

7-8 | июль-август | 2011

Про здоровье

ИФ

Сочный рейтинг: от фреша до морса



Как убить килограммы?



ISSN 1993-2308



11008

9 771993 230002

УДАР НИЖЕ ПОЯСА,
или Как спасти
достоинство

ПСИХОЛОГИЯ
Бывает ли ложь
во спасение?

«ДРЕНАЖ»
Диета для лета

3
способа
справиться
с медузами

**БЕРЕГИ БЮСТ
СМОЛОДУ**

**СОБЕРИ
КУПОНЫ ИЗ ДВУХ
НОМЕРОВ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК
ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 13**

Солнечный круг – враг или друг?



июль-август 2011

ВСЕ И СРАЗУ

- 2 Яблоки от переедания
- Звездный спорт

КРАСОТА

- 8 МИССИЯ ВЫПОЛНИМА
- Грудь вперед!
- 12 МЕДОТВЕТ
- Антицеллюлитное мыло – миф или реальность?
- 16 ГЕОГРАФИЯ КРАСОТЫ
- Великолепная Тина

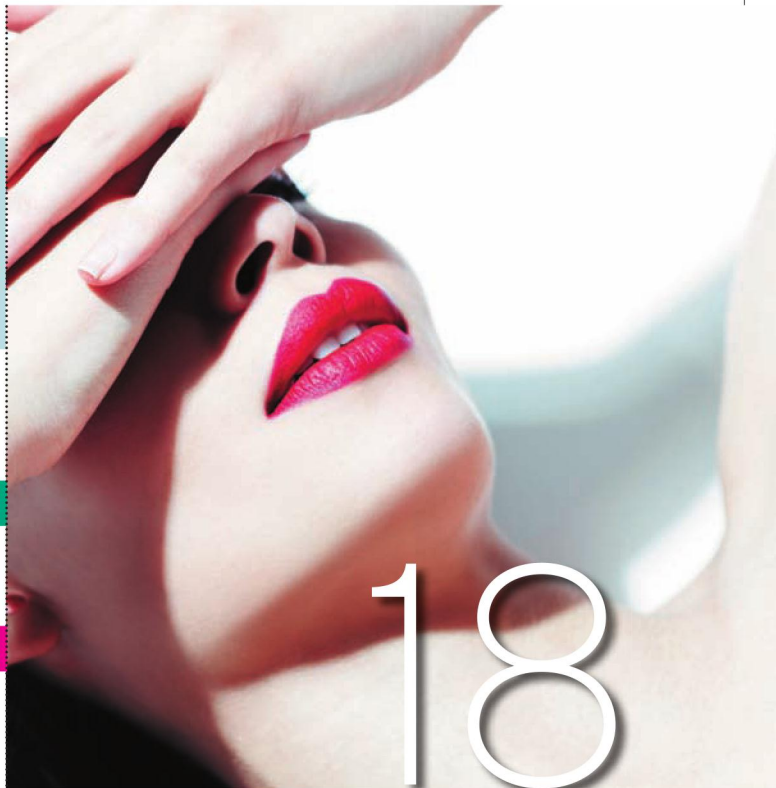
ЗДОРОВЬЕ

- 18 ПРО ТЕБЯ
- Солнечный круг
- враг или друг?
- 28 АКТУАЛЬНО
- Отпуск: вспомнить все
- 32 УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ
- Невеселые медузы
- 34 ПРО НЕГО
- Удар ниже пояса
- 38 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
- Дела сердечные
- 40 ПРО ДЕТЕЙ
- Будь здоров, не кашлай!
- 43 МЕДОТВЕТ
- Чем чистить уши малышу?

ПСИХОЛОГИЯ

- 44 ТОНКАЯ МАТЕРИЯ
- Ложь во спасение
- 48 ТЕСТ
- Способна ли ты врать?

32



18

- 49 МЕДОТВЕТ
- Почему он не торопится в загс?

УСЛУГИ

- 50 СТУДИЯ МЕТАМОРФОЗ
- Тонкий стан
- 54 КУРОРТ
- Турция – найдется все!

ПИТАНИЕ

- 56 ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ
- Сочный рейтинг
- 60 ПРО ДИЕТЫ
- Диета для лета
- 63 ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

54



ВСЕ И СРАЗУ



ЯБЛОКИ КОНТРОЛИРУЮТ АППЕТИТ

Всем желающим научиться подавлять аппетит ученые советуют обратить внимание на яблоки. После употребления этих фруктов в организме начинает вырабатываться гормон GLP-1, который отправляет мозгу сигнал о насыщении. По мнению исследователей, если съесть яблоко за 15 минут до обеда, порции блюд значительно уменьшатся.

ИНТЕРЕСНО

Недавно американские исследователи сделали интересное заявление – мамы близнецов живут дольше. По их мнению, рождение сразу двух малышей делает женщину более здоровой. Правда, это при условии, что дети появляются на свет естественным путем, а не с помощью ЭКО.

ФЕШН-ВОДА

Известный французский дизайнер Пегги Мокз создала специально для Лабораторий Vichy яркий, стильный рисунок-принт, который был перенесен на флакон термальной воды Vichy Spa. Теперь этот традиционный продукт выглядит как оригинальный фешн-аксессуар.

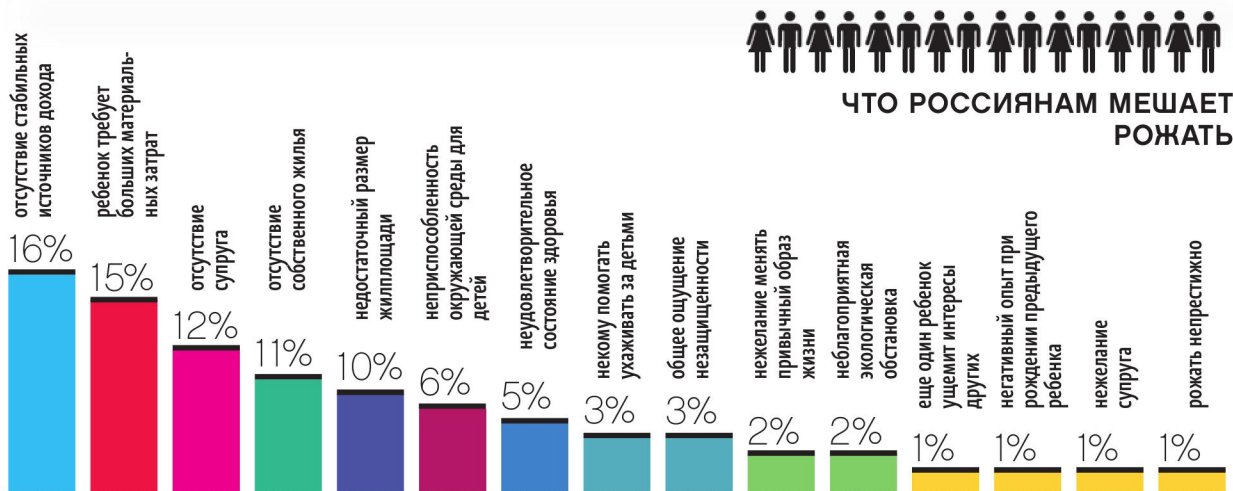


ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!

По статистике, примерно 35 % женщин во всем мире знают не понаслышке, что такое целлюлит, – при этом большинство из них обладают стройными фигурами! Специалисты марки NIVEA совместно с немецкими учеными нашли объяснение этому парадоксу. Оказывается, какими бы стройными ни были женщины, они все же сталкиваются с проявлением целлюлита, потому что есть зоны, подверженные локальному ожирению, где и образуется целлюлит. Это открытие стало толчком к разработке нового, улучшенного гель-крема «Гуд-бай, целлюлит!». В его состав входят экстракт листьев лотоса, который уменьшает в размере жировые клетки, и L-карнитин, играющий важную роль в метаболизме жиров.



Опрос фонда «Общественное мнение»



ЧТО РОССИЯНАМ МЕШАЕТ РОЖАТЬ



Балтимор «Адмирал» – умеренно острый кетчуп с добавлением резаного чеснока и сладкого перца – станет отличным дополнением к блюдам из свинины.

Кофе **NESCAFE® Green Blend®** создан из сочетания зеленых необжаренных и обжаренных кофейных зерен. Благодаря этому он является богатым источником антиоксидантов: в одной чашке NESCAFE® Green Blend® столько же антиоксидантов, сколько и в чашке зеленого чая.



«Белково-шоколадный коктейль» («Худеем за неделю») обладает насыщенным шоколадным вкусом, пышной густой консистенцией, при этом обеспечивает организм 10 граммами высококачественного белка, что дает длительное чувство сытости. Натуральные компоненты этого напитка помогают организму сжигать жиры и способствуют нормализации веса.

Новая коллекция зеленых и белых чаев **Lipton** включает 5 необыкновенно легких и нежных вкусов. Молодые чайные листочки и тщательно подобранные фруктовые, цветочные и травяные ингредиенты создают разнообразие гармоничных сочетаний, которые помогают наполнить жизнь ощущением восхитительной легкости.



Почки – не место для камней!



Пролит. Следите за здоровьем почек!

Пролит – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней и песка из почек, препятствующих воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава России.

www.netkamney.ru
неткамней.рф



Почки и урогенитальная сфера – не место для инфекции!



Пролит Септо. Следите за здоровьем почек и урогенитальной сферы!

Пролит Септо – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами, улучшающих клубочковую фильтрацию и оказывающих противовоспалительное, диуретическое и спазмолитическое действие.

Проведены клинические исследования в МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского.

www.prolit-septo.ru
пролит-септо.рф



Желчный пузырь – не место для камней!



Холит. Следите за здоровьем желчного пузыря!

Холит – натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней из желчного пузыря и желчных протоков. Также входящие в состав препарата растительные компоненты оказывают желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое действие и препятствуют повторному камнеобразованию.

Проведены клинические исследования в МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского.

www.netkamney.ru
неткамней.рф





ЗАГАР ИЗ ТЮБИКА

Компания «Ив Роше» доказала, что автозагар – это не всегда неестественный цвет кожи, который пугает окружающих. Чтобы тело и лицо выглядели так, как будто ты только что приехала с лучших пляжей мира, состав «красящей» косметики должен быть особенным. Как, например, в автобронзатах Ensoleillant с цветком тиаре. Это удивительное растение обладает способностью отражать свет. Тиаре совершенствует кожу, разглаживает ее и увлажняет. Тонирующий уход для тела и лица содержит небольшое количество бронзирующих компонентов для легкого и равномерного загара без следа.

НА СОН МАЛЫША ВЛИЯЕТ ДАЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАТЕРИ



ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОН?

«Нормальный сон – это такой сон, при котором хорошо спит не только ребенок, но и его мама и папа. Ребенку гораздо важнее, чтобы его окружали выпавшиеся, ласковые, любящие друг друга родители», – отметил известный детский врач Е. О. Комаровский на обучающем семинаре для молодых родителей, который состоялся при поддержке Pampers. Среди основных факторов, которые влияют на сон ребенка и, соответственно, сон всей семьи, доктор выделил следующие: питание, температура воздуха в детской спальне, психоэмоциональное состояние матери, физические и эмоциональные нагрузки малыша, а также ощущение дискомфорта и надежность одноразового подгузника. Качественные подгузники, такие как, например, Pampers Active Baby,

созданы специально для того, чтобы обеспечить малышам спокойный здоровый сон ночью и хорошее настроение днем. Благодаря экстра-питывающим зонам новые подгузники Pampers Active Baby дарят детям до 12 часов золотого сна ночью, надежно защищая нежную кожу от малейшей влаги.



100 ЛЕТ ЗАБОТЫ О КОЖЕ

В этом году компании NIVEA исполняется сто лет. За это время ученые, представляющие эту косметическую марку, сделали невероятные открытия в области сохранения красоты и молодости. Впрочем, это неудивительно. Исследованиями и разработкой новинок в «Байерсдорфе» занима-

ется более 850 человек, из них 650 – в Гамбурге, в Научно-исследовательском институте «Байерсдорф» – одном из самых значительных в мире дерматологических научных комплексов. Здесь ученые исследуют функционирование клеток, ежегодно испытывают тысячи веществ, анализируют взаимодействие между ингредиентами и создают новые формулы.

Инновации «Байерсдорфа» послужили основой к установлению общепринятых стандартов. Прекрасный тому пример – определение солнцезащитного фактора. Это позволило проводить научно обоснованные сравнения эффективности солнцезащитных средств. В 1975 г. NIVEA начала указывать величину солнцезащитного фактора на упаковке своих продуктов, и вскоре это стало стандартом для всей отрасли.

В 1980 году NIVEA разработала первый бальзам после бритья, не содержащий спирта, который успокаивал и смягчал кожу. В результате о раздражении забыли миллионы мужчин.

В 1981 году ученые компании «Байерсдорф»

создали первую стабильную формулу более легкой водомасляной эмульсии, которая используется в увлажняющем молочке NIVEA. В 1990-е стало сенсацией использование коэнзима Q10 – вещества, которое содержится в человеческом теле и эффективно противостоит старению клеток и образованию морщин. Открытие этого компонента было оценено высшей в научном мире наградой – Нобелевской премией. Ученые «Байерсдорфа» были первыми, кто смог интегрировать этот сложный компонент в формулу крема.

В 2010 году еще одна инновация была вдохновлена нобелевским открытием – аквапоринами, крохотными водными каналами в мембране эпидермиса, задуманными природой для циркуляции влаги в коже. Инновационная технология увлажнения Hydra-IQ от NIVEA поднимает уход за кожей на принципиально новый уровень. В его состав входят экстракт листьев лотоса и L-карнитин, помогающие не просто избавиться от целлюлита, но и предотвратить его появление вновь.



Накладные ресницы **Ardell** для уголков глаз изготовлены из 100%-ного человеческого волоса. Они делают взгляд соблазнительным и притягательным, придавая ему кошачью игривость и непосредственность.



Фотопилиатор **Lumea** для домашнего использования заменит все известные способы эпиляции и делает процедуру по удалению волос безболезненной, удобной и комфортной. Уже после двух сеансов наблюдается значительное сокращение количества нежелательной растительности, а оптимальные результаты, как правило, достигаются после 4-5 сеансов.



Солнцезащитное молочко **Sunny Day** создано в соответствии с европейскими нормами защиты кожи от ультрафиолетового излучения типа UVA/UVB. Оно имеет высокую, подтвержденную лабораторными тестами водостойкость и великолепно увлажняет кожу.



Ультрапитательный бальзам **HYDRA+ NUTRITION** 24 часа комфорта от Roc позволяет коже долго оставаться молодой, красивой, восстанавливает защитный липидный барьер и помогает тем самым сохранять влагу внутри эпидермиса в течение суток.



Очищающий скраб из линии **OLAY Skin Adapt** восстанавливает баланс комбинированной кожи. При этом он мягко удаляет загрязнения и омертвевшие клетки. Его формула с экстрактами шалфея, зеленого чая и алоэ вера отлично помогает бережно заботиться о комбинированной коже, учитывая все ее особенности.



Стойкая ухаживающая краска-мусс **Sublime mousse** от **L'Oréal Paris** дарит волосам естественный, живой, блестящий цвет. Наносится она так же легко, как и шампунь. И при этом полностью закрашивает седые волосы.



Увлажняющий крем-суфле для тела «**Шведский SPA-салон**» придает коже шелковую гладкость. Роскошная формула содержит увлажняющий комплекс Hydracare+ и освежающий экстракт мяты. Благодаря легкой нелипкой текстуре крем-суфле быстро впитывается.



Молочко для тела **Le Petit Marseillais** увлажняет даже обезвоженную кожу, потому что в его состав входят такие известные своими питательными и смягчающими свойствами натуральные ингредиенты, как масло карите, экстракт сладкого миндаля и масло арганового дерева.



КЕЙТ УИНСЛЕТ ходьба

После того как Кейт Уинслет, отказываясь от еды, чуть не довела себя до анорексии, она завязала с диетами. Теперь актриса не мучает себя голодовками, а лишь следит за тем, чтобы вес оставался в норме – около 60 кг при росте 173 см. Правда, и это ей порой дается с трудом, ведь Кейт предрасположена к полноте, и стоит ей чуть-чуть расслабиться, как ее тут же атакуют лишние килограммы. Звезда справляется с ними при помощи спорта.

Причем ее любимое занятие – обычная ходьба. Кстати, прогуливается Кейт в таких огромных ботинках (модные эксперты не раз журили ее за страсть к «мужской» обуви), что каждый шаг дается ей с большим трудом. А как известно, чем больше нагрузка, тем лучше результат.



САЛЬМА ХАЙЕК волейбол

Сальма Хайек уверена, что женщина не должна быть слишком худой. При своем маленьком росте (157 см) она весит 52 кг и на фоне 40-килограммовых голливудских моделей выглядит женщиной «в теле». Может быть, именно поэтому ей не раз доставался титул «самой сексуальной» знаменитости. Сальма очень гордится фигурой и не хочет ничего в себе менять, а потому, в отличие от многих своих коллег, не сходит с ума на тему спорта. Однако это не значит, что она не занимается им вовсе. Актриса – большая поклонница пляжного волейбола, и когда у нее появляется время на отдых, она едет на море и там предается своей любимой игре. По уверению Сальмы, ни одна диета или тренажер не сравнятся по эффективности с волейболом: за 10 минут прыжков по песку на жаре калорий сжигается гораздо больше, чем во время получасовой тренировки в спортзале.

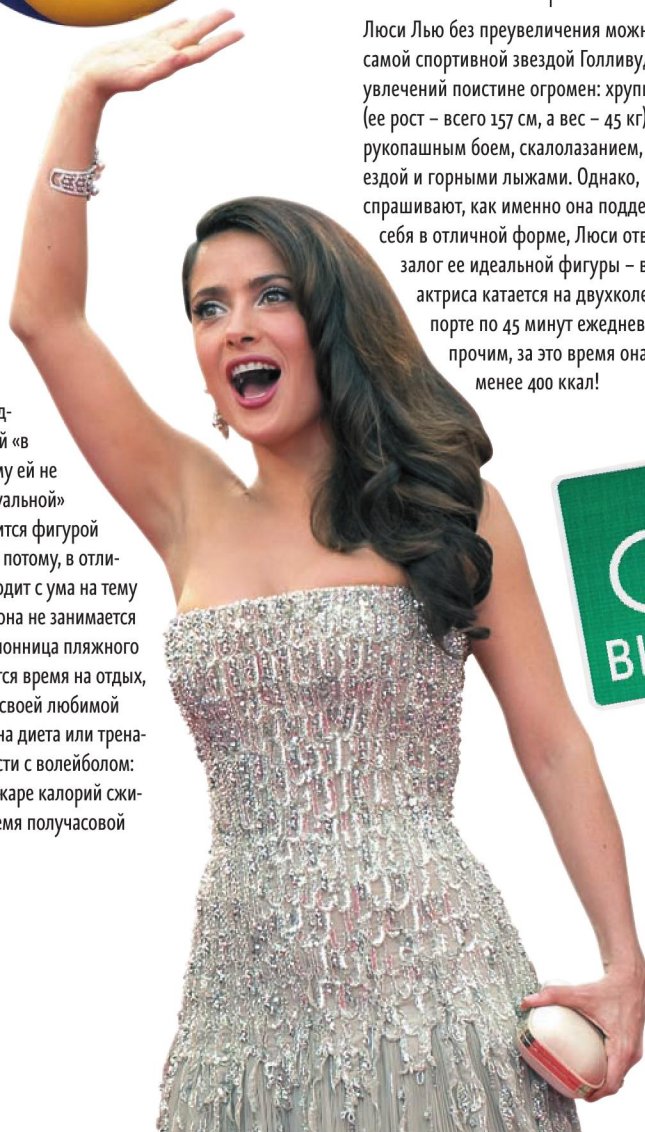


6 **проздоровье**



ЛЮСИ ЛЬЮ велоспорт

Люси Лю без преувеличения можно назвать самой спортивной звездой Голливуда. Список ее увлечений поистине огромен: хрупкая китайка (ее рост – всего 157 см, а вес – 45 кг) занимается рукопашным боем, скалолазанием, верховой ездой и горными лыжами. Однако, когда ее спрашивают, как именно она поддерживает себя в отличной форме, Люси отвечает, что залог ее идеальной фигуры – велоспорт: актриса катается на двухколесном транспорте по 45 минут ежедневно. Между прочим, за это время она сжигает не менее 400 ккал!



Getty Images / Fotobank.com (6)



ро
здоровье

Конкурс «Мир у твоих ног»

Если ты гордишься своими ногами, присылай нам фото, на котором они представлены в самом выгодном свете. И, возможно, именно ты станешь обладательницей эпилятора **PHILIPS HP 6572**.



Широкая эпилирующая головка SatinPerfect HP 6572 и керамические диски с текстурированной поверхностью удаляют больше волосков одним движением, улучшая результаты эпиляции.

ФОТОГРАФИИ ПРИСЫЛАЙ НА ZDOROVIE@AIF.RU ДО 1 СЕНТЯБРЯ

Условия проведения конкурса читай на www.aif.ru

Миссия выполнима

Текст: Мария БАТИСТА
Фото: SHUTTERSTOCK.COM

ГРУДЬ ВПЕРЕД!

8 проздоровье

Каждая женщина хочет, чтобы ее грудь была красивой. Правда, чтобы сделать ее более привлекательной, большинство барышень просто покупают бюстгалтеры с эффектом «пуш-ап». И зря. Кожа на груди очень нежная, она стареет так же быстро, как и на лице. А еще на ней появляются растяжки и пигментные пятна... Так что без специального ухода не обойтись!

Любая следящая за собой барышня не забывает ежедневно наносить на лицо тонны косметики – питательные маски, увлажняющие сыворотки, антивозрастные капсулы, очищающие тоники, лосьоны и т.д. Что касается груди, то в лучшем случае ее мажут первым попавшимся кремом, в худшем – ничем. А кожа здесь, между прочим, очень сухая и уязвимая: постоянное трение одежды и нижнего белья, гормональные нарушения, воздействие ультрафиолета – все эти факторы способствуют тому, что эпидермис теряет воду в промышленных масштабах. Поэтому увлажнение необходимо груди ничуть не меньше, чем лицу. С этой задачей прекрасно справляются специальные препараты, предназначенные для ухода за кожей бюста – в частности – или тела в целом. Что выбрать, зависит исключительно от твоих предпочтений, ведь эффект от применения этих средств одинаковый. Главное – обращай внимание на текстуру. Молодой коже идеально подходит легкое и нежирное молочко, барышням в возрасте – крем. Ведь чем старше женщина, тем плотнее и гуще должны быть ухаживающие препараты. А вот про масло (не путай с натуральным эфирным) тебе стоит забыть раз и навсегда. Оно не впитывается в кожу до конца и оставляет на ней пленку. Из-за этого эпидермис не только не увлажняется, а, напротив, становится еще суше, ведь вода из воздуха не может пробиться через внушительную преграду.

УВЛАЖНЕНИЕ: ГИАЛУРОНКА + МАСЛО

Что касается состава увлажняющей косметики для груди, то ингредиенты не сильно отличаются от тех, что используются в препаратах для лица: гиалуроновая кислота, цитокины, факторы роста, витамины, экстракты целебных трав и т.д. Лучшая косметика для бюста должна содержать еще и натуральные ароматические масла. Они прекрасные транспортеры: проникают в глубокие слои кожи и протаскивают туда другие активные вещества, которым бывает тяжело самостоятельно пробиться через грубый эпидермис. Более того, масла не только отличные «перевозчики», но и польза в чистом виде. Например, амбра, мускус, иланг-иланг, пачули, санталовое дерево

и ваниль улучшают структуру кожи, укрепляют и тонизируют; апельсинное дерево, лотос, жасмин, роза и нероли – успокаивают и снимают раздражение; зеленый чай и имбирь – очищают.

Кстати, наносить на кожу увлажняющие препараты как минимум один раз в день важно не только для того, чтобы предотвратить обезвоживание эпидермиса. Подобная косметика – лучшая профилактика появления стрий, или растяжек. От них страдает около 90% будущих мам, а также барышни, которые быстро худеют или, напротив, набирают вес. Во время этих процессов кожа на груди сильно растягивается, истончается и рвется. Организм начинает экстренно «штопать»



Мнение
специалиста
Вячеслав ДУБОВ,
врач-косметолог

С возрастом женская грудь теряет свою упругость. Понятно, что вернуть ей былые очертания можно лишь при помощи серьезного хирургического вмешательства – подтяжки или внедрения имплантатов. Однако вам по силам замедлить процесс увядания. Дело в том, что за красивую форму отвечает так называемый «природный бюстгалтер» – треуголь-

ная зона, которая начинается от подбородка, захватывает шею, участки возле плеч и молочные железы. Со временем эта поддержка ослабевает – кожа теряет эластичность, становится дряблой, а вместе с ней опускается и грудь. Чтобы отдалить во времени этот печальный итог, начните обрабатывать свой «природный бюстгалтер» специальными кремами. Обычно они содержат кофеин (укрепляет и увлажняет кожу, способствует регенерации соединительной ткани), пшеничные протеины (формируют подтягивающую сеточку и создают эффект лифтинга), масло жожоба (делает эпидермис мягким и бархатистым).

➤➤ внутренние надрывы коллагеновых и эластиновых волокон соединительной тканью. Вначале она пронизана кровеносными сосудами, поэтому свежие растяжки имеют красновато-фиолетовый цвет. Но со временем стрии бледнеют и превращаются в тонкие белые линии.

К сожалению, ни одна из существующих на сегодняшний день методик не позволяет избавиться от растяжек без следа. Полоски лишь можно сделать менее заметными. Поэтому лучше не бороться со стриями, а пытаться предотвратить их появление при помощи косметики с мощным увлажняющим комплексом и ингредиентами, стимулирующими производство структурных волокон коллагена и эластина (цитокины, факторы роста, гиалуроновая кислота).

СТАРЕНИЕ: АЛОЭ ВЕРА

Впрочем, в летнее время наш бюст нуждается не только в увлажнении, но и в защите. Ведь под воздействием ультрафиолета в эпидермисе образуется большое количество свободных радикалов. Изначально эти молекулы приносят одну лишь пользу – защищают организм от бактерий и вирусов, однако когда их становится слишком много, они превращаются из друзей во врагов и начинают атаковать здоровые клетки, что не может не отразиться на состоянии кожи. Она, увы, теряет эластичность и покрывается сеточкой морщин. Если ты не хочешь, чтобы твой бюст преждевременно увял, ищи препараты с высоким содержанием алоэ вера. Это растение богато витаминами-антиоксидантами (А, Е) – главными борцами со свободными радикалами. Более того, в столетнике

116 см –
объем самой большой груди в мире (11-й размер бюст-гальтера). Ее обладательница занесена в Книгу рекордов Гиннеса.

87 см –
объем груди Скарлетт Йоханссон. Согласно последним опросам, именно ее бюст считается самым красивым в Голливуде.

2-й (В) –
самый распространенный размер груди в мире.

много алоина: этот элемент придает коже гладкость и эластичность. А еще препараты, содержащие экстракт алоэ, считаются лучшим средством, успокаивающим обожженную кожу, – то, что доктор прописал в жаркие солнечные денечки.

ПИГМЕНТАЦИЯ: КИСЛОТА

Другая летняя напасть – пигментные пятна. И грудь, к сожалению, – любимый ареал их обитания. Если ты вернулась с юга и обнаружила на своем бюсте темную «кляксу», не надейся, что она исчезнет сама собой. Как правило, со временем пятна не светлеют, а, напротив, увеличиваются в размерах и глубоко въедаются в кожу. Чтобы не допустить подобного развития событий, наноси на потемневшее место крем для локального использования, содержащий коевую, аскорбиновую, азелаиновую кислоты и платину. Эти вещества постепенно и очень аккуратно отшелушивают кожу, в результате чего пятнышки светлеют. Однако, если они большие и застарелые, без косметологического вмешательства не обойтись. Въевшиеся пятна могут победить только серьезные процедуры, например мезотерапия. ●

1. Омолаживающая маска для лица, шеи и декольте, Eveline.

2. Сыворотка-концентрат для лица, шеи и декольте против морщин, Eveline.



3. Укрепляющая сыворотка для груди и области декольте Perfect body, Oriflame.





ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ

ПОДПИШИСЬ НА ЖУРНАЛ «АИФ ПРО ЗДОРОВЬЕ» И ПРИШЛИ КОПИЮ КУПОНА НА ZDOROVIE@AIFRU. ПЕРВЫХ ДВУХ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖДУТ ПОДАРКИ – МЫШКИ **LOGITECH WIRELESS MOUSE M310** И **LOGITECH M305** ИЗ КОЛЛЕКЦИИ FANTASY, ВЫПОЛНЕННОЙ В ЯРКИХ ЦВЕТАХ И РАЗУКРАШЕННОЙ ПРИЧУДЛИВЫМИ УЗОРАМИ.

Про
иФ здоровье



Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Ф СП - 1

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На журнал **АИФПРО**

3 4 2 0 2
(индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов

На 20 11 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								X	X	X	X

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

3 4 2 0 2
(индекс издания)

На журнал **АИФПРО**

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Кол-во комплектов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

На 20 11 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								X	X	X	X

						город
						село
						область
почтовый индекс						район
код улицы						улица
дом	корпус	квартира				

Фамилия И. О.

МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Ирина ЦЫБУЛЬСКАЯ, врач-дерматокосметолог, представитель бренда TEGOR



? Скажите, стоит ли использовать универсальные средства для одновременного ухода за веками, лицом и зоной декольте? Неужели один крем способен заменить целый арсенал продуктов?

Ирина К., Санкт-Петербург

Средства общего действия могут использовать только обладательницы нормальной кожи без каких-либо проблем. Как правило, полезных свойств такой косметики хватает лишь для того, чтобы поддержать хорошее состояние эпидермиса, – она отлично увлажняет и питает. В то время как целевой крем работает четко на решение конкретной проблемы. И это легко объяснимо. Скажем, надо справиться с морщинками в уголках глаз и убрать жирный блеск на лице. Разве может один продукт решить и первую, и вторую задачу? Конечно, нет. Ведь для борьбы с увяданием и для нормализации работы сальных желез нужны разные активные компоненты. А в одном креме они не могут «ужиться». Другое дело, если нужно омолодить кожу век, лица и шеи. Для этого существуют средства «три в одном». Они обеспечивают уход за всеми зонами одновременно. Смягчают, обновляют кожу, возвращают ей эластичность и упругость, препятствуют процессам старения.

? Моя подруга в 22 года начала использовать средства anti-age. И говорит, что таким образом борется за свою молодость. Я же убеждаю, что в ее возрасте слишком рано применять такие продукты. Кто из нас прав?

Вероника, Ставрополь

Запретов на использование возрастной косметики не существует. Но это не значит, что с появлением первых морщинок нужно сразу прибегать к экстренным мерам. До 25 лет необходимы средства, сохраняющие естественное состояние кожи. После 30-40 требуются более сильные продукты, способные дать ей полноценное питание, интенсивное увлажнение, замедлить процессы

увядания. Хочу предостеречь вашу подругу. Сильнодействующие компоненты до 25 лет использовать нежелательно. Поскольку можно перестимулировать кожу, и она раньше времени израсходует заложенный в ней потенциал.

? Недавно в магазине увидела антицеллюлитное мыло. Неужели такой продукт действительно способен справиться с «апельсиновой коркой»?

Анна, Нижний Новгород

Формула подобных продуктов основана на морских водорослях и соли. В качестве дополнительных компонентов включаются витамины А и Е, масла – жожоба, алоэ вера, кокосовое, оливковое, пальмовое или сосновое. Такой набор ингредиентов позволяет создать эффект микромассажа, стимулирующего циркуляцию крови. Попутно идет регуляция водного баланса, что способствует процессу расщепления жировых отложений и целлюлита. В результате ежедневного использования кожа действительно подтягивается, становится более гладкой. Дополнительно к мылу стоит приобрести антицеллюлитный дренажный крем с экстрактами красного перца и зерен горчицы. Впрочем, учтите, что такие продукты имеют смысл использовать на ранних стадиях целлюлита. В противном случае никакого эффекта не будет.

? Слышала, для борьбы с потом некоторые используют «Теймурову пасту», которая продается в аптеках. Скажите, можно ли ее применять для области подмышек?

Полина Соколова, Омск

В принципе «Теймурову пасту» можно применять для подмышечных впадин. Но в этом случае ее надо предварительно разбавить водой, чтобы не пересушить кожу в такой деликатной зоне. Поскольку в составе пасты есть окись цинка и тальк, она будет оказывать подсушивающее действие и обеспечит защиту от пота на целый день. И при этом не будет пачкать белье. А вечером ее можно легко смыть прохладной водой. Но лучше

все-таки не экспериментировать и использовать дезодоранты или антиперспиранты. Чтобы был положительный эффект, применять их нужно правильно. Прежде всего не стоит наносить их сразу после эпиляции, так как они могут вызвать раздражение или спровоцировать аллергическую реакцию. Если кожа в зоне подмышек покраснела, придется заменить дезодоранты и антиперспиранты тальком или детской присыпкой.

? Особых проблем с кожей нет, но бывают случаи, когда в самый неподходящий момент на лице выскакивают прыщики. Посоветуйте, как выбрать маскирующее средство.

Нина Д., Братск

Замаскировать внезапно вскочивший прыщик можно с помощью специального корректора или подсушивающего средства. Они отлично скрывают дефект, попутно уменьшая воспаление. Главное – выбирать продукцию проверенных марок и приобретать подобные препараты только в аптеке. Внимательно изучайте состав. В идеале в него должны входить ретиноиды, каолин, фруктовые кислоты и растительные экстракты. Эти компоненты уже через несколько часов убирают красноту и подсушивают воспаление.

Если ты не нашла ответа на свой вопрос, присылай его на электронный адрес zdorovie@aif.ru. Наши эксперты помогут найти решение.

КОНКУРС

Собери купоны из двух номеров и получи подарок от

Про здоровье

Наш журнал любит и ценит своих читателей! Мы рады, что ты с нами постоянно и хотим отблагодарить тебя – подарить тебе красоту и здоровье!



Собери два купона из текущего и следующего номеров журнала «ПРО здоровье» и получи шанс выиграть набор французской натуральной косметики CAUDALIE.

Подарки получают первые 50 человек, приславших купоны.

Письма принимаются с 05.09.2011 до 20.09.2011.

Пиши по адресу: 107076, Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4., БЦ «ЛеФорт», и/д «Аргументы и факты» с пометкой «Конкурс ПРО», тел. 735-44-47. Не забудь указать свое имя и телефон.



Пиши по адресу:

107076, Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4. БЦ «ЛеФорт»,
и/д «Аргументы и факты» с пометкой «Конкурс ПРО»,
тел. 735-44-47.

ФИО

Телефон

Домашний адрес

1
КУПОН

Условия розыгрыша: Акция проводится с 10 августа по 20 сентября 2011 г. на территории РФ. Количество призов ограничено. Призы могут отличаться от изображенных. Подробную информацию об акции, организаторе, призах, количестве призов, сроках проведения и условиях читайте на www.aif.ru/.



МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Илья ЛЕВАНДОВСКИЙ,
к.м.н., врач-фармаколог

? Я часто хожу в спортивный зал и вынуждена с собой таскать много косметики: гель для душа, крем для тела и для ног, дезодорант. Подскажите, нет ли сейчас средства, которое сочтало бы в себе сразу несколько функций?

Альбина Р., Москва

Всю косметику одной баночкой вы, конечно, заменить не сможете. Но есть средство, которое поможет облегчить вашу спортивную сумку. Это охлаждающий гель «Ньюфлекс» из Швейцарии. Он разработан специально для того, чтобы наносить его на тело сразу после занятий спортом. Это средство оказывает противоотечный и успокаивающий эффект. Также «Ньюфлекс» восстанавливает упругость и эластичность кожи. Гель используют и как средство для ног. Ведь он оказывает тонизирующее и стимулирующее действие, восстанавливает кровообращение. Более того, «Ньюфлекс» и дезодорирует. Еще одно преимущество геля «Ньюфлекс» по сравнению с кремами – его легко и удобно наносить, ведь он оснащен шариковым аппликатором.

? После занятий на тренажерах очень хочется на разгоряченное тело нанести охлаждающий гель. Не могли бы вы рассказать, как его выбрать?

Лариса Банникова, Санкт-Петербург

Я бы посоветовал вам обратить внимание на гели, в состав которых входит ментол. Этот компонент мгновенно охлаждает кожу. Также немаловажным ингредиентом является экстракт арники горной. Он улучшает микроциркуляцию и оказывает восстанавливающее действие. Очень часто в состав охлаждающих гелей включают натуральные эфирные масла. Они освежают, а самое главное – повышают



эластичность и тонус кожи. И еще обязательно убедитесь в том, что в выбранном вами геле нет парабенов. Эти химические соединения могут нанести серьезный вред здоровью.

? Видала в продаже гели для занятий спортом: одни разогревают, другие охлаждают. Какой посоветуете купить?

В. Т., Самара

У разогревающего и охлаждающего геля – разные задачи. Поэтому выбор средства в первую очередь зависит от того, чего вы хотите добиться. Например, разогревающие гели используются до занятий спортом. Их главная цель – подготовить мышцы к физической нагрузке. Применение подобных средств не только сделает тренировку более комфортной, но и предотвратит некоторые травмы. Правда, это не значит, что вы можете забыть про разминку. Помните, что чаще всего в спортивном зале люди травмируются из-за того, что не хотят потратить даже 15 минут на то, чтобы разогреть все мышцы. Охлаждающие гели я советую использовать после тренировок. Они подарят вам ощущение свежести, а также помогут снять усталость и болезненное напряжение мышц.

? За счет чего гели оказывают разогревающий эффект?

Светлана Д., Красногорск

Такой эффект достигается благодаря действию активных ингредиентов из растений. Например, розмарина. Это растение не только разогревает и улучшает микроциркуляцию, но и позволяет сохранить ощущение тепла долгое время. Хорошо, если в состав геля входит масло гаультерии. Оно восстанавливает кожу и уменьшает отечность. Также важно, чтобы среди ингредиентов было и масло лаванды. Именно оно снимает последствия мышечного перенапряжения и усталости. Кстати, разогревающие гели можно использовать, если вы любите бегать или заниматься йогой на природе по утрам, когда воздух еще не прогрет. Они подарят ощущение тепла и уюта. Сначала нанесите средство на кожу, а затем хорошенько его разотрите круговыми движениями.

Текст: Александра МАЛЫЦЕВА

На протяжении полувека эта женщина действовала как оружие массового поражения, взрывая зрительные залы – от провинциальных клубов до полных стадионов – своей сумасшедшей энергией, выдающимся артистизмом и потрясающим голосом. Даже разменяв седьмой десяток, она остается бомбой – дикая, пленительная, несравненная Тина Тернер.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ Тина

ОДИНОКАЯ МАРТЫШКА

Никто не хотел дружить с Мартышкой – такое обидное прозвище Анне Мэй Баллок (настоящее имя Тины Тернер) дали соседские мальчишки. Угрозило же ее быть самой маленькой в школе, да еще и самой худенькой – все косточки можно было пересчитать. Детских симпатий крохе не добавляло и вечно надутое темное полуафриканское-полуиндейское личико... От одиночества в захолустье спасало радио – Анна знала наизусть все шлягеры; однако в хоре при баптистской церкви, куда ее пристроил папаша, разучивали совсем другие песни. Впрочем, девочке было неважно, что петь, – ей просто ужасно нравилось это дело, и то, что люди находили ее талантливой, вдохновляло еще больше.

Однако родителей не интересовали ни вокальные способности девочки, ни ее будущее – с самого рождения Анны, третьего по счету ребенка, они были на грани развода, которого так и не удалось миновать. Как-то раз после очередного семейного скандала мать уехала навестить родственников в Сент-Луис и вскоре телеграммой сообщила о своем намерении вый-

16 проздоровье



1. Фотосессия Тины Тернер (1978 г.).
2. Тина Тернер в Рио-де-Жанейро (1988 г.).
3. На показе Армани (2011 г.).



В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНЯЕТСЯ РОВНО 55 ЛЕТ С ТЕХ ПОР, КАК ТИНА ТЕРНЕР ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛАСЬ НА СЦЕНЕ

замуж за другого и никогда не возвращаться домой. Недолго думая, отец переоформил ферму на детей-подростков и, прихватив любовницу, эмигрировал в Канаду. Для Анны это было ударом – она даже пыталась покончить с собой. Окончив школу, девушка решила отправиться вслед за матерью-кукушкой в Сент-Луис – город, занимающий особое место на музыкальной карте Америки. Побывать на живом концерте было мечтой Анны, и в качестве подарка на семнадцатилетие старшая сестра отвела ее в клуб «Манхэттен». В тот вечер на сцене играл блюз-бэнд Kings of Rythm – девушка по уши влюбилась в их музыку и стала завсегдатаем заведения. Как-то после выступления ей удалось познакомиться с участниками бэнда – в шуточной беседе она сказала, что мечтает спеть вместе с ними. «Хорошая идея, – хмыкнул фронтмен «королей» Аик Тернер, – скоро у тебя будет шанс». И действительно, через пару недель в разгар концерта один из музыкантов подскочил к Анне с микрофоном, и та спела пару фраз, сразив наповал как зрителей, так и самих музыкантов. Никто не ожидал услышать такой сильный голос. Скептик Аик даже прервал концерт, чтобы лично выразить девушке свой восторг. После этой импровизации Анна навсегда перестала быть зрителем – ее приняли в группу.

НЕСТАРЕЮЩАЯ АМАЗОНКА

Через пару месяцев юная вокалистка забеременела от саксофониста, вскоре после родов бесследно пропавшего. Однако Аик Тернер не стал увольнять Анну – он был увлечен ею, к тому же чувствовал ее огромный артистический потенциал. Он сделал ей предложение, и девушка, сама испытывавшая влюбленность, ответила согласием. Пара перебралась в Калифорнию, где начала работу над новым проектом, который впоследствии прославил их на весь мир, – дуэтом Ike & Tina Turner Revue. Это была идея Айка – «переименовать» жену по следам любимых комиксов «Шина, королева джунглей». Сценический образ амазонки как нельзя лучше подходил будущей звезде.

С первыми победами пришли и первые разочарования. Аик оказался человеком крайне дурных наклонностей: алкоголь, наркотики, оскорбления, побои – жизнь Тины превратилась в кошмар. Спасали сцена и двое сыновей. Впрочем, доведенная до полного отчаяния Тина вновь совершила попытку самоубийства. Выкарабкавшись, певица твердо решила уйти. Тридцать четыре цента – это все, что досталось ей после шестнадцатилетнего брака, не считая звучного псевдонима и потрясающей работоспособности. Как

оказалось, этого было достаточно, чтобы спустя несколько лет не только вернуться на вершущку хит-парадов и прочно там обосноваться, но и добиться титула «Королева рок-н-ролла».

ТАНЦЫ ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Лет 15 назад в одном интервью певица заявила, что не собирается стареть, пока не почувствует на себе бремя возраста: «Если мне не нравится мое отражение в зеркале,

я не охаю «О, какая я старая!», а сразу принимаю за дело. Это может быть маска, массаж – что угодно, лишь бы вернуть свежесть моему лицу. Пока я жива, я хочу быть красивой!» Пенсионерка Тина живет в Швейцарии, на своей вилле, оборудованной саунами и паровыми комнатами, бассейном с джакузи, тренажерами и массажным кабинетом. Горные прогулки и фитнес пришли на смену многочасовым репетициям в танцевальном зале – именно танцы помогали певице оставаться всегда в лучшей форме: ничто другое так не стройнит, при этом не только сжигаются лишние калории, но и понижается уровень холестерина, стабилизируется давление, тело становится гибким, кости – крепкими. Впрочем, когда одних танцев было недостаточно, Тина занималась пилатесом. «Спорт действеннее диет, – уверена она. – Тело – машина. Тренируй его – и получишь результат».

СЕКРЕТНЫЕ ПОДТЯЖКИ

«Главный секрет моей красоты – гармония с самой собой. Я не использую особые кремы или косметику, – говорит Тина Тернер. – Думать, что вы – это то, что вы на себя намазали, огромное заблуждение. Я уверена, что во многом внешний вид зависит от того, как вы себя чувствуете». Сохранять гармонию певице, по ее признанию, помогают муж и медитации (Тернер – буддистка), однако скептически настроенные журналисты уверены: без хирургического вмешательства выглядеть в столь почтенном возрасте на добрый десяток лет моложе просто невозможно. Явных следов пластических операций на теле и лице Тины нет – над звездой потрудились искусные мастера: даже «раскосость» глаз, появляющаяся после подтяжек, едва заметна. ■



Про тебѧ

ЗДОРОВЬЕ

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ – ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Недавно австрийские ученые представили сенсационный доклад: оказывается, на сегодняшний день не существует прямых доказательств того, что солнце вызывает онкологические заболевания. Однако консерваторы от мира науки не склонны соглашаться с этой теорией. Несмотря на то что все факты, связывающие ультрафиолет с меланомой, – косвенные, солнце по-прежнему считается главным врагом здоровья кожи в частности и всего человеческого организма в целом...

Текст: Мария БАТИСТА Фото: GETTY IMAGES / FOTOBANK.COM

Сколько бы врачи ни пугали нас вредным ультрафиолетом, большинство россиян предпочитают проводить отпуск на пляжах, подставляя свои тела под жгучие солнечные лучи. И в этом нет ничего удивительного, ведь загорелые барышни обращают на себя гораздо больше внимания, чем их бледнолицые подруги. Кстати, американские ученые нашли объяснение этому феномену: они выяснили, что ультрафиолет увеличивает потенцию у сильного пола и разжигает темперамент у слабого. Именно поэтому на

подсознательном уровне мы находим загорелых людей более привлекательными. Между прочим, солнечные лучи отражаются не только на нашей внешности, но и на здоровье. Давно доказано, что ультрафиолет поднимает настроение, повышает стрессоустойчивость и помогает организму бороться с простудными, инфекционными и аллергическими заболеваниями. К тому же под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D. Между прочим, он очень важен для женщин. Этот ценный элемент способствует усвоению кальция, который с приходом менопаузы начинает вымываться из наших костей. А еще солнечный витамин помогает бороться с лишним весом: он провоцирует активный синтез лептина, так называемого «гормона сытости». Поэтому, искупавшись в фонтанах ультрафиолета, можно надолго забыть о чувстве голода. Однако всю эту пользу ты сможешь ощутить на себе, только если будешь загорать по правилам. Злоупотребление солнышком превращает его из друга и союзника в хитрого и вероломного врага. ➤

красота

КОЖА ПОД УДАРОМ

Знаешь ли ты, что многие дерматологи прописывают солнечные ванны в качестве лечения своим пациентам с акне? Дело в том, что ультрафиолет слегка подсушивает эпидермис, благодаря чему уменьшаются гнойничковые высыпания. Из этой программы можно сделать вывод: если людям с проблемной кожей солнце идет на пользу, то здоровым барышням оно тем более не навредит. Увы, это не так.

Старость не в радость

Ультрафиолет, который проходит сквозь атмосферу Земли, на 2% состоит из особо активных UVB-лучей, благодаря которым мы загораем и, увы, обгораем тоже. Остальные 98% приходятся на долю менее «энергичных», но очень коварных UVA-лучей. Они, словно шпионы, не вызывая никаких ощущений, незаметно проникают в глубокие слои кожи и губят ее. Эти лазутчики разрушают коллагеновые волокна, отвечающие за упругость. В нормальном состоянии они похожи на спиральки, а после солнечного «удара» начинают выглядеть, как пружины в старом диване, на котором посидел не один десяток человек. В итоге овал лица теряет форму: провисает и покрывается сетью морщин. И чем больше времени женщина проводит на солнышке, тем раньше она становится жертвой лучей. Замечено, что у тех,

кто в молодости злоупотреблял загаром и частенько «поджаривался» до «хрустящей корочки», не позаботившись о надлежащей защите, уже к 35 годам появляются заметные признаки увядания кожи. Чтобы не допустить подобного развития событий, никогда не выходи на солнце, предварительно не защитив эпидермис специальным кремом. При этом не нужно думать, что если ты чернявая смуглянка, то тебе подойдет препарат с невысоким SPF-фактором – ниже 15. Да, безусловно, ты вряд ли обгоришь, намазавшись этим кремом, однако тот факт, что твоя кожа не порозовеет, не означает, что она не постареет. Дерматологи рекомендуют всем без исключения барышням применять солнцезащитные средства с высоким фактором защиты – от 25. И чем блее девушка, тем серьезнее должен быть этот показатель – вплоть до 50. И запомни: всегда наноси на лицо и грудь более сильные кремы.

Впрочем, грамотно рассчитать необходимый уровень SPF – это только полдела. Чтобы солнцезащитное средство работало в полную силу, оно должно быть влагостойким. Поэтому ищи на этикетке препарата заветное слово Waterproof («водостойкий»). Оно говорит о том, что в состав понравившегося тебе средства входят силиконовые масла, которые нужны, чтобы крем не смывался мгновенно. Самые распространенные из них – диметикон и циклометикон. Эти вещества индифферентны для кожи, то есть не оказывают на нее никакого влияния, но при этом образуют особую защитную пленочку. В результате крем держится 2-3 купания, но потом все же лучше подстраховаться и нанести свежий слой средства. И не забудь обратить внимание на текстуру косметики. Если

ЕСЛИ ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ ЗАГАРОМ, УЖЕ К 35 ГОДАМ ПОЯВЯТСЯ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ КОЖИ

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Татьяна НОВИКОВА,
врач высшей категории

Я бы не советовала полностью отказываться от загара. Принятие солнечных ванн имеет массу положительных моментов. Например,

воздействие лучей способствует выработке витамина D и серотонина («гормона радости»), подсушиванию высыпаний на коже и т.д. Только загорать надо с умом, а точнее, с использованием солнцезащитных средств. Выбирая подобную косметику, обращайте внимание не только на степень защиты SPF, но и на ее состав. Сегодня производители обогащают солнечные линии дополнительными компонентами, которые помогают сохранить

молодость кожи или восстановить ее после длительного пребывания на пляже. Например, специалисты компании Eveline разработали технологию под названием Dr Taylor. Ее главная задача – создать мощную защиту кожи от вредного воздействия солнечного излучения. Более того, эта разработка способствует здоровому и красивому загару. Если вы увидите в составе солнцезащитной косметики Q10, это

значит, что вместе с ровным шоколадным тоном кожи вы получите необходимые нашему эпидермису коэнзимы молодости. Также не стоит забывать про средства, которые решают сразу несколько задач. Например, некоторые солнцезащитные препараты борются с целлюлитом и поддерживают необходимый уровень увлажнения. А еще обязательно возьмите с собой косметику после загара – она восстановит кожу.

ты обладательница жирной или смешанной кожи, отдай предпочтение легкому флюиду. Нормальной подойдет крем, а сухую лучше побаловать маслом с активным увлажняющим компонентом, например гиалуроновой кислотой.

! Некоторые продукты, как и косметика, могут стать твоими союзниками в борьбе с разрушительными силами ультрафиолета. Летом налегай на морепродукты, рыбу и растительное масло: они богаты антиоксидантами – главными защитниками кожи, оберегающими ее от фотостарения. Болгарский перец, петрушка, смородина, киви, апельсин и лимон пополнят запас витамина С, который разрушается под воздействием солнечных лучей.

Заятнанная репутация

Знаешь ли ты, почему твоя кожа приобретает шоколадный оттенок, попав под солнечные лучи? Сталкиваясь с ультрафиолетом, организм начинает усиленно вырабатывать меланин, который защищает эпидермис от обгорания. Однако, если человек слишком долго контактирует с солнышком, этого вещества образуется очень много. Как только это происходит, на теле выступают пигментные пятна. И, что самое неприятное, чаще всего они красуются на видных местах – на лице, шее, области декольте. Увы, избавиться от них за один раз при помощи какого-нибудь осветляющего препарата невозможно. Как правило, пациентам приходится записываться на мезотерапию – процедуру, во время которой «коктейль» из различных отбеливающих веществ вкалывается в проблемную зону при помощи шприца. Эта манипуляция неприятная. Но, сама понимаешь, красота требует жертв. И времени. Даже не думай, что уже после первого сеанса произойдут значительные изменения. Наш эпидермис обновляется за 28 дней. Мезотерапия блокирует образование меланина: новый слой в месте укола будет светлее, чем предыдущий. Однако пигментное пятно находится гораздо глубже. Представляешь, сколько «пластов» должно сойти, чтобы кожа приобрела естественный цвет? Поэтому на уничтожение «врага» уйдет не меньше нескольких месяцев. Причем только в том случае, если женщина отправится к косметологу сразу после образования некрасивого пятна.

! Кремы с SPF защищают кожу одновременно и от старения, и от образования пигментных пятен. Но учти: в борьбе с последними одной косметикой обойтись не получится. Чтобы не превратиться в леопарда, тебе придется забыть про алкоголь на пляже. Он нарушает функции печени, в результате чего меланин начинает вырабатываться неправильно. Не пользуйся духами и даже дезодорантами. Они могут привести к аллергической реакции. Перед отпуском проведи ревизию аптечки. Антибиотики, гормональные контрацептивы и транквилизаторы в тандеме с ультрафиолетом способны вызвать гиперпигментацию. ➤

EVELINE

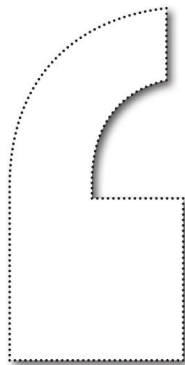
COSMETICS

Максимальная защита кожи
во время загара для всей семьи!



- ультрасовременные UVA/UVB фильтры новой генерации
 - защита ДНК кожи
 - высокая водостойкость и устойчивость к песку
 - интенсивное увлажнение

www.eveline.eu



здоровье

БОЛЕЗНЕННАЯ ПРОЦЕДУРА

Несмотря на положительные стороны солнечных ванн, эта процедура категорически противопоказана некоторым людям. Среди них – те, кто имеет нарушения в работе щитовидной железы, страдает сахарным диабетом, гипертонией, мастопатией, хроническими заболеваниями печени и надпочечников, у кого есть гинекологические проблемы. Ультрафиолет способен обострить все эти недуги. Впрочем, и абсолютно здоровым людям не рекомендуется злоупотреблять загаром. Конечно, если они не хотят обзавестись парой-тройкой заболеваний...

Плохое образование

Солнечный ожог кожи – это некрасиво и очень неприятно. Розовому как поросенку страдальцу больно ходить, сидеть и даже лежать – любое движение или соприкосновение с тканью вызывает у него настоящие муки. К счастью, эти ощущения длятся недолго: пару дней, максимум – неделю. После этого ожог проходит. Увы, не бесследно. Каждый раз, когда человек обгорает на солнце, у него увеличивается риск возникновения меланомы – злокачественной опухоли, развивающейся из меланоцитов – пигмент-

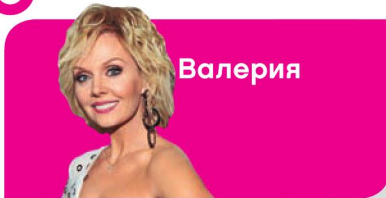
ных клеток, вырабатывающих меланин. Это одна из трех разновидностей рака кожи и самая опасная из них. Вот почему всем без исключения очень важно использовать солнцезащитный крем, оберегающий наши тела от обгорания. И в первую очередь это касается людей, входящих в группу риска, – это белокожие, светлоглазые, веснушчатые (особенно если конопушки розовые) блондины или русые, те, у кого появляется много новых родинок, у чьих родственников диагностировалась меланома, а также мужчины и женщины старше 50 лет. Всем им следует не только пользоваться солнцезащитными средствами, но и сводить контакты с ультрафиолетом к минимуму. Загорать по 10-15 минут, не дольше, и делать это в правильное время – до одиннадцати часов утра. После полудня солнце становится особенно радиоактивным.

Видимо-невидимо

Как известно, кареглазых людей в мире значительно больше, чем светлоглазых. Поэтому многие девушки гордятся голубыми и серыми глазами, почитая их как великую редкость. К сожалению, помимо поводов для радости у них есть и серьезные причины для опасений. По данным последних исследований, именно у светлоглазых женщин чаще, чем у остальных, случается разрыв сетчатки, который влечет за собой сильное ухудшение зрения, вплоть до невозможности работать с бумагами и за компьютером. ➤

ПРИМЕРНО 20-30% ПОСТРАДАВШИХ ОТ СОЛНЕЧНОГО УДАРА ПОГИБАЮТ

Звезды о загаре



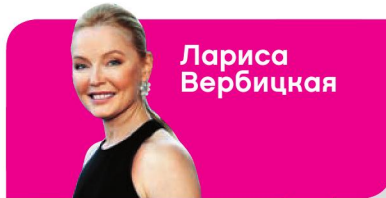
Валерия

У меня светлая кожа: с приходом лета появляются все шансы обгореть. А это, как известно, очень вредно для здоровья. Чтобы избежать подобного развития событий, я иногда захожу в солярий. Делаю это в обязательном порядке, если мне предстоит поездка на юг. При этом я не жарюсь под искусственным солнцем часами. Ведь солярий тоже вреден. Моя цель – подготовить кожу к жарким лучам и избежать ожогов. Для этого достаточно нескольких сеансов.



Саша Савельева

Несмотря на то что врачи пугают нас солнечным излучением и рекомендуют брать на юг кремы с SPF-фактором не ниже 30, мне хватает минимальной защиты: я пользуюсь спреями и лосьонами с индексом не больше 4. Во-первых, у меня смуглая кожа, которая редко сгорает. Во-вторых, я не выхожу на солнце в «плохие» часы. Мне кажется, что этих мер предосторожности вполне достаточно, для того чтобы мой организм получил минимум вреда.



Лариса Верbitsкая

Я не фанат загара, более того, на солнце появляюсь крайне редко. Безусловно, смуглое тело выглядит эффектно. Однако, как мне кажется, овчинка выделки не стоит. Бронзовый оттенок сложно поддерживать, он молниеносно смыывается. Получается, что, если вы хотите поражать окружающих смуглой кожей, вам придется не вылезать из соляриев или с пляжей. Это очень вредно. Ведь ультрафиолет старит. Слишком высокая плата, на мой взгляд.



1



2



3



4



5

ТЕПЕРЬ ПРОДУКТЫ СОЛНЦЕЗАЩИТНОЙ ГАММЫ ANTHELIOS LA ROCHE-POSAY СОДЕРЖАТ СИСТЕМУ ФИЛЬТРОВ МЕХОРЛЕХ (В ДОПОЛНЕНИЕ К УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИМ И ЗАРЕКОМЕНДОВАВШИМ СЕБЯ МЕХОРYL®SX И XL), БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ОНИ ЗАЩИЩАЮТ ДАЖЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ ОТ UVA- И UVB-ЛУЧЕЙ. ЧТО МИНИМИЗИРУЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОЛНЕЧНОЙ АЛЛЕРГИИ И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРЕБЫВАНИЯ НА ПЛЯЖЕ. ТАКЖЕ В СОСТАВ НОВОЙ КОСМЕТИКИ ВХОДИТ ЭКСТРАКТ ТРОПИЧЕСКОГО РАСТЕНИЯ СЕННЫ АЛАТЫ. ОНО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИРОДНЫМ ЗАЩИТНИКОМ КЛЕТОК: УСИЛИВАЯ ДЕЙСТВИЕ ФИЛЬТРОВ, ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ. КРОМЕ ТОГО, ГАММА СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ ANTHELIOS ПРЕДСТАВЛЯЕТ МНОГООБРАЗИЕ ФАКТОРОВ SPF-ЗАЩИТЫ (ОТ 20+ ДО 50+) И СПЕЦИАЛЬНО АДАПТИРОВАННЫХ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ ТЕКСТУР.

1. ТАЮЩИЙ КРЕМ SPF 50+

Солнцезащитное средство для лица ANTHELIOS XL Тающий крем SPF 50+ предназначено для очень чувствительной к солнцу кожи. Оно обладает максимально высокой степенью защиты от UVA- и UVB-лучей (выше, чем европейский стандарт) и устойчивостью к действию воды. К тому же тающий крем удобно наносить, он не оставляет липких и жирных следов на одежде.

720 руб.

2. ФЛЮИД ЭКСТРЕМ SPF 50+

ANTHELIOS XL Флюид Экстрем SPF 50+ для лица, помимо того что защищает от UVA- и UVB-лучей, обладает ультралегкой текстурой. Именно поэтому это средство идеально подойдет обладательницам жирной кожи. А входящая в состав термальная вода La Roche-Posay оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие.

820 руб.

3. СПРЕЙ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА SPF 50+

Благодаря удобному формату и способу нанесения ANTHELIOS XL Солнцезащитный спрей для лица и тела SPF 50+ является идеальным универсальным солнцезащитным средством для всей семьи, обеспечивая максимальную защиту от UVA- и UVB-лучей. Ультралегкая текстура.

980 руб.

4. МОЛОЧКО ДЛЯ ДЕТЕЙ SPF 50+

Нежная кожа малышей особенно чувствительна к воздействию солнца, поэтому твоя задача – обеспечить надежную защиту для самых маленьких и дорогих. ANTHELIOS Dermo-Kids Молочко для детей SPF 50+ не только спасает малышей от коварных ультрафиолетовых лучей, но и не доставляет неудобство, потому что средство не надо постоянно обновлять. Его текстура устойчива как к воде, так и к песку и поту.

750 руб.

5. СТИК ДЛЯ ГУБ SPF 50+

ANTHELIOS XL Стик для губ SPF 50+ обеспечивает очень высокую степень защиты. Наносить его надо за 30 минут до выхода на солнце и обновлять каждые 2 часа и после купания.

450 руб.



обзор
косметики

1. Детский цветной солнцезащитный спрей SOL SPF 25, Oriflame.
2. Помада с защитой от UV-излучения SPF 25, Neutrogena.
3. Солнцезащитный спрей для тела SPF 50, Vichy.
4. Солнце-

защитное молочко для лица и тела SPF 50, La Roche-Posay.
5. Крем для сухой и потрескавшейся кожи рук Intensiv+, Kamill.
6. Крем для рук Anti-Ageing против старения кожи, Kamill.

7. Крем для рук Soft & Dry, Kamill.
8. Лак «Стойкий цвет» с защитой от УФ-излучения, NIVEA.
9. Увлажняющий лосьон после загара, NIVEA.
10. Солнцезащитный лосьон «Активатор

загара» SPF 20, NIVEA.
11. Солнцезащитное молочко, Eveline.
12. Солнцезащитная эмульсия для загара, Eveline.
13. Бальзам после загара Eveline.



▶▶ В худшем случае эта проблема чревата полной и необратимой слепотой. Звучит пугающе, однако есть способ обезопасить себя: всегда, и особенно летом, носи солнчные очки. Они защитят от ультрафиолета – главной причины разрыва сетчатки. Он ослабляет зрение, из-за того что в течение всей нашей жизни воздействует на пигмент, отвечающий за цвето- и светопередачу, и разрушает его. А при чем здесь светлокожие женщины? А при том, что в их глазах пигмента изначально намного меньше, чем в карих. Но имей в виду: не все очки способны предоставить по настоящему надежную защиту. Например, это не по силам дешевым пластиковым экземплярам. Учти: даже если они будут очень темными, это тебя не спасет, а, напротив, поставит под еще большую угрозу. Дело в том, что в таких очках зрачок максимально расширяется и в него проникает повышенная доза ультрафиолета. И его не может остановить хлипкое покрытие на стеклах экономкласса. Что касается дорогих солнцезащитных аксессуаров, то их пластик фильтрует 99-100% опасных лучей благодаря особому напылению. Также обрати внимание на дужки очков

– они должны быть широкими, чтобы защитить глаза от солнца со стороны висков.

Прицельный удар

Помимо меланомы и разрыва сетчатки – болезней страшных, но развивающихся с течением времени – существует еще один недуг, который вызывает злоупотребление солнышком. И настигает он своих жертв мгновенно, в процессе приема ультрафиолетовых ванн. Имя ему – солнечный удар. Чтобы столкнуться с ним, человеку достаточно посидеть на пекле 20-30 минут с непокрытой макушкой – без панамки или платка. Первые тревожные симптомы – общая слабость, головокружение, учащение пульса и дыхания, тошнота, которая в особо тяжелых случаях сопровождается рвотой. Если перегрев серьезный, человек теряет сознание, у него могут начаться судороги, непроизвольное мочеиспускание и дефекация. И, кстати, чем выше влажность вокруг (тропические

СВЕТЛОГЛАЗЫЕ ЖЕНЩИНЫ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УЛЬТРАФИОЛЕТА РИСКУЮТ ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ

Летний напиток стройности – Турбослим дренаж Худеем со вкусом!

Худеть со вкусом – это здорово! Вы просто пьете напиток «Турбослим дренаж» и стремительно худеете! «Турбослим дренаж» оказывает 4 действия сразу: сжигает, дренирует, очищает, тонизирует. Главное – это дренаж. Ведь одна из причин полноты – задержка воды в жировой ткани. Чтобы вывести воду, необходимо стимулировать движение лимфы в организме. Для этого есть замечательный способ – лимфодренаж, или удаление воды из жировой ткани. Обычно под дренажом подразумевают ручной или аппаратный массаж, стимулирующий движение лимфы в организме. Но «разбудить» движение лимфы можно и другим способом. В этом вам поможет ароматный напиток со вкусом

персика – «Турбослим дренаж» с дренирующим эффектом! Представьте: вы просто пьете в течение дня приятный, ароматный напиток и стремительно худеете!¹ Такие дренажные напитки очень популярны среди голливудских звезд, ведь это помогает им сохранять стройные формы. В процессе дренажа снижается вес, корректируются недостатки фигуры, исчезают отеки! А главное – стремительно уходят объемы! А когда из жировой ткани уходит жидкость – самое время воспользоваться кремами для активного похудения «Турбослим» для тела и «Турбослим» для лица: 80% женщин² подтвердили, что при совместном применении с дренажом их эффективность возрастает в несколько раз.



БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРЕПАРАТАХ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ WWW.EVALAR.RU. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

¹При соблюдении рекомендованного режима питания.

²Тест при участии 51 женщины после 4 недель использования.

СоГР № 77.99.23.3.У.8118.10.07 БАД СЭЗ № 77.99.03.915.Д.009652.09.08, СЭЗ № 77.99.15.915.Д.006855.06.07 НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



СОЛНЦЕ В ЦИФРАХ

3 ДНЯ

пасмурной погоды снижают активность мозга, а отсутствие солнца в течение недели – общую активность нервной системы.

В 4 раза

увеличивается количество депрессий в пасмурную погоду.

30 МИНУТ

проведенных под солнечными лучами, достаточно, чтобы крепко спать ночью.

▶▶ страны), тем сильнее эти неприятные ощущения. Самое страшное, что 20-30% пострадавших погибают (особенно опасен солнечный удар для маленьких детей и пожилых людей). Именно поэтому окружающим важно оперативно и быстро оказать первую помощь.

Для начала пострадавшего следует увести из зоны перегрева. Только



мнение специалиста

Йоханнес Й. Лихиус, приват-доцент, руководитель Лаборатории Бурнус ГмБХ, Германия

Уход за руками важен не только с гигиенической, но и с эстетической точки зрения. Природная особенность строения кожи такова, что она ежедневно нуждается в вашей заботе и уходе. На тыльной поверхности кистей находится очень много сальных желез, а на ладонях их нет вовсе. Средний уровень увлажненности кожи рук в 4-5 раз меньше, чем на лице. Поэтому погодные условия, контакт с водой

и моющими средствами, порезы и травмы, а также неправильный уход сказываются на состоянии наших рук: кожа теряет влагу, становится сухой и чувствительной. Идеальный крем должен максимально долго удерживать влагу и оказывать свое действие. Летом особенный уход за руками важен не менее, чем зимой. Ведь ультрафиолетовые лучи высушивают и повреждают кожу, поэтому не забывайте наносить крем. Взяв с собой в отпуск специальную косметику, можно избежать мелких неприятностей, таких как проявления гиперпигментации, сухости, потери эластичности и многих других. Благодаря линейке кремов Kamill ваши руки будут выглядеть всегда ухоженными и ощущение нежности еще долго не будет покидать вас!

учти: его ни в коем случае не стоит помещать в кондиционированное помещение. Резкая смена температуры чревата как минимум развитием синусита, а как максимум – воспалением легких. Чтобы этого не произошло, несчастного достаточно уложить в тень или в хорошо проветриваемую комнату. Если человека тошнит, его нужно перевернуть на бок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами. Вне зависимости от степени тяжести перегрева у пострадавшего повысится температура: до 39-42° С. Поэтому его следует охладить. Делать это лучше при помощи льда. Если его нет под рукой, можно обложить пострадавшего мокрыми полотенцами. В обязательном порядке ему следует сделать компресс на лоб и на область печени. Дело в том, что через нее проходит вся кровь, поэтому, охладив этот орган, у тебя получится понизить температуру тела. Запомни: если для этих целей ты применишь лед, не забудь снимать его каждые 15 минут, иначе возникнет обморожение тканей. Если солнечный удар был очень тяжелым, человек может перестать дышать, и тогда окружающим придется сделать ему массаж сердца и искусственное дыхание. В случае несильного перегрева организм восстанавливается самостоятельно. Главное – не мешать ему реабилитироваться, в ближайшие несколько дней не выходить на солнце и пить много жидкости. Солнечный удар средней и сильной степени тяжести – прямое показание к госпитализации. Сама понимаешь, перегрев – штука серьезная, и до него лучше не доводить. Поэтому возьми за правило находиться на солнце в головном уборе. Почаще уходи в тень, если ты занимаешься спортом или физическим трудом (пропальвание грядок): сильное потоотделение увеличивает риск возникновения солнечного удара. Не ешь тяжелую пищу – проблемы с пищеварением способствуют перегреву; не пей алкоголь и кофе – они усиливают обезвоживание. ●

Текст: Мария
БАТИСТА
Фото: GETTY
IMAGES / FOTO-
BANK.COM



ОТПУСК: ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Путевка лежит в сумочке, чемодан собран, и ты в последний раз проверяешь, не забыла ли самое важное. Во-первых, два тюбика с кремом: один против обгорания, другой – на случай, если ты все же порозовеешь. Во-вторых, жаропонижающее: когда вокруг кондиционеры, заболеть легко. В-третьих, запасной купальник: вдруг основной порвется. Тебя можно похвалить за осмотрительность. Но, к сожалению, ты не учла других неприятностей, которые случаются на курортах.

Речь в данном случае идет не об экстремальных происшествиях вроде нападения ядовитой змеи, встречи с сомалийскими пиратами или цунами. Напротив, самые распространенные напасти, подстерегающие туристов, банальны – это укачивание в транспорте, проблемы с пищеварением и последствия курортных романов. Конечно, по степени вреда эти неприятности не могут сравниться с волной высотой с десятиэтажный дом, однако испортить тебе отпуск им по силам...

А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...

Шум в ушах, головокружение, слабость и приступы тошноты, иногда сопровождающиеся рвотой, – симптомы морской болезни не понаслышке знакомы каждому пятому путешественнику. И даже если тебя практически никогда не укачивает, это не означает, что ты застрахована от напасти. Поэтому, чтобы не мучиться в самолете, автобусе или лодке, тебе стоит положить в свою аптечку специальные средства (кинедрил, драмина, бонамин, авиа-море и т.д.). Пить их следует за час до поездки, а повторять прием не чаще одного раза в 2-3 часа. Только учти: таблетки хороши в качестве профилактики укачивания. Если тебя уже настиг недуг, не заглатывая горстями пилюли, это не поможет. Лучше сосисы кислый леденец: постоянное сглатывание смягчает симптомы укачивания. Также возьми на вооружение опыт моряков, которые во время морских странствий жевали имбирь. Ты можешь положить в сумочку несколько имбирных печений или карамелек. Только не запивай их водой. Важно, чтобы вкус растения подольше оставался во рту.

Кстати, моряки одним имбирем не обходились. Чтобы справиться с укачиванием, они перематывали платками запястья. Как выяснилось, эта мера создает перепад давления, что избавляет от неприятных ощущений во время путешествия. Кроме того, такие повязки стимулируют особую ➤

АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА



1 Гель «Панавир Инлайт» позволяет предотвратить передачу вируса папилломы человека. Входящие в состав соли лантана образуют на коже защитный барьер, который задерживает вирусы и бактерии, а субстанция Панавир оказывает прямое противовирусное действие. Гель следует наносить на кожу в области гениталий перед половым контактом.

2 Препарат «Вобэнзим» состоит из высокоактивных

энзимов растительного и животного происхождения. Это основные регуляторы всех жизненных процессов в организме человека. Именно поэтому «Вобэнзим» способствует восстановлению работы органов, обмену веществ и естественным механизмам саморегуляции и контроля.

3 Гелевые полоски SALTON Lady позволяют комфортно носить обувь с ремешками. Избавляют ноги от излишнего давле-

ния и натирания перемычек босоножек.

4 Ранки, ссадины и ожоги требуют быстрой и надежной местной дезинфекции, порошок «Банеоцин» решает эту задачу. Он наносится на ранку и образует защитную корочку, которая защищает от инфекции и способствует заживлению. Его можно применять даже для новорожденных – при пеленочном дерматите и для профилактики инфекции пупочной ранки.

5 Летом риску, которым подвергается наш жизненно важный орган – печень, возрастают. Причиной тому служат повышенная нагрузка вследствие приема жирной пищи, алкоголя, негативное воздействие на организм диет и ультрафиолета. Восстановить и защитить клетки печени поможет «Эссенциале форте Н» на основе эссенциальных фосфолипидов. Клинические исследования доказали безопасность и эффективность препарата.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Герман КНОРРИНГ,
к. м. н., терапевт,
клинический
фармаколог

Безусловно, каждый из нас старается с максимальной отдачей использовать предназначенное для отдыха время. В связи с этим большинство стремится посетить разные уголки мира, забывая при этом о различных угрозах, сопровождающих путешественника и способных омрачить любой отпуск: смена климатической зоны и часового пояса, влекущие чувство недомогания и слабость организма,

интенсивное солнечное воздействие, которое приводит к ожогам и дерматитам и т.д. Полиэнзимный препарат «Вобэнзим» может одновременно оказывать несколько положительных действий. Энзимы, входящие в состав лекарственного препарата, оптимизируют течение периодически возникающих воспалительных процессов, положительно воздействуют на текучесть крови, стенки сосудов, функцию клеток крови, венозный и лимфатический отток, позволяя, таким образом, улучшать кровоснабжение органов и тканей и, как следствие, снижать тромбообразование. Также «Вобэнзим» действует на различные звенья иммунной системы, повышая противомикробный иммунитет и защитные силы организма, чем и объясняется его способность снижать риск заболеваний.

➤➤ точку, что помогает преодолевать тошноту. В наше время в магазинах для путешественников можно купить браслеты для акупунктуры (от 700 руб.).

СПЛОШНОЕ РАССТРОЙСТВО

Когда ты резко перемещаешься в другой часовой пояс или климатическую зону, твой иммунитет падает. И даже если ты чувствуешь себя вполне здоровой и бодрой, это не значит, что твои защитные силы в норме. Стресс, который они испытывают во время акклиматизации, уменьшает их оборонительные способности. И в первую очередь это касается полезной микрофлоры, обитающей в пищеварительном тракте. Ведь кишечник – главный орган иммунной системы. Так вот, как только его жители слабеют, а их популяция уменьшается, сразу нарушается процесс пищеварения и в организм легко проникают патогенные бактерии. Это чревато как минимум постоянной тяжестью в желудке, а как максимум – запорами или поносами. В странах с иным химическим составом воды и непривычной тебе пищи риск развития подобных проблем крайне высок. Поэтому, чтобы не провести отпуск в туалете, перед поездкой начни тренировать свою микрофлору при помощи препаратов-пробиотиков. Они служат питательной средой для роста собственных бактерий и стимулируют их размножение. За несколько недель приема подобных средств ряды твоих полезных микробов окрепнут, пополнятся и будут способны противостоять любым невзгодам. Ну и конечно,

ОТДЫХ БЕЗ ПРОБЛЕМ



Вобэнзим®
ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ

**СНИЖАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

- 1 Улучшает акклиматизацию
- 2 Ускоряет адаптацию
- 3 Активизирует иммунитет
- 4 Улучшает обмен веществ
- 5 Повышает выносливость



Рег. уд. П №011530101 от 19.02.2010 РЕКЛАМА

Впервые путешественник, принимая один препарат, получает комплексную поддержку здоровья во время отпуска

Один препарат **5** действий

Для снижения риска заболеваний и улучшения акклиматизации лекарственный препарат Вобэнзим рекомендуется принимать за 3 дня до поездки, 7 дней во время отдыха и 5 дней после по 3 таб. 3 раза в день за 40 мин. до еды, запивая водой.

ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ



С.-Петербург (812) 406-7540
Москва (495) 231-2731
www.mucos.ru

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

возьми пребиотики с собой в путешествие. Принимая их непосредственно во время отпуска, ты сможешь быстро и эффективно взрастить достойную замену выбывшим из строя бактериям.

РОМАН БЕЗ ПРОДОЛЖЕНИЯ

Даже если ты ярая противница курортных романов, не стоит рассчитывать, что ты на сто процентов застрахована от отношений подобного рода. Статистика – вещь упрямая, и она утверждает: каждая вторая женщина хотя бы раз в жизни, как в омут с головой, бросалась в объятия загорелого красавца, которого видела первый и последний раз. Между прочим, психологи ничуть не порицают, напротив, поощряют курортные романы. Они считают, что легкие отношения без обязательств позволяют как женщинам, так и мужчинам расслабиться, отдохнуть душой и телом, повысить самооценку и вынести из всего происходящего массу приятных воспоминаний. К сожалению, на практике так происходит далеко не всегда. Вместе с картинами романтических свиданий и страстных поцелуев при луне отпускники часто привозят домой еще и неприятные болезни. Конечно, разумные люди в обязательном порядке кладут в свою аптечку презервативы. Однако, как показывает практика, они защищают далеко не от всего. Например, резиновые изделия не всегда предохраняют от папилломавирусной инфекции, которая может передаваться половым путем и является самой распространенной и опасной в плане последствий. Она часто протекает бессимптомно, из-за чего человек не видит причины пройти обследование у врача. Драгоценное время уходит, болезнь развивается и, бывает, приводит к раку шейки матки у женщин и к онкологии наружных половых органов у мужчин. Чтобы этого не произошло с тобой, на всякий случай приобрети гель, в состав которого входят соли лантана. Они образуют на коже защитный барьер, задерживающий вирусы и бактерии, которые может пропустить презерватив. ●



Мнение
специалиста
Михаил ГОМБУРГ,
д. м. н., профессор
МГМСУ

Болезни, вызванные вирусом папилломы человека (ВПЧ), относятся к числу самых распространенных инфекций, передаваемых половым путем. И даже использование презерватива не может полностью исключить возможность

инфицирования во время половых контактов. Недавно в нескольких городах России было проведено многоцентровое исследование профилактического действия геля «Панавир Инлайт»: анализировалась эффективность его защиты от ВПЧ в дискордантных парах (союз, в котором инфицирован один из партнеров). Это наблюдение показало, что люди, использовавшие во время всех половых актов не только презервативы, но и гель, гораздо реже заражались ВПЧ, чем те, кто ограничивался резиновыми изделиями.

ПАНАВИР® – **СТОП** ВПЧ



фотобанк ЛОРИ

реклама

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ВПЧ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ПАПИЛЛОМЫ
ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОЛОВЫХ КОНТАКТАХ

- Входящий в состав комплекс солей лантана создает молекулярную сетку, пропускающую молекулы воды и кислорода, но задерживающую бактерии и вирусы, а субстанция Панавир Инлайт борется непосредственно с вирусом.
- Панавир Инлайт наносится на область гениталий непосредственно перед половым контактом.



ПРИМЕНЕНИЕ ПАНАВИР ИНЛАЙТ НЕ ИСКЛЮЧАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

WWW.PANAVIR – INLIGHT. RU

ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»

8-800-555-222-9 (ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)

НЕВЕЕСЕЛЫЕ МЕДУЗЫ



Илона ДЕНИСЕНКО, семейный врач, специалист по медицине путешественника и морской медицине

У пляжного отдыха наряду с огромным количеством плюсов имеется и один существенный минус. Имя ему – медузы. Эти создания водятся во всех морях мира, и поэтому шансы столкнуться с ними крайне велики. Увы, во время подобных встреч пострадавшими оказываются не медузы, а люди. Дело в том, что щупальца большинства морских «студней» оснащены стрекательными клетками, которые при малейшей опасности впрыскивают в тело обидчика яд. Он вызывает как минимум ожог, а как максимум – болевой шок, чреватый летальным исходом. О правилах первой помощи после контакта с медузой нам рассказала Илона Денисенко, семейный врач, специалист по медицине путешественника и морской медицине.

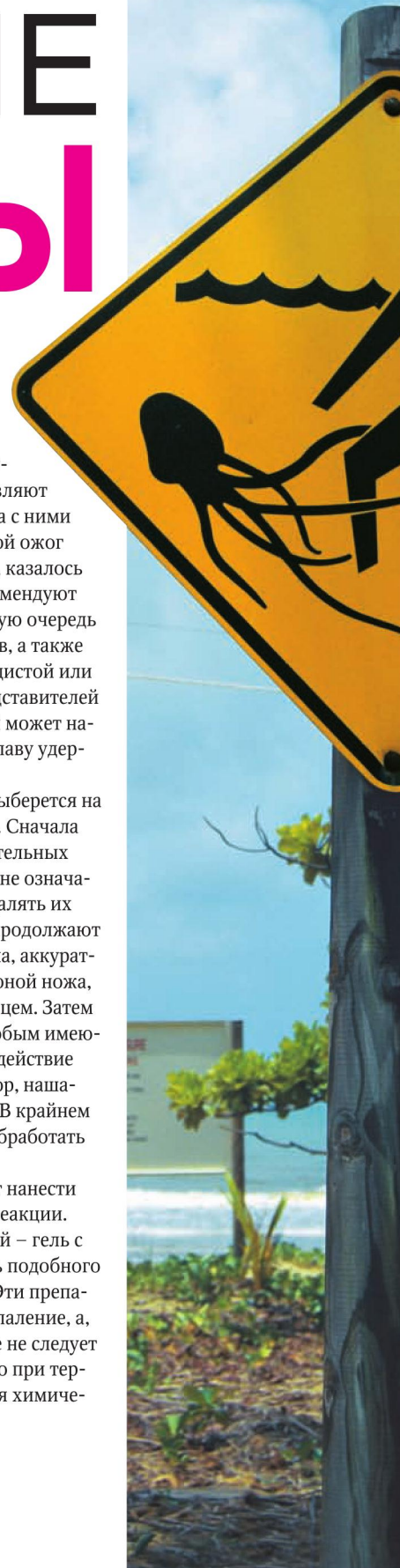
Текст: Мария БАТИСТА
Фото: GETTY IMAGES /
FOTOBANK.COM

ОЖОГИ – НАЙТИ АММИАК

Понятно, что наши родные черноморские медузы, впрочем, как и большинство особей, встречающихся в Европе, Египте, Турции и других не очень экзотических странах, не представляют угрозы для жизни. Как правило, после контакта с ними на теле человека остается всего лишь небольшой ожог – красное зудящее пятно. Однако, несмотря на, казалось бы, незначительную травму, специалисты рекомендуют немедленно выходить из воды на берег. В первую очередь это касается детей, пожилых людей, аллергиков, а также тех, у кого имеются проблемы с сердечно-сосудистой или дыхательной системами. Дело в том, что у представителей этих групп сразу после столкновения с медузой может начаться болевой шок, испытывая который, на плаву удержаться крайне сложно.

Как только ужаленный «студнем» человек выберется на пляж, тебе следует оказать ему первую помощь. Сначала нужно убрать с кожи остатки щупалец и стрекательных клеток. Имей в виду: тот факт, что их не видно, не означает, что на теле не осталось кусочков медузы. Удалять их руками нельзя, ведь еще некоторое время они продолжают выделять яд. Чтобы обезопасить себя от токсина, аккуратно поскобли травмированное место тупой стороной ножа, поскреби его песком или протри сухим полотенцем. Затем промой ожог морской водой и воспользуйся любым имеющимся под рукой средством, нейтрализующим действие яда. Таким свойством обладают содовый раствор, нашатырный спирт и даже моча, богатая аммиаком. В крайнем случае травмированный участок кожи можно обработать алкоголем (водкой, ромом, виски и т.д.).

После всех этих манипуляций на ожог стоит нанести препарат, останавливающий воспалительные реакции. Идеальный вариант в случае контакта с медузой – гель с гидрокортизоном. Если под рукой не оказалось подобного средства, не заменяй его зеленой или йодом. Эти препараты слишком агрессивные, они не снимут воспаление, а, напротив, увеличат площадь ожога. Также тебе не следует наносить на рану пантенол. Он помогает только при термических ожогах, а медуза оставляет после себя химические.





! Оказав пострадавшему первую помощь, проследи, чтобы он ушел с солнца. Покидать пляж необязательно, достаточно всего лишь защитить травмированную часть тела от ультрафиолета: накрыть ее футболкой, полотенцем или пересечь в тени. Что касается купания, то морская вода не навредит, а, напротив, ускорит заживление.

ВОЛДЫРЫ – ЗАБИНТОВАТЬ

Впрочем, далеко не всегда встречи с медузами заканчиваются незначительными ожогами. Некоторые желеобразные субстанции при прикосновении к ним способны наградить незадачливого купальщика еще и волдырями внушительных размеров. Если подобное произойдет с тобой или твоими знакомыми, оказывай первую помощь, как и в случае с менее серьезными медузами, только действовать более аккуратно. Твоя цель – не допустить того, чтобы волдырь лопнул. Если его оболочка порвется, под нее проникнет инфекция. Поэтому ожог следует сполоснуть водой, а не тереть песком или полотенцем.

После этого «пузырь» нужно защитить от возможного повреждения. Запомни, пластырь для этих целей не подходит: под ним создается влажная среда – настоящий рай для бактерий. Поэтому на ожог требуется наложить повязку из нескольких слоев бинта.

! Когда пострадавший доберется до аптечки, будет нелишним дать ему антигистаминный препарат, снимающий воспалительный процесс и зуд, а также анальгетик, уменьшающий боль. Если волдырь слишком большой, лучше подстраховаться и показать ужаленного медузой человека врачу.

БОЛЕВОЙ ШОК – ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ»

К сожалению, среди медуз встречаются и такие особи, после контакта с которыми требуется немедленная госпитализация. К ним относятся «студни» с красивым названием «Португальский кораблик». В Черном море тебе, к счастью, с ними столкнуться не придется. Зато они частые гости на пляжах Юго-Восточной Азии, Латинской Америки и Австралии. Нередко эти медузы заплывают и в Средиземное море. Узнать их несложно: они дрейфуют по волнам, гордо выставив над поверхностью воды свой плавательный пузырь, похожий на парус. Глядя на прозрачный, голубой с красным, нежно серебриющийся и переливающийся «воздушный шарик», люди не могут устоять перед искушением схватить его и рассмотреть поближе. Это роковая ошибка! Под ярким парусом у этого существа таится целая колония медуз-мутантов и полипов, стрекательные клетки которых способны отбить охоту хватать в руки все что ни попадя. Любопытный получает сильнейший ожог, отравление и испытывает острую боль не только в месте соприкосновения с медузой, но и в ближайших суставах. Пострадавший задыхается, теряет сознание, временно пропадают зрение и слух. Иногда весь этот ужас сопровождается галлюцинациями и бредом. Еще более опасной считается австралийская кубомедуза. Люди встречаются

с ней реже, чем с корабликом, зато травмируются сильнее. Это существо с небольшим квадратным куполом (20–30 см) имеет четыре пучка гигантских – до трех метров – прозрачных щупалец, оснащенных миллионами жалящих капсул. Яда в них хватит на то, чтобы убить разом троих человек. Эта медуза не бороздит бесцельно просторы океана, а целенаправленно подплывает на мелководье в тихие дни, чтобы поохотиться на креветок. Человек, купающийся на пляже, – вне сферы ее интересов, но по неосторожности он рискует вляпаться в ее щупальца – и тогда пиши пропало: в ближайшие несколько минут у него есть все шансы умереть от болевого шока или задохнуться.

Если быть внимательной при входе в воду, кубомедузу можно заметить. К несчастью, этого нельзя сказать об ируканджи. Это малюсенький (12 на 25 мм) беловато-прозрачный колокольчик с ядовитыми тоненькими щупальцами. Очень часто во время контакта с этим существом люди даже не видели, к чему прикасаются, зато чувствовали ужасающую боль. Синдром ируканджи вызывает у человека тошноту, прострелы по всему телу и судороги, которые иногда приводят к параличу или смерти. И если от ожогов кубомедузы найдено противоядие, то ируканджи до сих пор остается «безнаказанной». Каждый год австралийские врачи оказывают помощь 300 тысячам людей, имевшим несчастье встретиться с этой медузой размером с желудь. Некоторые из них погибают.

! При столкновении с португальским корабликом, кубомедузой или ируканджи пострадавшего важно вытащить из воды. После этого нужно вызвать спасателей, которые доставят несчастного в госпиталь. Только квалифицированные врачи, современное оборудование и медикаменты способны облегчить страдания потерпевшему и сохранить ему жизнь. Ну а в ожидании доктора кожу человека, столкнувшегося с медузой, следует очистить от щупалец, промыть водой, обработать нашатырем или мочой. ●

ЗДОРОВЬЕ *про него*

Текст: Павел КАНТЫШЕВ
Фото: GETTY IMAGES / FOTOBANK.COM

УДАР НИЖЕ ПОЯСА

Если ты хоть раз смотрела футбол, то наверняка заметила, что, когда судья назначает штрафной, игроки выстраиваются в ряд перед воротами и защищают руками пах. Нет ничего удивительного в том, что они закрывают именно промежность. Ведь это самая чувствительная область на теле мужчины. Некоторые травмы этой части тела могут привести даже к летальному исходу...

Боль в человеческом организме играет роль охранной сигнализации, которая включается, как только нам начинает угрожать опасность. Однако встает вопрос: почему эта система оповещения в разных областях тела работает неодинаково? Если, задев локтем о стол, твой мачо лишь морщится, то, получив удар ниже пояса, он тут же сгибается пополам, корчась от боли. Дело в том, что район гениталий отвечает за репродуктивные функции человека, а значит, в табели о рангах организма он стоит выше многих других частей тела. Именно поэтому в промежности сосредоточено большее количество нервных окончаний, которые не просто сигнализируют об опасности, а в буквальном смысле трубят. Кроме того, болевые ощущения усиливаются, из-за того что многие травмы в районе паха сопровождаются сильным отеком. Подобные меры объясняются особенной анатомией полового члена. Основную часть этого органа составляют кавернозные тела. По своему строению они похожи на губку, которая увеличивается в размерах, наполняясь кровью при эрекции. По сути своей кавернозные тела – это огромные вены, постоянно прогоняющие через себя алую жидкость. По сравнению, например, с пальцем крово-

обращение там усилено приблизительно в 150 раз. Именно поэтому травмы гениталий сопровождаются обильными кровотечениями. Организм пытается остановить их своими силами: вызывает отек, который сдавливает сосуды, но одновременно с этим делает боль сильнее.

УШИБЫ: ПОПРОСИ ЕГО ПОПРЫГАТЬ

Самыми распространенными травмами полового члена считаются ушибы. Серьезные удары чаще всего происходят во время занятий спортом – катания на велосипеде, борьбы, игры в футбол. Так что, если твой спутник – любитель забить гол или помахать кулаками, проследи, чтобы он носил специальную ракушку, защищающую пах. Закрытый ушиб – наиболее безобидная травма. В зависимости от силы удара она сопровождается болезненными ощущениями большей или меньшей степени. Если это легкий ушиб, то в течение 10–15 минут боль начнет стихать, и волноваться тут не о чем. Каждый мальчишка знает, что нужно попрыгать или поприсесть на пятках. Как ни странно, но этот прием работает. Дело в том, что стопы и особенно пятки имеют рефлекторную связь с промежностью и областью малого таза, и если их помассировать или растереть, возникает обезболивающий эффект. Но учти: приседания помогут только в случае легкого ушиба.

Если же удар был сильный и повлек за собой надрыв белочной оболочки (она поддерживает форму кавернозных тел и покрыта слизистой и кожей), то болеть будет все сильнее и сильнее, как бы мачо ни старался прыгать на пятках. Под его кожей начнет скапливаться кровь, и возникнет отек средней степени. Впрочем, этот вариант далеко не самый страшный. Если мужчину настигнет сильный и прицельный удар, может произойти перелом кавернозного тела. Внутреннее кровотечение будет обильным, и половой член станет просто огромных размеров – в течение 15 минут под кожей скапливается до полулитра крови, и он приобретает темно-синий или даже черный цвет. В результате такой кровопотери может наступить болевой или геморрагический шок (шок от кровопотери), и любое промедление с оказанием медицинской помощи будет являться прямой угрозой для жизни. В случае отеков средней и сильной степени порядок твоих действий один и тот же. Каким бы героем ни был мужчина, вызывай «скорую». А для того, чтобы продержаться до прибытия врача, нужно попытаться остановить кровотечение. Для этого, во-первых, половой член должен быть плотно прижат к животу и зафиксирован – бинтом, полотенцем. Во-вторых, нужен холод. Это может быть лед, вода или даже пачка вареников из морозильника. Низкая температура останавливает кровотечение и уменьшает отек. Лед можно держать до двух часов летом, зимой – 45–50 минут. За это время ты должна успеть доставить пострадавшего к врачу-урологу, а не к хирургу и андрологу.



Естественно, если вы приложили лед, а к врачу добраться не успеваете, то холод можно и нужно держать дольше, делая перерывы



Мнение специалиста

Вадим ГОЛОВАНОВ,
главный врач
ООО «МЕДЭЙД»

Ушиб мошонки несколько сложнее аналогичной травмы полового члена за счет того, что это менее крепкий и защищенный орган. Каждое яичко покрыто семью слоями тонкой оболочки, и если одна из них порвется в результате сильного удара, дело может закончиться его потерей. Если в течение 15 минут после ушиба возникнут посинение и отек, сопровождающиеся нарастающей болью, мужчина в обязательном порядке должен вызвать «скорую». Первая

помощь в этом случае такая же, как и при травме полового члена: приложить лед и обезболить. А для остановки кровотечения проще всего пропустить через промежность полотенце и плотно притянуть его к телу. Впрочем, гораздо эффективнее будет воспользоваться специальными кровоостанавливающими средствами, например гемостатической губкой. Она продается в любой аптеке, поэтому купить ее не составит никакого труда. Отправляясь на природу, непременно положите губку в автомобильную аптечку, и если возникнет необходимость, просто отрежьте от нее кусочек подходящего размера и прижмите к ране. Причем это средство пригодится вам в случае любых открытых травм, а не только повреждений детородных органов.

на 15–20 минут каждый час, чтобы избежать обморожения. И запомни: мазать место ушиба обрабатывать бесполезно, а вот обезболивающее принять стоит.

РАНЫ: НАЛОЖИ ЖГУТ

Увы, ушибами травмы полового члена не ограничиваются. Есть еще и раны, которые мачо может получить в результате укуса животного, ранения из травматического оружия и т.д. В любом случае, что бы ни было причиной несчастья, симптомы одинаковые – наличие на половом члене или мошонке раневой поверхности большего или меньшего размера, сильнейшая боль и наружное кровотечение. Последнее, как и внутреннее, грозит геморрагическим шоком. Если в случае серьезного ранения запоздать с медицинской помощью, пострадавший рискует погибнуть. Также в зависимости от величины и локализации травмы дело может дойти до ампутации полового члена. Чтобы этого не произошло, тебе придется научиться оказывать первую помощь. Сначала на орган нужно наложить стерильную по-

УГРОЗА для Достоинства



1. Велосипедный спорт
2. Карате
3. Кикбоксинг
4. Футбол
5. Регби



➤ вязку, для того чтобы исключить попадание инфекции. Далее для остановки кровотечения рану следует перетянуть жгутом. Делать это нужно ниже травмированной области, то есть ближе к головке. Перемотать половой член ты можешь платком, поясом от халата, веревкой. Также, если есть возможность, обработай область раны перекисью водорода.

! Для того чтобы не нарушался приток крови, зимой жгут нужно на полминуты снимать каждые полчаса, а летом – каждый час. Запомни с точностью до минуты и сообщи врачам время наложения перетяжки. В ожидании «скорой» дай мужчине обезболивающее, но только не анальгин (он разжижает кровь и, соответственно, увеличивает ее потерю). И не забывая охлаждать рану.

ОЖОГИ: ПОСАДИ В ВАННУ

Ожоги полового члена – травма не такая частая, как ушибы или раны, но все же периодически случающаяся с представителями сильного пола.

Никто не даст гарантию того, что кипяток из кружки никогда не прольется прямо на брюки твоего благоверного. Если такое случится, первым делом тебе следует вызвать «скорую помощь». Любой ожог гениталий, даже самый легкий, является показанием к госпитализации. Ну а как действовать в ожидании врача, напрямую зависит от серьезности травмы.

При ожоге первой (покраснение) или второй (волдыри) степени следует охладить пострадавший орган. Причем делать это нужно проточной водой, которая не успевает нагреться. Для этого тебе придется усадить мужчину в ванну под струю из крана или поливать его из бутылки. С ожогами третьей степени все сложнее. Эта травма характеризуется не целыми, а лопнувшими пузырями, которые обливаться водой нельзя. В противном случае в рану может проникнуть инфекция. Чтобы этого не произошло, нужно наложить на ожог если и не стерильную, то хотя бы чистую повязку и охлаждать кожу через нее при помощи льда, закрытой бутылки с водой и т.д. Имей в виду: если к телу прилипла синтетическая одежда, ни в коем случае нельзя пытаться снять ее самостоятельно. Эта процедура требует введения наркоза и стерильных условий и поэтому проводится в стационаре. Если же ткань не прилипла к коже, то мужчину стоит раздеть.

Также при ожогах запрещается использовать мази и масло. Эти средства образуют пленку, которая не позволяет коже остывать. Что касается популярных пенок с декспантенолом, то они подходят для лечения исключительно легких ожогов – солнечных и первой степени. Несмотря на то что подобные препараты содержат противовоспалительные и обезболивающие компоненты, они не дают травмированной поверхности охлаждаться, и поэтому хирурги относятся к ним отрицательно.

! В случае серьезной, глубокой травмы третьей степени может развиваться неизлечимое бесплодие. Но, как правило, самое страшное последствие ожогов – рубцы. В дальнейшем они могут привести к нарушению эрекции. Правда, оно устраняется путем иссечения рубцов и подсадки здоровой кожи с ягодиц или бедра. ■

Про
иФ **здоровье**

Конкурс «Лучшему мужчине»

Если твоя вторая половинка отличный спортсмен, настоящий кулинар, самый лучший отец на земле или просто хороший человек, прими участие в нашем конкурсе «Лучшему мужчине». Пришли нам фотографию своего супруга и небольшой рассказ, почему ты гордишься им, и тебя ждет подарок от компании Philips – универсальный стайлер QG 3190/00 с 9 насадками.

Philips представляет универсальный стайлер QG 3190/00 с 9 насадками, который позволяет создать любой стиль на любом участке тела с идеальной точностью. С помощью этого прибора можно подравнивать брови и сделать короткую бороду, зспаньолку, усы, бакенбарды и т.д.



ФОТОГРАФИИ ПРИСЫЛАЙ НА [ZDOROVIE@AIF.RU](mailto:zdorovie@aif.ru) ДО 1 СЕНТЯБРЯ
УСЛОВИЯ КОНКУРСА НА WWW.AIF.RU

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

«Он разбил мне сердце!» – трагически произносят многие барышни и даже не догадываются, что это не просто красивая метафора. Расставание с любимым человеком или смерть близких действительно может нанести серьезный урон самому главному органу. Иногда подобные психологические травмы приводят к выбросу в кровь такого большого количества гормонов стресса, которое способно временно «оглушить» сердце, вызывая симптомы, похожие на инфаркт. И это не единственный интересный факт об этом органе...

220-260 г

Человеческое сердце весит 220-260 г.

1200 ведер

Столько крови, и даже больше, ежедневно перекачивает сердце.

34 секунды

Каждые 34 секунды от сердечно-сосудистых заболеваний на Земле умирает один человек.

7 раз

В 7 раз выше риск развития болезней сердца у людей, склонных к соперничеству, агрессивных, находящихся в состоянии постоянного аврала и нервного напряжения, а также у личностей с заниженной самооценкой.

10%

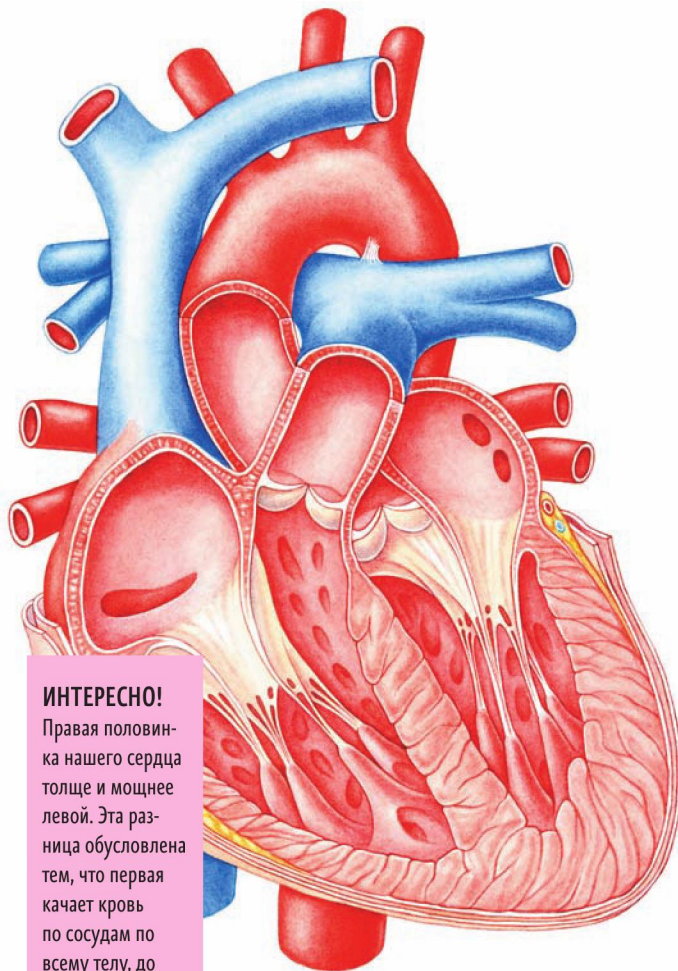
От такого количества лишнего веса следует избавиться, чтобы снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.

2-3 раза

В 2-3 раза выше риск возникновения сердечного приступа у тех, кто курит, по сравнению с людьми, не страдающими этой вредной привычкой.

3 оргазма

Такое количество оргазмов в неделю в 2 раза снижает риск смерти от ишемической болезни сердца.



ИНТЕРЕСНО!

Правая половина нашего сердца толще и мощнее левой. Эта разница обусловлена тем, что первая качает кровь по сосудам по всему телу, до конечностей, а вторая – только через легкие, для обогащения алой жидкости кислородом.

70%

Больше половины мужчин погибают именно от сердечно-сосудистых заболеваний. По статистике, это первая причина смертности в России.

10 лет

На 10 лет позже, чем у мужчин, проявляются сердечные болезни у женщин.

1/3

На 1/3 снижает риск развития сердечных приступов диета, состоящая в основном из фруктов и овощей.

МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Алексей НАДЕЖДИН, врач психиатр-нарколог, кандидат медицинских наук, руководитель отделения Национального научного центра наркологии Минздрава России



? Летом часто выезжаем с друзьями на пикник. Ну и, что скрывать, спиртные напитки – обязательный атрибут наших застолий на природе. Посоветуйте, как соблюдать меру и не перебрать лишнего?

М. П., Москва

Чтобы было легче контролировать объем потребляемого спиртного, нужно соблюдать несколько простых правил. Во-первых, не пейте алкогольные напитки натощак. Во-вторых, обязательно сопровождайте их хорошей закуской с высоким содержанием животных и растительных жиров. Достаточное потребление безалкогольной, но негазированной жидкости также снижает степень опьянения. После пары первых рюмок сделайте перерыв на 20-30 минут. Не смешивайте спиртные напитки различных видов, сортов и крепости. Если вы все-таки опьянели, закончите застолье чаем с лимоном или мятой. Однако, если вы часто теряете контроль над количеством выпитого и на следующий день опохмеляетесь, это первые признаки алкоголизма, и вам стоит обратиться к наркологу.

? Люблю летом выпить бутылку холодного пива или бокал вина. Кажется, освежает, но как на самом деле влияет алкоголь на организм в жаркую погоду? Возможно ли утолить жажду спиртными напитками?

Л. Т., Санкт-Петербург

Согласно рекомендациям европейской системы медицинских предупреждений о наступлении сильной жары, для снижения чувствительности к тепловому стрессу алкогольные напитки должны быть полностью исключены из употребления. Чтобы утолить жажду, пейте минеральную воду, зеленый чай и т.д. Конечно, эти меры касаются в первую очередь страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, пожилых, а также тех, кто мало двигается, ослаблен, у кого есть из-

быточный вес и кто по роду своей деятельности вынужден в жару носить спецодежду, заниматься интенсивным физическим трудом. Впрочем, для молодых и здоровых людей бокал пива или вина во время сильной жары тоже может обернуться неприятностями, так как при высокой температуре воздуха расширяются сосуды, усиливается потоотделение, что вызывает потерю минеральных солей и водорастворимых витаминов. В этой ситуации алкогольные напитки оказывают более сильное опьяняющее действие, способствуют наступлению теплового удара из-за нарушения баланса между собственной теплопродукцией, температурой, поступающей извне (например, солнечным излучением), и отдачей тепла.

? Слышала, что синдром предменструального напряжения – одна из причин, способствующих женскому алкоголизму. Так ли это? В каких еще случаях женщинам следует выпивать с осторожностью?

Ирина Демидова, Волгоград

Предменструальный синдром, как правило, сопровождающийся плаксивостью, раздражительностью, плохим настроением и нарушениями сна, способен подтолкнуть к употреблению алкоголя, который создает иллюзию расслабления. В некоторых случаях это может послужить толчком к злоупотреблению спиртным и развитию зависимости. Ведь алкоголизм у женщин формируется быстрее, чем у мужчин. Считается, что это происходит по нескольким причинам. Например, из-за особенностей работы женского желудка, в клетках которого не так много разлагающего алкоголь фермента, что способствует усиленному всасыванию спиртного. К тому же содержание воды в организме представительниц прекрасного пола меньше, чем в мужском, на 10%, поэтому даже при равных дозах концентрация алкоголя в крови у них будет выше. Также некоторые женщины злоупотребляют спиртным в период менопаузы, пытаются противостоять возрастным трудностям. Что может привести к развитию «позднего алкоголизма».

? Где грань между женщиной, просто любящей выпить, и алкоголичкой? Почему некоторые могут всю жизнь употреблять спиртное и не спиваются, а другие заболевают?

Граница между злоупотреблением алкоголем, т.е. предболезнью, и алкоголизмом – нечеткая и растянутая во времени. Развитие этой страшной зависимости связано с наследственностью, перенесенными заболеваниями или травмами головы, особенностями характера. Средовые факторы также играют важную роль, особенно это касается пьянства мужа или сожителя. По некоторым данным, во многих случаях женщины, чьи супруги страдают алкоголизмом, также злоупотребляют. Существует мнение, что движущей силой зависимости у представительниц прекрасного пола являются жизненные невзгоды, на которые они реагируют более остро и чувствительно, пытаясь заглушить повышенную тревожность и депрессию спиртными напитками. Но если разобраться, то эти трудности мало отличаются от проблем непьющих женщин. Скорее всего, нужно говорить о неадекватно сильной реакции на жизненные преграды и об эмоциональных нарушениях (депрессия, тревога).



БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Текст: Дарья Скрыбина
Фото: SHUTTERSTOCK.COM

Вот уже пару дней ребенок периодически покашливает. Ты немедленно ставишь ему диагноз – ОРВИ. Ведь, несмотря на то что на улице жаркое лето, кругом кондиционеры, из-за которых наверняка занемог твой малыш. Не торопись делать поспешных выводов. Между прочим, простуда – далеко не единственная неприятность, способная заставить ребенка кашлять. Поэтому, пичкая малыша лекарствами, ты рискуешь не заметить и запустить более серьезные заболевания.

В человеческом организме существует несколько защитных рефлексов: например, моргание предохраняет слизистую оболочку глаз от высыхания, чиханье удаляет из дыхательных путей частички пыли и прочие аллергены, рвота помогает вывести из желудка отравляющие вещества. А вот кашель возникает как реакция на попадание в организм инородных тел, например крошек пищи, оказавшихся «не в том горле». Но когда сотрясающие тело приступы периодически повторяются, причиной является вовсе не еда или инородное тело, а какое-то заболевание. Чаще всего это ОРВИ. Однако у детей кашель провоцируют и другие недуги – ложный круп, коклюш, бронхиальная астма и даже глисты.

ЛОЖНЫЙ КРУП – ДО ТРЕХ ЛЕТ

У малышей до трех лет особое строение верхних дыхательных путей: гортань у них окружена жировой клетчаткой. Именно из-за этой особенности у некоторых крох развивается страшное заболевание, которое доктора называют «ложный круп». Когда самый маленький член семьи подхватывает ОРВИ, вирус попадает сначала в верхние дыхательные пути – в носоглотку, осваивается

какое лекарство выбрать?

УВЛАЖНЯЮЩИЕ

Препараты-муколитики усиливают секрет слизи. Назначаются при сухом кашле, который нужно увлажнить и смягчить. Но учти, прописывать подобные средства, впрочем, как и любые другие лекарства, должен врач.

ОТХАРКИВАЮЩИЕ

Эти средства усиливают кашель и способствуют очищению бронхов. Назначаются в случаях, когда в организме очень много влажной мокроты и нужно от нее избавиться, например при хламидиозе. К тому же совсем маленькие детки просто физиологически не умеют откашливаться, и для них такие препара-

ты – незаменимые помощники. Как правило, они назначаются вместе с теплым питьем.

БЛОКИРУЮЩИЕ

Препараты, блокирующие кашлевой центр, прописываются в редких случаях, когда кашель сильно мучает малыша и нужно облегчить его состояние. Они применяются в течение коротких сроков – несколько дней, не более. Но не совершая распространенной ошибки, ни в коем случае не давай такие лекарства самостоятельно, по совету подружки или бабушки. При большинстве заболеваний кашель выполняет очищающую роль, подавить его – значит продлить течение недуга.



там, а затем он может спуститься и осесть в «младенческой» жировой ткани, образуя отек. У взрослых людей такого не происходит, ведь заразе просто-напросто негде укрепиться. Что касается крох, то отек сжимает гортань, и бедных малышей начинает беспокоить «лающий» кашель, похожий на гавканье большой собаки. Поверь, ты не спутаешь этот звук ни с чем. К тому же у ребенка появляется осиплость голоса и шумное дыхание, слышимое даже из соседней комнаты. Как правило, эти признаки проявляются на 3-4-й день от начала ОРВИ в ночное время, чаще под утро.

Если ты столкнешься с симптомами ложного крупа, немедленно вызывай бригаду «скорой помощи». Эта болезнь, к сожалению, чревата летальным исходом: если малышу вовремя не помочь, дыхательные пути блокируются, и кроха может задохнуться. И что самое ужасное, ложный круп очень быстро прогрессирует. Так что если мама, набрав телефон «03», скажет, что ее чадо «лает, как собака», «скорая» приедет в течение 15 минут. Скорее всего, малыша госпитализируют, чтобы уже в больнице провести противовирусную терапию. Лечение не продлится долго: ребенка могут выписать уже через 3 дня, а полное восстановление, как и при других вирусных инфекциях, наступает на 7-10-е сутки.

! Хотя ложный круп считается недугом детей до трех лет (после этого возраста строение гортани изменяется), многие специалисты утверждают: болезнь «взрослеет». В последнее время ее диагностируют и у семилеток и восьмилеток. В группу риска ложного крупа в первую очередь входят детки-аллергики. Однако это не значит, что абсолютно здоровые малыши вне зоны риска.

КОКЛЮШ – ДО 7 ЛЕТ

Несмотря на то что в мире идет активная иммунопрофилактика против коклюша (как правило, в группе риска дети, не достигшие семи лет), некоторые мамы отказываются от прививки. Да и статистика показывает: даже прошедшие вакцинацию малыши все равно переболевают этим недугом, правда, в более легкой форме. Коклюш – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Его, ➤

Мнение специалиста

Татьяна КОЛЕСНИКОВА, заведующая педиатрическим отделением поликлиники № 1 «Семейный доктор»

Вы наверняка удивитесь, но причиной кашля у детей в любом возрасте нередко становятся... глисты! Играющие в песочнице ма-

лыши, как и подростки, глядящие бездомных животных, не особо следят за гигиеной, и вредители легко попадают к ним в организм. Причем круглые черви проживают не только в желудке и кишечнике. Их личинкам, как и всем живым существам, нужен кислород. А где его больше всего? Конечно, в легких! И, как бы жутко это ни звучало, личинки глистов мигрируют именно в дыхательную систему. Так что, если кашель вашего ребенка необоснованно затянулся

и сопровождается неприятными ощущениями в животике, бегите сдавать анализы. Только не пробы кала на яйцеглист или соскоб на интэрбиоз, а кровь на антитела. Дело в том, что первые два исследования не всегда информативны. Даже если анализ крови дал положительный результат, не впадайте в панику. Мы все-таки живем в XXI веке, и правильно назначенная антибактериальная терапия решит ваши проблемы. Также доктор может перенаправить

ребенка к более узкому специалисту – инфекционисту, он и назначит противопригельное лечение. Главное, не спешите следовать экстремальным советам, которые, к сожалению, все еще встречаются в нашей медицине. Например, некоторые врачи рекомендуют каждую весну и осень в профилактических целях давать детям противопригельные препараты. Запомните, лишний раз «травить» ребенка такими лекарствами, мягко говоря, не полезно.

➤➤ как и обычную простуду, можно подцепить где угодно: в магазине, кинотеатре или детском саду. Зараза поражает клетки дыхательных путей, и это сопровождается резким сухим и надрывным кашлем, иногда заканчивающимся рвотой. Именно поэтому ты вряд ли спутаешь коклюш с ОРВИ, которое протекает в более легких формах. Однако эта болезнь очень похожа на два других недуга, не менее распространенных в России, – респираторные хламидиоз и микоплазмоз. Как и коклюш, они легко переносятся по воздуху и встречаются в местах большого скопления людей. В этом случае кашель вызывают внутриклеточные паразиты: они поражают дыхательные пути, причем как нижние – легкие и бронхи, так и верхние. Более того, у маленьких детей, как и при коклюше, приступы часто заканчиваются рвотой.

! Имей в виду, самостоятельно поставить диагноз ребенку, определив, какой именно из трех недугов вызывает кашель,

КОКЛЮШ В ОТЛИЧИЕ ОТ ОРВИ СОПРОВОЖДАЕТСЯ РЕЗКИМ СУХИМ И НАДРЫВНЫМ КАШЛЕМ, ИНОГДА ЗАКАНЧИВАЮЩИМСЯ РВОТОЙ

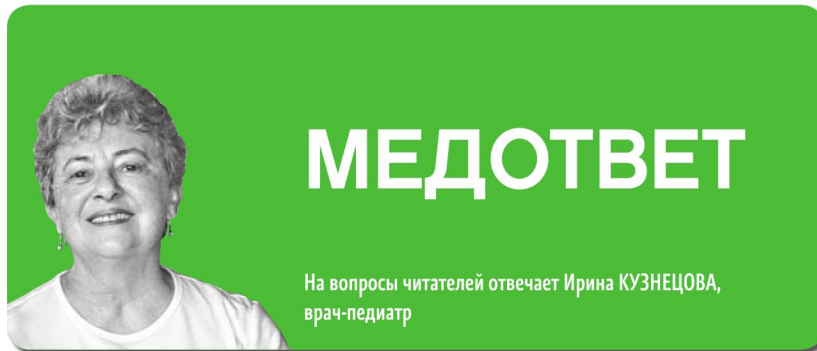
невозможно. Поэтому без консультации врача обойтись не получится. Специалист возьмет у крохи анализы крови и мазок и только после этого назначит антибактериальное лечение и физиотерапию, иммуномодуляторы, витамины и антигистаминные препараты.

АСТМА – ДО 10 ЛЕТ

Помимо вирусных и инфекционных заболеваний кашель может быть вызван и аллергическим недугом, при котором часто происходят приступы удушья, сопровождающиеся спазмом бронхов и отеком слизистой. Имя проблеме – бронхиальная астма. Имей в виду, это наследственная болезнь. Так что если в твоей семье есть астматики или аллергики, вероятность того, что рано или поздно (обычно это происходит до 10 лет) к ним присоединится и твой малыш, достаточно велика.

Первым «звоночком» к более тщательному наблюдению за ребенком должны стать часто повторяющиеся обструктивные бронхиты. А главные симптомы болезни узнать достаточно просто: это одышка и свистящий звук, исходящий из легких. Также при астме нередко приступы удушья, которые возникают, когда ребенок заболевает ОРВИ, сталкивается с аллергеном (шерсть животных, пыльца растений, некоторые продукты), смеется или плачет. А при физических нагрузках, например игре в футбол или салочки, астматики начинают закашливаться. Приступ этого заболевания сложно с чем-либо перепутать: обычно ребенок, пытаясь облегчить дыхание, садится на корточки и сжимается в комочек.

! Астма – хроническое заболевание. Однако при правильном подходе оно может уйти в ремиссию, проще говоря – «заснуть» и долгое время не тревожить человека. Но, учти, обострение способно наступить в любой момент. Чтобы этого не произошло, нужно принимать современные антигистаминные препараты, прописанные врачом, исключить из меню продукты-аллергены, постараться поменьше контактировать с животными и цветущими растениями. Также мамы маленьких астматиков должны всегда класть в кармашки своим чадам специальные ингаляторы, снимающие приступы удушья. ●



МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Ирина КУЗНЕЦОВА,
врач-педиатр

? Моя дочь очень часто простужается. Даже летом периодически шмыгает носом и кашляет. Хочу укрепить защитные силы ее организма. Подскажите какой-нибудь эффективный иммуномодулятор.

Валерия, Звенигород

Ваше желание помочь организму ребенка противостоять инфекциям понятно. Однако делать это при помощи иммуномодуляторов нельзя ни в коем случае. Запомните: подобные средства пойдут на пользу, только если их назначит врач, предварительно обследовав малышку. Как и любые серьезные лекарства, принимаемые бесконтрольно, они способны навредить. Дело в том, что такие препараты работают по принципу кнута – раздражают и провоцируют иммунную систему, заставляя ее трудиться на полную катушку. Поверьте, если защитные силы организма вашего ребенка ослаблены, после подобной стимуляции, не выдержав нагрузки, они и вовсе могут выйти из строя. А это чревато развитием аллергии или череды непрекращающихся болезней. Поэтому, вместо того чтобы насиловать защитную систему дочери иммуномодуляторами, лучше начните подкармливать ее неопасными и полезными поливитаминными комплексами, повышающими иммунитет.

? Мне кажется, что у моего трехлетнего сына плоскостопие. Можно ли остановить его развитие?

Марина, Железнодорожный

В первую очередь вам необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом. Если он подтвердит диагноз «плоскостопие», вам придется купить специальные стельки-супинаторы. Если положите их внутрь ботиночек, мышцы вашего ребенка, раньше находившиеся в постоянном тонусе, смогут отдохнуть, а те, которые не действовали, наоборот, включатся в работу. Благодаря этому остановится процесс деформации свода стопы. Имейте в виду: стельки бывают

двух видов – готовые и индивидуальные. Использовать первые имеет смысл при небольших деформациях или для профилактики. Если же случай серьезный, вам придется обратиться в компанию, которая изготовит супинатор специально для вашего сына, и, если вы будете соблюдать все рекомендации, он вернет стопу ребенка в правильное положение. Кстати, грамотный подбор ортопедических стелек не только остановит плоскостопие, но и нормализует положение пятки. А это, в свою очередь, позволит сформировать правильную походку и предупредить нарушение работы всего опорно-двигательного аппарата, в том числе и позвоночника.

? У моей дочери (16 лет) на лице шрам – неглубокий, а скорее плоский, но некрасивый. Она очень страдает из-за него. Можно ли устранить этот дефект безопасным способом?

Татьяна, Электросталь



Такой способ существует. Он называется «микродермобразия». Это современная и щадящая процедура, которая борется как раз с неглубокими шрамами. Их отшелушивают и сглаживают при помощи микрокристаллического порошка окиси алюминия. На зону рубца направляют поток кристаллов, которые максимально деликатно шлифуют поверхностные слои эпидермиса. Процесс происходит настолько стремительно, что даже не успевает доставить неприятных ощущений. Кроме того, при такой шлифовке риск заработать бактериальную инфекцию сведен к минимуму, поскольку все материалы, касающиеся кожи, в том числе кристаллы алюминия, одноразовые. К тому же абразивные частички часто используют в паре с кислородом, который оказывает антибактериальное воздействие и способствует быстрой регенерации эпидермиса. Для получения наилучшего результата потребуется курс процедур, которые имеет смысл проводить через семь – десять дней. Именно такой отрезок времени необходим для формирования нового слоя кожи.

? Когда я была маленькой, каждую неделю мама чистила мне уши при помощи спички и ваты. А сегодня все направо и налево трубят о том, что это опасно. Неужели это правда? Теперь моему ребенку придется ходить с грязными ушами?

Света, Мытищи

Запомните раз и навсегда: нет никакой нужды чистить детям слуховые проходы. Вообще в уши лазить не нужно! Во-первых, вы можете повредить эпидермис. Это станет причиной попадания инфекции, на фоне которой разовьется отит. Во-вторых, если во время процедуры ребенок дернется, у вас появятся все шансы травмировать его барабанную перепонку. А в-третьих, собирающаяся в ухе сера – не что иное, как естественная очистка слухового прохода. Она перманентно собирается и выходит, а вам остается только удалить ее с ушной раковины кончиком мягкого полотенца, но ни в коем случае не пытаться достать ватными палочками. Так вы загоните серу еще глубже, и это станет причиной пробки.



ЛОЖЬ

ВО СПАСЕНИЕ

Текст: Дарья СКРЯБИНА
Фото: GETTY IMAGES / FOTO-
BANK.COM

Все мамы и папы мечтают, чтобы их дети выросли порядочными и честными людьми. Однако при этом родители часто врут своим малышам: одни хотят защитить их от жестокой реальности, другие просто не знают, как сказать правду и при этом не травмировать кроху. Поступая подобным образом, рано или поздно они рискуют потерять доверие ребенка...



Нет ничего удивительного в том, что многие родители стараются максимально оградить своих малышей от агрессивной окружающей среды. Пытаясь не разрушить детский мир жестокой правдой, они начинают лукавить. К примеру, по телевизору показывают какую-то экстремальную ситуацию, и мама с папой выключают его, ничего не объяснив, ограничившись фразой: «Малыш, тебе показалось!» Пойми, что такое замалчивание – тоже ложь. Даже трехлетний ребенок чувствует, что что-то не так. В его головке появляется ощущение, что существует какая-то иная реальность, которую от него скрывают, говоря «тебе еще рано». Родители считают, что поступают правильно, но ребенок при этом погружается в иллюзорный «розовый» мир, вырастает в тепличных условиях, а понятия «добро» и «зло» в итоге сваливаются бедняге на голову неожиданно. Поверь, это может травмировать малыша намного сильнее, чем вовремя сказанная правда.

Кроме того, существуют шаблоны воспитания, которые так или иначе все мамы без исключения стараются вложить в своих детей: надо делиться, быть добрым, врать нехорошо... Однако, если родители при этом лгут



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Алина МАЗЕПИНА,
детский психолог,
кандидат педагогических наук

Даже если вы будете максимально честны со своим ребенком, рано или поздно он столкнется с ложью вне вашего дома. Когда это произойдет, вы должны объ-

яснить крохе, что люди говорят неправду, но это неправильно: «Да, малыш, некоторые врут, но им от этого только хуже. Хорошо, что ты это видишь и понимаешь и, главное, что ты другой». Дети вообще более остро относятся ко лжи. Если взрослые могут просто констатировать: «Он солгал», то малыши воспринимают это достаточно болезненно.

Кстати, после пяти лет дети пытаются буквально подловить родителей на обещаниях. «Мама, ты говорила, что купишь мне игрушку. Но ты этого не сделала!

ребенку, в какой-то момент он решит, что некоторыми постулатами можно поступиться. Зачем быть честным, если взрослые сами лукавят? Из-за этой двойной морали в голове маленького человека создается хаос, который преврат неприятными последствиями – протестом абсолютно против всего и недоверием родителям. В общем, как бы это банально ни звучало, врать детям нельзя. Но бывают ситуации, в которых с правдой нужно быть осторожной.

РАЗВОД: НИКАКИХ КОМАНДИРОВОК

Самый популярный аспект, на тему которого даже очень «правильные» родители начинают лгать детям, – их отношения друг с другом. Если дело касается развода, то на ребенка сваливается непосильная ноша, состоящая из полуправды и лжи. Чтобы не ранить чувства маленького человечка, многие мамы пытаются отложить открытый разговор на необозримое будущее и рассказывают детям сказки про то, как папа вынужден каждый день допоздна оставаться на работе. Подобный подход – не выход из ситуации. Ведь чаще всего развод не происходит внезапно. Как правило, это длительный процесс, и начинается он на глазах ребенка. Дети становятся свидетелями ссор и непонимания между родителями, они все чувствуют и страдают от этого. Так что ложь в этой ситуации – медвежья услуга. Дети все равно обо всем узнают, и тот, кто будет говорить неправду, оттолкнет от себя ребенка. Если идти по этому пути, рано или поздно родитель рискует услышать в свой адрес: «Ты плохой, ты меня обманул!»

Даже в самой непростой истории надо попробовать объяснить маленькому человеку, что происходит: «Малыш, ты же видел, что мы ссорились, что нам сложно, когда мы вместе, и мы решили пока пожить отдельно, чтобы избежать этих конфликтов». Психологи не советуют говорить ребенку сразу об окончательном разводе, но и скрывать расставание не рекомендуют. И даже если мама начнет рассказывать чаду про папину длительную

Зачем ты наврала?!» Старайтесь не попадать в такие ситуации. Всегда смягчайте свои обещания, если не уверены, что сможете выполнить задуманное. Если вы понимаете, что поход в кино может не состояться, скажите, что вы сделаете все, чтобы туда пойти, оставляя место для шага назад. Ведь не все на свете зависит от мамы. Что касается явной лжи родителей собственным детям, то она чревата полной потерей авторитета. Ведь у малышей все делится на «люблю» или «не люблю». А если взрослый солгал, то «не

люблю» у ребенка включается моментально. Понятно, что иногда правда может травмировать. Но это не повод для лжи. Например, вместо того чтобы врать трехлетнему ребенку, просто переключите его внимание с нежелательной темы на другую. Позже, после пяти лет, любую ситуацию можно объяснить доступным языком, обходя острые углы. А в подростковом возрасте (11-12 лет) ребенок уже имеет право на абсолютную правду. Он способен воспринять информацию такой, какая она есть.

МУЖЧИНЫ

Любимому человеку лгать нельзя совсем. Помнишь американскую свадебную сентенцию: «Если кто-то знает что-то, что может помешать этому браку, пусть говорит сейчас или умолкнет навеки». Поэтому лучше, если твой избранник в самом начале отношений получит полную информацию о тебе. Если «скелеты» со временем начнут вылезать «из шкафа», он будет считать себя обманутым. И знай: психологи не определились, кто более остро относится к неправде – дети или мужчины после 40 лет.

ДРУЗЬЯ

Ситуация, знакомая всем: подруга покрасила волосы в жуткий цвет и очень этим довольна. При этом она требует, чтобы и ты высказала свое восхищение результатом действия перекиси водорода. Говорить, что она прекрасно выглядит, нельзя ни в коем случае, но честно сказать, что этот цвет тебе не нравится, ты вполне можешь. Главное – не переходи на личности. Не «ты плохо выглядишь», а «я не очень люблю такой оттенок» и «кажется, каштановый тебе шел больше».

ВРАТЬ НЕЛЬЗЯ НИКОМУ

РОДИТЕЛИ

Чаще всего от лжи страдают родители взрослых людей. Ведь мы все время стараемся оградить их от ненужных переживаний. Но даже если ты не хочешь волновать пожилую маму, постарайся заменить ложь полуправдой в мягких тонах, опуская неприятные подробности. И лучше говори не о ситуации, а о своих переживаниях по поводу происходящего. Тогда мама сможет исполнить свою главную задачу – утешить тебя, а горькая правда будет сглажена.

ЗВЕЗДЫ О ЛЖИ

командировку, малыш поймет, что это ложь. Так что женщине придется собраться с силами, абстрагироваться от своих эмоций и найти возможность поговорить с пупсом. Кстати, гораздо лучше, если во время важного разговора будет присутствовать и отец.

Главное – донести до малыша, что его как любили, так и будут любить, он никого не теряет: ни папу, ни маму. Тем более это касается детей старше шести лет. По утверждению психологов, дошкольники могут просто наблюдать за происходящим, но не акцентировать на событиях свое внимание, но позже они начинают замечать все до мелочей, и скрыть от них свои отношения будет невозможно.



В 3-4 года дети – это маленькие «почемучки». Если тебе неудобно или некогда поговорить и ты будешь «закрывать» заданные вопросы, то рассчитывать на понимание в более зрелом возрасте тебе уже не придется. Малыш может просто уйти в свой мир и «закрыться». А сажать ребенка-подростка перед собой с фразой «А теперь я расскажу тебе правду» и призывать его к откровенности, если ты не делала этого с младенчества, – пустая трата времени.

СМЕРТЬ: БЕЗ РЕЗКИХ ВЫПАДОВ

Единственное, о чем практически невозможно рассказать ребенку откровенно, – это смерть близкого существа, причем неважно, кто это – дедушка или котенок. Это тот самый случай, когда стоит оградить малыша от удара, особенно если он не мыслит своей жизни без этого человека или домашнего питомца. Попробуй объяснить крохе, что дедушка уехал в путешествие, а пушистик встретил кошечку и ушел с ней строить новую семью и растить котят. Мало того, эту ложь придется поддерживать: покупать ребенку открытки, якобы присланные дедушкой из других городов, или просто разговаривать о новом доме вашего котенка. Но и это не может продолжаться вечно. В случае со смертью близкого человека специалисты рекомендуют подключать к работе детских психологов, которые тонко чувствуют ситуацию и умеют постепенно вводить правду, не травмируя малыша. Особенно это касается самых трагических случаев, когда гибнет один из родителей. Чтобы смягчить удар, ребенку нужно помочь привыкнуть к жизни без этого человека, создать некую защитную базу: он должен найти психологический контакт еще с кем-нибудь, выстроить новые тесные связи. Конечно, речь не идет о том, чтобы заменить родного человека. Просто надо попробовать как-то настроить малыша на правду и обязательно сделать так, чтобы ему было кому уткнуться в плечо и найти поддержку.



Даже когда, по мнению психолога или по твоим ощущениям, малыш будет готов к правде, главное – объяснить смерть не трагичным образом. Если в семье соблюдаются христианские традиции, это значительно упрощает задачу. Ведь в любой религии смерть – не катастрофа, а закономерное продолжение существования на земле. ●

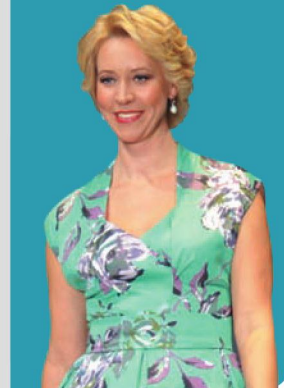
Эвелина Бледанс



Как это ни печально звучит, но детям врать иногда нужно. Например, когда ребенок приходит к маме с вопросом «Меня аист принес, правда?», родители должны подтвердить эту информацию. Правду крохе знать еще рано. К ней малыша нужно готовить постепенно. Смерть близкого человека – тоже повод для спасительной лжи. Когда у моего сына Коли умерла бабушка, мы долгое время сохраняли это в тайне от него. Правда может травмировать психику ребенка.

Скрывать от детей что-либо или нет – это персональное решение каждого родителя. Но, на мой взгляд, если уж ребенок чем-то интересуется, нужно в любом случае ему что-то рассказать, а не отмахиваться от него со словами «тебе еще рано это знать». При этом малыша необязательно шокировать правдой, просто удовлетворите его интерес информацией, соответствующей его возрасту. Главное – не врать, иначе велик риск потерять доверие.

Татьяна Лазарева



Ирина Лачина



По отношению к дочери Маше у меня всегда было несколько принципов: первое – я ее очень рано приучала к самостоятельности, второе – я никогда ребенку не врала. Всегда с ней общалась на равных, даже когда она была крохотной, хотя кто-то из моих друзей говорил, что я сумасшедшая: ребенок все равно ничего не понимает, она еще маленькая. Я считаю, что это абсолютно неправильно, потому что, когда малыш вырастет, будет поздно говорить с ним как со взрослым.



Евгений ТАРАСОВ,
врач-психотерапевт

ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ ВРАТЬ?

1 ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ РАЗЫГРЫВАТЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ, ПРЯТЕЛЕЙ ИЛИ РОДНЫХ?

- а) Просто обожаю это!
- б) Иногда мне это нравится.
- в) Считаю это глупостью.

2 ГОТОВА ЛИ ТЫ ПРИБЕГНУТЬ К ЛЮБЫМ (ДАЖЕ НЕПРОВЕРЕННЫМ ИЛИ ТОЛЬКО ЧТО ПРИДУМАННЫМ ТОБОЙ) ДОВОДАМ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ В ДИСКУССИИ ИЛИ СПОРЕ?

- а) Мне кажется это вполне допустимым.
- б) Только так и поступаю.
- в) Стараюсь быть честным и объективным человеком.

3 СКЛОННА ЛИ ТЫ К ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯМ В РАССКАЗАХ О СЕБЕ?

- а) Порой пытаюсь подать себя «в лучшем виде».
- б) Конечно, ведь «не похвалишь сам себя, кто тебя похвалит?!».
- в) Не замечала за собой такой склонности.

4 БУДЕШЬ ЛИ ТЫ НОСИТЬ НЕКРАСИВУЮ ИЛИ НЕМОДНУЮ ВЕЩЬ, ЕСЛИ ОНА ПОДАРЕНА ТЕБЕ БЛИЗКИМ ИЛИ ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

- а) Ни за что!
- б) Возможно, разок и надену.
- в) Конечно, ведь подарок сделан от чистого сердца!

5 СОЗНАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ИСТИННОЙ ПРИЧИНЕ ОПОЗДАНИЯ НА СВИДАНИЕ ИЛИ ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ?

- а) Сделаю вид, что ничего особенного не произошло.
- б) Буду утверждать, что попала в пробку или что подвели часы.
- в) Признаю свою вину.

6 КЕМ БЫ ТЫ НАРЯДИЛАСЬ, ИДЯ НА БАЛ-МАСКАРАД?

- а) Космонавтом.
- б) Принцессой.
- в) Клоуном.

7 КАКАЯ ФРАЗА ПРИДЕТ ПЕРВОЙ ТЕБЕ НА УМ ПРИ ВИДЕ БОЛЬШИХ ЧАСОВ?

- а) Как много времени проходит зря!..
- б) В это время я всегда обедаю (завтракаю, полдничая, ужинаю...).
- в) Время нам неподвластно.

8 ХВАТИЛО БЫ У ТЕБЯ СМЕЛОСТИ ПРОЙТИ ПО КАНАТУ?

- а) Несомненно.
- б) Нет – зачем так рисковать?
- в) Только с очень надежной страховкой.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Количество баллов, полагающееся за выбранные тобой варианты ответов.

	1	2	3	4	5	6	7	8
А)	1	2	2	3	2	1	2	1
Б)	2	1	1	2	1	2	1	2
В)	3	3	3	1	3	3	3	2

А теперь сложи сумму набранных баллов и оцени полученный результат.

■ Если ты набрала от 8 до 12 баллов, то это может означать, что тебе нравится вводить в заблуждение окружающих. Конечно, это не всегда идет на пользу твоей репутации, особенно с малознакомыми людьми.

■ Если сумма набранных баллов находится в пределах от 13 до 17, это может свидетельствовать о том, что ты стараешься быть (или казаться) честной. Однако, оказавшись в трудной или просто щекотливой ситуации, ты вполне способна на то, чтобы начать защищаться «ложью во спасение». При этом тебя не будут терзать угрызения совести.

■ Если набранная сумма находится между 18-24 баллами, то, похоже, ты всегда стремишься быть честной. И если какие-то обстоятельства все-таки вынуждают тебя прибегнуть к мелкой лжи, то та наверняка оказывается неубедительной, ты запутываешься в своих объяснениях и доводах, противоречишь сама себе.



МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает
Анна ТОПЧИЕВА, психолог

? Слышала, что о чувствах человека говорит язык тела. Мол, глядя на то, как мужчина обнимает женщину, можно понять степень его увлеченности ею. Это правда?

Диана, Купавна

Язык тела действительно может поведать о чувствах. Например, расстояние между партнерами говорит о том, насколько они довольны союзом. Определить, что именно испытывает мужчина, можно, понаблюдая, как он прикасается к своей даме на людях. Если он кладет руку на верхнюю часть ее тела – плечо, лопатки, она для него дорогой и близкий друг. Он показывает окружающим мужчинам, что эта девушка – его женщина, но при этом не слишком гордится фактом обладания ею. О влечении и страсти говорит совсем другая «улика» – его ладонь на талии или середине спины, ближе к ягодицам.

? Недавно я родила ребенка, и теперь у меня депрессия: плохое настроение, упадок сил, слезы без причин. Я люблю малышку, но скучаю по работе. Как мне справиться со стрессом?

Вера, Москва

В развитии послеродовой депрессии немаловажную роль играют карьерные заслуги женщины. Как правило, чем успешнее она была до беременности, тем сложнее ей привыкнуть к роли матери, подчинить свои желания требованиям малыша. Однако это не повод торопиться с выходом на работу. Конечно, сейчас вам не хватает офисной суеты и ощущения собственной значимости. Но возвращение в светскую жизнь может спровоцировать еще большую волну стресса. Ваш еще не восстановившийся после родов организм, скорее всего, не вынесет нагрузок бизнес-леди и мамы одновременно. Поэтому с депрессией на этом этапе лучше бороться другими способами. Одна из самых главных причин ее возникновения – накапливающаяся усталость. Ведь, родив малыша, женщина перестает принадлежать себе. На фоне общего физического и эмоционального истощения это совершенно выводит из равновесия и приводит к нервному срыву. Поэтому заведите себе новую привычку: всегда – утром, днем и ночью – спать вместе с ребенком. Ведь только отдых может вернуть силы. Также вам следует разделить со своими близкими бремя домашних забот. Имейте в виду: невозможность побыть наедине с собой – еще один бич молодых мам и стимулятор депрессии. Поэтому хотя бы один раз в неделю позволяйте себе часок погулять по парку или зайти в гости к старой подруге. Именно отказ от маленьких женских радостей под предлогом «некогда» привел многих женщин к плачевному душевному состоянию.

? Я уже три года живу с мужчиной. Люблю его и считаю, что нам пора узаконить отношения. Однако он не торопится в загс. Говорит, что у нас нет средств ни на свадьбу, ни на более просторную квартиру. Что это – отговорки или он действительно хочет обеспечить нам будущее?

Елена, Владимир

Многим женщинам кажется, что нерешенный квартирный вопрос или недостаточное количество денег – вовсе не препятствие для похода в загс. Любовь, по их мнению, преодолеет любые трудности. Однако мужчины устроены иначе. Для них пышное празднество и уютный дом – прямое подтверждение собственной состоятельности. Возможно, ваш избранник относится к категории мужчин, которые, если что-то планируют, должны сделать это лучше всех! Ему действительно необходимо устроить вам красивую свадьбу и решить квартирный вопрос. В такой ситуации у вас есть два варианта. Первый – подождать, пока милый добудет для вашей будущей семьи все, что считает необходимым. Вопрос только: сколько это займет времени и не забудет ли он о конечной цели? Второй вариант – аккуратно убедить своего возлюбленного добиваться всего вместе в процессе семейной жизни. Пусть он увидит ваше понимание и согласие со всеми его планами. Ведь вы ни в коем случае не пытаетесь лишить его так необходимой ему ответственности и не сомневаетесь в его способностях! Просто лимузин на вашей свадьбе можно заменить машиной лучшего друга, платье взять напрокат, а уютным домом еще немного послужит съемная «однушка». И обязательно обратите внимание, на что тратит так недостающие вам на свадьбу деньги ваш избранник. Если, рассказывая об ответственности перед будущими детьми, он при этом ни в чем себе не отказывает и покупает новый мобильный телефон, телевизор с плоским монитором и прочие дорогие девайсы – забудьте о белом платье. Даже заработав на праздник и медовый месяц, он обязательно найдет причину отложить свадьбу «еще ненадолго».



Студия метаморфоз

УСЛУГИ

Текст: Дарья СКРЯБИНА
Фото: GETTY IMAGES / FOTOBANK.COM

ТОНКИЙ СТАН

50 проздоровье

Сделать свой стан более тонким – мечта каждой второй женщины. Ведь по закону подлости, когда мы набираем лишний вес, в первую очередь это отражается на талии. Конечно, обрести желанную стройность можно консервативными методами (диета и спорт). Однако не у всех барышень хватает терпения и силы воли. В этом случае на помощь приходят косметические процедуры.

Многие уверены, что удаление нижних ребер (от 20 тысяч рублей) – самый быстрый и эффективный способ обрести тонкую талию. На самом деле это не так. Любой пластический хирург объяснит тебе, что это операция никак не влияет на объем тела, который и после вмешательства остается прежним. Талия лишь визуально становится немного уже, поскольку слегка удлиняется. Именно поэтому специалисты рекомендуют эту процедуру исключительно худым барышням или обладательницам среднего телосложения, у которых стан плохо очерчен не из-за лишнего веса, а в силу конституции. Что касается полненьких дам и девушек с животиком, то им удаление ребер не поможет. Впрочем, и стройняшкам не рекомендуется обращаться к этой процедуре. Увы, есть риск, что за пропорции Венеры Милосской придется заплатить своим здоровьем. Во-первых, очень часто через несколько лет после процедуры у женщин происходит опущение почек, что приводит к развитию пиелонефрита. Во-вторых, операция оставляет на теле заметные рубцы, для устранения которых необходимо еще одно вмешательство. В-третьих, природное назначение ребер – защита внутренних органов от повреждений, поэтому удаление даже одной пары значительно повышает риск травмы внутренностей во время несчастного случая или аварии. Так что операции лучше предпочесть пусть и более растянутые во времени, зато менее экстремальные физиотерапевтические процедуры.

ТАЛАССОТЕРАПИЯ – 20 ДНЕЙ

Самым безопасным и приятным способом коррекции талии считается локальная маска под названием «пло-ский живот». Эта процедура относится к талассотерапии – отрасли SPA, где главную роль играют дары моря. Маска сделана на основе альгинатов (вещества, которые добываются из бурых водорослей) и микроскопических водорослей с высоким содержанием органического кремния (по эффективности воздействия они превосходят главного борца с целлюлитом – зеленый чай). Также в ее состав входит ментоловый комплекс, который делает эту процедуру не только самой сильной лифтинговой маской, но и превращает ее в настоящую двухфазную про-

грамму. Сначала, первые 10-12 минут, пока субстанция не застыла, она питает, насыщает кожу активными компонентами, которые содержатся в водорослях, и, как тропический ливень, орошает, глубоко увлажняя всю зону. Вторая фаза начинается, когда маска затвердевает. Последние 15 минут она, вызывая ложное ощущение прохлады, приводит в действие все сосуды и капилляры, тем самым мощно дренируя проблемную зону, а также очищая ее от шлаков и токсинов. В результате уже после первого сеанса объем талии может уменьшиться на 1,5 см.

Однако, чтобы эффект сохранился надолго и стал более заметным, тебе придется пройти полный курс талассотерапии – 7-10 сеансов (от 2000 ▶



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Александр КОШЕЛЕВ,
косметолог,
талассотерапевт
салона красоты
«Мельфей»

Оценка состояния здоровья пациента – первый пункт программы по борьбе с лишними сантиметрами на талии. Поэтому в хорошем салоне, прежде чем назначить процедуру, специалист в обязательном порядке ознакомится с вашими анализами. Если у вас имеются гормональные или гинекологические проблемы,

идеальным вариантом коррекции талии станет талассотерапия. Если же вы выбрали инъекции, имейте в виду, что это возможно только при нормальной функции печени. Поэтому при назначении мезотерапии специалист обязан прописать препараты, которые помогут разгрузить желчный пузырь. И не забывайте, что одними процедурами проблему решить не получится. Чтобы достичь хороших результатов, нужно правильно питаться, заниматься спортом и, конечно, ухаживать за кожей при помощи кремов. Также рекомендуется принимать качественные пищевые добавки: БАДы продлят вашу стройность на еще более долгий срок.



38 CM

ТАКОВ ОБЪЕМ САМОЙ ТОНКОЙ ТАЛИИ В МИРЕ. ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА СУПЕРУЗКОГО СТАНА КЕТИ ЮНГ ЗАНЕСЕНА В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА.



69 CM

ОБЪЕМ ТАЛИИ ВЕНЕРЫ МИЛОССКОЙ – ЭТАЛОНА КРАСОТЫ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ.



76 %

ОТ ОБЪЕМА ГРУДИ И 70% ОТ ОБЪЕМА БЕДЕР – ПАРАМЕТРЫ ИДЕАЛЬНОЙ ТАЛИИ.

➤➤ рублей за визит), проводить которые можно через день. Между прочим, отдыхать между масками не придется, интервал между процедурами заполняется специальным моделирующим массажем (от 1000 рублей).

МИОСТИМУЛЯЦИЯ – 30 ДНЕЙ

Если ты настроена на более серьезные вмешательства в свой организм, тебе вполне подойдет миостимуляция – коррекция талии при помощи тока. На проблемные места помещаются накладки, которые разрушают жировое депо, посылая в него разряды. Звучит страшно, но бояться не стоит: болевых ощущений не будет. Кстати, миостимуляцию называют «гимнастикой для ленивых»: 20 минут, которые длится процедура, приравниваются к целому часу работы в спортзале! Дело в том, что накожные электроды подают импульс не только в жировое депо, но и на нервные окончания, которые вызывают активное сокращение мышц. В итоге улучшается кровообращение и лимфоотток, активизируется обмен веществ, а совокупность этих факторов способствует уменьшению объема жировых клеток.

Преимущество этой процедуры состоит в том, что миостимуляция тела позволяет проработать даже глубоко расположенные мышцы, которые остаются незадействованными при обычных физических нагрузках. Второй, не менее значительный плюс – безоперационный лифтинг. Что касается стоимости «гимнастики для ленивых», то она начинается от 1000 рублей за сеанс. Всего процедур нужно провести не менее десяти с интервалом в два дня.

МЕЗОТЕРАПИЯ – 40 ДНЕЙ

Барышням, у которых талия находится в самом запущенном состоянии, рекомендуется процедура под названием «мезотерапия», по-другому ее величают «безоперацион-

ной липосакцией». Она эффективно борется с целлюлитом, лишним весом, дряблостью кожи на животе, а также с различными косметическими недостатками (растяжками, пигментными пятнами и т.д.). С помощью маленьких игл под кожу вводятся особые коктейли, состоящие из микродоз различных активных веществ. Попадая в глубокие слои дермы, они оказывают свое терапевтическое воздействие в строго определенной области: расщепляют жировые отложения, стимулируют образование коллагена и эластина, осуществляют лимфодренаж и улучшают кровоснабжение.

Сказать, что эта процедура безболезненная, нельзя, но, согласись, ради роскошной талии можно и потерпеть. Тем более что ощущения тебя ожидают не ужасающие, а всего лишь неприятные. Сеансы мезотерапии проводятся один-два раза в неделю (от 2000 рублей за визит), а полный курс лечения составляет в среднем около 5-10 процедур. Имей в виду, что после уколов тебе придется соблюдать некоторые правила: в ближайшие шесть часов не наносить на область живота крем, 2-3 дня не посещать бассейн, сауну и солярий, не проводить массаж тела или аппаратные косметологические процедуры. ●

МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Елена УМНОВА,
дерматолог-косметолог SPA-салона красоты «Коперник»



? Слышала, можно похудеть при помощи домашних обертываний. Скажите, какие наиболее эффективные: бинтовые или пленочные?

Анжелика, Санкт-Петербург

Для похудения и устранения «апельсиновой корки» стоит выбрать пленочные обертывания, так как они предусматривают использование специальных антицеллюлитных средств с кофеином, мятой и водорослями. А поскольку пленка плотно прилегает к телу, она создает эффект сауны, что усиливает проникновение активных веществ в проблемные зоны. В итоге уходят лишние сантиметры, кожа значительно подтягивается и становится более ровной. Что касается бинтовых обертываний, то они предназначены для снятия усталости в ногах. Эта процедура обеспечивает хороший лимфодренажный эффект, отлично справляется с отеками и лишь немного помогает при целлюлите, поскольку тонизирует сосуды и выводит жидкость из организма.

? Недавно обнаружила у себя «апельсиновую корку». Мой косметолог советует попробовать сочетание холодных и горячих обертываний. Скажите, можно ли подобные процедуры проводить в один день?

Ирина К., Уфа

Прежде всего стоит отметить, что такие комбинации возможны только при условии, что у вас все в порядке с венами на ногах. Если противопоказаний нет, обертывания проводятся в один день. Например, горячие используют для зон с целлюлитом и жировыми отложениями. А холодные применяют там, где коже необходим дополнительный лифтинг. Благодаря такому тандему можно быстрее получить желаемый результат. Но помните: какие бы обертывания вы ни выбрали, делать их нужно курсом из 10-12 процедур, по 1-2 сеанса в неделю. Иначе эффекта не будет.

? Два месяца назад прошла курс мезодиссолюции. Но эффекта не вижу до сих пор. Пара лишних килограммов ушла, но целлюлит остался. И кожа не может «похвастаться» тонусом. В чем причина?

Ольга, Москва

Спешу вас огорчить: мезодиссолюция – это не антицеллюлитная методика. Она может избавить от жировых отложений на животе, ягодицах и даже коленях, но разгладить «апельсиновые бугорки» ей не под силу. Как правило, мезодиссолюцию включают как дополнительную меру в комплекс антицеллюлитной программы. Например, сначала проводят сеансы мезотерапии. И только затем применяют мезодиссолюцию.

? Для борьбы с целлюлитом сегодня косметологи применяют карбокситерапию. Скажите, можно ли проводить ее летом?

Ирина, Самара

Карбокситерапия – это подкожные инъекции углекислого газа, которые делаются с помощью миниатюрного «пистолета» или тонкой иглы. Проводить такую процедуру можно круглый год. Она улучшает кровообращение, лимфоток, расширяет сосуды. В результате из организма выводятся шлаки и токсины, корректируются формы тела: подтягивается живот, убираются «ушки» на боках, сглаживается целлюлит. Кожа становится эластичной, упругой и подтянутой.

? У меня довольно стройная фигура. Но вот лицо кажется слишком полным. Особенно расстраивает второй подбородок. Скажите, какие процедуры мне помогут?

Ирина Кравченко, Москва

Неплохие результаты дает мезотерапия. Она предусматривает введение через микропроколы коктейлей, направленных на расщепление жировых отложений. Их состав подбирается индивидуально. Но, как правило, за основу берут артишок или карнитин. Первый эффект будет заметен уже через пару сеансов. Полный курс обычно состоит из 8 процедур, которые необходимо делать 1 раз в неделю. Также можно прибегнуть к помощи косметического массажа. Он уменьшит слой подкожного жира на лице. Правда, придется запастись терпением. Для достижения желаемого результата потребуется 15 процедур. Более быстрый эффект обеспечит вакуумный массаж. Он воздействует на подкожно-жировую слой и улучшает обменные процессы.

Если ты не нашла ответа на свой вопрос, присылай его на электронный адрес zdorovie@aif.ru
Наши эксперты помогут найти решение.





В эпоху СССР, когда мы не могли выезжать за границу, советские люди были уверены: дай им возможность свободно передвигаться по миру, они объедут земной шар вдоль и поперек! Однако, когда путешествия стали реальностью, большинство россиян, вместо того чтобы изучать все новые и новые маршруты, каждый год возвращаются в Турцию. И их можно понять: эта страна – на любой вкус. Зачем лететь куда-то за тридевять земель, если здесь найдется все – чудесные пляжи, чистейшее море, исторические достопримечательности, шопинг и развлечения!

Текст: Юлия Райская
Фото: MARDAN PALACE

Впрочем, с точки зрения женщин, у отпуска, проведенного в Турции, имеется еще один приятный бонус – SPA. В этой стране индустрия красоты представлена на высшем уровне. К твоим услугам всевозможные массажи, от экзотических до классических, талассотерапия, обертывания и маски. А еще в Турции тебя ожидает нечто особенное – хаммам. Конечно, эту баню можно посетить где угодно – в России, Египте или Европе, но только на ее родине тебя будут обслуживать мастера, не понаслышке знакомые с древними традициями и в совершенстве владеющие техникой массажа.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ БАССЕЙН И ЛУЧШИЙ ХАММАМ

Один из самых выдающихся хаммамов в Турции находится в отеле Mardan Palace 5* (Анталья). Отличительная черта этой бани – особый мягкий микроклимат, который совершенно не сушит кожу: температура парилки держится на уровне 40-50° С, а влажность достигает 100%. Хаммам не только очищает тело от токсинов и шлаков, но и восста-

навливает силы и успокаивает нервы. Не сомневайся, домой вернешься бодрой, уравновешенной и с кожей как у младенца! Состоит банная процедура из нескольких ступеней. Первым делом тебе нужно хорошо прогреться в клубах горячего пара, чтобы подготовить тело. Затем наступает очередь массажа, после которого ты ощутишь легкость в каждом суставе и надолго забудешь о своих больных точках. Следующая процедура – массаж с пилингом. Выполняется он по традиции рукавичками из волос конского хвоста (кисе), которые откроют каждую пору твоего тела, и оно в буквальном смысле начнет дышать. Завершающий и, пожалуй, самый приятный этап – расслабляющий мыльный массаж. В ход идет пена из сваренного вручную мыла, нежесткие мочалки и эфирные

и ароматические масла, смягчающие кожу. Кстати, восхитительная баня – далеко не единственный предмет гордости Mardan Palace. Во-первых, здесь тебя ждут комфортабельные номера, роскошные дизайнерские интерьеры которых обставлены в лучших традициях Востока. Поверь, в таких апартаментах любая, даже самая привередливая барышня почувствует себя турецкой принцессой. Во-вторых, на огромной и зеленой территории этого отеля расположен самый большой бассейн в мире, наполненный кристально чистой водой. В-третьих, в Mardan Palace представлены развлечения на любой вкус – частный кинотеатр, шоу-программы, танцующие фонтаны, джазовый бар, боулинг и даже танцпол, щедро украшенный кристаллами Сваровски и состоящий из десятков телевизионных экранов. Ну и, конечно, Mardan Palace славен



1. Самый большой бассейн в мире (отель Mardan Palace).
2. Номер Executive Suite (в отеле Mardan Palace).
3. SPA-центр в отеле Mardan Palace.

своими ресторанами – турецким, русским, тайским, японским, средиземноморским и морепродуктов. Последний, кстати, окружен четырьмя огромными аквариумами, в которых плещется живность со всего мира. Сама понимаешь, в таких условиях набрать парочку килограммов – дело нехитрое. Однако, несмотря на то что в местных ресторанах потрясающе вкусно готовят, вернуться домой потолстевшей у тебя не получится. Ведь в Mardan Palace имеется огромный SPA-центр, где гостям отеля предлагаются услуги, направленные на ре-

лаксацию, похудение и омоложение. Непременно побалуй себя чудесными антицеллюлитными обертываниями (одно из самых лучших – на основе морской грязи). А если ты настроена решительно, можешь пройти курс колонотерапии (очищение кишечника, после которого улучшается пищеварение и уходят лишние килограммы) или гидромассажа (воздействие на тело мощной струей воды уменьшит тебя как минимум на несколько сантиметров).

ТАЛАССО И АЮРВЕДА

В Анталье находится еще один отель, который, без сомнения, придется по вкусу любительницам SPA. Это Xanadu Resort Hotel 5*. Талассотерапия здесь просто изумительная, и не опробовать ее на себе непростительно. Главный герой всех процедур – морская вода, подогретая до 30-40° градусов. Это оптимальная температура для того, чтобы твой усталый организм перенял все морские богатства – йод, серу, калий и кальций. Если ты желаешь похудеть и избавиться от целлюлита – записывайся на гидромассаж или обертывания с морской лечебной грязью, хочешь сделать кожу бархатной и шелковистой – непременно закажи пилинг с морской солью и сахарным тростником, а после него молочную ванну и массаж, твоя цель – очистить организм, значит, лучший вариант для тебя – маски с водорослями и пилинг с использованием розового эфирного масла. Впрочем, на одной талассотерапии заикливаться не нужно, ведь Xanadu Resort предлагает своим гостям еще и процедуры из аюрведы и целый комплекс массажей. ●

За помощь в организации поездки благодарим туроператора «Корал тревел».

Вкусная жизнь

Сок вреден! Именно так говорят диетологи о некоторых напитках на наших прилавках. Потому что натурального сока в них кот наплакал, зато много сахара, химических добавок и консервантов, от которых можно легко набрать лишний вес, испортить зубы и нарушить обмен веществ. О том, как найти действительно качественный и полезный сок, рассказывает Ольга Бессараб, старший научный сотрудник ВНИИ консервной и овощесушильной промышленности.

СОЧНЫЙ РЕЙТИНГ



Ольга
БЕССАРАБ

Около десяти лет назад каждый из нас в течение года в среднем выпивал 5 литров сока. Сейчас ситуация сильно изменилась – в 2010 году эта цифра увеличилась до 20 литров и приблизилась к общеевропейским показателям, где потребление составляет 20-40 литров на человека. В целом статистика позитивна, ведь сок – это не просто вкусный уголитель жажды, но и поставщик аскорбинки для крепкого иммунитета, фолиевой кислоты для ума и пектинов для хорошего пищеварения. Если, конечно, напиток натуральный и качественный и не является химическим суррогатом.



1 ИДЕАЛЬНЫЙ ФРЕШ

Если хочешь получить от сока максимум пользы, покупай свежеежатый вариант. Фреши можно заказать в кафе и ресторане, приобрести в торговом центре и супермаркете. Главное, чтобы сок выжали у тебя на глазах и время между этим процессом и употреблением не превышало 1 час, ведь спустя 45 минут он начинает окисляться и терять свои качества. В связи с этим диетологи не рекомендуют связываться с расфасованными в пластиковые бутылки свежеежатыми напитками, которые реализуются в продуктовых магазинах. Ты никогда не узнаешь, сколько времени они пролежали на прилавке – час или день, поэтому лучше не рисковать здоровьем (сок мог забродить и испортиться) и отправиться на поиски безопасного пакетированного варианта.

2 СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА

Если покупаешь пакетированный напиток, ищи на упаковке надпись «сок прямого отжима» – это самый полезный и натуральный из всех «долгоиграющих» вариантов. Сделали его точно так же, как свежеежатый, только ради сохранности сначала подвергли пастеризации, а потом разлили в бутылки или коробки (кстати, последние считаются лучше, ведь они не пропускают свет). Увы, стоит сок прямого отжима дороже остальных вариантов и встречается далеко не в каждом супермаркете.

3 ВОССТАНОВЛЕННЫЙ ИЗ ПЮРЕ

К сожалению, подавляющее большинство соков, стоящих на наших прилавках, – напитки, сделанные из концентратов. Причем львиная доля пюре везется из-за границы, а здесь просто разбавляется водой, сдобривается сахаром и превращается в «восстановленный сок» отечественного производства. В томатный сок также добавляют соль, и делают его не только из пюре, но и

МОРС ИЗ ПАКЕТИКА – ДАЛЕКО НЕ ТОТ ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ДОМА

из пасты. Последний вариант значительно хуже, поэтому в списке ингредиентов ищи, из какого сырья изготовлен напиток (правда, эту информацию указывают не все производители). В отличие от сока прямого отжима, в восстановленном сохраняется меньше полезных веществ, поэтому старайся выбирать экземпляры с мякотью (в них больше пектинов и антиоксидантов) и напитки, обогащенные витамином С.

4 СЛАДКИЙ НЕКТАР

На четвертое место можно поставить нектары. Восстановленного сока или пюре в них содержится от 25 до 50%. Кстати, есть плоды, из которых вообще невозможно приготовить обычный сок, – это бананы, персик, вишня, манго и другие фрукты с плотной мякотью. После отжатия из них получается «каша», поэтому нектары – единственный способ доставить их в жидком виде до потребителя. А вот покупать апельсиновый или яблочный варианты не стоит, ведь из этих плодов выходят прекрасные 100%-ные соки, и нет смысла обеднять свой рацион.

5 МОРС ИЗ ЯГОД

В ягодных морсах доля пюре еще ниже, чем в соках и нектарах, – до 15%, поэтому они оказались лишь на 5-м месте рейтинга полезности. Остальные 85% – это вода, ароматизаторы для придания продукту более сильного вкуса и запаха, а также соли лимонной и винной кислот (для производства соков и нектаров они запрещены). В общем, морс из магазина – это далеко не тот полезный напиток, который ты делаешь дома из клюквы или брусники.

6 СОКОСОДЕРЖАЩИЙ НАПИТОК

Плохо, если из всего многообразия фруктово-ягодных освежающих лакомств ты выберешь сокодержательный напиток. Проку от такого продукта не будет, ведь доля восстановленного сока в нем всего 10% (если он сделан из лимона или лайма, только 5%). Мало того, Федеральный закон «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» позволяет сдобривать подобную продукцию массой пищевых добавок: консервантами, ароматизаторами, красителями. Вреда от такого «сока» ты получишь больше, чем пользы, поэтому внимательно читай этикетку и не покупай баночки с надписью мелким шрифтом «сокодержательный напиток», как бы симпатично они ни выглядели. ●



В ПОИСКАХ ЧИСТОЙ ВОДЫ

Экологическая экспедиция с таким названием 1 июля стартовала в Тверской области. Участники увлекательного путешествия ставят перед собой серьезную задачу – выяснить, остались ли в России источники чистой питьевой воды и насколько безопасны наши водоемы для купания и рыбалки.

Уникальная экспедиция объединила всех, кто устал от душных офисов и соскучился по свежему ветру и приключениям. На сайте проекта www.watermap.ru заявки оставили более 400 претендентов из различных регионов России, Белоруссии и Украины. По результатам интернет-голосования 15 из них вместе с профессиональными проводниками стали участниками необычного путешествия от истока Волги до Каспийского моря. На различных этапах к экспедиции уже присоединились певица Анита Цой, актер Михаил Башкатов, блогер Игорь Бигдан. За 21 день на внедорожниках, катерах и надувных лодках команда преодолевает более 5 тысяч километров, оставив позади Тверь и Ярославль, Нижний Новгород и Казань, Ульяновск и Чебоксары, Волгоград и Астрахань. Экспедиция проходит в форме веселого приключения. Экипажи машин соревнуются между собой на звание лучшей команды проекта, участвуют в конкурсах, ищут интересные и загадочные места, выполняют необычные задания организаторов.

Вместе с экспедицией следует мобильная лаборатория, оснащенная современным фотометрическим оборудованием. С его помощью будет проверено более 300 источников воды – колонок, колодцев, озер, подземных родников и систем городского водоснабжения. Все происходящее освещается на сайте экспедиции www.watermap.ru, где уже публикуются предварительные результаты анализов воды. К примеру, Тверская область, пройденная командой 1-2 июля, порадовала участников экспедиции неплохими показателями: из первых 15 проб действительно плохая вода была только в трех. Исток Волги огорчил высокими показателями по содержанию растворенного железа, марганца и ПАВов (поверхностно активных веществ). А вот освященный источник в населенном пункте Сухошины в Селижаровском районе стал отличным примером чистой природной питьевой воды. По завершении экспедиции организаторы разместят на сайте проекта полный аналитический отчет, а также уникальную карту интересных туристических маршрутов и чистых водоемов.



БЛОГ ИГОРЯ БИГДАНА, УЧАСТНИКА ЭКСПЕДИЦИИ

«По своему характеру экспедиция «В поисках чистой воды» – это смесь пикника и квеста. Причем квест весьма серьезный: шесть внедорожников, у каждого экипажа – карта, навигатор и задание отыскать в указанных местах родник, колодец или речку, взять пробу воды и ответить на контрольный вопрос. Вопросы бывают разные. Например, на точке 112 нужно было «записать номер транспортного средства». Приезжаем, оказывается, это поселок Сухоногово. А это транспортное средство – самолет. ... И так далее по всему маршруту, организаторы проделали кучу работы, отыскивая такие места, что не всякий внедорожник проедет...»



ДИЕТА ДЛЯ ЛЕТА

Лето – сезон коротких юбок, открытых платьев и купальников, поэтому вопрос похудения в это время года встает особенно остро. Большинство барышень решают его при помощи диет. Если хочешь пополнить их ряды, постарайся выбрать такой способ избавления от лишнего веса, который борется не только с жировыми отложениями, но и с застоем жидкости. Не забывай, что летом мы все немного отекаем, из-за чего становимся тяжелее...

Летом лучше всего сесть на диету под названием «Дренаж». Ее главная задача – извлечь организм от лишней жидкости, что соответственно приведет к быстрому похудению: за 6 дней на экспресс-рационе можно скинуть до 3-4 кг! Но, чтобы добиться таких выдающихся результатов, тебе придется забыть о соли. Ведь она способствует застою воды в организме. К сожалению, без белой специи все блюда становятся пресными. Однако ты можешь обмануть свои вкусовые рецепторы и сделать еду более интересной. Просто поливай ее лимонным соком, посыпай мелко нарезанной зеленью или болгарским перчиком. Отказавшись от соли, не забывай и про другие правила диеты: ешь пять раз в день, продукты отваривай или готовь на пару, употребляй зараз не больше 250-300 г и не перекусывай после шести вечера. Имей в виду, несмотря на то что «Дренаж» выводит из организма излишки жидкости, это не значит, что тебе следует уменьшить количество напитков. Напротив, сидя на этой диете, ни в коем случае не ограничивай себя в воде, норма – 2-2,5 л в день. Без соли она прекрасно прочистит твой организм и спокойно покинет его. Главное – выбирай несладкие и негазированные напитки: например, обычную воду или чай. Только учти, диету «Дренаж» нельзя использовать всем, у кого есть серьезные проблемы с сердцем, сахарный диабет или обострились желудочно-кишечные расстройства. ●



ДРЕНАЖНОЕ МЕНЮ

1-Й ДЕНЬ

5 свежих огурцов и 5 томатов (чередуй их через каждый час).

2-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1 куриное яйцо, половинка свежего огурца.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 груша.

ОБЕД

200 г курицы или индейки (на пару), свежий салат с растительным маслом.

ПОЛДНИК

1 грейпфрут.

УЖИН

Овощной салат с зеленью и растительным маслом.

3-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Тост с нежирным творогом, кольцом помидора и веточкой зелени.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

3 киви.

ОБЕД

200 г рыбы (на пару), свежий салат с растительным маслом.

ПОЛДНИК

1 груша.

УЖИН

Вареная гречка с салатом из овощей и растительного масла.

4-Й ДЕНЬ

Это разгрузочный свекольный день, когда в течение дня можно съесть только одну большую отварную свеклу, разделенную на 5 порций. Поздно вечером не запрещается выпить чашку чая без сахара и съесть несладкий фрукт.

5-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1 куриное яйцо с половинкой свежего огурца.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 груша.

ОБЕД

200 г курицы или индейки (на пару), свежий салат с растительным маслом.

ПОЛДНИК

1 груша.

УЖИН

Овощной салат с зеленью, заправленный растительным маслом.

6-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Обезжиренный творог (полпачки), смешанный с зеленью.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 груша.

ОБЕД

200 г рыбы (на пару), свежий салат с растительным маслом.

ПОЛДНИК

3 киви.

УЖИН

Тушеные овощи с добавлением зелени и растительного масла.





ИСТОРИЯ ПОХУДЕНИЯ

ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА, СОЗДАТЕЛЬНИЦА СИСТЕМЫ «МИНУС 60», И ИЗВЕСТНЫЕ АВТОРЫ ДЕТЕКТИВНЫХ РОМАНОВ АННА И СЕРГЕЙ ЛИТВИНОВЫ НАПИСАЛИ КНИГУ «КТО УБИЛ КИЛОГРАММЫ? РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ПОХУДЕНИЯ». В НЕЙ СЕРГЕЙ ОПИСЫВАЕТ, КАК ЕМУ УДАЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 12 ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, А АННА ДЕЛИТСЯ СЕКРЕТАМИ ПОХУДЕНИЯ НА 28 КГ. РАССКАЗЫ МЭТРОВ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ДЕТЕКТИВА СОПРОВОЖДАЮТСЯ КОММЕНТАРИЯМИ ЕКАТЕРИНЫ МИРИМАНОВОЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ОЖИДАТЬ ХУДЕЮЩИХ И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ.

Анна и Сергей, что для вас было самым сложным в использовании системы «Минус 60»?

Сергей: Система хороша тем, что сложностей – абсолютно никаких. Даже самые вредные, немислимые с точки зрения любой диеты продукты есть можно – пусть только по утрам.

Анна: Вечерами, конечно, – когда кушать нельзя совсем – чувство голода присутствовало. Но победить его оказалось совсем не сложно. А если уж приходилось очень тяжело, мы позволяли себе «отступления» – яблоко, допустим, или стебель сельдерея. Ничего страшного, худеть все равно продолжали!

Какие ошибки традиционных диет удастся избежать, если худеть по этой методике?

Сергей: Беда любой диеты: организм обязательно чего-нибудь недополучает – белков, жиров, углеводов, минералов. А здесь удастся организовать сбалансированное питание. К тому же никаких отрицательных эмоций, не приходится себя жалеть, вождельно глядя на холодильник.

Анна: Я всегда как бы спрашивала свой организм: «Чего тебе хочется?» Он отвечал, допустим: «Рыбу в кляре, жареную картошку и пирожное

безе». Нет проблем – я устраиваю себе королевский завтрак. После подобного пиршества более скромный обед (допустим, отварное мясо с картошечкой на пару) уже не воспринимается катастрофой. Да и совсем микроскопический ужин не тяготит, потому что знаешь: уже завтра с утра снова сможешь позволить себе все что угодно.

Почему вы выбрали систему «Минус 60»?

Анна и Сергей: Потому что система:
а) проста в использовании;
б) добра (именно добра!) к людям;
в) позволяет добиться быстрых и реальных результатов.

Как поможет ваша книга читателям добиться результата в «убивании килограммов»?

Анна и Сергей: Мы далеко не герои. Не обладаем огромной силой воли. И... очень любим покушать. Однако мы (на двоих) похудели на 40 кг, не приложив к тому никаких особых усилий. Больше того – худеть нам понравилось. Мы стали лучше себя чувствовать, к тому же много новых полезных и вкусных блюд по ходу дела изобрели. Почему бы и вам не последовать нашему примеру?

АННА И СЕРГЕЙ ЛИТВИНОВЫ

Екатерина Мириманова

КТО УБИЛ КИЛОГРАММЫ?

Реальная история похудения

от мэтров отечественного детектива –

Анны и Сергея Литвиновых.

Итог – минус 40 кг на двоих!

Все это – в темпе настоящего детектива, то есть – очень динамично и увлекательно.

Рассказы Анны и Сергея сопровождаются комментариями создательницы системы «МИНУС 60» Екатерины Миримановой.

«Сейчас я вешу ровно столько, сколько и до первой беременности, – шестьдесят килограммов при росте сто семьдесят. Ношу одежду сорок четвертого размера. Организм настроился на правильную волну. Если переедаю накануне – на следующий день и аппетита нет. В спортивный клуб ноги сами ведут. Чувствую себя бодрой и молодой. И очень радуюсь, когда мои дети говорят: «Мама! Ты у нас самая красивая!»

Анна Литвинова, сбросила на системе «МИНУС 60» 28 кг

«Нет такого мужика в возрасте от тридцати, который, однажды проснувшись поутру и подойдя к зеркалу (или встав на весы), не говорил бы себе: «Нет! Все! Хватит! Где мои «кубики»?! С завтрашнего дня (понедельника, первого числа) начинаю новую жизнь! Не лопаю на ночь – это раз. Прекращаю есть сладенькое. Да и с пивом пора завязывать... Словом – худею». Но многие ли из нас действительно сделали это? Я – сделал».

Сергей Литвинов, сбросил на системе «МИНУС 60» 12 кг



на правах рекламы

www.eksmo.ru



ИЗДАТЕЛЬСТВО



Растить здоровым, МАЛЫШ!

В начале июня в московских роддомах прошла акция программы «Растить здоровым, малыш!». С рождением малышек счастливых мам поздравляли и вручали все самое нужное ребенку в его первые дни жизни участники акции – известные актеры Александр Носик, Ирина Безрукова и Елена Захарова, телеведущие Екатерина Андреева и Тутта Ларсен. Как здорово с первых дней жизни стать настоящей звездочкой и оказаться в одном кадре с известными актерами!



1. Елена Захарова: «Четыре месяца назад моя дочка была такой же крохой».
2,3,6. «Счастье мое!»
4. Екатерина Андреева:

«Ты – главное событие в жизни твоей мамы!»
5. Тутта Ларсен: «Крошка, перед тобой открывается удивительный мир!»

7. Александр Носик: «В роддоме я второй раз. Первый – когда родился. Второй – на День защиты детей с подарками».

ДЕТСКИЕ КЛИНИКИ

● Московский НИИ педиатрии и детской хирургии Росздрова
Адрес: ул. Талдомская, д. 2
Тел. 483-72-50, факс 483-33-35

● Научный центр здоровья детей РАМН
Адрес: Ломоносовский просп., д. 2/62
Тел. 134-30-83, факс 134-04-88

МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

● Клиника эстетической медицины и репродуктивного здоровья
Адрес: ул. Нижние Поля, д. 21
Тел.: 8-906-035-12-35, 8-916-098-29-36

ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Семья-клуб «Ирис»
Адрес: Рубцовская набережная, д. 4, корп. 2, пом. 5
Тел. 504-89-20

ЦЕНТРЫ КРАСОТЫ

● Клиника нанотехнологий и молекулярной терапии T'elos Beauty
Адрес: Шмитовский пр., д. 16, стр. 2
Тел.: 228-03-83, 707-20-28

● Салон красоты «Барон»
Адрес: Пожарский пер., д. 11
Тел.: (495) 637-47-09, (495) 637-47-10

● Салон красоты «Акрукс»
Адрес: просп. Вернадского, д. 92, 2-й этаж
Тел. 780-87-52

● Клиника Beauty Plaza
Адрес: ул. Кузнецкий Мост, д. 17, стр. 1, 7-й этаж
Тел. 234-57-20, факс 628-45-57

ГИНЕКОЛОГИЯ

● Клиника акушерства и гинекологии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова
Адрес: ул. Еланского, д. 2
Тел.: 248-74-14, 248-66-07

● Московский областной НИИ акушерства и гинекологии МЗ РФ
Адрес: ул. Покровка, д. 22А
Тел. 625-08-53

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

● Клиника NEO VITA
Адрес: ул. Крылатская, д. 45, корп. 1
Тел. (495) 983-10-20
● Медицинский центр «Уездный доктор»
Адрес: ул. Москворецкая, д. 17
Тел.: (495) 634-40-07, (495) 796-90-60

СКОРАЯ ПОМОЩЬ «МЕДЭЙД»

● ул. Талалихина, д. 41, стр. 33
Многоканальный тел. (095) 786-36-63

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

● Медицинский центр Управления делами Президента РФ, клиника «Косметон»
Адрес: Романов пер., д. 2/6
Тел. 649-94-72

● СМ-Клиника
Адрес: ул. Клары Цеткин, д. 33/28
Тел.: (495) 777-48-49

● Институт пластической хирургии и косметологии МЗ РФ
Адрес: ул. Ольховская, д. 27
Тел.: 267-90-41, 261-21-92

ЦЭЛТ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА
ЦЕНТР ЭНДОХИРУРГИИ И ЛИТОТРИПСИИ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ МИОМЫ МАТКИ, в том числе методом ЭМА

www.myoma.ru

111123, г. Москва, Шоссе Энтузиастов, 62
(495) 788-33-88, www.celt.ru, www.vsemhudet.ru
Лицензия: серия МДКЗ № 17517/8976

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

● Европейская клиника пластической хирургии
Адрес: ул. Малая Грузинская, д. 29
Тел.: 723-48-38, 989-21-16

● Клиника эстетической хирургии «Оттимо»
Адрес: Петровский пер., д. 5, стр. 2
Тел.: (495) 623-23-48, 621-64-07

● Центр пластической и эндоскопической хирургии «Эстет Клиник»
Адрес: Москва, ул. Будаевская, д. 2
Тел. (495) 514-35-65

КОНСУЛЬТАЦИЯ КОСМЕТОЛОГА

● Вячеслав Дубов, врач-косметолог
E-mail: slavadubov@yandex.ru

ПАРФЮМЕРИЯ

● «ПАРФЮМ СИМФОНИ»
Адрес: г. Москва, Подольское шоссе, д. 8/5
Тел.: (495) 626-41-83, 8-903-662-69-79

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ КЛИНИКИ

● Офтальмологический Imavision кабинет

Адрес: Ленинский просп., д. 2, бизнес-центр, этаж 4а, офис 21
Тел.: (499) 236-66-67, 955-01-03

СТОМАТОЛОГИЯ

● Стоматологическая клиника «Многогранный-1»
Адрес: ул. Свободы, д. 2
Тел.: 491-78-98, 8-910-427-89-72

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

● Институт психотерапии и клинической психологии
Адрес: ул. Новолесная, д. 6Б, стр. 1
Тел. 987-44-50

● Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения
Адрес: ул. Ереванская, д. 19
Тел. 321-00-10

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ

● Клуб единоборств «Гакумон додзэ»
Адрес: ул. Винокурова, д. 24, корп. 4
Тел. 768-98-15

● Фитнес-клуб Gold's Gym
Адрес: ул. Электровзаводская, д. 27, стр. 3
Тел. (495) 662-46-53

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Учредитель и издатель
ЗАО «Аргументы и факты»

Главный редактор Кристина Ларченко

Арт-директор

Сергей Бомштейн

Заместитель главного редактора

Мария Агриомати

Ведущие дизайнеры

Елена Зачесова, Алексей Курилко

Фотослужба Елена Плосконосова,

Мария Захарычева

Отдел корректуры Майя Минкова,

Ольга Исаева

Директор по рекламе журнальных

проектов Наталья Арсеньева

natalia.arsenyeva@aif.ru

Менеджер по продажам

Евгения Савельева

esavelieva@aif.ru

Трафик-менеджер Людмила Казанцева

Отдел распространения

Юлия Новикова

Репроцентр Андрей Мацкевич,

Юрий Карманов

Дизайн-макет Сергей Бомштейн

Фото на обложке: Константин Рынков,

make-up: Надежда Князева, **стиль:** Светлана

Румянцева, **продюсер:** Мария Захарычева,

модель: Анна Парфенова (President). На Анне топ Sportmax.

Адрес редакции и издателя: Москва,

ул. Мясницкая, д. 42

Телефон 646-57-89

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Рег. ПИ №ФС 77- 26945

Подписные индексы 34202 и 10790

ОТПЕЧАТАНО В ЗАО «ПК «ЭКСТРА М»,

143400, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км
Заказ 11-07-00168

Редакция не несет ответственности

за содержание рекламных материалов.

Любая информация, размещенная в правом верхнем углу обложки, является рекламной.

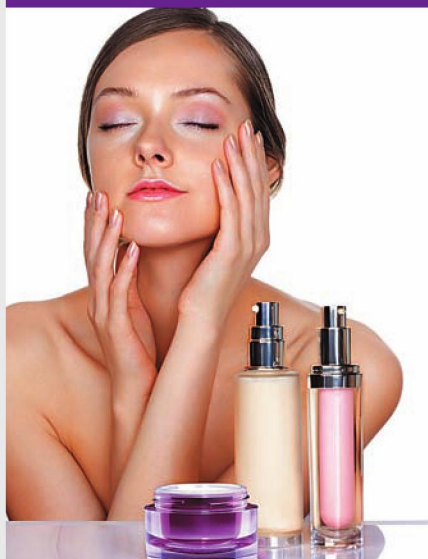
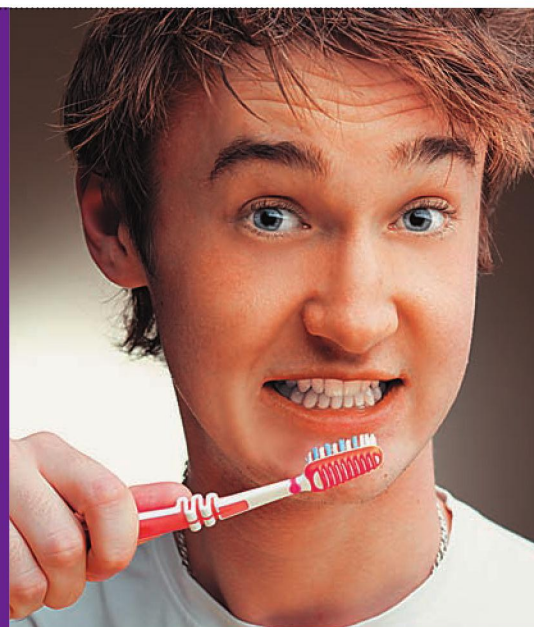
Материалы с пометкой Proто являются рекламными.

Цена свободная

Тираж 250 000 экземпляров

О НАЧИСТОТУ О ЧИСТОТЕ

Твой благоверный чистит зубы не дольше двух минут, но при этом работает щеткой с таким усердием, что брызги летят во все стороны? Жевательной резинке он предпочитает зубочистку? Любимый не имеет представления о том, что такое флосс, и ходит к дантисту раз в десять лет? Можешь поздравить своего мужчину: его шансы потерять пару-тройку зубов в ближайшее время крайне высоки! Чтобы этого не произошло, научи его правильной гигиене полости рта. Подробности ты найдешь в следующем номере нашего журнала.



ПОГОНЯ ЗА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТЬЮ

В своем стремлении сохранить молодость некоторые барышни доходят до абсурда и обращаются к так называемым «колдуням», «ведуньям» и прочим магам. Последние за вознаграждение предлагают женщинам поплясать нагишом в полнолуние, закопать под березой прядь волос или намазать на лицо невероятной вонючести молодильную бурду. К счастью, тебе не придется всего этого делать, ведь в следующем номере тебя ждет статья, посвященная передовым методам борьбы со старостью. Ты познакомишься с косметическими новинками, найдешь полный список «молодящих» ингредиентов и узнаешь о плюсах и минусах популярных физиопроцедур.

Shutterstock.com (6)

О ЧТО МЕШАЕТ СНУ?

Чтобы выглядеть хорошо, нужно проводить в царстве Морфея по восемь часов в сутки, не меньше. Об этом знает каждая барышня. Однако далеко не все женщины в курсе, что значение имеет не только продолжительность сна, но и его качество. Частые пробуждения, кошмары, судорожное переворачивание с боку на бок приводят к тому, что утром мы чувствуем себя разбитыми, а наши лица украшают темные синяки под глазами. Между прочим, виновником беспокойной ночи может стать неправильный ужин, одеяло и даже выкуренная вечером сигарета. Об остальных врагах здорового сна ты узнаешь из сентябрьского номера «АиФ Про здоровье».

