован его системой ценностей, а не тем, насколько искусна в постели супруга. Однако если женщина со временем начинает замечать, что муж гораздо меньше хочет близости, чем раньше, лучше сразу обсудить этот вопрос, вероятно, пойти вместе к психологу, чтобы разобраться, какие душевные переживания привели к такому телесному отдалению.

Если эти вопросы вовремя решаются и ритм телесного контакта более-менее удовлетворяет обоих супругов, то мужчина, скорее всего, не захочет близости на стороне.

9 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ИЗМЕНЫ МУЖА

1 Говорите о сложном и стыдном. Раз в 1-2 месяца садитесь и говорите по душам. Обсуждайте: «Что в твоём поведении или твоих словах меня задевает в последнее время? Происходит ли что-то в душе, о чём супруг или супруга стесняется сказать?» Сложные разговоры важно сопровождать оговоркой: «Я говорю это не для того, чтобы тебя задеть, а потому, что очень дорожу нашими отношениями». При этом важно договориться, чтобы признание в чём-то трудном, стыдном приводило не к взаимным обвинениям и упрёкам, а к облегчению и взаимной поддержке.

2 Регулярно общайтесь с другими супружескими парами. Езьте вместе на природу, экскурсии и т. д. Лучше, если это будут такие друзья, с которыми можно более-менее открыто делиться (хотя бы в шутку) моментами, когда хотелось «придушить мужа». Или находками, как супругам удавалось находить выход из сложной семейной ситуации. Такие встречи позволяют взглянуть на трения в паре как на что-то естественное и неизбежное («У всех так!»). Кроме того, обе пары как бы подпитываются друг от друга надеждой на то, что трудности со временем решаются.

3 Планируйте приятный досуг вдвоём. В отличие от юности в зрелости такие моменты нужно заранее планировать и организовывать, сами они не произойдут. Если есть дети, не стесняйтесь регулярно привлекать бабушек и нянь, чтобы уехать вдвоём на вечер в театр, баню, на горнолыжный курорт, в кафе.

4 Ищите подруг для эмоциональной поддержки. Проще говоря, тех, кому можно поплакаться в жилетку, кто сможет поддержать в трудную минуту. Но избегайте приятельниц, которые будут

«подогревать» ваше недовольство семейной жизнью и ещё больше раскачивать семейную лодку.

5 Регулярно хвалите мужа за помощь. Частой причиной измен является ощущение, что вклад мужчины не признан. Слова «Здорово, что договорился с мастером» или «Спасибо, что убрался на кухню, я так устала после работы» будут свидетельствовать о том, что вы замечаете поддержку партнёра, даже если она далеко не из категории «подвиг».

6 Ищите компромиссы. В случае конфликта, где ваши интересы противоположны (например, по поводу проведения отпуска), не стоит отказываться от своих желаний в пользу партнёра. Ищите третий вариант, в котором можно было бы учесть отчасти потребности обоих.

7 Не лишайте супруга секса в наказание. Если систематически унижать партнёра и в наказание, скажем, за неприбитый гвоздь терпеть и лишать себя и его сексуальной близости, это увеличивает риск измены.

8 Решайте проблемы в сексе сразу же! Если что-то не ладится в сексе, не надо терпеть и делать вид, что в этом нет ничего страшного, а обсуждать, идти на приём к семейному психологу, искать пути установления более искренних, душевных отношений.

9 Свои желания и потребности не озвучивайте в виде упрёка, обвинения. Например, вместо «Ты не мужик, раз не можешь повесить люстру!» прямо скажите о том, как вам трудно жить в полумраке. Делать что-то для женщины из-за стыда и вины хочется значительно меньше, чем помогать ей в нужде.

Что делать, если семья трещит по швам?



Недавно выяснилось, что муж полгода изменял мне, даже снял любовнице квартиру в соседнем доме! Теперь говорит, что хочет вернуть назад меня, начать всё сначала. А я не знаю как.
Анна Степашко, Липецк

5 технологий прощения:

ПОТРЕБУЙТЕ ОТ МУЖЧИНЫ ИСКУПИТЬ ВИНУ. Если, несмотря на измену, вы хотите остаться вместе, стоит придумать действие, которое символизировало бы компенсацию ущерба, искупление. Это может быть оплата супругом дорогостоящей поездки на двоих, оформление доли в недвижимости, обязательство полгода самому придумывать, куда пойти вместе с супругой и т. д. Легковесное «прощаю» может породить у изменившего партнёра ощущение, что грех не искуплён, а у супруги - продолжающееся желание отомстить. **НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ НА БЛИЗОСТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ.** Использовать секс в надежде, что он ускорит процесс прощения, не стоит, это будет скорее

похоже на насилие по отношению к собственной психике. После измены пострадавшей стороне, как правило, сложно телесно и душевно приблизиться к партнёру. Оцепенение, растерянность, скорее всего, будут выражаться в нежелании секса. Сексуальная жизнь наладится, как только восстановится эмоциональная связь. **НЕ ИЗВОДИТЕ СЕБЯ ПОНАПРАСНУ.**

Опустошённость и отчаяние будут периодически настигать вас ещё долго. Это нормально. Даже если мужчина раскаялся, искренне хочет сохранить отношения, на восстановление отношений и прощение потребуются около года. Главное - не заикливаться на мыслях типа: «В этом мире счастье невозможно, жить не имеет смысла» или «Я ничёмная неудачница». Важно понимать: это не реальность, а искажённые переживания, эмоциональное состояние, которое со временем проходит.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ С ПОДРУГАМИ, КОЛЛЕГАМИ.

Нужно отвлекаться иногда на другие темы, а не оставаться всё время наедине со своими грустными мыслями.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ ДРУГИХ ПЕРЕМЕН.

Например, переездов, смены работы. Это даст дополнительную нагрузку на психику, которая и так занята совладанием с обманом и предательством близкого человека.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ. Обращайте внимание на то, хорошо ли вы питаетесь, отдыхаете и насколько регулярно занимаетесь лёгким спортом (пробежки, фитнес, йога, бассейн). Это совет универсальный для всех кризисов.

Когда примирения после измены не получается?

Мужчина не раскаивается и не готов исправлять ошибки. Если супруг изменил и считает допустимым изменять в будущем, придётся ответить себе на вопрос: а стоит ли дальше оставаться с этим мужчиной? Что для вас болезненнее - быть для своего мужа не единственной или завершить эти отношения?

Чем успокоиться без лекарств?



В последнее время стала нервной и раздражительной. Можно ли привести нервы в порядок без лекарств?
Ольга Погодина, Истра

✎ Автор Лидия Юдина



Отвечает **Юрий ВЯЛЬБА**, врач-психотерапевт, руководитель реабилитационного центра «Возрождение»:

- Успокаивать нервы с помощью лекарств опасно. Плохое настроение - это сигнал от организма психике, что внешняя ситуация неблагоприятна

и угрожает благополучию, а потому следует сосредоточиться на решении проблем. Приём успокаивающих средств создаёт иллюзию благополучия и отвлекает от путей решения. Поэтому нужно учиться не убегать в зону химически созданного комфорта, а менять своё отношение к сложным ситуациям. Снять напряжение и обрести спокойствие можно, не прибегая к лекарствам, с помощью простых способов.

5 ТАКТИК СПОКОЙСТВИЯ

1 Высыпаться. Полноценный сон нормализует психические реакции - отдохнувший и выспавшийся человек быстрее находит выход из сложной ситуации.

2 Закаляться. Лучшая тренировка «для нервов» - контрастный душ. Закаливание повышает тонус центральной нервной системы и увеличивает выработку эндорфинов - гормонов радости.

3 Питаться правильно. Голодный человек раздражителен. Расшатывает нервы нехватка витаминов группы В (бобовые, соя, чёрный хлеб), кальция (содержится в молочных продуктах) и йода (морская и цветная капуста).

4 Заниматься спортом. Интенсивные физические нагрузки позволяют сбросить душевное напряжение, способствуют усиленной выработке гормонов счастья.

5 Путешествовать, слушать музыку, читать книги, посещать выставки. Окружите себя позитивом. «Лечите душу впечатлениями», - говорил Оскар Уайльд.

5 растений, приём которых может успокоить нервы

Валериана

Аптечная настойка, по 15-20 капель.



Боярышник

Аптечная настойка, по 15-20 капель.



Пустырник

3 ст. ложки на стакан кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза.



Календула

1 ст. ложка на стакан воды. Пить по полстакана 1 раз.



Зверобой

2 ст. ложки на стакан воды. Пить по полстакана 3 раза.





КОВАРНЫЙ ХРАП

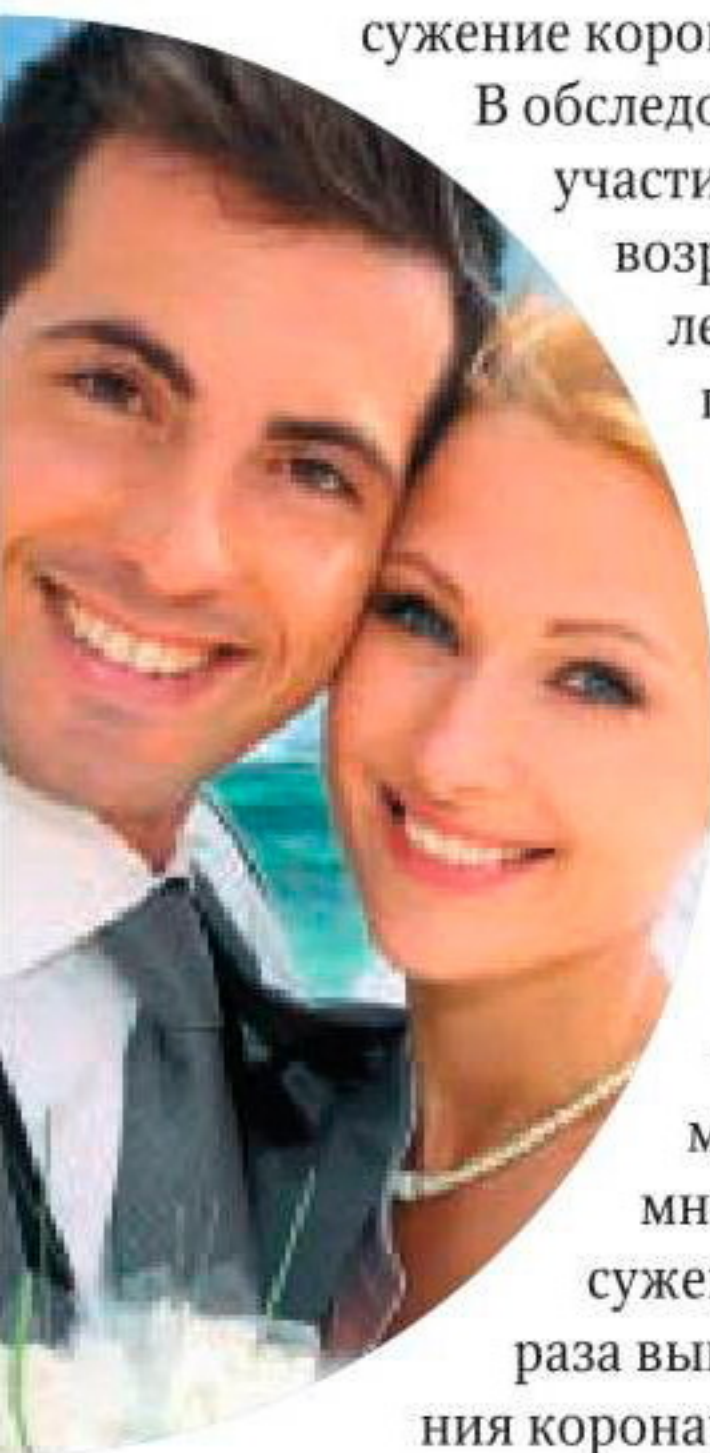
Учёные из Нью-Йоркского университета уверены: храп приводит к ранней потере памяти. Изучив данные 25 тыс. человек в возрасте от 55 до 90 лет, которые храпят во сне или страдают апноэ (остановка дыхательных движений во время сна на 10 секунд), исследователи выяснили, что они раньше других начинают испытывать

проблемы и с памятью, и с познавательными функциями мозга. Более того, на несколько лет раньше такие люди могут получить болезнь Альцгеймера. Обычно она появляется у людей, не страдающих храпом, в 88 лет. Объясняется это тем, что во время храпа в мозг человека поступает небольшое количество кислорода, которого для нормальной работы органа явно не хватает.

ПОЛИГАМИЯ УБИВАЕТ

Статистические исследования арабского учёного Амина Даулаха показали, что мужчины, женившиеся несколько раз, чаще других получают сужение коронарных сосудов.

В обследовании приняли участие 687 мужчин в возрасте около 60 лет, страдающих проблемами с сердцем. 68% опрошенных на момент исследования имели только одну жену. Оказалось, что у полигамных мужчин в отличие от моногамных риск множественного сужения артерий в 2,6 раза выше, а риск сужения коронарных артерий - в 4,6 раза. Учёный уверен, что такая тенденция объясняется финансовой и психологической нагрузкой, ведь, как правило, даже после развода на мужчину нередко ложатся проблемы прошлой семьи.



ПЛАСТИКА СТАРОСТИ

Оказывается, пластические операции вызывают преждевременное старение мозга. К такому выводу пришли учёные из Университета Калифорнии, проследив за здоровьем людей, которых хотя бы раз касался «пластический» нож. Из-за того, что после пластики на лице резко меняется работа мимических мышц, мозг не успевает адаптироваться, ведь это вызывает изменения и в его работе. Из-за выполнения незнакомых доселе функций он начинает стареть. Более того, негативно отражается на работе мозга неуверенность в себе и в своём внешнем виде после операции.



Траумель С

**Борется
с причинами боли,
а не только
с ее симптомами**

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь **Траумель С**, действующую благодаря уникальному составу, включающему компоненты растительного и минерального происхождения. Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность.

Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще. Препарат продается в аптеках без рецепта врача.

Регистрационное удостоверение
П №011686/02



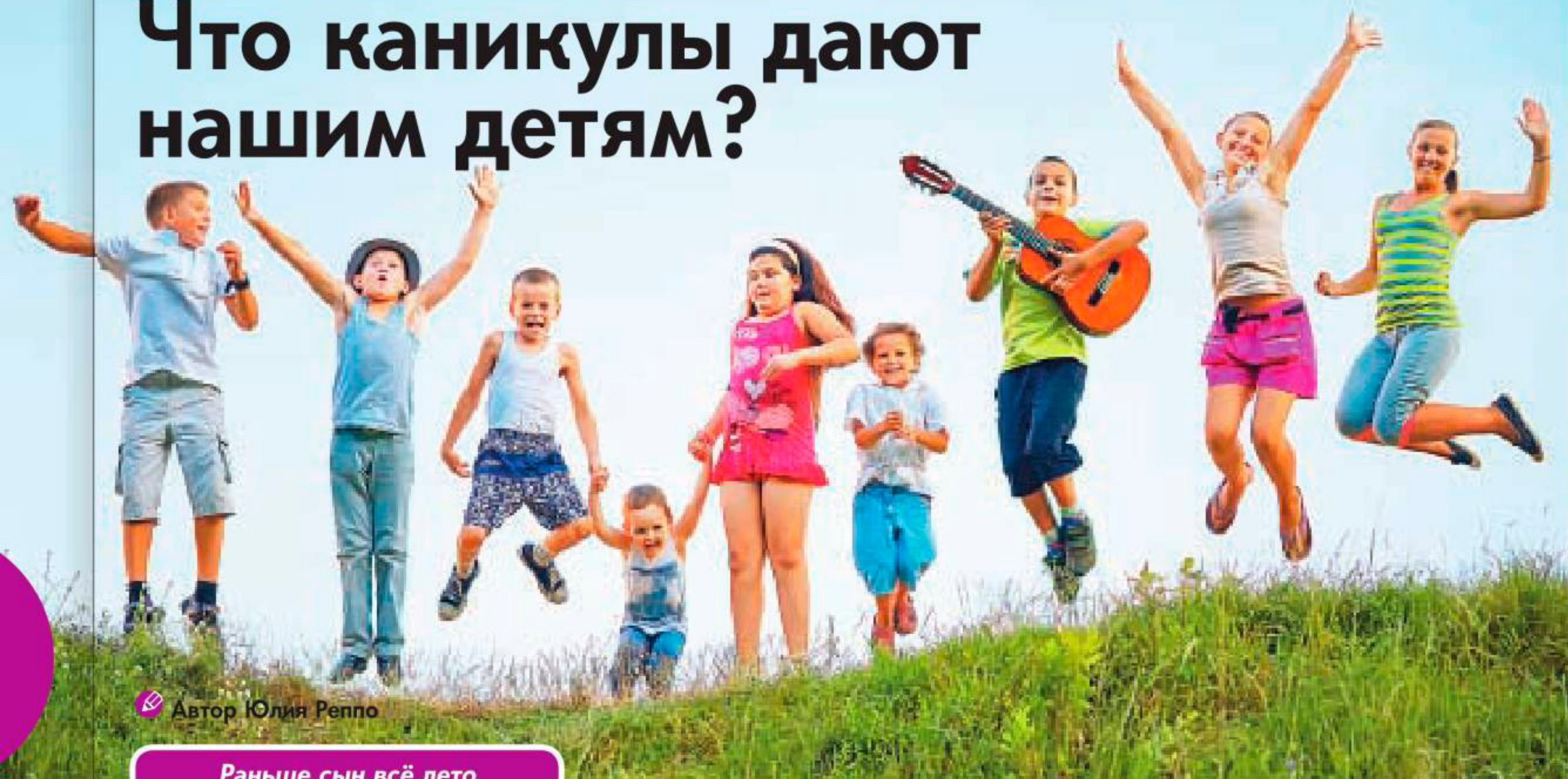
Реклама

-Heel

www.traumeel.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что каникулы дают нашим детям?



Автор Юлия Реппо

Раньше сын всё лето проводил у бабушки - и возвращался избалованным. В этом году купила путёвку в лагерь. Но переживаю: как разлука скажется на нём?
Евгения Сабурова, Тверь



Рассуждает **Анна АРУТЮНЯН**, специалист по детско-родительским отношениям, психолог-консультант.

Детская вольница

Конечно, отправляя ребёнка в лагерь, родителям нужно быть готовыми, что он вернётся слегка изменившимся. В смысле - не только загоревшим и отдохнувшим, но и несколько одичавшим без родительского контроля. Устраивать скандалы типа «От кого ты такого понабрался?» не надо, со временем всё придёт в норму. Ведь в семье такое «неправильное» поведение не будет ничем подкрепляться. Тем не менее, перед тем как отправите ребёнка в лагерь, сядьте и поговорите по душам - это поможет избежать проблем.

«Забери меня отсюда!»

Если ребёнок перед поездкой в лагерь буквально считает дни, а, приехав туда, уже через день звонит со слезами и просит забрать домой, значит, его ожидания не совпали с действительностью. Что делать? **Всё бросать и сразу нестись забирать не стоит.** У маленьких детей настроение меняется очень быстро. Сегодня поругались, подрались, а завтра помирились - и лучшие друзья навек.

Надо обязательно разобраться. Позвоните руководству лагеря, узнайте, что произошло. Не факт, что позиция будет объективная, но вы узнаете хотя бы ещё одну, иную точку зрения.

А потом уже примите решение - ехать или нет. Универсального совета нет: иногда стоит забрать, а иногда - оставить.

Принимая решение, думайте о следующем: отдых в лагере - это в том числе и обучение самостоятельности, прежде всего бытовой (как свои трусы, носки постирать, аккуратно вещи складывать, чтобы не потерялись, и т. д.). Возможность что-то решать самому, особенно если дома он

находится под чрезмерной опекой: скажем, съесть нелюбимую кашу на завтрак или сидеть голодным до обеда? Как дома, с ложкой за ним бегать никто не будет. Режим вроде существует. Но понятно, что в лагере после отбоя никто не спит, а ещё бегают и привидениями друг друга пугают. Это тоже прелести самостоятельной жизни, которой дома нет.

КАК ЗВОНИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ВРЕДИТЬ?

Перед первой поездкой в лагерь купила дочке мобильный телефон. Но она сама не звонит мне, а на вопросы отвечает односложно: «да», «нет». Как понять, что происходит?
Юнна Володина, Санкт-Петербург

Конечно, связь с домом должна быть, особенно если у ребёнка есть в этом потребность. Сейчас это несложно: есть Интернет, мобильные телефоны. Но не стоит злоупотреблять

БАЛОВНИ БАБУШЕК

Впервые отправляю 5-летнюю дочку на лето к бабушке на море. Как застраховаться от возможных воспитательных проблем?
Ольга Костерина, Зеленоград

Редкие бабушки и дедушки не балуют наследников, ведь внуки - это самые любимые дети. Поэтому нужно для себя сразу ответить на вопрос: готовы ли вы отправить своё любимое чадо подальше от себя, но потом иметь некоторые воспитательные проблемы?

К примеру, если мама только-только отучила ребёнка спать вместе со взрослыми, после отдыха у бабушки можно будет начинать

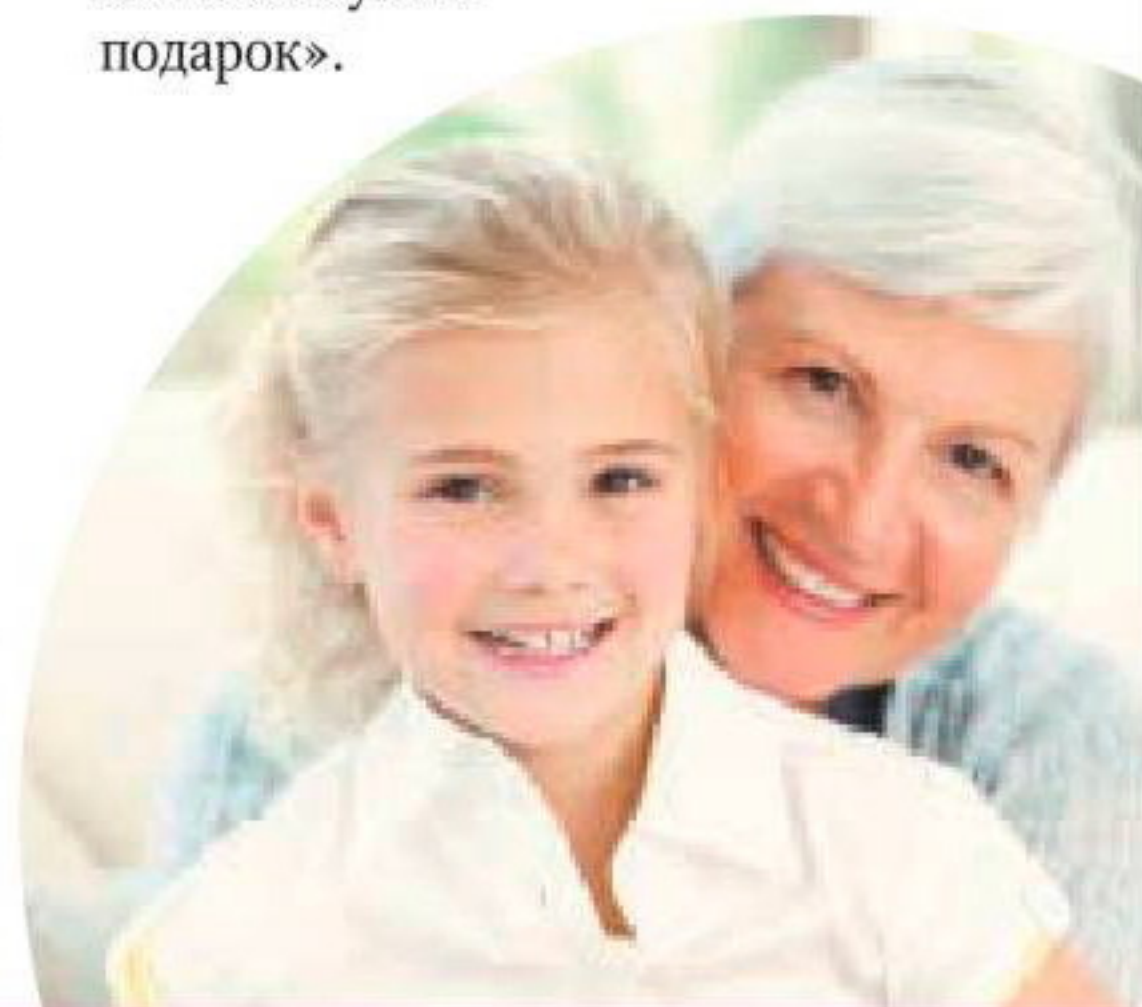
сначала. Поэтому серьёзно обсудите со своими родителями (или со свекровью) важные для вас вопросы воспитания!

Больше всего проблем возникает, когда мама что-то запрещает, а бабушка позволяет. Ребёнок становится заложником манипуляций и отношений между взрослыми. «Ты не разрешаешь - я пойду к бабушке жить!» Например, мама запрещает покупать чипсы и газировку, а бабушка разрешает. Это сильно дезориентирует ребёнка. Взрослые должны заранее между собой договориться.

Ещё проблема - чрезмерная опека и любовь со стороны бабушек. Всё, чего недодали детям, достаётся любимым внукам. Дети же очень хорошо чувствуют, с кем и как себя вести.

Если у родителей каждый день новую игрушку не выпросишь, то у бабушки

и дедушки можно. Почему некоторые бабушки всё время дарят подарки? По сути, они пытаются купить любовь. Но этим они сами себя ставят в зависимость: подарков требуется всё больше и больше. Не надо формировать такие привычки. Подарки нужно дарить иногда, в сознании ребёнка не должно быть «бабушка - подарок».



средствами связи и звонить без конца, спрашивая, как дела, что ребёнок делает, что ел, как спал и т. д. Это уже забота не о ребёнке, а о себе, любимом. Потому что это мама не может пережить, не зная, что с её ребёнком происходит.

Что должно насторожить? Если ребёнок всегда делился тем, как он провёл день, что было в школе, на прогулке, а тут ничего не рассказывает, уверяя, что всё нормально. Порасспрашивайте ещё, возможно, что-то случилось. Но заранее себя не накручивайте. Может быть, он просто так ощущает себя в новой обстановке.

Родители маленьких детей часто жалуются: мой ребёнок ничего не рассказывает, что у него в детском саду происходит, что в школе. Значит, всё нормально, не о чем говорить. Это подростки могут скрывать произошедшее по своим причинам. 7-8-летний ребёнок, если что-то врезалось в память, зацепило, обязательно расскажет.



3 темы для разговора перед поездкой

Правила безопасности.

Это первое, что нужно обсудить перед отъездом с ребёнком. Здесь многое зависит от возраста. У подростков риски самостоятельной жизни одни, у семилетних детей - другие.

Если дома самые простые правила гигиены ребёнок приучен соблюдать - руки перед едой мыть, незнакомые овощи-фрукты не поглощать в неумеренных количествах и т. п., то детальные беседы, наверное, не нужны.

Но всё равно стоит поинтересоваться, знает ли ребёнок, к кому обращаться, если возникнут проблемы, - к водителю, медсестре и т. д. Взрослым кажется, что это вещи очевидные, но некоторым детям стоит лишний раз напомнить.

Курение и алкоголь.

Начиная с 12 лет главные правила безопасности - это профилактика наркотиков, курения, употребления алкогольных напитков и т. п.

«Неудобные» вопросы.

Не избегайте темы отношений между мальчиками и девочками. В идеале к 12-13 годам ребёнок должен быть информирован в этой сфере, понимать опасности заболеваний, передающихся половым путём, возможность наступления беременности и соответствующих последствий, знать способы предохранения от болезней. На практике же большая часть родителей с детьми на эти темы не говорит. Максимум - могут ограничиться фразами типа «чтобы по кустам не шарился и девок не портил» или «чтоб в подоле не принесла». Информировать надо цивилизованным образом. Если сам родитель не умеет об этом говорить или стыдится, есть книжки. А если у папы с мальчиком 15-16 лет доверительные отношения, можно и презервативы ему в рюкзак положить на всякий случай.



1

5

ЛЮБИМЫЙ
ГОЛОВНОЙ УБОР
МАРЛЕН ДИТРИХ

НЕТРАДИЦИОН-
НЫЙ ВРАЧ

СОВРЕМЕННЫЙ
ЛЕКАРЬ

СОЛ-
ДАТ-
СКИЙ
БОСС

БОГ ЦАРСТВА
ТЕНЕЙ У СЛАВЯН

«ЯД»
ДЛЯ ХО-
РОШИХ
ОТНО-
ШЕНИЙ



2

ПРОТИ-
ВОМИК-
РОБ-
НЫЙ
МЕТАЛЛ

3

ПАРИЖСКИЙ
СУДАРЬ

«ТЕРКА
ДЛЯ
ПЯТОК»

МИСТИ-
ЧЕСКИЙ
БЛОК-
БАСТЕР
С НИКО-
ЛАСОМ
КЕЙД-
ЖЕМ В
ГЛАВ-
НОЙ РОЛИ

ЖИ-
ВОСТЬ
НАТУРЫ

КОГО ОТГОНЯЛ,
РАЗМАХИВАЯ В
ВОЗДУХЕ МЕЧОМ,
ДРЕВНИЙ ГРЕК,
ПОКА ЕГО ЖЕНА
РОЖАЛА?

«БЕСПЛАТНО
ЛЕЧИТ ТОЛЬКО
...»

ЭСПРЕС-
СО С МО-
ЛОКОМ

4

2



5

КАЖДЫЙ ИЗ ТЕХ, КОМУ
В ПАРАГВАЕ МОЖНО
ЛЕГАЛЬНО УЧАСТВОВАТЬ
В ДУЭЛИ

ПРИЕМ-
НЫЙ ...
В БОЛЬ-
НИЦЕ

OLEG

КАКИМ ПЛОДОМ С БАХЧИ
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
СОВЕТУЕТ СНИМАТЬ
ДЕПРЕССИЮ?

ОРТО-
ПЕДИ-
ЧЕСКИЙ
ПОЯС

АФРИ-
КАН-
СКИЙ
«ИЩЕ-
ЛЯЮ-
ЩИЙ БА-
РАБАН»

УД-
МУРТ-
СКАЯ
СТОЛИ-
ЦА

1

СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ
ХИРУРГА ОТ СОВЕТОВ
ПАЦИЕНТА ВО ВРЕМЯ
ОПЕРАЦИИ

КА-
МЕНЬ,
УЛУЧ-
ШАЮ-
ЩИЙ
СОН

САНИ-
ТАРНАЯ
...

КАКОЙ НЕДУГ ПРИ-
НУЖДА-
ЕТ СМОТ-
РЕТЬ ТЕЛЕ-
ВИЗИ-
ОННЫЕ НОВОС-
ТИ С СУРДО-
ПЕРЕ-
ВОДОМ?

«КОРОЛЬ
КИНО-
УЖА-
СОВ»,
СИЛЬНО
БОЯВ-
ШИЙСЯ
ВСЕГО
ПОХО-
ЖЕГО
НА ЯЙЦО

«ГЛАЗНАЯ
ЛИНЗА»

ЛИНИЯ
ТЕЛЕВЕ-
ЩАНИЯ

ПОДКА-
ТЫВАЕТ
К ГОРЛУ
ОТ ВОЛ-
НЕНИЯ

ДИКИЙ
... ДЛЯ
ПОХУ-
ДЕНИЯ

ВЕЛИКИЙ ИСПАН-
СКИЙ ХУДОЖНИК.
ДЕВЯТНАДЦАТЬ
ИЗ ДВАДЦАТИ
ЕГО ДЕТЕЙ УМЕР-
ЛИ ПРИ РОДАХ

ОВОЩ
ДЛЯ
УКРЕП-
ЛЕНИЯ
НОГТЕЙ



3

ЧТО
ЯПОН-
СКИЕ
ПСИХО-
ЛОГИ
ЧАЩЕ
ВСЕГО
ВЫ-
СТАВ-
ЛЯЮТ В
СВОИХ
ПРИЕМ-
НЫХ,
ЧТОБЫ
ПАЦИ-
ЕНТЫ
СРАЗУ
РАС-
СЛАБ-
ЛЯ-
ЛИСЬ?

ФИЛЬМ СНЯТЫЙ,
ЧТОБЫ ЩЕКО-
ТАТЬ НЕРВЫ

«В ТОТ ДЕНЬ, КОГДА ТЫ МНЕ ПРИ-
СНИЛСЯ, Я ВСЕ ПРИДУМАЛА САМА,
НА ЗЕМЛЮ ТИХО ОПУСТИЛАСЬ ...»

ОТ
КАКОЙ
НАПАС-
ТИ СПА-
САЕТ
ИСПУГ
ИЛИ
СТАКАН
ВОДЫ?

СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ
ЕДИНСТВО МИРА
В КОНКРЕТНЫХ ЕГО
ПРОЯВЛЕНИЯХ

«БОЛЕЗНИ ДЛЯ ТОГО
И СУЩЕСТВУЮТ, ЧТОБЫ
БОРЬСЯ ЗА ЗДОРОВЫЙ
... ЖИЗНИ»



4

Гороскоп на июнь



Овен

21 марта - 20 апреля

Любовь. Первую половину месяца не ссорьтесь с любимым. Закончиться это может весьма плачевно.

Деньги. Придётся взять в долг у знакомых. Зато потом одалживать сможете уже вы.

Здоровье. Позволит не думать о нём и спокойно наслаждаться первым летним месяцем.



Телец

21 апреля - 20 мая

Любовь. Как же хочется бросить все дела и быть с любимым. Потерпите! Скоро вторая половина пригласит вас в путешествие.

Деньги. Какое прекрасное состояние - не думать о состоянии своего счёта, а покупать всё, что вздумается.

Здоровье. Может быть, стоит уже о нём позаботиться?



Близнецы

21 мая - 20 июня

Любовь. Не перепутайте её со страстью, а то будете долго разгребать последствия своей ошибки.

Деньги. Что-что, а их недостатка вы не ощущаете.

Здоровье. От солнца, моря и пляжа оно точно не откажется.



Рак

21 июня - 22 июля

Любовь. Так хочется иногда бросить всё и окунуться в это светлое чувство... Но в этом месяце сосредоточьтесь лучше на делах.

Деньги. Не зря вы так много трудились весь месяц, хватит на все запланированные траты.

Здоровье. Главное - высыпайтесь, пока это всё, что ему от вас нужно.



Лев

23 июля - 22 августа

Любовь. Вы её так долго ждали, не упустите теперь шанс!



Деньги. Как же хорошо, не нужно заботиться о количестве наличности в кошельке!

Здоровье. Не забывайте правильно питаться, тогда организм вас не побеспокоит.



Дева

23 августа - 23 сентября

Любовь. Разве вас можно не любить? Особенно когда вы так восхитительны.

Деньги. Понемножку, по чуть-чуть есть шанс сколотить целое состояние.

Здоровье. Начните, наконец, спать не меньше 8 часов.



Весы

24 сентября - 23 октября

Любовь. Не бойтесь признаться в своих чувствах, они взаимны.

Деньги. Не зря вы трудились так много и упорно, деньги польются рекой.

Здоровье. Постарайтесь не откладывать визит к врачу.



Скорпион

24 октября - 21 ноября

Любовь. Расслабьтесь и получайте удовольствие, она ведь действительно настоящая.

Деньги. Разве их бывает много? На этот раз вы поймёте, что бывает.

Здоровье. Ваш помощник во всех делах!



Стрелец

22 ноября - 21 декабря

Любовь. Кто сказал, что первый шаг - это плохо? Смелее!

Деньги. Кричат вам о том, что можно обновить гардероб.

Здоровье. Кажется, ему ничего не страшно.



Козерог

22 декабря - 19 января

Любовь. Главное - не давите на любимого! Он дойдёт до всего сам.

Деньги. Стабильны в вашей жизни.

Здоровье. Вам с ним определённо повезло.



Водолей

20 января - 18 февраля

Любовь. Заставляет вас каждый день просыпаться с улыбкой.

Деньги. Может, стоит уже научиться их разумно тратить?

Здоровье. Вам нужен срочный отдых, тем более что на дворе лето.



Рыбы

19 февраля - 20 марта

Любовь. Ах, как же она вам необходима! Осталось совсем немного.

Деньги. Исполняют любые ваши материальные желания.

Здоровье. Проводите время на свежем воздухе, пока этого достаточно.

Учредитель и издатель
ЗАО «Аргументы и факты»

Главный редактор,
президент ИД «АиФ»
Н. И. Зятыков

Генеральный директор ИД «АиФ»
Р. Ю. Новиков

ПРО ЗДОРОВЬЕ

6 (92) | ИЮНЬ | 2015

Главный редактор Ю. Тутина
Шеф-редактор Д. Буравчикова
Ответственный секретарь
Н. Зверева
Дизайн-проект Т. Юсупов
Главный художник А. Вычегжанин
Бильд-редактор Е. Борисова
Репроцентр А. Мацкевич

1-й зам. генерального директора
М. Мишункина
Директор по рекламе журнальных
проектов Н. Арсеньева
natalia.arsenyeva@aif.ru
Старший менеджер по продажам
Е. Савельева

Координатор рекламного отдела
М. Липатова
marina.lipatova@aif.ru

Отдел распространения
В. Непомнящий

Фото на обложке EPA, EastNews
Адрес редакции и издателя
Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон (495) 646-57-89
Телефон рекламной службы
(495) 783-83-55

Журнал зарегистрирован
в Федеральной службе по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. ПИ №ФС 77-26945

ОТПЕЧАТАНО В АО «ПК «ЭКСТРА М»,
143400, Московская область,
Красногорский р-н,
п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия»,
23-й км
Заказ 15-05-00137

Редакция не несёт
ответственности
за содержание рекламных
материалов

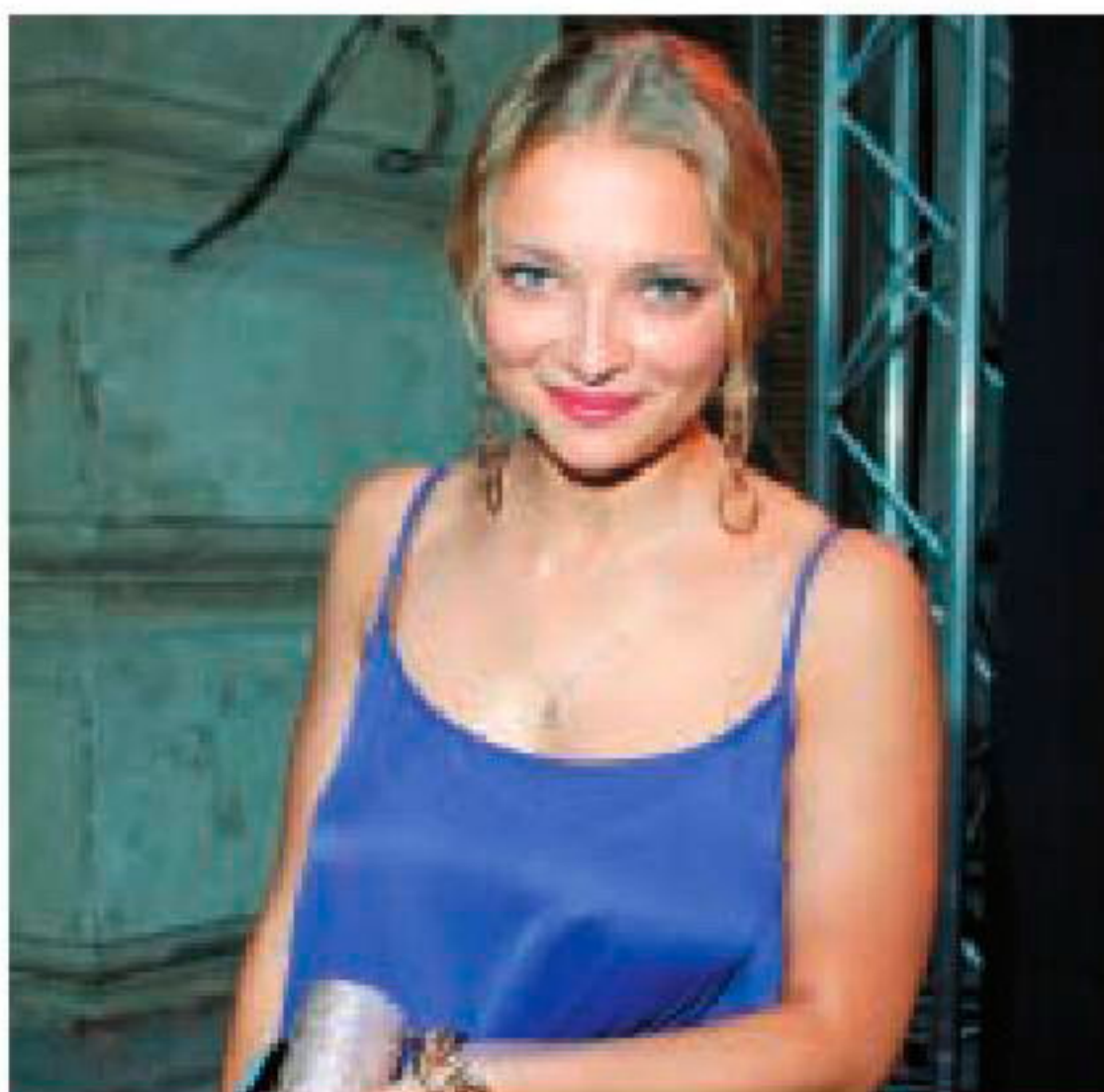
Рубрика PROMO является
рекламной

Цена свободная

Тираж 250 000 экземпляров

16+

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Екатерина Вилкова: «Сплетни злопыхателей заставляют держать себя в тонусе!»

Актриса, сыгравшая в таких фильмах, как «А зори здесь тихие...» и «Стиляги», - о своих секретах красоты и гармонии, любимых рецептах и методах воспитания детей. Как быстро привести себя в порядок после бессонной ночи? Что есть, чтобы оставаться стройной?

Ягода-малина так к себе... манит!

Лучшие дары лета - ягоды. Сколько их нужно есть в день, чтобы обеспечить себе долголетие, защиту от простуды, гипертонии и онкологии? А также 7 болезней, с которыми справятся ягоды и только! Как их употреблять правильно? С какого возраста нужно есть ягоды? И в каких случаях они могут навредить?



Лето. Солнце. Море. Пляж

10 способов убрать веснушки и защитить кожу от появления родинок и пигментных пятен. А также советы лучших косметологов: как правильно ухаживать за кожей лица в жаркое время года? Чем уход за кожей в отпуске должен отличаться от ухода за кожей женщины, живущей в большом городе и работающей в офисе? Чем полезна и вредна морская вода для кожи и многое другое, без чего отпуск невозможен.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 6

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гармаш - Командир - «Пророк» - Мути - Дьявол - Маска - Темперамент - Джембе - Дыня - Наркоз - Книжка - Рис - Хичкок - Гоя - Глухонемота - Тыква - Зима - Триллер - Образ - Аквариум.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Медь - Корсет - Месье - Ижевск - Морж - Курага - Кепи - Пемза - Хрусталик - Гомеопат - Икота - Озем - Канал - Медик - Ком - Раздор - Донор - Разум - Сглаз - Время - Покой - Латте - Яшма.

GREEN M&H

GreenLine — ваша чистая кожа !

Пробиотическая серия препаратов
для проблемной, жирной и комбинированной кожи.

Green M&H — умная серия, которая поможет Вашей коже:

- Эффективно удалить излишки себума
- Предотвратить появление прыщей и черных точек
- Удалить ороговевшие клетки
- Освободить, очистить и освежить поры
- Способствует стягиванию широких пор
- Сохранить свежий и молодой вид кожи
- Сделать кожу матовой, без жирного блеска.
- Сбалансировать деятельность кожи

Официальный интернет-магазин

www.hlavin-bio.ru



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Эксклюзивный импортер ООО «КосметикСити».
117218, Москва, ул. Дмитрия Ульянова, д.42
Тел. 8(499)600-65-25

HLavin

ВЕНАРУС®

Препарат, которому доверяют!*



ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В ЛЕЧЕНИИ ВАРИКОЗА

Показания:

- ✓ Венозная недостаточность нижних конечностей функциональной и органической природы (ощущение тяжести в ногах, боль, судороги, трофические нарушения)
- ✓ Острый и хронический геморрой

Режим дозирования:

- ✓ При венозно-лимфатической недостаточности: по 2 таблетки в сутки**
- ✓ При остром геморрое: по 6 таблеток в сутки - 4 дня, затем по 4 таблетки в сутки - 3 дня

* Препарат Венарус® лауреат общенационального рейтинга народного доверия Марка №1 в России 2014

** Приказ МЗ и СР РФ от 14 мая 2007 г. № 333 об утверждении стандарта медицинской помощи больным с варикозным расширением вен нижних конечностей без язвы и воспаления (при оказании специализированной помощи).

ВЕНАРУС® на основе биофлавоноидов — диосмина и гесперидина

Рег. уд.: ЛСР-002282/08 от 01.04.2008
На правах рекламы.

ЗАО «ФП «ОБОЛЕНСКОЕ»
www.obolensk.ru

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ GMP



obc pharm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА