

+ ПЛАН ИДЕАЛЬНЫХ ЗИМНИХ КАНИКУЛ

ПРО ЗДОРОВЬЕ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

12 (110) | ДЕКАБРЬ | 2016

12

МЕТОДОВ
ПОХУДЕНИЯ
К НОВОМУ ГОДУ

- ✓ Успех
- ✓ Добро
- ✓ Любовь
- ✓ Счастье

ЗАГАДЫВАЕМ,
ЧТОБЫ СБЫЛОСЬ

**ПРАВИЛА
СЕКСА**

ПОЗЫ ДЛЯ ОСОБОГО
УДОВОЛЬСТВИЯ

**ОЛЬГА
БУЗОВА**

«К СЧАСТЬЮ Я ПРИШЛА
ЧЕРЕЗ ПРЕДАТЕЛЬСТВА
И ОШИБКИ»

16+



ГОРОСКОП + СКАНВОРД

ЗАРЯДКА
ОТ ЗВЕЗДЫ
с. 39



ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ! ПОНОС!

Имодиум®
Лоперамид 2 мг

Противодиарейное средство

таблетки лиофилизированные

МЯТНЫЙ ВКУС

10 таблеток



«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»^{*}
В ОСТАНОВКЕ ПОНОСА

* Утверждение о первой помощи является маркетинговым ходом. Имодиум® – препарат для симптоматического лечения острых и хронических диарей различного генеза. Ген инфекционной диареи. Имодиум применяется в качестве вспомогательного средства в составе комплексной терапии (лечения, санаторно-курортного лечения, диеты и хронической диареи различного генеза. Противопоказания: детский возраст до 6 лет, повышенная чувствительность к лоперамиду или к любому из вспомогательных веществ, а также первый триместр беременности. Подобрать и назначить, при необходимости и при наличии данных из анамнеза на основании противопоказаний ООО «Джонсон & Джонсон, Россия, 121614, г. Москва, ул. Крылатская 17, корп. 2. Тел.: +7(495)724 1515. РУП № 016140/03 от 03.12.2009.

Регистрация

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Расскажите нам о себе и получите сюрприз!

1. Ваши имя и фамилия.
2. Возраст и город проживания.
3. Ваш род занятий (не раскрывайте нам все секреты - можете не писать, где именно работаете, но расскажите, чем занимаетесь: учитель, журналист, домохозяйка и пр.).
4. Интервью с кем вам было бы интересно прочитать в следующем номере журнала?
5. Материал на какую тему вы бы хотели прочитать в следующем номере?
6. Какой вопрос вы бы хотели задать косметологу/фитнестренеру/врачу общей практики?
7. На бесплатную встречу-консультацию с каким специалистом вы бы хотели прийти?

*Первые
10 ответивших
получат сюрпризы
от редакции.*

Отправьте ответы на эти вопросы на электронную почту pro_zdorovie@aif.ru

ЗВЁЗДЫ

с. 26-28 Виктория ТОКАРЕВА:
«Измена - это предательство, а предательство - самый большой недостаток. Некоторые его прощают, а некоторые нет».

КРАСОТА

с. 30-33 Смените крем, умывайтесь минералкой. Секреты ухода за кожей зимой.

с. 34-35 Лазеры, лифтинг и ботокс. Какие процедуры можно делать только в холодное время года.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

с. 42-46 Похудеть до праздников. 12 секретов экспресс-диеты.

с. 48-49 Выпить для согрева. Безалкогольные напитки для зимнего вечера.

ТЕМА НОМЕРА

с. 50-53 Как научить себя радоваться и создавать праздничное настроение.

ПСИХОЛОГИЯ

с. 54-57 Есть ли счастье в браке? На вопросы читателей отвечает известный телеведущий, психотерапевт доктор КУРПАТОВ.

с. 60-61 Был оргазм - и нет. Что изменить, если перестала получать удовольствие от секса?

НА ДОСУГЕ

с. 62 Сканворд

с. 63 Гороскоп

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ



Ренат АКЧУРИН,
профессор, академик РАН, заместитель гендиректора по хирургии, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса



Лео БОКЕРИЯ,
профессор, академик РАН, директор НЦ сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, главный кардиохирург МЗ РФ, президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»



Михаил ДАВЫДОВ,
профессор, академик РАН, директор Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина МЗ РФ, главный онколог МЗ РФ



Зураб КЕКЕЛИДЗЕ,
профессор, генеральный директор Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского МЗ РФ, главный психиатр МЗ РФ



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



Михаил КОРЯКИН,
профессор, главный врач Республиканского центра репродукции человека



Лейла НАМАЗОВА-БАРАНОВА
профессор, член-корреспондент РАН, замдиректора НЦ здоровья детей – директор НИИ педиатрии НЦЗД МЗ РФ, главный детский специалист по профилактической медицине МЗ РФ



Владимир НЕРОЕВ,
профессор, директор Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, главный офтальмолог МЗ РФ



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



СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ДРУГИЕ ВОЛШЕБНЫЕ ВЕЩИ

На российском рынке появился новый уникальный интернет-магазин для особенных детей - www.ele-fun.ru, где специалисты собрали самые разнообразные инструменты для помощи ребёнку с нарушениями развития и сенсорной интеграции, с аутизмом и синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Среди всего разнообразия ассортимента вы обязательно найдёте то, что поможет подготовить ребёнка к жизни, а также всё самое необходимое для успешного обучения, коррекции, реабилитации и развития основных навыков у детей. Магазин гарантирует высокое качество и доставку на дом в любую точку России.



«ЯСНАЯ ПОЛЯНА» ОБЪЯВИЛА ЛАУРЕАТОВ

В Москве прошла церемония награждения лауреатов литературной премии «Ясная Поляна», учреждённой Музеем-усадьбой Л. Н. Толстого и компанией Samsung Electronics. Премияльный фонд составил 7 миллионов рублей. Владимир Маканин стал лауреатом в номинации «Современная классика» за книгу «Где сходилось небо с холмами». В номинации «XXI век» жюри впервые выбрало двух лауреатов: Наринэ Абгарян за повесть «С неба упали три яблока» и Александра Григоренко за повесть «Потерял слепой дуду». Наринэ Абгарян также получила специальный приз компании Samsung «Выбор читателей» - поездку в Южную Корею на двоих.

ЗАЛОГ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Творожок «Агуша» создан специально для детей раннего возраста. Он содержит витамин К2, который помогает растущему организму малышей усваивать кальций, необходимый для здоровья зубов и прочности костей. Витамин К2 активизирует особый белок - остеокальцин, а он встраивает кальций в костную ткань организма. Всего 50 граммов творожка содержат более 50% дневной нормы витамина К2. А мягкий и нежный вкус творожка наверняка понравится малышу. Узнайте больше о том, как сохранить зубки малыша здоровыми и крепкими, в сериале «AguMoms. Мамы проверят» - в новом увлекательном расследовании звёздных мам Ольги Шелест и Гали Боб.



LIPTON ДАРИТ ВКУС ПУТЕШЕСТВИЙ

Чайный бренд Lipton выпустил дизайнерскую коллекцию новогодних ёлочек со знаменитым чаем Lipton Yellow Label внутри, выращенным на собственных плантациях в Кении, Индии и Индонезии. Коллекция посвящена новогодним символам и традициям разных стран. В каждой игрушке также можно найти волшебные пожелания-предсказания на 2017 год. Новогодняя ёлочка Lipton - это яркий подарок с дизайном на любой вкус.





TEFAL SUPREME GUSTO ДЛЯ РУССКИХ БЛЮД

Tefal представляет новую линейку сковород Supreme Gusto специально для приготовления традиционных русских блюд. Литой алюминий - инновационная замена устаревшего чугуна - позволяет сковородам сохранять тепло и равномерно распределять его по всей поверхности. Они функциональны, эргономичны, надёжны и долговечны даже при постоянной эксплуатации. А удобный носик позволяет аккуратно сливать лишнюю жидкость и экспериментировать с разнообразными соусами и подливами. Линейка также оснащена эксклюзивной системой Tefal Thermo-Spot® - специальным индикатором нагрева, который определит оптимальную температуру для начала приготовления пищи, поможет избежать перегрева и сберечь все полезные вещества и вкусовые качества блюд.

С ТОЧНОСТЬЮ ДО СЕКУНДЫ

Компания POLARIS представляет мультиварку EVO 0445DS с инновационной технологией Scale inside - она безошибочно определяет вес ингредиентов в чаше и автоматически устанавливает время и программу, необходимые для приготовления блюда. У новинки более 200 режимов и 36 автоматических программ. Встроенная функция «Мой рецепт Plus» позволяет использовать до 9 этапов температурной обработки в одном цикле приготовления и устанавливать длительность каждого из них. Это даёт возможность приготовить любое блюдо - от тёплого молока до изысканного французского мяса.



ЧИСТО ПО ВЕРТИКАЛИ

VITEK представляет вертикальный пылесос с мультициклонным фильтром. Его вытянутая вверх конструкция позволит сэкономить пространство при хранении. При этом он эффективен и функционален, как «большие» пылесосы. Его многоступенчатая система фильтрации задерживает такие частицы, как споры, пепел, пыльца, бактерии и микроскопические частички пыли размером от 0,3 мкм и меньше. Пластиковый легко снимаемый с рамы пылесборник объёмом 0,5 л лёгок и удобен в очистке. Пылесос представлен в двух цветах - синем и оранжевом.



ОСОБЫЙ КЛИМАТ ВАШЕГО ХОЛОДИЛЬНИКА

Бренд бытовой техники Korting представляет новинку этой зимы - встраиваемый двухкамерный холодильник KSI 17895 CNFZ, призванный создавать лучшие условия для хранения продуктов. Вместительный и экономичный, он обеспечивает максимальную заботу о продуктах благодаря режимам «Суперзаморозка» и «Интенсивное охлаждение». В специальной зоне Fresh Zone создаётся уникальный микроклимат, в котором спелые овощи, фрукты и зелень дольше сохраняют свежесть и витамины, необходимые нашему организму круглый год. А с системой NoFrost вы навсегда забудете о размораживании.



НЕ ДАЙ КАШЛЮ РАЗЫГРАТЬСЯ

Компания «Сандоз» представляет Сироп от кашля АЦЦ® в новом формате (200 мл) для детей от двух лет и взрослых. Он эффективен при кашле с вязкой трудноотделяемой мокротой. Быстрый муколитический эффект с первого дня лечения способствует отхождению мокроты и быстро избавляет от кашля. Антиоксидантный и противовоспалительный эффект позволяет применять АЦЦ® как при вирусных, так и при бактериальных инфекциях. В сочетании с антибиотиками препарат помогает сократить продолжительность заболевания. Сироп АЦЦ® 200 мл обладает приятным вишнёвым вкусом и не содержит сорбитола, сахара и красителей. Упаковки сиропа АЦЦ® 200 мл хватит на курс лечения всей семьи.



ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ ОТ HENKEL BEAUTY CARE

Henkel Beauty Care представляет новую коллекцию подарочных наборов 2016-2017 - самые яркие косметические бестселлеры и лучшие новинки для женщин, мужчин и даже для малышей. Средства по уходу за волосами, лицом и телом и для укладки волос станут приятным и полезным подарком для самых близких. Бренд подготовил приятные комплименты - сюрпризы в наборах со средствами по уходу за волосами и телом от Henkel Beauty Care.



ПСОРИАЗ И ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ - ОТ ПРОБЛЕМЫ К РЕШЕНИЮ

29 октября отмечается Всемирный день борьбы с псориазом. Это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором на коже образуются плотные объёмные бляшки - они могут вызвать зуд, шелушение, боль и затруднять жизнь пациента. Больные псориазом подвержены повышенному риску хронических заболеваний. Одна из скрытых опасностей псориаза - это псориатический артрит, при котором поражается не только кожа, но и суставы, им страдают около 30% пациентов с псориазом.

ДЫШИТЕ ЛЕГКО

Торговая марка ТИЗИН® представляет ТИЗИН® Ксило БИО - увлажняющий и восстанавливающий слизистую оболочку носа спрей для лечения насморка. Он сужает сосуды, устраняя отёк и покраснение, и облегчение наступает уже через 5-10 минут после применения. Детский ТИЗИН® Ксило БИО предназначен для лечения насморка у детей старше двух и младше 6 лет. В его составе - гиалуроновая кислота, которая увлажняет и восстанавливает раздражённую слизистую.



Генеральный партнер: Eastmover
и авторские кулинарные технологии

Panasonic

2*4
декабря
2016

МОСКВА
СОКОЛЬНИКИ
пав. 4 и 4.1

Официальный радиопartner



Официальный
информационный партнер



фуд
шоу
Christmas

10 лет

Генеральный радиопartner

МАЯК

Телеpartner



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

foodshow.ru

0+

билеты ponominalu.ru : 8 (495) 228-20-80

#foodshow

© ООО «КС» ОГРН 1107746060426, адрес местонахождения: 103147, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 2, стр. 4

Реклама

Партнер
VI Всероссийского чемпионата
«Кулинарная звезда»
с А. Селезневым

Tupperware

Официальный партнер
по крупной бытовой технике

Hansa
Бытовая техника

Партнеры



Партнер
рекорда Сливье



Партнер
VIP зоны



Партнер «детской
игровой площадки»



Официальные
интернет-партнеры



Благотворительный
партнер



ТВ-партнер



При поддержке



gastronom.ru

АССУТ

Домашний Очаг

woman's day

ПРО КУХНЮ

секреты

ПРО ЗДОРОВЬЕ

PASSION RU

LOVE IT

cefre

5

foodshow



**Какие главные ошибки
в лечении простуды?
Может, мы годами
делаем что-то не так и
даже не догадываемся?**
Лидия Семёнова, Омск

Чем лечить простуду?

9 ошибок, которые делает каждый

Автор Александр Мельников

#1 Слишком сильно любим капли в нос

Это самые популярные средства при насморке. И почти все применяют их, как это указано в инструкции, - по 2, 3 или 4 раза в день. На самом деле это часто приводит к избыточному употреблению и, кроме того, увеличивает риск развития зависимости от лекарств. Как этого избежать?

Попробуйте лечить насморк простой подсоленной водой или препаратами с морской водой. Они могут прекрасно снимать отёк и восстанавливать дыхание через нос.

Если всё-таки вы решили лечиться сосудосуживающими средствами, соблюдайте следующие правила:

- Вводите капли или спрей не по расписанию, а только в том случае, если нос не дышит. Когда дыхание свободно, лекарство будет только лишним. Благодаря этому вам придётся реже пользоваться каплями, и риск развития побочных действий будет минимальным.
- Старайтесь не лечиться каплями больше трёх дней подряд. Если пользоваться ими дольше, может развиваться привыкание - нос будет дышать только с помощью капель даже тогда, когда насморк уже пройдёт. Слезть с такой «иглы» будет непросто.

#2 Неправильно закапываем капли

Очень часто они проходят транзитом полость носа и сразу попадают в глотку, вызывая лишь чувство жжения и практически не облегчая заложенность носа. Закапывать их нужно так, чтобы максимум препарата оставался в носовых ходах - именно здесь они снимают отёк, препятствующий дыханию через нос. Для этого перед закапыванием лекарства нужно лечь на бок и положить голову на небольшую подушку так, чтобы она лежала горизонтально. Прежде чем ввести лекарство, сделайте глотательное движение, но не до конца, остановитесь как бы посередине - в таком состоянии щель между носом и глоткой перекрыта. Сделав так, закапайте лекарство в ту половину носа, которая ниже. Некоторое время старайтесь не дышать. При этом можно несколько раз надавить на крыло носа, как бы перекрывая носовой ход. Это поможет распределить лекарства равномерно



по слизистой носа. Через минуту после такой процедуры дыхание через нос должно восстановиться. После этого повернитесь на другой бок и повторите всю процедуру для другого носового хода. И запомните: перед закапыванием лекарства лучше хорошо высморкаться, это улучшит контакт лекарства со слизистой носовой полости. Особенно не нравятся капли в нос детям. Выполнить описанную выше процедуру им очень сложно. Поэтому для них лучше использовать спрей или вставлять в нос ватные тампоны, пропитанные лекарством.

Что лучше - препараты с морской водой или раствор соли?

Владимир ТАТОЧЕНКО, известный педиатр, профессор и главный научный сотрудник Научного центра здоровья детей:

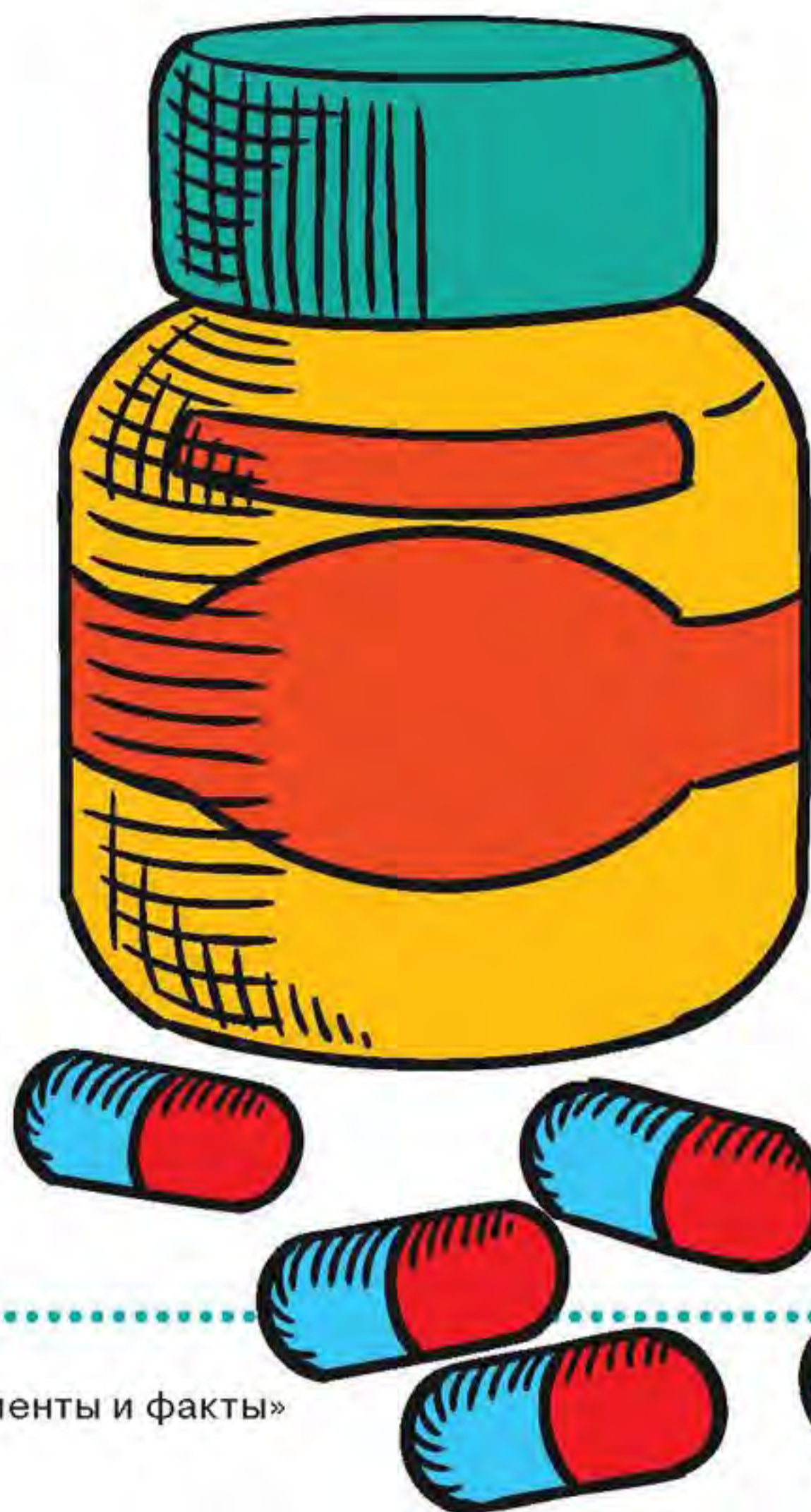
- Я не вижу большой разницы между обычным раствором соли и аптечными препаратами с морской водой. Соль на кончике ножа, растворённая в половине стакана, отлично справляется с насморком, часто не хуже сосудосуживающих капель. Такая вода хорошо промывает и очищает слизистую полости носа, облегчая тем самым работу ресничек, уменьшает отёк. Иногда говорят, что в аптечных спреях из морской воды есть полезный йод. Но, думаю, это маркетинговый ход.



между обычным раствором соли и аптечными препаратами с морской водой. Соль на кончике ножа, рас-

#3 Считаем, что комплексные препараты от простуды и ОРВИ работают лучше

Как показывает статистика, многие любят глушить простуду препаратами, которые дают «на семь бед один ответ», как утверждают в их рекламе. Это препараты, которые содержат сразу от трёх до семи активных компонентов. По сути, это сразу несколько таблеток под видом одной. Почти всегда лечение такими средствами бывает избыточным. Ведь редко, когда все «семь бед» (симптомов) наваливаются сразу. Гораздо менее опасно принимать отдельные лекарства, содержащие одно активное вещество против конкретных симптомов. Например, нос заложен - закапайте лекарство, нос дышит - пропустите очередную дозу, высокая температура - примите жаропонижающее средство, температура нормальная - делать этого не стоит, замучил упорный



сухой кашель - задавите его, кашель умеренный - откажитесь от лекарств, его угнетающих.

Даже когда все «семь бед» навалились сразу, лучше не давать им ответ в виде одного комплексного лекарства. Оно всё равно будет избыточным. Ведь вместо капель в нос, содержащих небольшое количество сосудосуживающего вещества, комплексные препараты содержат его просто в лошадиной дозе. Оно равномерно распространяется по всему организму, и, чтобы его доза в сосудах носа была достаточной, его нужно очень много. Но, если бед только пять, лучше выпейте пять отдельных лекарств, каждое из которых устраняет только один симптом. И пять таких препаратов будут меньшей передозировкой, чем одно комплексное лекарство против всех симптомов простуды.

#4 Пьём препараты, в которых одно и то же действующее вещество

Активных веществ, которые можно использовать при простудных заболеваниях, немного. И фарм-бизнес, чтобы создать впечатление новизны, тасует их в разных комбинациях и продаёт такие лекарства под своими торговыми названиями. В результате мы имеем более сотни препаратов с парацетамолом и ацетилсалициловой кислотой, несколько десятков лекарств с одинаковыми компонентами для лечения насморка, кашля и других симптомов простуды. Запомните: нельзя принимать вместе или чаще, чем указано в инструкции, не только препараты с одинаковыми активными компонентами, но даже средства из одной группы, имеющие близкие механизмы действия. То есть нельзя сочетать вместе разные жаропонижающие, обезболивающие, противокашлевые и прочие препараты.



ВАЖНО. Чтобы избежать проблем передозировки, обязательно ориентируйтесь не на рекламные показания, а на активные компоненты лекарства. Если они совпадают в разных препаратах, сочетать их категорически запрещено.

#6 Выбираем лекарства, «забивающие» кашель



«Кашель полезен, и давить его не надо, - объясняет профессор Владимир ТАТОЧЕНКО. - Исключение из этого

правила только одно - приступы сухого упорного кашля, которые бывают, когда воспаляются глотка или голосовые связки. Так бывает не только при простудных заболеваниях, но и при коклюше. В таких случаях мы обычно назначаем лекарства с бутамиратом, а в более тяжёлых

случаях - кодеин и декстрометорфан. Но эти препараты отпускаются только по специальным рецептам, и купить их просто так невозможно». Кроме такого сухого кашля бывает ещё так называемый продуктивный - с мокротой. Не «забивайте» его. Напротив, кашляйте - чтобы мокрота лучше отходила, можно принимать отхаркивающие средства. Это многочисленные препараты с бромгексинном, амброксолом, карбоцистеином или ацетилцистеином. Они продаются под самыми разными торговыми названиями. Можно использовать ещё лекарственные растения: солодку, алтей, анис, девясил, мать-и-мачеху, подорожник, росянку, фиалку или препараты, их содержащие.



#5 Принимаем несколько видов парацетамола.

Это частый вариант предыдущей ошибки и самый опасный. Передозировка парацетамола нередко заканчивается фатально или требует пересадки печени. У этого препарата самая минимальная разница между лечебной и токсической дозами, они отличаются лишь в 4-5 раз. И, учитывая, что парацетамол есть в сотнях препаратов, принимаемых при простуде и порой имеющих разные показания, его очень легко передозировать. По статистике, большая часть лекарственных поражений печени связана именно с такими препаратами.



«Сам по себе парацетамол для печени безопасен, однако один из его метаболитов (так называют вещества, в которые

препарат превращается в организме) при накоплении вызывает повреждение печёночных клеток, - рассказывает Алексей БУЕВЕРОВ, специалист по заболеваниям печени, доктор медицинских наук, профессор Первого МГМУ им. И. М. Сеченова. - Тяжёлые поражения печени, вплоть до острой печёночной недостаточности, развиваются, как правило, при одномоментном употреблении более 10-15 г препарата. У лиц, злоупотребляющих алкоголем, повреждение печени может развиваться при употреблении меньших доз. Вместе с тем в лечебной дозе, не превышающей 4 грамма в день, парацетамол может применять даже пациент с хронической патологией печени».

ВАЖНО. Внимательно читайте инструкции ко всем препаратам, которые принимаете. Обязательно обращайте внимание, нет ли в них парацетамола (на латыни он пишется как paracetamol, а иногда может называться на американский манер ацетаминофеном (acetaminophen). Никогда не принимайте два препарата с парацетамолом вместе.

#7 Доверяем народным средствам

Многие любят лечить простуду только народными средствами, полагая, что они абсолютно безопасны и не вызывают аллергии. На самом деле это не так. Побочные эффекты и аллергия от них бывают такие же, как и от синтетических препаратов. Но главная проблема в другом. Во многих случаях лекарственных трав бывает недостаточно. Травки очень хороши для полоскания горла или для ингаляций. Неплохо действуют как отхаркивающие средства при влажном кашле. Но вот, например, когда кашель сухой, заглушить его они не смогут. Или когда заложен нос и нужно нормализовать дыхание, действие травок не будет столь эффективным. Точно так же снижать температуру гораздо эффективнее синтетическими препаратами, чем травками.

Их можно использовать при умеренной температуре и при нетяжёлом течении простуды. Но вот когда болезнь протекает тяжело и надо настоящее эффективное лечение, то лучше пользоваться готовыми препаратами, а не делать настой или отвары из трав.

#8 Считаем, что не сбивать температуру - полезно

Объясняется это так: температура - защитная реакция организма на болезнь, и, снижая её, вы ослабляете сами защитные силы. Следовательно, делать это никогда не нужно, надо терпеть высокую температуру. Логика в этом есть, но проблема в том, что такая высокотемпературная защита может быть опаснее самой болезни. Она разрушительна для организма, и терпеть её не надо. Где граница между температурой, которую нужно уже снижать и которая не требует этого? Если $38,5^{\circ}\text{C}$ и выше, уже лучше принять жаропонижающие. Но если температура поменьше, однако переносится не очень хорошо - тоже примите лекарства, лишними они не

будут. Субъективное переживание температуры много говорит о её вреде для организма.

#9 Лечим простуду антибиотиками

К помощи антибиотиков и противобактериальных препаратов типа бисептола при простудных заболеваниях прибегают очень часто. Поступать так не нужно. И не только потому, что простуду практически всегда вызывают не бактерии, а вирусы (они даже называются обычно ОРВИ - острые респираторно-вирусные инфекции). Последние к действию антибиотиков абсолютно безразличны. И, принимая такие лекарства, вы только вредите себе: они убивают нормальную флору, в том числе и ту, что обитает в кишечнике. В результате развивается дисбактериоз, ослабляется иммунитет, ухудшается пищеварение, вырабатывается устойчивость к антибиотику, и когда он будет нужен реально для лечения, то окажется неэффективным. Но антибиотики не нужны и при обычной простуде, даже в том случае, если она вызвана бактериями. Собственных сил организма достаточно, чтобы справиться

с такими возбудителями болезни. Антибиотики нужны, лишь когда бактериальная простуда протекает тяжело, с высокой температурой, с осложнениями. Но в таких случаях о самолечении речь не идёт.



Вкус лета в чаях «Эвалар БИО»

Почувствуйте природную силу Алтая!

Замените свой обычный чай на ароматный травяной чай из коллекции «Эвалар БИО»!

В нее входят 14 травяных чаев различных направлений.

Для наилучшего сохранения полезных свойств растений каждый фильтр-пакет чая индивидуально упакован в многослойный защитный конверт.

Достоинства чаев «Эвалар БИО»:

100%
натуральный
состав

Приятный
аромат
алтайских
трав

Высокая
микробио-
логическая
чистота

Специальная
упаковка,
сохраняющая
пользу
растений

Высокое
качество,
выгодная
цена



Чай «Эвалар БИО» являются гарантией качества, чистоты и эффективности!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP¹!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).



Заказывайте на сайте apteka.ru
с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку



¹Сертификат GMP №C0170889-03, NSF International (США).
БАД. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6,
ЗАО «Эвалар», ОГРН 102220055376

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Впереди 10 дней новогодних каникул. За год устала на работе ужасно. Хочется, чтобы вся семья могла отдохнуть от повседневного стресса и укрепить здоровье. Как?

Марина Гордина, Тверь

Как провести каникулы с пользой?

Автор Лидия Юдина

Отвечает **Светлана ШИШКОВА**,
нейропсихолог, кандидат наук, ру-
ководитель Научно-практического
центра «Дом»:



- Даже если вы очень устали и готовы десять дней просидеть дома - не стоит рассматривать этот вариант отдыха

как основной. Для восстановления физических сил организму достаточно 3-4 дня, по истечении этого срока человек начинает думать, чем бы ему заняться. Поскольку оперативно найти подходящие варианты отдыха в высокий сезон крайне сложно, те, кто не озаботился планом на новогодние каникулы заранее, хватаются за первый же (обычно неудачный) вариант или корчат праздники дома. Хотя 10 дней - это достаточный срок, за который можно успеть не только отдохнуть, но и набраться сил и впечатлений. Главное - правильно выбрать направление отдыха.

Схема идеальных каникул:

2

ДНЯ

отоспаться,
прийти в себя,
закончить дела

+ 5

ДНЕЙ

активный отдых
без мыслей о
делах

+ 2

ДНЯ

релакс,
расслабление

+ 1

ДЕНЬ

настройка на
рабочий лад

Семьям с детьми 2-10 лет

Юго-Восточная Азия

В Южном Китае, Вьетнаме, Таиланде, Камбодже, на Бали конец декабря - начало января - самое комфортное время года. Температура воздуха $+28^{\circ}\text{C}$, воды $+24^{\circ}\text{C}$. Кстати, врачи уже не отговаривают родителей с детьми от коротких (7-10 дней) поездок по маршруту «зима - лето». Напротив, по последним данным, кратковременная смена климата стимулирует иммунитет как у взрослых, так и у детей, а солнечные ванны в январе помогают пережить зиму без простуд и депрессий. Часто болеющим детям, не выходящим из простуд, такая поездка пойдёт только на пользу.

Нюансы: долгий перелёт (до 10-12 часов в зависимости от направления), цена (от 150 тыс. руб. на троих), острая азиатская кухня, которая не многим детям придётся по вкусу.





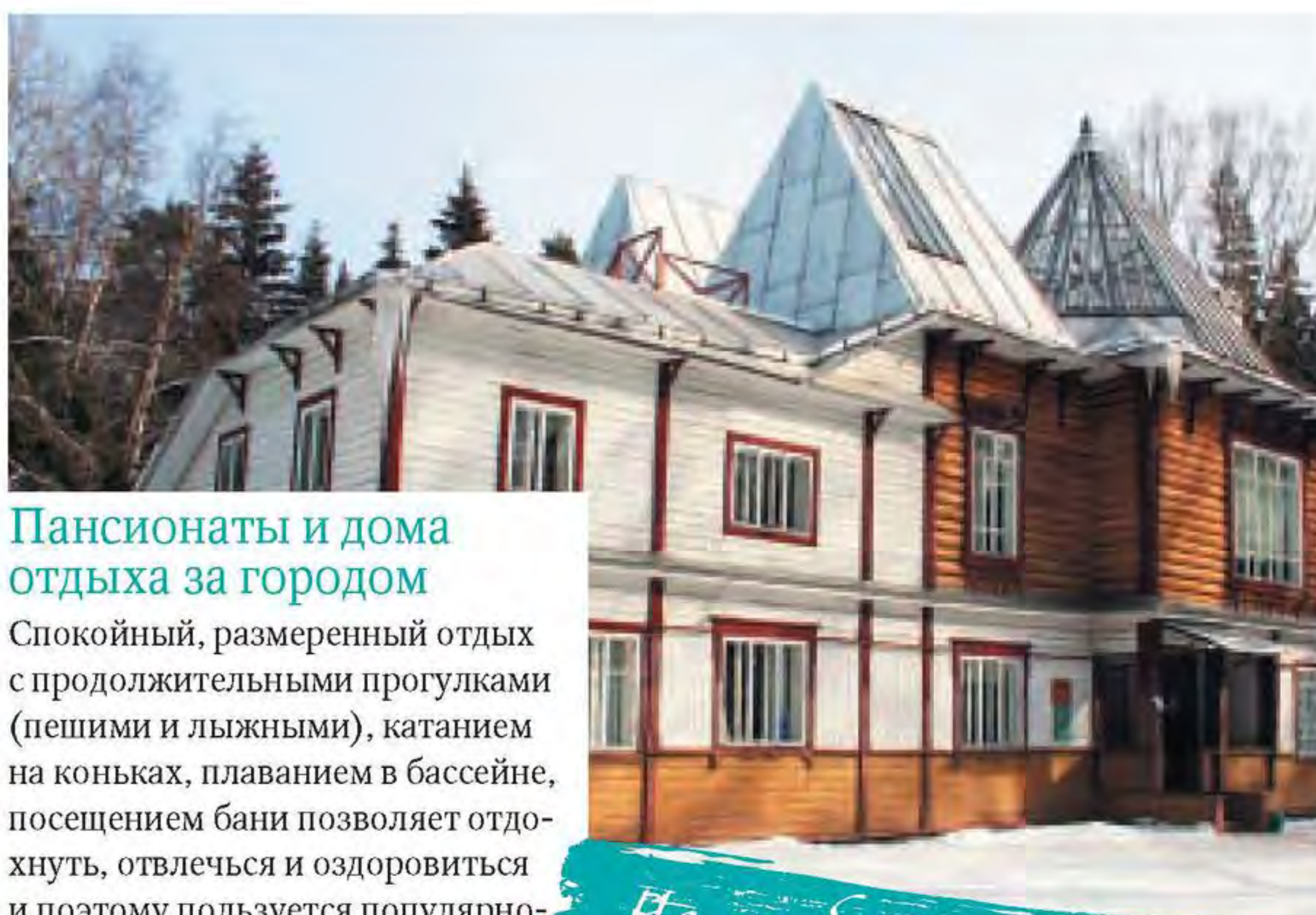
*Семьям с детьми
11-18 лет, бабуш-
кам с внуками*

Каникулы в Европе

Хотя Новый год в Европе отмечается не с таким размахом, как в России, из зимнего европейского вояжа не возвращается разочарованным никто. Старинные города в новогодние праздники похожи на иллюстрации к любимым сказкам, а прогулки по узким улочкам, украшенным разноцветными огоньками, погружают в атмосферу радости и волшебства.

Для тинейджеров каникулы в Европе - это уникальная возможность увидеть своими глазами знаменитые памятники и музеи, о которых они читали в книгах и учебниках. Для родителей и бабушек - шанс обновить гардероб на распродажах, которые в это время проходят в европейских магазинах.

Нюансы: прохладная и непредсказуемая погода, высокие цены на проживание, питание, экскурсии.



Пансионаты и дома отдыха за городом

Спокойный, размеренный отдых с продолжительными прогулками (пешими и лыжными), катанием на коньках, плаванием в бассейне, посещением бани позволяет отдохнуть, отвлечься и оздоровиться и поэтому пользуется популярностью у людей 40-70 лет. Для людей с хроническими заболеваниями, требующими постоянного врачебного наблюдения, такие каникулы - наиболее оптимальный вариант отдыха, поскольку он даёт возможность оставаться на связи с лечащим врачом и в зоне досягаемости в случае обострения болезни.

*Не любящим перелёты
и смену климата*

Нюансы: цены даже в скромных пансионатах в новогодние каникулы сопоставимы с ценой тура за границу.

Офисным работникам и экстремалам

Горнолыжные курорты

Живописные места, чистый горный воздух, обилие солнца, острые ощущения на склонах. Что еще нужно людям, которые ежедневно по 10-12 часов проводят в душном офисе за компьютером? К тому же каникулы в горах - это возможность не только приобщиться к здоровому образу жизни и наконец заняться спортом, но и расширить круг знакомств. Экстремалы смогут «отвести душу», отдаваясь любимому делу с утра до ночи (часто трассы освещены и темное время суток).

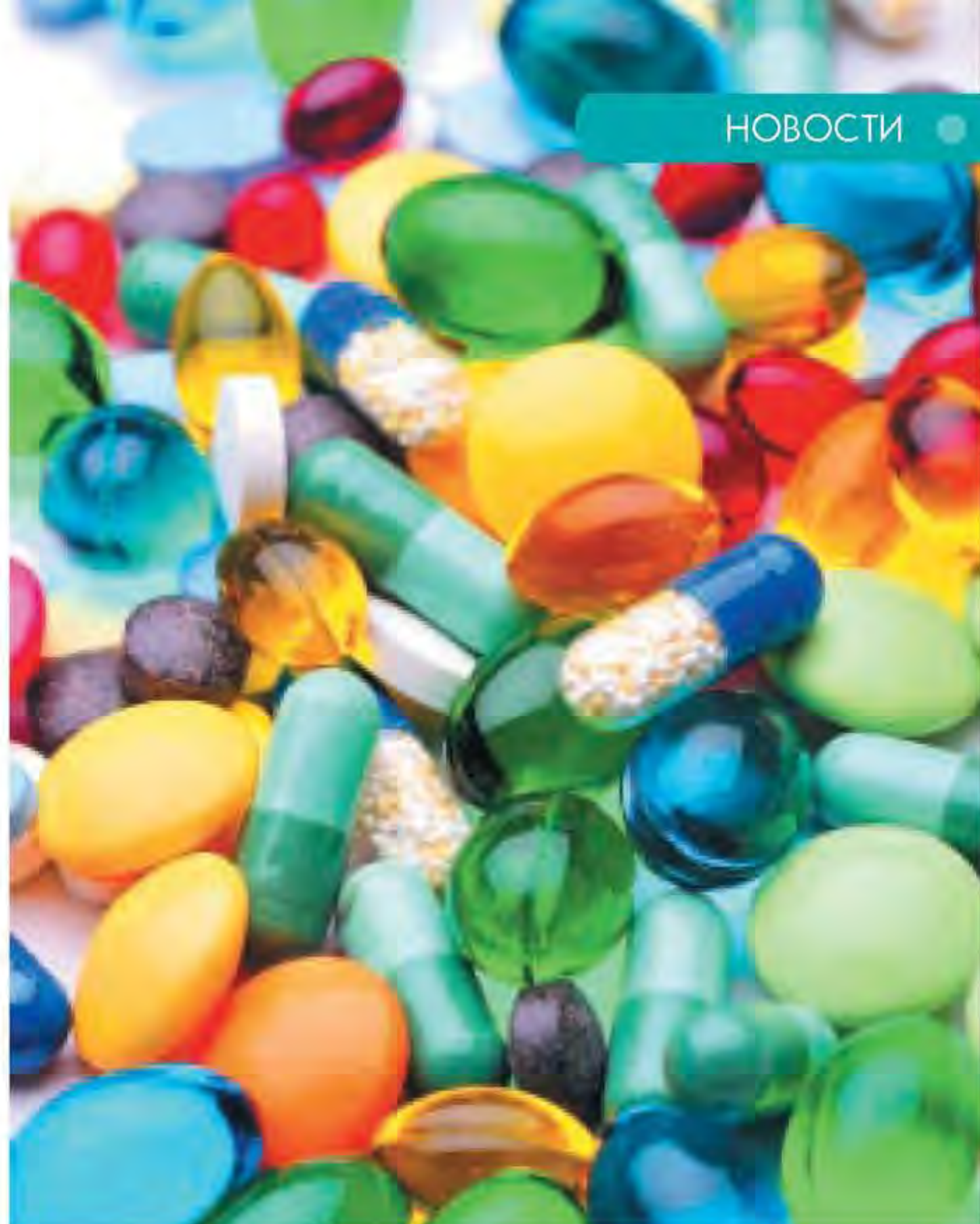
Нюансы: горные лыжи - один из самых травмоопасных видов спорта. Мелкие травмы (ушибы, вывихи, растяжений) как у новичков, так и у бывалых горнолыжников практически неизбежны.



Новогодние каникулы - высокий сезон как на зарубежных, так и на отечественных склонах. Вы непременно столкнетесь с загруженными трассами, очередями на подъемники, заоблачными ценами в отелях и в ресторанах.

АНТИБИОТИКИ ВО ВРЕД

Дети очень нечувствительны к антибиотикам. Об этом говорят обеспокоенные английские учёные. Это касается одного из главных возбудителей инфекционных заболеваний у детей *E.coli* (причина 4 из 5 инфекционных заболеваний). Учёные взяли образцы у 80 000 людей, проживающих в 26 странах мира. Оказалось, что многие из образцов имеют высокую устойчивость к антибиотикам. Так, около 50% устойчивы к ампициллину, 25% - к триметоприму, а 30% - к тримоксазолу. Но самым неутешительным в этом, по мнению учёных, является то, что среди тех, кто лечился антибиотиками, очень много детей. Употребление антибиотиков в первые годы жизни приводит к тому, что во взрослом возрасте эти лекарства будут практически бесполезны для лечения. Как итог: риск развития неизлечимых инфекционных заболеваний у современных детей в зрелом возрасте очень высок.



ЗАДЫХАТЬСЯ ОТ МОЛОКА

Пастеризованное молоко может развить астму и аллергию у человека, утверждают немецкие медики. Объясняют это так: пастеризованное молоко снижает иммунитет, потому что не даёт организму столкнуться с потенциально опасными бактериями. При пастеризации из-за нагревания до 72 градусов Цельсия все микроорганизмы умирают. В то время когда в непастеризованном молоке могут содержаться вредные микроорганизмы - кишечная палочка, кампилобактерия, сальмонелла и листерия. Учёные из мюнхенского Университета Людвиг-Максимилиана доказывают свои слова исследованием, длившимся на протяжении 6 лет с участием 1100 детей. У тех, кто пил непастеризованное молоко, резко снижалась вероятность получения астмы. По предположению учёных, на это могут влиять полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, содержащиеся в сыром молоке.



ЯБЛОКИ ПРОДЛЯТ ЖИЗНЬ

Ежедневное употребление яблок может на 35% продлить человеку жизнь. Об этом сообщили учёные из Австралии, проведя масштабное исследование, которое длилось 15 лет и в котором принимали участие 1456 пожилых женщин и мужчин в возрасте от 70 до 85 лет. Каждый из них употреблял определённую порцию фруктов. Выяснили, что даже одно яблоко, съеденное в день, способно продлить жизнь. Всё благодаря тому, что в яблоках содержится огромное количество флавоноидов (активных биологических соединений, которые всячески защищают растения и как раз определяют их полезные свойства, но в организме человека не вырабатывающихся) и клетчатка, которая благоприятно воздействует на сердце, кишечник и внутреннюю микрофлору.



БОЛЬ

СПАЗМ



Р.У. №ПН№011958/01 от 11.08.2011 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

WOCKHARDT

**LIFE
WINS**

ОТ БОЛИ И СПАЗМА
СПАЗГАН™




Реклама

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





*На работе обо мне часто
сплетничают за моей спиной,
говорят всякие обидные вещи.
Как научиться не обращать на это
внимания, бороться со стрессом?
Анна Коршунова, Калининград*

 Автор Елена Плотникова

*интервью
100% без*
Дмитрия
Марасова*

Ольга БУЗОВА:

**«Каждый день благодарю
мир за то, что умею ходить
и здорова»**

Фото предоставлены пресс-службой Ольги Бузовой



- Я, конечно, не железная леди, и мне не всегда удаётся сохранять боевой настрой, я могу и плакать, и переживать весь день, - ответила нам Ольга БУЗОВА, телеведущая, вокруг личной жизни которой ходит множество сплетен (и особенно в последнее время - из-за якобы расставания с мужем футболистом Дмитрием Тарасовым). - Но я всегда верю только в хорошее, стараюсь отгонять от себя весь негатив. Сколько у меня уже было разных ситуаций - хороших, плохих. Всё проходит! Нужно идти дальше, а если заикливаться на негативе, то ты никуда дальше не уйдёшь. А у меня столько планов на будущее, что мне «стрессовать» просто нельзя, разве что дома, и то когда нет съёмок. Да и к тому же я по своей натуре не склонна к глубокой депрессии или самокопанию. Я слишком сильно люблю жизнь, чтобы растрачивать её на хандру.

«Истерикой ничего не решить»

- Ольга, как вы считаете - мы постоянно ждём чего-то от мужчин, это нормально? Букет на 8 Марта, предложения, признания, ждём, что пойдёт первый мириться и признает свою вину и прочее?

- Да, букет на 8 Марта - это уже обязательное занятие для наших мужчин. Их так затюкали, что они ждут этот праздник как судный день. Я хочу сказать, что не только мужчина должен за вами ухаживать, но и вы за ним. И тогда получите обратную связь. Брак не должен вас расслабить. Это не значит, что можно сидеть на диване и перестать ухаживать друг за другом, удивлять. Это нужно делать на протяжении всей жизни. Если любовь не подпитывать, она со временем угаснет.

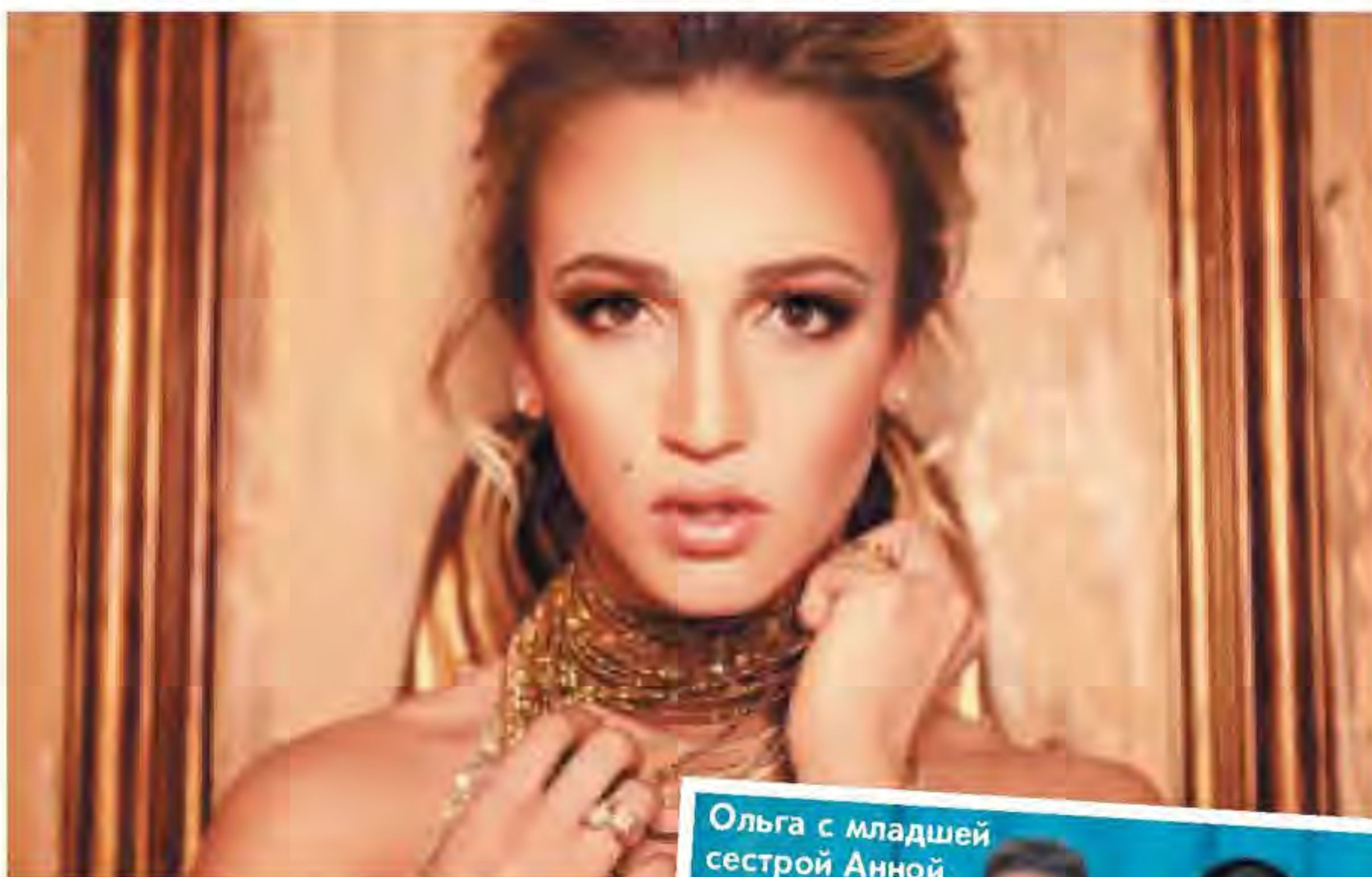
ПРО Ольга, то есть как только женщина начнёт устраивать мужчине сюрпризы, то и его потянет это делать?

- Да. Любите человека. Вы же любите не просто так, а за поступки, за отношение, за то, какая вы в этих

отношениях, какие качества в вас проявляются. Многие же говорят, что в зависимости от мужчины и женщина меняется, то же самое случается и с мужчиной. Начните первая устраивать сюрпризы. Только не увлекайтесь. Если это будет каждый день, то быстро приестся. Например, устройте для мужчины не просто обычный ужин, а с какими-то карточками, объясняющими, что нужно найти маленький милый подарок. И дело не в деньгах, потраченных на этот подарок, а именно во внимании. Мужчине внимание нужно ещё больше, чем женщинам.

ПРО Разве? Ведь слабый пол - женщины, а не мужчины, и их нужно оберегать и за ними ухаживать.

- Это стереотип. Почему мужчина засматривается на других женщин? Потому что ему точно так же нужно внимание, и, видимо, на стороне ему его дают. Он должен чувствовать себя любимым, желанным, что он номер один. Своим любимым человеком нужно восхищаться, быть благодарной за всё хорошее, что он делает. А мы, женщины, часто допускаем тут ошибку. Кстати, многие женщины, вместо того чтобы заново завоевать своего мужчину, совершают ужаснейшую вещь. Пытаются разжечь огонь с помощью третьих лиц, чтобы мужчина поревновал. Я считаю, что это запрещённый приём, ни в коем случае нельзя в отношениях допускать никаких провокаций с ревностью.



Ольга с младшей сестрой Анной.



ПРО Вы уже много лет ведёте реалити-шоу, напрямую связанное с отношениями. Но складывается впечатление, что девушки, как только отношения налаживаются, начинают придираться к партнёру, устраивают истерики. Да и вообще, сколько шуток ходит о том, что девушки в отношениях становятся истеричками. Вы согласны с этим? И почему так происходит?

- Я не могу говорить относительно всех девушек. Но что касается участников проекта, то могу сказать, что ребята (и мальчики, и девочки) не всегда слышат друг друга и, самое главное, не всегда хотят слышать друг друга. Каждый стоит на своём, и порой им бывает важнее доказать свою правду, даже если они поступают неверно. Для некоторых дело принципа, чтобы партнёр перед ним извинился или принял его позицию. Но нужно понимать, что твой мужчина, твоя женщина - не игрушка, не собственность. У другого человека свои чувства и мысли, и, чтобы их услышать, нужно просто сесть и



«Счастье нужно заработать!»

ПРО Ольга, вы каждый день доказываете, что способны на многое, свой парфюм создали, бренд одежды развиваете, в сериалах снимаетесь. Недавно у вас вышла книга «Цена счастья», подробно рассказывающая о вашей личной жизни разных периодов. Почему именно сейчас? И зачем вам это нужно?

- Я могу сказать, что в моей жизни всё происходит тогда, когда я к этому созрела. Последнюю книгу я написала в 2007 году, то есть фактически прошло почти 10 лет, прежде чем я решилась на новую.

Дело в том, что в течение двух лет ко мне подходили разные люди с одними и теми же вопросами: «Оля, а как тебе удаётся всё успевать? А где ты находишь на это силы? Как создать семью и в то же время быть бизнесвумен?» И именно мой муж, видя, как я просто выстраиваю свою карьеру, один из первых сказал мне, что нужно писать книгу, рассказать о том, как дела обстоят на самом деле. Ведь многие смотрят на меня как на картинку, думают, что у меня не жизнь, а сказка. А на самом деле за этим стоит столько предательств и ошибок! И как ответить на все эти вопросы? Это невозможно рассказать ни в одном интервью. Это настолько интимно, что можно быть откровенной только наедине с собой, как раз тогда, когда ты пишешь книгу. Поэтому «Цена счастья» - очень откровенная история о моём жизненном пути. Я здесь пишу только о том, что знаю. Я не рассказываю, как воспитывать детей, потому что ещё не испытала радости материнства, я пишу о том, что уже было в моей жизни, делюсь своим профессиональным опытом, рассказываю о тех вещах, о которых долго молчала. Это своеобразная методичка для женщин, чтобы читали и знали, в какой ситуации как лучше себя поведи, когда лучше промолчать, а где лучше говорить всё, что думаешь.

ПРО Страницы книги ароматизированы. А это зачем?

поговорить спокойно. Истериками вряд ли что-то можно решить или чего-то добиться. Рано или поздно они надоедят, а на эмоциях можно наговорить массу неприятных вещей. Именно поэтому многие пары на проекте не выдерживают такого давления и распадаются. И тогда даже ведущие не в силах никак примирить ребят. Мне иногда хочется прямо закричать: «Успокойтесь! Хватит делать друг другу больно!» Но есть и те, кто прислушивается, просит совет и впредь внимательнее относится к любимому человеку.

ПРО Вы публичный человек, за которым только в соцсетях следят 6 млн человек. Это огромная цифра! А сегодня одна из главных проблем звёзд - негатив, который льётся в комментариях даже под самыми жизнерадостными и счастливыми фото. Вы научились не обращать на них внимания?

- Вряд ли можно привыкнуть к негативу и совсем не обращать на

него внимания. Иногда мне хочется и ответить на едкий комментарий по поводу моей внешности, ума и прочего, особенно когда люди несут полную чушь, совершенно меня не зная. Но я сдерживаю себя, не хочу так же нести в мир негатив. Счастливые люди вряд ли будут писать гадости. Но всё-таки я эмоциональный человек и даже незначительный пустяк - воспоминания, плохой отзыв

“ Я ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК, И ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПУСТЯК МОЖЕТ СИЛЬНО МЕНЯ РАССТРОИТЬ. И В 30 Я РАНИМАЯ ДЕВОЧКА. ”

обо мне, откровенная наглость или враньё - может вывести меня из себя. Но я не буду кричать и ругаться, я просто принимаю всё близко к сердцу и могу очень долго это переживать. Казалось бы, с возрастом это должно пройти. Но я в 30 остаюсь простой ранимой девочкой.



- Мне хотелось выделить эту книгу на фоне тех трёх, которые уже были мной написаны. А поскольку я уже давно знаю, что создаю тренды, что многие люди ко мне прислушиваются, стараются делать так, как у Оли Бузовой, я захотела полностью погрузить читателей в свою атмосферу и создала свой запах. Мы ведь книгу трогаем, вдыхаем аромат страниц, воспринимаем таким образом мир. А что лучше всего передаёт атмосферу, в которой живёт человек? Запах. Поэтому аромат поможет читателям глубже проникнуть в мою жизнь.

ПРО В название книги заложено слово «счастье», которого многие ищут всю жизнь. А можете назвать, что для вас счастье, что вы вкладываете в это понятие?

- Счастье невозможно описать одним словом. Это целый флакон с эмоциями. Нельзя быть счастливым ежесекундно, это чувство не придёт к вам по мановению волшебной палочки. Это целый путь, начиная от любви к себе, заканчивая целью, которую вы ставите перед собой. Единственное и главное, что нам дано, - это сама жизнь. И если ваша жизнь вас не устраивает, вы несчастны, то не нужно бояться что-то поменять. Вам плохо?

СЕГОДНЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА И ДЕНЬГИ ЗАРАБАТЫВАТЬ, И ДОМ В ПОРЯДКЕ ДЕРЖАТЬ, И ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ, ЕЩЁ И УЖИН ДОМА ГОТОВИТЬ.

Значит, нужно проделать огромную работу, в том числе и над собой, чтобы вам стало хорошо. И на этом пути от плохого к хорошему будут и слёзы, и разочарование, и горе, и обида, и страсть, и удовлетворение. А потом и счастье от того, что всё получилось, что теперь вас всё устраивает. Счастье - это внутреннее ощущение, когда тебе просто хорошо и ты любишь свою жизнь, любишь себя в этой жизни, любишь то, что вокруг тебя. Кто-то счастье находит в том, чтобы сидеть дома, воспитывать детей и раз в год с мужем ездить в отпуск, а кто-то - чтобы построить успешную карьеру и пр. Невозможно вывести одну формулу для всех людей. Каждый путь к своему счастью прокладывает сам.

«Грех - отказываться от итальянской пиццы и пасты»

ПРО Оля, одни считают, что ваша слава, успех, огромные гонорары - это лишь случайное стечение обстоятельств, везение, другие называют

вас крайне целеустремлённой девушкой, которая много работала над собой, чтобы это заслужить. А вы что скажете?

- Я скажу лишь одно: хотите быть успешным в своём деле, хорошо зарабатывать, значит, нужно много работать. Мне и родители всегда говорили, что всего нужно добиваться самой. Никто ничего просто так тебе на золотом блюдечке не принесёт. Так и мне ничего не упало с неба. Были времена, когда я даже родителям стеснялась сказать, что у меня попросту нет денег на элементарные вещи. Мне было стыдно, что я сама ушла из родительского дома в 16 лет, чтобы попытаться чего-то добиться самой, а в итоге вынуждена была голодать. Но это меня хорошо закалило. Я знаю цену деньгам, знаю, как трудно их зарабатывать. Не скрою, мои первые хорошие гонорары сносили мне голову, я чувствовала себя шопоголиком, покупала красивые вещи.

ПРО А вы можете себя назвать транжирой?





- Раньше да, я могла все деньги спустить на вещи. Сегодня я подхожу к их трате рационально. Много денег трачу на здоровье, красоту, уход за собой, фитнес, путешествия. Но я не забываю и удивлять родных. Например, мне никогда не будет жалко сделать хорошие подарки маме, сестре или лучшей подруге.

ПРО Раз уж вы заговорили про красоту, хочется спросить: хорошая фигура - это природа или всё-таки фитнес? Я видела ваше домашнее видео, где вы старательно пытались не есть картошку, которая испортит фигуру. А чем ещё приходится жертвовать, чтобы её сохранить?

- Как раз жертвовать приходится такой картошечкой и макаронами. Я, конечно, восхищаюсь теми женщинами, которые готовят первое, второе, третье, при этом ещё пробуют всю приготовленную еду и остаются с идеальной фигурой. Для меня это каждый раз испытание, поскольку моя фигура мне даётся с трудом. Каждый день приходится работать как

морально, так и физически. Конечно, мне от родителей достались обаяние, харизма, высокий рост и прочее, но всё-таки за фигурой я слежу регулярно.

Кстати, я считаю, какой бы занятой женщина ни была, на скольких диетах ни сидела, всё равно не должна отказываться готовить еду своей семье, своим гостям. Да и вообще сегодня востребованы женщины, которые всё успевают: и отводят ребёнка в сад, и заезжают в спортзал, и зарабатывают деньги, ещё и готовят ужин.

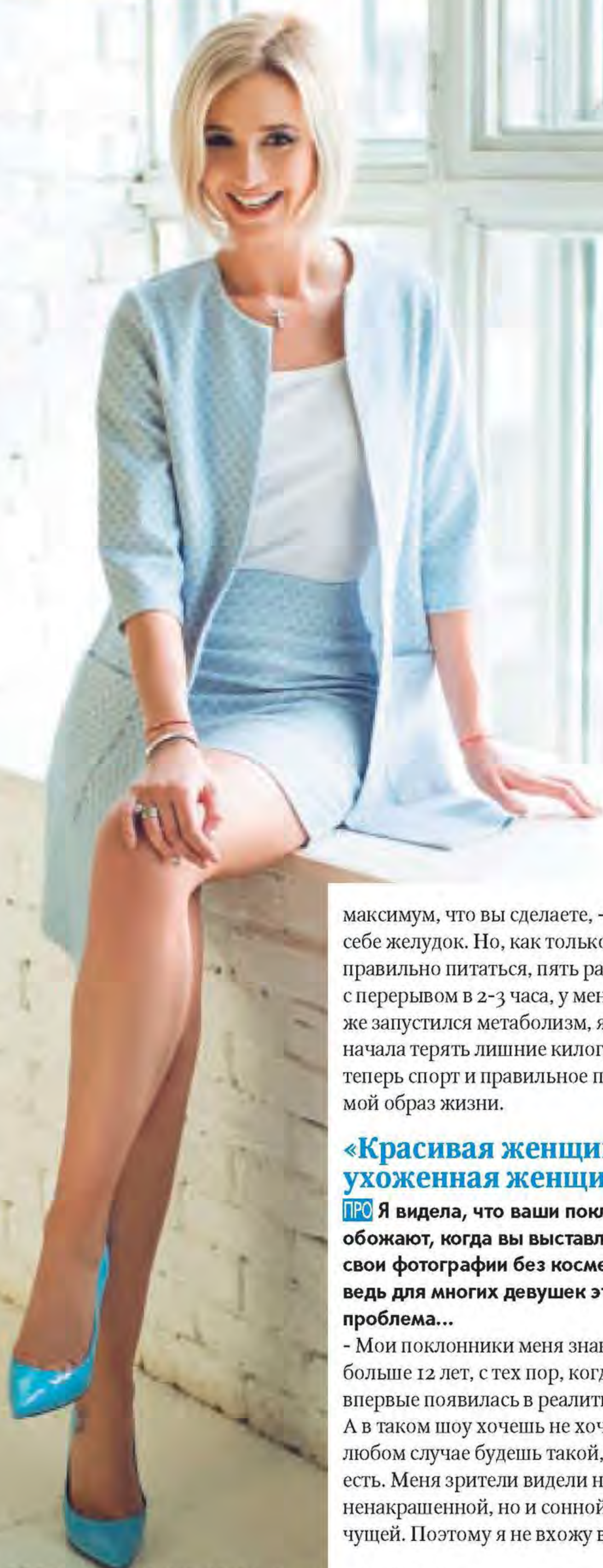
ПРО А что вы не едите, от каких продуктов категорически отказываетесь?

- Всё очень просто, и ничего нового я не скажу. Для того чтобы сохранить здоровье и фигуру, я отказываюсь от сахара, соли, мучного. Если ем углеводы, то только в первой половине дня, а белок - во второй половине. Если я говорю, что не ем макароны, то я их в повседневной жизни и не ем. Но всё-таки мы же не роботы, мы люди, и у каждого бывают свои слабости, когда

срываешься из-за по-настоящему кулинарного шедевра. Я, например, в Риме каждый день ела макароны. Да и вообще в Италии, на каком бы здоровом питании ты ни была, невозможно не есть пищу, не есть макароны. Но потом, после такого праздника живота, я, конечно, жёстко начинаю следить за своим питанием.

ПРО Как именно?

- Обязательное правило - это 2 литра воды. Если не можете, нужно себя заставлять. Я лет 5-6 назад только начала это делать. У меня тогда специалист по питанию спросил, сколько раз в день я пью воду, и я поняла, что на самом деле воду вообще не пью. Кофе, чай, сок - всё что угодно, кроме воды. А сейчас я с воды с лимоном начинаю своё утро, запускаю организм и уже не могу без этого жить. Ну и, конечно же, нужно кушать много, но по чуть-чуть. Я раньше этого не понимала. Пытаясь похудеть, я ела один раз в день и недоумевала, почему лишний вес не уходит - я же съела-то всего лишь один салат! Но как раз этим одним салатом



максимум, что вы сделаете, - посадите себе желудок. Но, как только я начала правильно питаться, пять раз в день с перерывом в 2-3 часа, у меня сразу же запустился метаболизм, я тут же начала терять лишние килограммы. И теперь спорт и правильное питание - мой образ жизни.

«Красивая женщина - ухоженная женщина»

ПРО Я видела, что ваши поклонники обожают, когда выставляете свои фотографии без косметики. Но ведь для многих девушек это целая проблема...

- Мои поклонники меня знают уже больше 12 лет, с тех пор, когда я впервые появилась в реалити-шоу. А в таком шоу хочешь не хочешь - в любом случае будешь такой, какая ты есть. Меня зрители видели не только ненакрашенной, но и сонной, плачущей. Поэтому я не вхожу в список

девушек, которые в социальные сети выкладывают исключительно потрясающие сексуальные фотографии, с красивыми губами и т. д. И я такая, какая есть. У меня раньше было очень много комплексов относительно внешности. Но я нашла для себя примеры женщин, которые хоть и не красотки, но за счёт своей харизмы и любви к себе притягивают миллионы. Например, Сара Джессика Паркер. Пускай меня убьют её поклонницы, я и сама её поклонница, но у неё кривые ноги, большой нос. Но при этом она невероятная красотка, она несёт себя с такой любовью, что весь мир от неё фанатеет. Поэтому очень важно внутреннее ощущение любви к себе, нужно всегда быть благодарной за то, что мы можем ходить, что мы здоровы. К тому же я считаю, что любая женщина будет красивой, если она ухожена.

ПРО Кстати, насчёт ухода за собой. Без каких процедур вы не можете обойтись?

- Регулярно в моём графике зал, массаж, маникюр, педикюр и косметолог. Маникюр должен быть всегда идеальным. Я перфекционист, и, если хотя бы где-то кусочек лака отломился, я сразу бегу и переделываю и, кстати, всегда обращаю внимание на состояние ногтей у других девушек.

ПРО Очень дорого быть девушкой, если всё выполнять.

- Да, но для девушки не должно быть отговорок, она всегда должна быть ухоженной, даже если находится дома. Конечно, по дому ходить не в вечернем платье, но в опрятной одежде, даже если это спортивный костюм, то обязательно чистенький, лицо ухоженное. Нужно беречь не только честь смолоду, но и красоту, и здоровье. Поэтому я посещаю косметолога раз в месяц обязательно. Осенью делают лёгкие пилинги для лица, а для волос - процедуру «счастье для волос». Вообще считаю, что это лучшая процедура для волос, особенно если они сухие и ломкие. Ну а поскольку я работаю на телевидении, то всегда слежу и за их длиной. Сейчас у

меня удлинённое каре, форму которого корректирую раз в месяц-полтора.

«Меня спасают путешествия»

ПРО Когда на вас смотришь со стороны, кажется, что в вас энергия всегда бьёт ключом, вы всегда смеётесь. Неужели вам всегда весело или это некая защитная реакция?

- Вы же понимаете, что на телевидении меня чаще всего приглашают в развлекательные программы не для того, чтобы я давала рецензию на книгу, которую я вчера прочитала, делилась тем, что меня беспокоит, или обсуждала общественные проблемы. Конечно, многое в моём поведении утрировано, особенно когда я нахожусь в общественных местах. Я умею и люблю смеяться над собой. Впрочем, часто и в жизни я такая же. Я зажигаю, люблю устраивать праздники, удивлять других, заряжать хорошим настроением друзей и близких. Но, конечно, я могу и переживать, мне может быть и грустно, и бывают такие периоды, когда я не могу сдержать эмоции, могу расплакаться. Тем более женщинам необходимо плакать, если мы будем держать эмоции в себе, то это потом перерастёт в разные болячки.

ПРО А как вы отдыхаете? Судя по вашим социальным сетям, вы вообще не спите!

- Да, сплю я действительно мало, и это неправильно, потому что главное для здоровья и красоты девушки - это сон. Я пытаюсь себя перестраивать периодически, и у меня это даже получается, особенно когда у мужа режим и в 8 надо уже выезжать из дома. Но дело в том, что у меня два раза в неделю ночные съёмки до 4 утра как минимум плюс перелёты, гастроли, мероприятия. Поэтому я не помню, когда я в последний раз легла спать в 12 ночи. Мне не хватает в сутках 24 часов, чтобы по максимуму успеть всё, что запланировала, но даже в своём

бешеном графике я нахожу время на отдых.

Меня расслабляют походы в кино, ужин с друзьями, когда можно вкусно поесть, посидеть и просто поболтать. Меня расслабляет, когда я просто нахожусь дома, а это не так часто бывает. И, безусловно, моя отдушина - это периодические поездки куда-нибудь в Европу. Даже когда я создавала

“ Я ВСЕГДА МЕЧТАЛА СТАТЬ АКТРИСОЙ, НО СТАЛА ВЕДУЩЕЙ. НО Я СЧАСТЛИВА, ЧТО МОЯ ПРОФЕССИЯ ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ВОПЛОЩАТЬ И МОИ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ.

аромат для своей книги, ездила вроде по работе и всего на 3 дня в Берлин, я успела расслабиться просто от того, что сменила обстановку, город. Я вообще очень люблю путешествовать, и если мне удаётся раз в три месяца вырваться хотя бы на пару деньков в другой мир, меня это очень заряжает.

ПРО А если бы не «Дом-2», не профессия ведущей то, как думаете, кем бы вы стали?

- В детстве я мечтала быть актрисой, но так получилось, что сначала я стала ведущей, а потом уже актрисой. Мне очень нравится моя профессия, и я в любом случае свою жизнь связала бы со сценой. Я всегда хотела быть в центре внимания.

ПРО Ну отчасти вы это и выполнили, насколько я знаю, вы в театре играли, даже с гастроллями ездили.

- Да, были и театральные гастролли. Не так давно я снялась в сериале «Бедные люди», который, кстати, получил очень много положительных отзывов. Я счастлива, мне с моей профессией, с моей работой в «Доме-2» удаётся реализовывать

свои другие мечты и развиваться как актриса в том числе.

ПРО Чего нового стоит ожидать вашим поклонникам?

- Сейчас запускается ещё один проект, съёмки которого начались совсем недавно. Пока не буду говорить, что это, главное, что это случилось.

ПРО Это сериал?

- Нет, это полнометражный фильм. Поэтому я очень заряжена на весь год вперёд, у меня очень много идей, планов, и постепенно я буду их все реализовывать.



*На момент подписания номера в печать Ольга Бузова и её супруг Дмитрий Тарасов на все вопросы о расставании отвечали одной фразой: «Мы не хотим об этом говорить».



Я поклонница творчества Виктории Токаревой, в её книгах всё настолько правдоподобно, что я часто узнавала в героинях себя. Откуда она берёт сюжеты для своих произведений?

Анна Акимова, Белгород

Виктория ТОКАРЕВА:



«К сильным женщинам всегда прибывает слабых мужчин»

Автор Елена Плотникова

- Я не умею писать то, что я не пережила. Есть писатели-фантасты, которые могут придумать всё, что хочешь. А есть писатели, которые пишут то, что прочувствовали, что знают, что произошло в их жизни.

Сюжеты я беру из жизни, но пропускаю через голову. Это не фотография, это живопись, когда похоже, но всё-таки что-то другое. А ещё лучше через душу всё пропускать, - отвечает **писательница Виктория ТОКАРЕВА.**

- Я однажды сказала одному своему издателю, что сейчас появилась писательница, которая мне подражает. А она мне ответила: «Вам нельзя подражать! Для того чтобы писать так, как вы, надо и жить так, как вы». Поэтому человек очень считывается со своих страниц. Если человек, как говорят

украинцы, поганый, то и творчество его будет довольно противное. Если вам нравится то, как я пишу, значит, я очень хороший человек.

«Людей надо любить!»

ПРО Виктория, герои в ваших книгах все вымышленные или всё-таки это друзья, вы сами? Друзья обижаются, если узнают себя? Вы же даёте им оценку...

- Узнают, и бывают неприятности - обижаются. И это моё несчастье. Но через это проходят все писатели, даже у Чехова это было. Он написал «Попрыгунью», и на него Левитан обиделся и не разговаривал с ним до конца жизни. Я ни перед кем не извиняюсь. Перед выходом каждой книги жду, что сейчас начнётся - и начинается...

ПРО Виктория, в ноябре вышла ваша новая книга «Кругом один обман». О чём? Судя по названию, всё как-то пессимистично. Неужели мир так плох?

- В этом мире есть и хорошее, и плохое. Почему пессимистичное? Нет, надо сосредоточиться на том, что вокруг тебя происходит, и не поддаваться! Если ты будешь знать, что кругом один обман, то ты победишь. А о чём книга - прочитаете, не буду раскрывать сюжет.

ПРО Тем не менее вы всегда смотрите на мир с юмором. Плохого настроения никогда не бывает? А если бывает, как с ним справляетесь?

- Чувство юмора меня всегда спасет. Даже если какие-то неурядицы и я остаюсь наедине с собой, у меня

всегда будет хорошее настроение. Тем более я практически никогда не бываю одна. Писатель остаётся один, когда ему не о чем писать, если писателю есть о чём писать и есть желание писать, он уже не один, он уже со своими читателями в этот момент, со своими мечтами, со своим внутренним миром.

ПРО Сегодня писать книги стали все - актёры, певцы, блогеры. Как вы к этому относитесь?

- Каждый человек в жизни может написать одну книгу. Почему нет? Вторую он уже просто не захочет. Графоманством это считать нельзя, это жизнеописание, на которое способен каждый.

ПРО В своей книге «Перелом» вы говорите, что одни люди успешны в первой половине жизни, а другие - во второй. Вы действительно так думаете?

- Это мне сказала мать Андрея Миронова. Вот ей удалась первая половина, а вторая ей не удалась - она потеряла сына. А мне удалась обе половины, но лишь наполовину. Но на самом деле нельзя говорить, что все люди так делятся.

ПРО По вашим книгам видно, что вы очень любите людей, несмотря на их недостатки...

- Людей любить нетрудно, все люди в общем-то несчастны, потому что жизнь коротка, проходит быстро, и в конце концов человек становится старым, довольно-таки отвратитель-

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ
ЗНАТЬ, ЧТО КРУГОМ
ОДИН ОБМАН, ТО
ТЫ ПОБЕДИШЬ.

ным и умирает. Поэтому людей надо любить. Вообще все люди примерно одинаковые, большой разницы в них нет. Все хотят одного и того же - любви и богатства. И все не хотят одного и того же - болезни и нищеты. Вот и всё.

«Женщина должна быть красивой, умной и богатой»

ПРО В начале книги «Мои мужчины» у вас появляется сквозной персонаж Наташа, которая была как гейша и могла обольстить любого мужчину.

А какими женщина должна обладать качествами, чтобы все мужчины на неё обращали внимание?

- Первое - она должна быть красивая. А если она некрасивая, она должна быть сделанная. Есть такой Рустам Хандамов, который сделал образ Ренаты Литвиновой. Надо найти свой образ, свой шарм и быть красивой. Любая может быть красивой, если она молодая. Второе - умная. Третье - богатая.

ПРО Где же ей взять это богатство, если она только открывает для себя секреты обольщения, чтобы найти обеспеченного мужчину, например?

- Этого я не знаю. Ну в крайнем случае только красивой и умной. Потому что красота притягивает, а ум не отпускает.

ПРО А вы видите отличие между современными женщинами и женщинами 70-80-х годов?

- Поменялись не женщины - поменялось общество. Раньше практически ничего нельзя было купить, землю продавали только по шесть соток, дачу надо было строить вверх, чтобы она не занимала больше места. А сейчас купить можно всё что угодно - даже здоровье, даже жизнь, только бы были деньги. Единственное,



Виктория с дочерью Натальей.



«Мы были очень непрактичные, романтичные...»



ФАКТЫ БИОГРАФИИ

- 1 Родилась 20 ноября 1937 года в Ленинграде.
- 2 В 1967 году окончила сценарный факультет ВГИКа.
- 3 Написала 14 сценариев к фильмам (среди них «Джентльмены удачи», «Мимино», «Шла собака по роялю»).
- 4 Замужем за инженером Виктором Токаревым. Имеет дочь Наталью и двоих внуков - Петра и Екатерину.

что нельзя купить, - любовь, а всё остальное можно. Поэтому ценность денег очень выросла, а уже в связи с этим изменились и женщины. Мои ровесницы, я - мы любили за слова, а современные женщины любят за перспективы, они более умные, а мы были очень непрактичные, романтичные, а от этого глупые.

«Избегайте богатых и сильных мужчин!»

ПРО Во многих ваших книгах хорошим девушкам попадают мужчины-мудаки, этих девушек тянет страдать. Почему?

- Не тянет их страдать, просто любовь и страдание ходят рядом. Смех, а на другой стороне - слёзы. Жизнь, а на другой стороне - смерть. А у любви на другой стороне - страдания, это палка с двумя концами.

ПРО Поэтому вы считаете, что рядом с сильной женщиной обычно слабые мужчины? Зачем они ей?

- Каждой женщине нужен мужчина любой, хоть какой-нибудь. Вот только у Хиллари Клинтон был сильный мужчина, а у него сильная женщина, и это привело к тому, что он от неё бегал, как заяц от орла, к слабой женщине Монике Левински.

Дело в том, что я сильная женщина, самодостаточная, ко мне всегда прибывало слабых мужчин, по-другому этого не бывает - такой характер, как у меня, сильному мужчине не нужен. Сильному мужчине нужна женщина, которая будет жить его жизнью, которая будет сохранять его интересы. Ему нужна слабая женщина. Если же вы сильная, у вас будет слабый стебель от одуванчика, он будет мало зарабатывать и будет очень бедным. Держатели денег хамят, и по-другому не бывает. Поэтому избегайте богатых и сильных мужчин. Пусть будет слабый, нежный, ещё один ребёнок - это такое счастье.

ПРО А тогда какая женщина мудрее - та, которая беспрекословно слушается своего мужчину, или та, которая делает всё, что посчитает нужным?

- Если муж стоит три копейки, так она может его слушать, а если он и трёх копеек не стоит, зачем она его слушать будет?! Хочешь - слушаешь, не хочешь - не слушаешь. Я никогда никого не слушала, я всегда делала так, как мне надо было. Кто захочет быть с тобой, тот будет при любом твоём характере.

«Детей не нужно воспитывать, их нужно любить!»

ПРО Вы признаёте, что часто влюблялись. А сколько, по-вашему, длится любовь?

- У кого как. Настоящая любовь может длиться всю жизнь. Бывает по-всякому. Настоящая любовь не проходит.

ПРО А если любишь, можно ли простить измену?

- Измена - это предательство, а предательство - это самый большой недостаток. Некоторые прощают, а некоторые нет. Это от характера зависит. Я не прощала. Я не предаю. Даже мыслей не было.

ПРО Вы всегда говорите, что главное назначение женщины - дети. А могли бы оценить отношение к детям и внукам? К кому вы строже?

- Я их никого не воспитывала, ни детей, ни внуков. Они сами росли, как лопухи. Я только любила. И японцы только любят. Только это нужно детям.

ПРО А как же воспитание?

Подсказывать, что правильно, что неправильно?

- Это ничего не даёт. Главное - гены. Картошка - это картошка, ананас - это ананас, из картошки ананас не вырастет. Поэтому ничего не надо делать.

ПРО Сегодня детей в основном воспитывают женщины. Мама, бабушки, няни, учителя - все женщины. Это положительно сказывается на ребёнке? А как тогда воспитать настоящего мужчину?

- Если ребёнка будет воспитывать только мама, у неё больше ни на что не останется сил, потому что ребёнок живёт за счёт твоей жизни, он её выжирает. Поэтому лучше, чтобы кто-то воспитывал, пусть и только женщины. Всё равно будет только то, что будет, хоть мужчина будет воспитывать, хоть женщина.

Создай красоту волос!

«Эксперт волос» – для укрепления
волосяных луковиц и уменьшения
выпадения волос

Таблетки «Эксперт волос»

питают волосы изнутри

С натуральными витаминами, которые
усваиваются лучше синтетических¹.

Лосьон «Эксперт волос»

пробуждает спящие волосяные луковицы,
усиливая рост волос

Инновационная формула: таурин, биотин,
гиалуроновая кислота и др.

Шампунь «Эксперт волос» (бессульфатный)

оживляет волосы от корней

до самых кончиков

«Сила шести протеинов»: коллаген, эластин, кератин,
L-карнитин, L-аргинин, таурин.

Результат:

- Уменьшение выпадения волос до 85%
за 1 месяц² и ускорение их роста
- 90% женщин остались довольны
результатом применения
линии «Эксперт волос»³



www.expertvolos.ru
www.evalar.ru

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте на сайте www.apteka.ru

с доставкой в ближайшую аптеку

Горячая линия: **8-800-200-52-52**



1. Журнал «Первостольник» №9, 2011 г.

2. По результатам экспериментально-клинических испытаний косметической продукции – шампунь «Эксперт волос».

3. Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

 Автор Лидия Юдина

Отвечает **Евгения СМЕЛЯНЦЕВА**,
косметолог:



- Зима для кожи - испытание на прочность. Стужа и холодный ветер на улице, жаркий, пересушенный батареями воздух в квартирах и офисах, малоподвижный образ жизни - всё это не лучшим образом сказывается на внешности. В зимние месяцы кожа нуждается в особом уходе.

Как ухаживать за кожей зимой?



Новый год так хочется встретить красивой! Но как только температура опускается ниже нуля, кожа становится сухой, шелушится, воспаляется. Как этого избежать?
Марина Студеникина, Архангельск

✓ Совет 1

ПЕРЕХОДИТЕ НА ЗИМНЮЮ КОСМЕТИКУ

Всепогодных средств ухода не существует. Чем холоднее на улице, тем жирнее должен быть крем. Лучшие кремы для зимы - интенсивно-питательные, с жирной и плотной текстурой. В зимних кремах должны содержаться эмоленты (вещества, которые образуют на коже защитную плёнку и помогают сохранить под ней влагу). Чтобы эти вещества работали, наносить крем нужно, когда в коже содержится максимальное количество влаги, то есть сразу после умывания. Если вы привыкли собираться на работу за 15 минут, придётся поменять свои привычки. Даже жирный крем нужно наносить на кожу за 40-50 минут до выхода на улицу, чтобы он успел впитаться и

создать на коже защитную плёнку. Но если жизнь протекает в режиме «работа - дом», то продолжаем пользоваться летними увлажняющими кремами. Доказано, что разговоры о том, будто вода в составе крема на морозе замерзает и травмирует кожу, - миф. На поверхности кожи температура всегда выше нуля.



✓ Совет 2

ДОБАВЬТЕ ВИТАМИНОВ

Посмотрите на этикетку своего крема: если в его состав входят «долгоиграющие» жирорастворимые витамины А, Е, F, липоевая кислота - вы защищены.

Лучшие защитники кожи - витамины А и Е (они не только питают, но и помогают клеткам восстанавливаться). Если их наличия в креме недостаточно (кожа всё равно шелушится), можно купить эти витамины в аптеке (в капсулах или в масляном растворе) и добавлять по несколько капель в любой крем.

✓ Совет 3

УМЫВАЙТЕСЬ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Зимой кожа становится более чувствительной. Иногда после умывания водой из-под крана возникает раздражение. В этом случае для умывания можно использовать кипячёную воду, а затем наносить лосьон-тоник с успокаивающим действием. Ещё лучше умываться минеральной водой - она увлажняет и тонизирует.



✓ Совет 4

ДЕЛАЙТЕ МЕЙК

В морозы используйте плотные средства (тональные кремы, компактную пудру) - они защищают лицо от мороза. Но есть и обратная сторона медали - они закупоривают поры и могут стать причиной комедонов и угревой сыпи. Поэтому плотные средства надо использовать, если вам в морозную погоду предстоит провести несколько часов на воздухе. Для непродолжительных перебежек достаточно рассыпчатой пудры, которая маскирует недостатки и также защищает кожу. Сухая косметика (тени, румяна и т. д.) на морозе осыпается и подчёркивает морщинки. Поэтому

зимой лучше использовать румяна и тени с кремовой текстурой. Губы нельзя оставлять на морозе без защиты. Даже если вы противница декоративной косметики, используйте гигиеническую помаду или бальзам. Но избегайте увлажняющих блесков - от них губы сохнут сильнее. Лучшая помада для зимы - питательная и плотная. В мороз наносить её на губы нужно каждые два часа.

✓ Совет 5

ДНЁМ БРЫЗГАЙТЕ НА ЛИЦО ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Зимой в помещениях жарко и сухо. Освежить лицо в офисе поможет баллончик с термальной водой. При сухой коже выбирайте воду с минимальным количеством соли, при жирной подойдёт самый насыщенный состав.

Термальную воду нужно раз в 3-4 часа распылять на лицо, а после этого аккуратно промокнуть салфеткой. Если термальную воду распылить и оставить впитываться, то вместе с капельками воды с поверхности будет испаряться влага, а кожа - ещё сильнее обезвоживаться.



КСТАТИ

Зимние прыщи - обычно следствие неправильного ухода. Во-первых, жирные зимние крема и косметика закупоривают поры. Если кожу своевременно не очищать (или очищать недостаточно), воспаление и последующая угревая сыпь практически неизбежны. Вторая причина - использование увлажняющего крема перед выходом на улицу. Из-за этого на коже появятся микротрещины, а при попадании в них инфекции возникает воспаление.

✓ Совет 6

ВЕЧЕРОМ ТЩАТЕЛЬНО ОЧИЩАЙТЕ КОЖУ

В холодную погоду клетки кожи активно вырабатывают сальный секрет для защиты от ветра и мороза - кожа становится более жирной и плотной, а из-за насыщенного состава и плотной текстуры зимнего крема могут появляться чёрные точки и прыщики.

При этом очищение кожи зимой должно быть более деликатным, чем летом. Скраб должен быть с идеально гладкими, не травмирующими кожу частицами - например, с восковыми гранулами. Можно использовать деликатный гоммаж. Спиртовой лосьон лучше заменить мягкой пенкой или очищающим молочком. 2 раза в неделю делайте домашний пилинг. Если кожа сухая или комбинированная, очищайте её замоченными в кипятке овсяными хлопьями (столовую ложку залить кипятком, дать настояться 5-10 минут и нанести на лицо очищающими круговыми



движениями). При жирной коже можно использовать кофейный пилинг (свежую кофейную гущу мельчайшего помола смешать со сметаной в пропорции 1:1 и втирать в кожу в течение 3-4 минут). После очищения нанесите интенсивно увлажняющий или питательный крем.

Помните: при воспалённой шелушащейся коже или угревой сыпи домашний пилинг проводить не следует - это может только ухудшить дело.



✓ Совет 7

УВЛАЖНЯЙТЕ КОЖУ

Но не перед выходом на работу и не кремом! Зимой кожа особенно нуждается в увлажняющих процедурах. Запасайтесь интенсивно увлажняющими кремами и масками. Самые действенные - с гиалуроновой кислотой, ретиноидами, антиоксидантами. Если чувствуете, что домашнего увлажнения недостаточно, рассмотрите вариант салонных процедур - профессиональные увлажняющие маски или инъекции гиалуроновой кислоты.



✓ Совет 8

ИДИТЕ В БАНЮ!

Даже если вы убеждённый противник бани, зимой хотя бы раз в месяц стоит посетить парилку. Это не только оздоровительная, но и эффективная косметическая процедура. Горячий пар открывает поры - происходит естественная чистка лица, нормализует работу сальных желёз, улучшает кровоснабжение и микроциркуляцию кожи, тренирует сосуды, разглаживает мелкие морщинки. А очищенная кожа наиболее восприимчива к воздействию косметических средств.

КСТАТИ

По статистике, 75% людей старше 30 лет хоть раз в жизни сталкивались с симптомами холодовой аллергии. Проявлений у неё великое множество. Холодовая крапивница (зудящие волдыри), холодовой дерматит (покраснение, шелушение кожи), холодовой ринит (чихание, выделения из носа - симптомы исчезают, как только человек переходит в тёплое помещение), холодовой конъюнктивит (слезотечение и жжение глаз на морозе). Симптомы холодовой аллергии обычно появляются после затяжной инфекционной болезни или длительного лечения антибиотиками.

Основная рекомендация при холодовой аллергии - закаливание. Действие закаливающих процедур аналогично эффекту аллерген-специфической иммунотерапии, когда пациенту вводят постепенно возрастающие дозы аллергена, к которому установлена повышенная чувствительность.

✓ Совет 9

ПОМОГИТЕ ВОЛОСАМ

Волосы зимой - сухие, ломкие, наэлектризованные. Сильнее всего электризуются сухие волосы, поэтому в зимние месяцы нужно регулярно проводить увлажняющие и восстанавливающие маски для волос (воспользуйтесь профессиональными - домашние средства не дают столь быстрого эффекта).

Мойте голову не чаще 2-3 раз в неделю и не злоупотребляйте красками для волос (это лишает волосы защитного слоя). Избегайте средств, усиливающих сухость волос, например фена, не используйте средства, содержащие спирт. Вместо лака используйте мягкую пенку и приобретите увлажняющий тоник, который не даст накапливаться статическому электричеству. Кстати, чтобы избавить волосы от статического электричества, пользуйтесь расчёсками из



натуральной щетины на деревянных ручках. Ну а лучшее средство от наэлектризованных волос - ионный фен с антистатическим действием.

И хотя шапка убивает любую причёску, зимой с непокрытой головой выходить из дома нельзя. На холоде происходит спазм сосудов, из-за которого волосяные фолликулы недополучают питание. Если это происходит постоянно, волосы начинают выпадать.

✓ Совет 10

ДВИГАЙТЕСЬ!

Считается, что зимой организм запасает жир. Во всяком случае этим успокаивают себя женщины, которые за зиму в среднем набирают 2-4 килограмма. На самом деле исследования учёных показали, что холодная погода - лучшее время для похудения. Оказалось, что за 10-15 минут простого пребывания

на воздухе при температуре -15 °С в организме происходят такие же процессы, как при активных физических нагрузках в течение часа в тёплом помещении. Поэтому главное зимой - не лениться, почаще выходить на улицу, тогда весной вам не придётся голодать, чтобы влезть в любимую юбку.

✓ Совет 11

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О РУКАХ

Известно, что руки зимой мёрзнут сильнее всех остальных частей тела. Поэтому зимой даже в лёгкий мороз нельзя показываться на улице без варежек или перчаток. Чтобы избавиться от сухости и шелушения, 1-2 раза в неделю перед сном обрабатывайте руки скрабом (подойдут те же замоченные в кипятке овсяные хлопья), обильно смажьте питательным кремом и ложитесь спать в хлопчатобумажных перчатках - умеренное тепло усиливает действие крема.





Говорят, зима идеальна для косметологических процедур. Что можно сделать только сейчас или потом ждать целый год?

Светлана Анохина, Самара

Автор Лидия Юдина



Зима - самое подходящее время для радикальных омолаживающих процедур, которые нежелательно проводить в период активного солнца.

Рассказывает **Елена ВЕРГУН**,

кандидат медицинских наук, врач-косметолог
Института пластической хирургии
и косметологии:

Зачем идти к косметологу сейчас?

10 главных зимних процедур

#1 ЛАЗЕРЫ

Зима - лучшее время для проведения любых лазерных процедур. Ведь активное летнее и даже осеннее солнце повышает риск формирования пигментных нарушений после лазерного воздействия. Поэтому самое время пройти лазерную или фотоэпиляцию, чтобы к лету были решены все проблемы с нежелательными волосами, курс поверхностной лазерной шлифовки кожи, которая позволяет разгладить морщины, и глубокой лазерной шлифовки, эффект которой сопоставим с результатом пластической операции. Лазерные процедуры можно дополнить активным уходом за кожей с помощью косметических средств, содержащих пептиды и факторы роста.



#2 БОРЬБА С НОВООБРАЗОВАНИЯМИ

Если пигментные пятна, родинки, папилломы, кератомы, фибромы, сосудистые звёздочки доставляют неудобства - самое время расстаться с ними. Арсенал способов удаления велик - это криодеструкция, радиоволновое воздействие, лазерная абляция.

#3 УДАЛЕНИЕ СЛЕДОВ СОЛНЦА

Самое время заняться пигментными пятнами после загара - их можно удалить химическими пилингами, александритовым лазером, импульсным светом, а также с помощью осветляющих и отбеливающих кожу косметических средств.

#4 БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Внутрикожное введение различных препаратов, обязательным компонентом которых является гиалуроновая кислота, которая удерживает в коже влагу. Такой «глоток воды» позволяет компенсировать все те негативные изменения, которые произошли в коже под действием ультрафиолета.

#5 ПЛАЦЕНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ

Если хочется провести омоложение и оздоровление кожи со всех сторон - изнутри и снаружи, идеальный выход - плацентарная терапия. Препарат одновременно вводится с помощью капельницы и в кожу с помощью специальной аппаратуры.

#6 НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ

Нитевая подтяжка лица делается именно в холодное время. Такую манипуляцию выполняют и хирурги, и косметологи. С помощью специальных нитей подтягивают и укрепляют ткани, чтобы вернуть лицу идеальный овал и упругие щёки. После такой процедуры может потребоваться несколько дней реабилитации.

#7 ИНЪЕКЦИОННАЯ ПЛАСТИКА

Проводится с помощью филлеров на основе гиалуроновой кислоты, чтобы добавить лицу выразительные скулы, щёки-яблочки, округлый подбородок, ровный нос, пышные и гладкие губы.

#8 ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА

Коррекция мимических морщин введением препаратов ботулинического токсина. Доказано, что после введения этого токсина в мышцы межбровной области не только разглаживается лоб, но и улучшается настроение.

#9 КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД

Профессиональный уход во много раз эффективнее домашнего. Средства, предназначенные для применения в кабинете косметолога, содержат активные ингредиенты в самой высокой концентрации. Косметолог может подключить к мануальному уходу и аппараты - газожидкостный или ультразвуковой пилинг, микротоковую терапию.

#10 ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Обёртывания - шоколадное, медовое, с экзотическими фруктами и цветами - не только снимут стресс и усталость, но и позволят подтянуть силуэт, укрепить и освежить кожу тела. Неслучайно их называют процедурами настроения!

Если всё же речь идёт о пластической хирургии, то лучше провести операцию в последних числах декабря. Тогда реабилитационный период придётся на праздничные каникулы, после которых можно выходить на работу с минимальными следами от оперативного вмешательства.

УМНЫЕ РЕШЕНИЯ ПО УХОДУ ЗА



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

Натуральные масла, витамины, активные биоконплексы в каждом продукте; абсолютная безопасность для мамы и малыша.



www.lav



НЕЖНАЯ ЗАБОТА С ПЕРВОГО ДНЯ

Лучшее решение при заботе о
малышах, основанное
исключительно на безопасных
и натуральных компонентах.
0+



На правах рекламы

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ!

КРАСОТОЙ И ЗДОРОВЬЕМ КОЖИ

MyRose
OF BULGARIA

**КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ С ЭКСТРАКТОМ
БОЛГАРСКОЙ РОЗЫ ROSA DAMASCENA**

Натуральные средства для ежедневного использования:
восстанавливают клетки кожи, успокаивают, питают,
тонизируют, оказывают антиоксидантное действие.



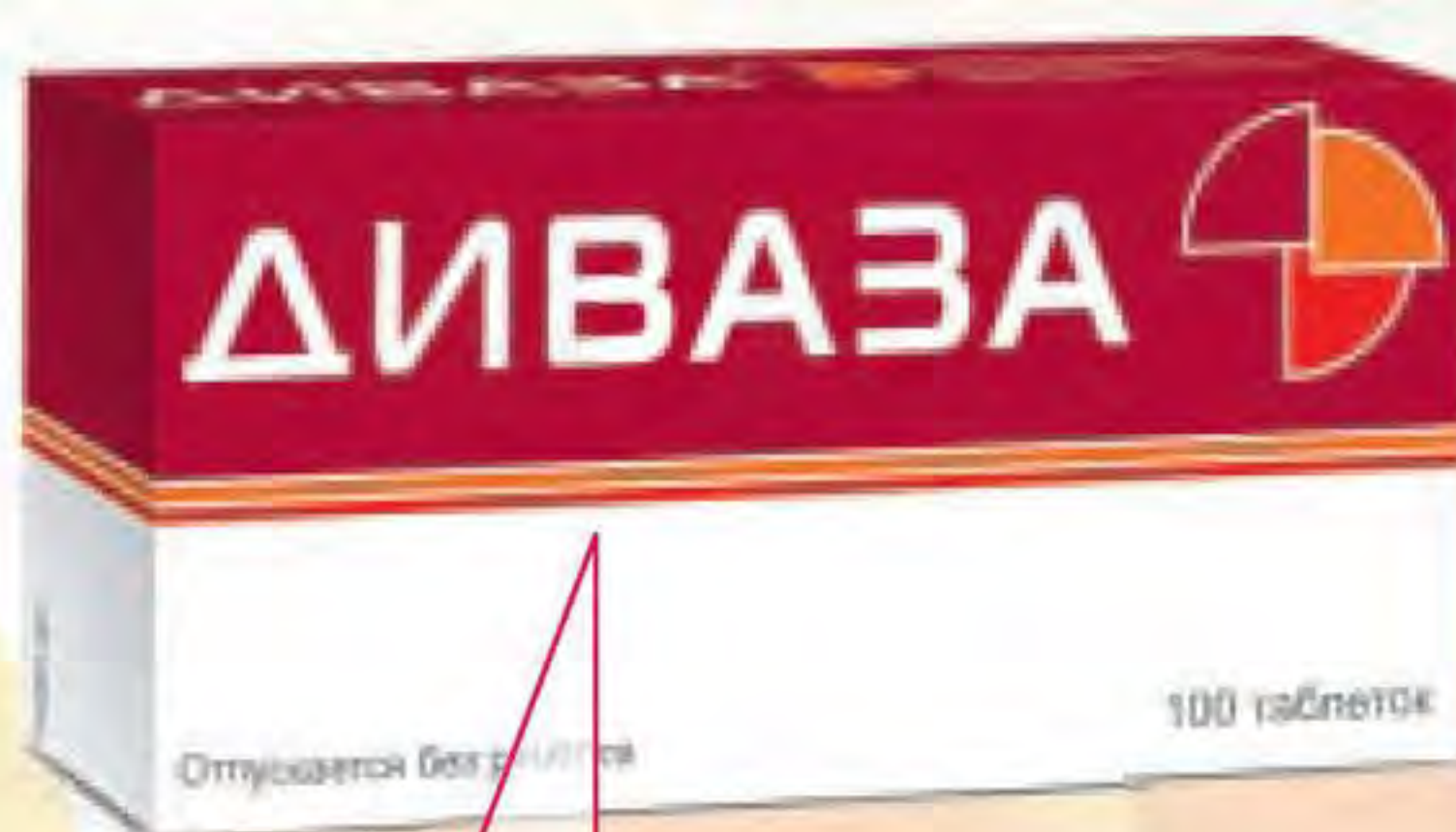
Footprim

**САЛОННЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Высокое качество и
превосходная эффективность
по доступной цене. Одобрены
для использования при
диабете.

+7 (499) 499 00 31

WWW.КОСМЕТИКАДЛЯВАС.РФ



И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

Диваза® - современный ноотропный препарат, который нормализует мозговое кровообращение, снижает интенсивность головной боли и головокружения, улучшает концентрацию внимания и память.



И ДЛЯ СВЕЖЕГО ДЫХАНИЯ

Порошок для полоскания полости рта Йодангин с экстрактами эвкалипта и шалфея рекомендован для ухода за полостью рта и горла. Обладает противовоспалительным и успокаивающим действием, смягчает неприятные ощущения при глотании, устраняет запах изо рта.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

И ДЛЯ ГЛАДКОЙ И КРАСИВОЙ КОЖИ

Паста SOS-Уход - незаменимое средство для оздоровления кожи и борьбы с воспалительными элементами. Действуя локально, паста ускоряет процесс созревания воспалений и тем самым способствует их быстрому исчезновению.



И ЧТОБЫ ГРУДЬ БЫЛА НА ВЫСОТЕ

Лекарственный препарат на растительной основе Мастодион применяется для лечения мастопатии и ПМС, возвращает женщине хорошее самочувствие и психологический комфорт. Препарат не содержит гормонов.

И ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ

Экспресс-тест Стрептатест покажет, что именно вызвало боль в горле - стрептококк или вирус, предупредив таким образом осложнения от стрептококковой ангины и защитив от неоправданного приёма антибиотиков.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

И Торнетис® (МНН силденафил) препарат с удобной системой подбора дозы (от 25 до 100 мг). Одним нажатием пальца эта таблетка делится на четыре части, не крошится и не ломается. При этом равное количество действующего вещества во всех долях гарантировано.





Как заставить себя заниматься зарядкой каждый день? Может, есть просто комплекс йоги, который можно попробовать дома без учителя?

Рената Петракова, Москва

 **Автор Ольга Шаблинская**

Отвечает **актриса и режиссёр Анна БАГМЕТ:**

- Заставлять себя что-либо делать точно не надо, если это создаёт внутренний дискомфорт. Можно себя уговорить, мотивировать. Попробуйте завтра сделать разминку под музыку или совершить утреннюю пробежку на свежем воздухе! Один раз сделайте, преодолев лень, второй... А дальше это станет вопросом привычки, организм сам начнёт требовать нагрузку, и заставлять себя не придётся.

ПРО Как вы поддерживаете форму?

- Я веду максимально здоровый образ жизни, без курения и злоупотребления «колдовскими» напитками. Ежедневная физическая нагрузка: бег, йога, тренажёры, бассейн. Я бывшая спортсменка, кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике, поэтому тренировки - это ещё и лучшая разрядка для меня. В равной степени снимают напряжение занятия музыкой, ну и, конечно, любовь. Безусловно, посещаю косметолога, делаю маски и чистки, уход за волосами - это важно для любого человека, но состояние кожи, волос, зубов всё же зависит во многом от общего состояния организма и генетики, а также внутренней гармонии.

ПРО Но как к ней прийти?

- Прежде всего это поддержание внутренней формы, постоянное обновление, движение вперёд, личностное и профессиональное развитие. Это очень важно для любого человека,

Чему научит йога?

как мне кажется. Зачастую люди начинают «затухать» именно из-за абсолютного однообразия и предсказуемости своей жизни. Отсюда депрессии, нервные стрессы, которые, конечно, сразу отражаются на настроении, внешней форме.

ПРО Вы по натуре критик или адвокат в отношении самой себя?

- Я самоед. По складу характера никогда не бываю довольна до конца тем, что делаю, мне всегда кажется, что можно было бы сделать лучше. Но есть роли, которыми я всё же довольна, - кошка Бомбалурина из «Cats». Наверное, одними из самых ярких впечатлений моей творческой биографии стали тёплое рукопожатие и личная благодарность от Эндрю Ллойда Уэббера во время поклонов на закрытии этого мюзикла... Ещё люблю роли Ирины Калоярской в «Авантюристах» в Театре им. Маяковского, Трубадуры в спектакле «Дневник Трубадуры» в Театре-DOM.

Однажды на съёмках фильма «Домофон» мне посчастливилось познакомиться и работать с легендарной Тamarой Петровной Сёминой.

ПРО А сейчас чем заняты?

- Сейчас в моей жизни наступает следующий этап. Состоялся кинорежиссёрский дебют - фильм «Трубач». Нынешним же летом в творческом тандеме с актрисой Ириной Линдт и со съёмочной группой мы отправились в настоящую киноэкспедицию в горы Шварцвальда в Германию, где, опять же в качестве режиссёра, я снимала своё второе кино - «Eins, Zwei, Drei», премьера состоится в ноябре в Москве. Также в Берлине была премьера спектакля «Lieбовь» - это совместный проект Культурного фонда имени Валерия Золотухина и Международного союза немецкой культуры. На днях закончились съёмки в фильма «Рейк» режиссёра Владимира Мистюкова, где мне посчастливилось сыграть жёсткую и одновременно тотально несчастную героиню с очень сложной судьбой.



«ДЕРЕВО» (ВРИКШАСАНА)

Встаньте ровно, одну ногу согните и разместите стопу как можно ближе к промежности. Тянитесь всем телом вверх.



«ПОЛЁТ» (ВИРАБХАДРАСАНА 3)

Встаньте ровно, одну ногу отведите назад и выпрямите руки перед собой. Тело и нога параллельны линии пола. Облегчённый вариант - руки в стороны или ладонь к ладони (намасте).



«ЖУРАВЛЬ» (БАКАСАНА)

Сядьте на корточки и поставьте кисти рук на пол на ширину плечевого пояса. Разведите колени и наклоните туловище вперёд.

«КОШКА» (МАРДЖАРИАСАНА)

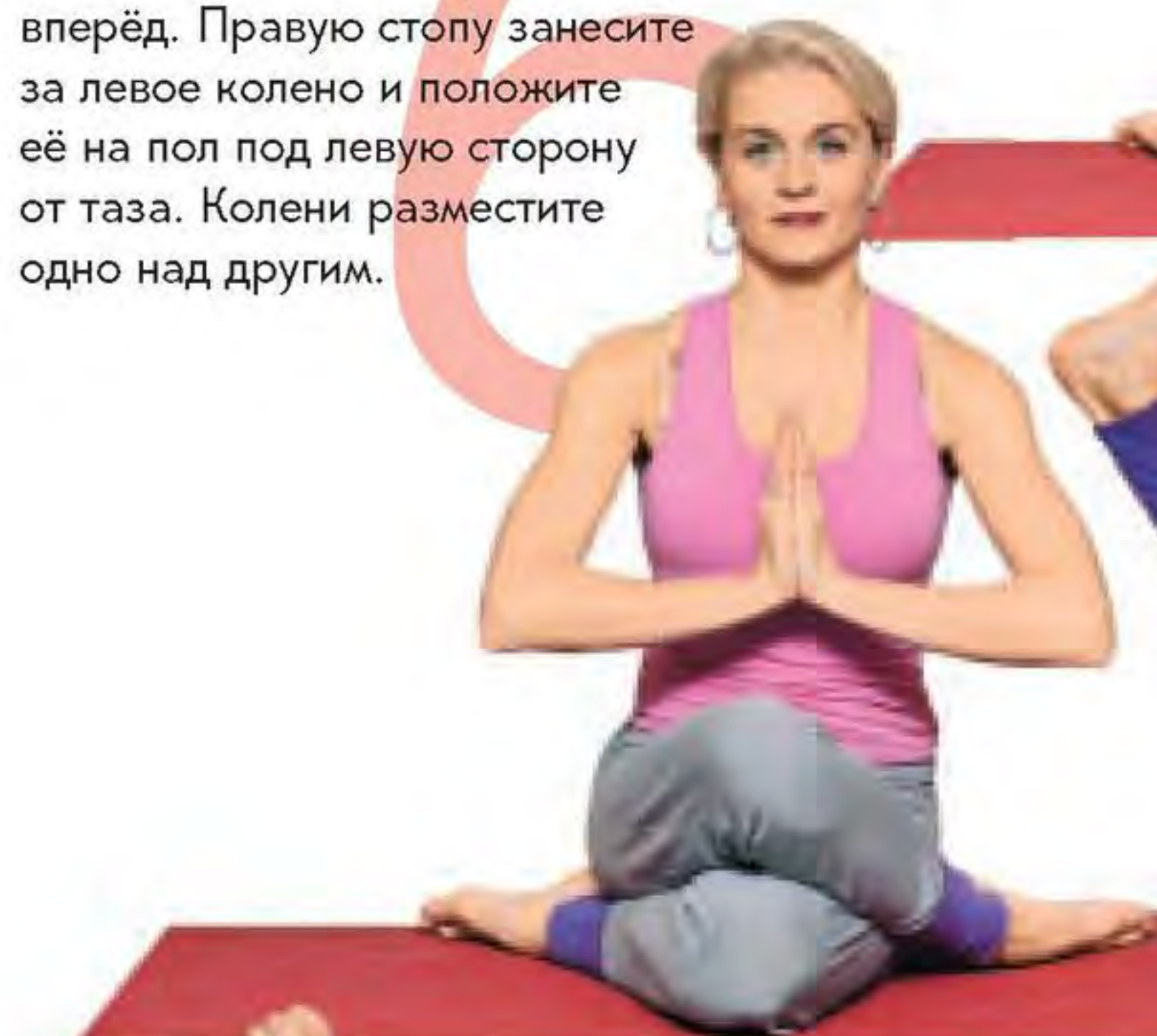
Встаньте на колени, руки на ширине плеч, упираются в пол. Пятки врозь, большие пальцы скрещены. Вдохните и прогнитесь вниз. На выдохе наклоните голову и прижмите подбородок к межключичной ямке, одновременно с этим выгните спину вверх, как рассерженная кошка. Сделайте 10 циклов.

«КОРОВЬЯ ГОЛОВА» (ГОМУКХАСАНА)

Сядьте на ягодицы, согнув ноги в коленях. Заведите левую стопу под правое колено и расположите её справа от таза так, чтобы колено левой ноги было направлено вперёд. Правую стопу занесите за левое колено и положите её на пол под левую сторону от таза. Колени разместите одно над другим.

«СКРУТКА СИДЯ» (АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА)

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и прижмите икроножную мышцу и бедро друг к другу. Оторвите таз от пола и поместите левую стопу под ягодицы. Сядьте на стопу так, чтобы левая пятка оказалась под левой ягодицей.



«ВЫТЯЖЕНИЕ» (ПАДАГУШТХАСАНА 2)

Встаньте ровно, отведите в сторону правую ногу. Захватите её правой рукой. Если не хватает растяжки, используйте ремешок.



«ПЕРЕВЁРНУТАЯ ПОЗА» (ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА)

Ложитесь на спину. Поднимите таз до желаемого уровня (как в «берёзке»). В случае если нижнюю часть туловища поднять тяжело, оставьте поднятыми только ноги.



«СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ» (САРВАНГАСАНА)

Ложитесь на сложенное вчетверо одеяло так, чтобы лопатки были на краю одеяла, а голова уже на полу. С выдохом отведите стопы за голову (Халасана). А теперь перенесите руки за спину, упритесь в пол локтями и, помогая себе ладонями, придайте туловищу вертикальное положение.





Скоро Новый год, и хочется встретить его в хорошей форме, сбросив лишние килограммы. Что эффективного можно сделать с собой за оставшиеся полтора месяца?

Инна Осенева, Москва

Как похудеть к Новому году?

 **Автор Александр Мельников**

Полтора месяца до самого главного праздника - вполне достаточное время, для того чтобы распрощаться с несколькими килограммами. Как это сделать, рассказывает **Вадим КРЫЛОВ, врач-эндокринолог и создатель авторской системы снижения веса:**



- В основе такого рациона лежат 12 правил, которые помогут вам составить программу правильного питания и при этом не испытывать мучений, связанных с голодом. Соблюдая их, вы за 1,5 месяца увидите первые и очень внушительные результаты. Это настроит вас на

гармоничное питание и в будущем. Дело в том, что пищевые привычки обычно формируются в течение 1-2 месяцев. И поэтому, испробовав все приведённые тут советы, вы заметите, что - вдруг! - абсолютно не хотите жареного, сладкого или булочки из фастфуда. Вы почувствуете лёгкость в организме (и на весах!). Предположим, через некоторое время вас соблазнят съесть что-нибудь жирное и жареное. Но ваш желудок отреагирует на такое нездоровое питание диспепсией - тяжестью и неприятными ощущениями, а может быть, и тошнотой. У вас будет повод сравнить правильное питание с бесполезным и осознанно выбрать то, что вам больше нравится.

Что, где, когда?

Питаться необходимо 5 раз в день, медленно разжёвывая пищу, важно не есть на ходу. Основные приёмы пищи - завтрак, обед, ужин и перекусы. Но слово «перекус» не должно означать «полноценный обед».

Завтрак

Многие пренебрегают завтраком, ссылаясь на нехватку времени или отсутствие аппетита. Это неправильно. Завтракать - обязательно! Если с утра не поест, организм остаётся сонным и вялым. Утренняя еда делает человека менее раздражительным, и в обед вы не съедите лишнего. Ещё для похудения (не удивляйтесь!) крайне важно высыпаться - спать 7-9 часов. Плохой сон - причина переедания лёгкими углеводами, это приводит к набору массы тела.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС

Он нужен для насыщения организма углеводами после самой активной утренней умственной работы, чтобы не было переедания в обед и ужин. Этот перекус должен включать в себя кисломолочные продукты и небольшую порцию фруктового или овощного салата (размером с ладонь человека). Не забывайте пить больше воды.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Должен включать в себя:

- сложные углеводы - его основа, лучший выбор для завтрака - каши;
- кисломолочные продукты низкой жирности (творог, йогурты, кефир, молоко, сыр только низкой жирности);
- фрукты и овощи;
- напитки: вода, чай или кофе без сахара, вместо сливок - молоко низкой жирности.

Что есть на завтрак нельзя:

- жирную пищу, табу - колбаса, сосиски, сардельки, сало, сыр высокой жирности, жареное, майонез, сметана, эти продукты содержат массу жира и калорий.





Обед

Первое блюдо - желательно, чтобы это был горячий суп, так как он занимает большой объём в желудке и быстрее насыщает. Лучше всего овощные супы и уха. Если суп мясной, то предпочтительнее из курицы или говядины. Но мясо и лук не должны обжариваться перед заправкой в суп. Желательно исключить супы-пюре, потому что в них добавляют сливки и крахмал, а это лишние калории. Откажитесь от майонеза или сметаны, так вы снизите калорийность рациона.

Второе блюдо Избегайте майонеза, сметаны, рыбных или мясных консервов. Лучший гарнир - тушёные овощи, крупы или макароны твёрдых сортов. На горячее - нежирное мясо, птица, рыба или морепродукты.

Третье блюдо. Если вы очень хотите сладкого, например небольшой кусок торта, то именно обед - лучшее для этого время. Сладкое можно есть в самом конце обеда. Причём до этого лучше включить в рацион не каши или макароны, а грубоволокнистые овощи (морковь, редис, огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, капуста, перец сладкий, тыква, щавель) - они замедляют всасывание углеводов.



ВТОРОЙ ПЕРЕКУС

Он должен содержать те же продукты, что и первый. И лучше поесть перед уходом с работы, чтобы вы спокойно стояли в пробках или добирались на общественном транспорте без животного желания съесть хоть что-нибудь.

Ужин

Ужинать надо не позднее, чем за 2-3 часа до отхода ко сну. И даже не рассматривайте вариант спагетти и картофеля. В них столько энергии, что вы не израсходуете её вечером и даже ночью, так как обменные процессы в это время замедляются. Идеальный ужин состоит из белков и овощей - они перевариваются в течение 2 часов. Но белки нужно выбирать правильно. Лучше всего морепродукты или нежирная рыба, как вариант - нежирный творог. Не ужинайте перед телевизором, так как мозг отвлекается и медленнее насыщается, есть высокий риск переедания. Плюс ко всему во время любого приёма пищи надо вставать из-за стола с небольшим чувством голода, так как сигналы в мозг от желудка поступают не моментально после поступления пищи.



ПРАВИЛЬНЫЙ УЖИН ЭТО:

- тушёные овощи с рыбой или морепродуктами, салат из огурцов и помидоров, заправленный оливковым маслом. С чаем можно съесть яблоко, грушу или апельсин вместо сладостей;
- сладкое на ужин есть нельзя: мозговая и мышечная активность обычно происходит в течение дня, а ночью она снижена, и единственная ткань, которая примет глюкозу в это время с радостью, - жировая ткань.

1

Размер тарелки в диаметре должен быть не более 20 см.



Тарелку делите пополам. На правой части должны быть овощи и зелень. Оставшуюся половину тарелки делите ещё на две части. На одной должен располагаться гарнир, на другой - основное блюдо.

2

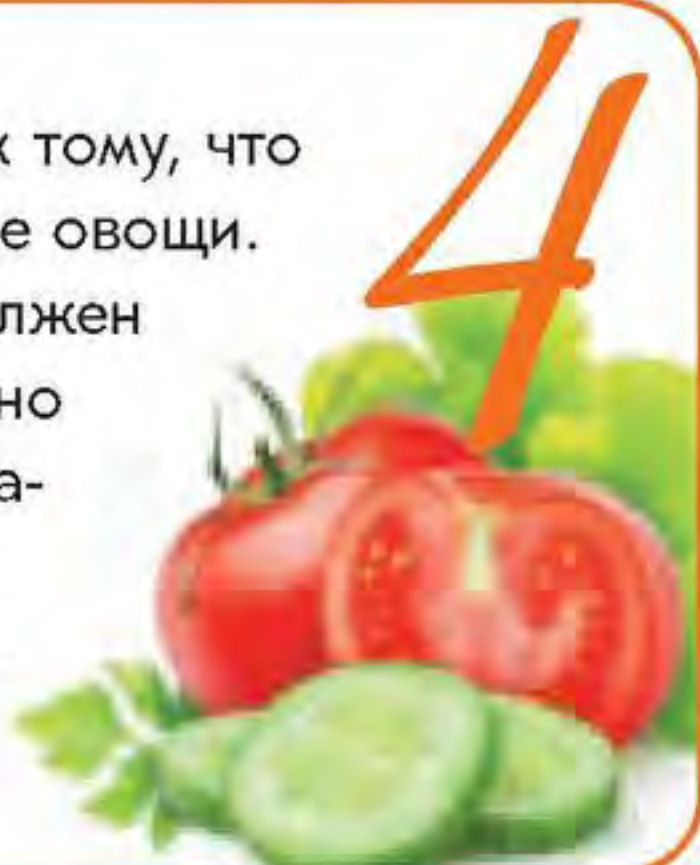


Говорят: «Вы едите всё то, что лежит в вашем холодильнике». Поэтому покупайте в магазине только полезное - овощи, фрукты, зелень, маложирные молочные и кисломолочные продукты.



3

Добавляйте к тому, что едите, свежие овощи. Объём их должен быть примерно 2 стакана. Например, два огурца и два помидора.



4

12 золотых правил



Исключите колбасы, сосиски, сардельки, полуфабрикаты. Купите за эти же деньги кусок свежего мяса. Так вы будете понимать, что едите, - в полуфабрикатах «запрята» много жиров и углеводов.

5



Исключите из рациона не только полуфабрикаты и колбасные изделия, но также мясные и рыбные консервы в масле.



6

В магазине обращайте внимание на жирность продуктов и выбирайте менее жирные. Например, если видите творог жирностью 0, 5, 10 и 20 процентов, то выбирайте с жирностью 0 или 5%.



7

Не питайтесь в фастфудах.

8



Ешьте медленно, тщательно разжёвывая пищу.



9

Перед приёмом пищи выпейте стакан воды.

10



Разлюбите такой вид приготовления пищи, как жарка, - при этом используются дополнительные жиры. Можно варить, тушить, готовить на пару, но не жарить.

11



Максимально исключите продукты с легкоусвояемыми углеводами - чистый сахар, мёд, конфеты, соки, сладкие газированные напитки, компоты, морсы. Замените их фруктами.



12

ПРО РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ПРАЗДНИК И НА ЛЮБОЙ ВКУС



РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Время
приготовления



Калорийность
одной порции



Сложность по шкале
от 1 до 5 баллов



Что выпить для тепла?



Как только выхожу гулять с детьми, сразу мысли об одном - чего бы вкусного приготовить, чтобы можно было выпить всей семьёй и согреться?

Анна Николаенко, Пенза

ГОРЯЧИЙ СОК

от Скарлетт Йоханссон

25 мин.



45 ккал

2 из 5 баллов

НА 4 ПОРЦИИ

яблоко..... 1 шт.
бадьян..... 1 звёздочка
корица..... 2 палочки
гвоздика 6 бутонов
мёд..... 4 ст. л.
яблочный сидр 1 л

КАК ГОТОВИТЬ:


1. Вылить сидр в большую кастрюлю и добавить мёд и специи.
2. Подогреть на медленном огне, не доводя до кипения, в течение 10 минут.
3. Добавить яблоко, не очищенное от кожуры, но с вырезанной серединкой, и подогреть, пока фрукт не станет мягким.
4. Разлить по бокалам и подавать тёплым.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

от Джулии Робертс

 15 мин.

 25 ккал

 2 из 5 баллов

НА 1 ПОРЦИЮ

вода 200 мл
корень имбиря 1 см
мёд 1 ч. л.
лимон 1 долька

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Очистить имбирь от кожуры.
2. Мелко порезать и слегка подавить ножом (можно натереть на крупной тёрке).
3. Вскипятить воду, добавить имбирь и настоять 5-7 минут.
4. Добавить мёд и лимон по вкусу, но не слишком много, избыток кислоты может испортить вкус чая.
5. Пить имбирный чай лучше до еды. Он снизит аппетит и поможет лучше и эффективнее переварить пищу, а также помешает образованию жировых клеток в организме. Не рекомендуется пить имбирный чай на ночь, так как он бодрит.




ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

от Ньюши

 10 мин.

 320 ккал

 1 из 5 баллов

НА 2 ПОРЦИИ

тёмный плиточный шоколад (70% какао-бобов), разломанный на кусочки 50 г
молоко 225 мл
сахарная пудра 1 ст. л.
корица 1 палочка
свежесваренный горячий крепкий кофе 300 мл
апельсиновая цедра для украшения



КАК ГОТОВИТЬ:

1. В кастрюльке с толстым дном нагреть шоколад, молоко, сахар и корицу.
2. Довести до кипения, постоянно помешивая венчиком.
3. Снять с огня и добавить свежесваренный кофе, вытащив палочку корицы.
4. Подавать в высоких термостойких бокалах.

?

Чем ближе зимние праздники, тем больше портится настроение. Все вокруг веселятся и суетятся, а мне хочется забиться в угол и никого не видеть. Как настроиться на веселье?

Ирина Рязанкина, Н. Новгород

Автор Юлия Реппо

Откуда берётся настроение?



Советует
**Дмитрий
ВОЕДИЛОВ,**
психолог

Украшайте

Новогоднее настроение создают соответствующие аксессуары. Украсьте свой дом яркой новогодней символикой. Можно обзавестись новогодними маскарадными костюмами - снежинок, Снегурочки, других сказочных персонажей, какой бы глупой затеей вам поначалу это ни казалось.



Продумайте новогодний стол

Покупайте новогодние сладости и угощения - в этом случае помимо зрительного включаются ещё и вкусовой, кинестетический каналы. И вся эта чувственная и зрительная информация вас волей-неволей завлечёт, даже если вы этого не хотите.

Мечтайте

Самый лучший настрой - это ожидание праздника. Как это сделать? Думайте о том, как его лучше провести, фантазируйте. Смотрите новогодние фильмы. Вспоминайте моменты в жизни, когда Новый год особенно удался. Наша психика устроена таким образом, что от переживания каких-то событий мы на 70% входим в это состояние.





Создайте праздник детям

Вы замечали, что дети всегда искренне радуются Новому году, а у взрослых это восприятие теряется? У детей другое ощущение чудес и сказки. Накануне праздника читайте детям новогодние сказки. Когда дети идут в 1-й класс, родители тоже вовлекаются и начинают вместе с ними делать уроки, разбирать задачки, то

есть фактически заново проходят школьную программу. То же самое, когда родители принимаются с увлечением организовывать праздник ребёнку - они включаются. А когда мама с папой видят своего ребёнка счастливым или радостным, они тоже входят в это состояние радости.

Надевайте розовые очки и ищите хорошее во всём

Сорвалась поездка за границу на новогодние каникулы? Значит, сэкономили деньги. Даже в самом дорогом отеле можно грустить и, напротив, радоваться жизни на старенькой даче вместе с друзьями. В жизни всё постоянно меняется - она как зебра: полоса тёмная, потом обязательно светлая. Так что нужно оставаться оптимистами всегда, что бы ни случилось.



Как правильно загадывать желания, чтобы они сбывались? И не только в праздники, но вообще по жизни?

Светлана Новикова, Самара

Отвечает **Дмитрий ВОЕДИЛОВ, психолог:**



- Лучше всего формулировать желание словами, которые не несут точной конкретной информации, это должно

быть что-то нематериальное. Чтобы проверить себя, спросите: можно ли загаданное положить в чемодан? Нет - значит, формулировка верная. Например, можно загадывать богатство, любовь. Потому что в этом случае это даёт широкий спектр поиска, скажем, той же любви, не ограничивает его узкими рамками. У каждого своё понимание любви. То же самое с богатством - кто-то и ста рублей лишним рад, а кому-то и миллиона мало. К слову, на этом



же основана и техника составления гороскопов: они пишутся в общих словах, каждый человек находит что-то своё и удивляется, как всё совпало.

Поэтому, загадывая желание, выбирайте просто направление того, что хотите. Не конкретную 2-комнатную квартиру, а просто новое жильё, допустим. Тогда и разочарований будет меньше. Потому что если вы

замыкаетесь на одном варианте, то бессознательно программируете своё поведение именно на поиск этого варианта. А другие будете упускать. Чем шире вы сформулируете желание, тем больше будет диапазон возможностей, и нужный вариант обязательно подвернётся. Мысль вообще материальна. Если не «думать о добре, а думать о хуе», то вы и получите последнее.

КАК ЗАГАДЫВАЮТ ЖЕЛАНИЕ НА НОВЫЙ ГОД ИЛИ РОЖДЕСТВО В РАЗНЫХ СТРАНАХ

В Германии принято на Новый год «впрыгивать» в желание. Когда начинают бить куранты, немцы забираются на любое возвышение - стул, лестницу и т. д. - и с последним ударом спрыгивают оттуда, громко крича желание.

В Южной Корее считается, что загадывать желание нужно во время восхода солнца - получается, уже после первой новогодней ночи. Так что есть смысл гулять всю ночь, пока не станет светать.

В Испании и многих странах Латинской Америки (Венесуэле, Чили, Мексике, Аргентине) есть традиция съедать по виноградинке на каждый бой курантов, одновременно загадывая желание. Если встречают Новый год на улице, захватывают с собой пакетик с виноградом.

В Болгарии осуществление желания зависит от поцелуя. Во время боя курантов выключают свет, нужно в темноте отыскать дорогого вам человека и поцеловать. Тогда все мечты сбудутся!

В Латвии считается, что желание сбудется, если съесть горошек под бой курантов.

В Индии на Новый год запускают воздушного змея и загадывают желание.

В Бразилии, загадывая желание, пускают по волнам маленькие кораблики со свечками. Если море забрало «подарок», а не выбросило на берег, значит, желание сбудется.

*Вам
понадобятся
горошек, виноград,
воздушный змей
и поцелуй!*

В Великобритании принято в новогоднюю ночь распахивать двери пошире, чтобы всё плохое из старого года ушло, а всё хорошее, в том числе то, о чём были загаданы желания, вошло в дом.

В Японии в ночь на Рождество кладут под подушку картину с изображением парусника, чтобы дом обязательно посетили семь богов счастья.

Во Франции принято на Новый год печь пирог, а в тесто класть одно бобовое зёрнышко или горошину. Все гости берут по кусочку пирога, у кого окажется боб, у того желание непременно сбудется.

В России почему-то самым распространённым способом считается такой: надо написать желание на кусочке бумаги, сжечь его под бой курантов, бросить в бокал с шампанским и быстро выпить.



Возможно ли счастье в браке?



Скоро я выхожу замуж и, конечно, волнуюсь, как сложится моя семейная жизнь - все подружки быстро развелись... Посоветуйте, как создать счастливую семью и сохранить её.

Марина Голикова, Уфа

 **Автор Лидия Юдина**

Рассказывает известный психотерапевт **Андрей КУРПАТОВ:**



- По статистике, каждая вторая пара, вступающая в брак, разводится (30% - в течение первых двух-трёх лет после свадьбы). К сожалению, никто не заметил революцию, которая произошла в институте брака за последние 10-15 лет. Если раньше плюсы и приобретения, связанные со вступлением в брак (статус, быт, дети, собственность, секс) были очевидны, то теперь прикладных преимуществ у брака стало гораздо меньше. Статус свободного мужчины сегодня более почётен, чем статус главы семьи. Жениться для рождения детей стало необязательно, а быт можно наладить и в одиночку (или пригласить помощницу по хозяйству). Сегодня шанс прожить вместе долго и счастливо есть только у тех, кто стремится не выйти замуж, а создать семью (это разные установки). Но и они должны понимать, что счастливый брак - это выигрышный билет, который выпадает далеко не всем, кто о нём мечтает.

ПРО Но все идут под венец с надеждой на счастье...

- При этом ни одна супружеская пара не начинает отношения с чистого листа. В отношениях двух любящих друг друга людей генетически вшиты

различные страхи и предубеждения. У каждого есть подсознательное представление о том, каким должен быть наш брак и каким - наш партнёр.

Но нужно понимать, что наши представления о том, каким должно быть счастье, - чистой воды сумасшествие. Нельзя воспроизводить в своей жизни чей-то сценарий (например, своих родителей). Даже если он сделал их брак счастливым, это вовсе не значит, что такая конструкция брака будет удачной для вашей пары. Выстраивать отношения в семье нужно, ориентируясь на особенности и чувства - свои и партнёра. Не



НЕЛЬЗЯ ДУМАТЬ, ЧТО «ЭТО И ТАК ПОНЯТНО», «ЛЮБИЛ БЫ - ПОНЯЛ БЫ», И ТАК ДАЛЕЕ.

замечать того или другого опасно. Допустим, мужчина считает, что он будет счастлив в браке, если жена будет молчать и во всём его слушаться. Конечно, жена, побившись некоторое время головой об стенку, смирится и будет «слушаться». Муж думает, что он одержал победу. Но к моменту, когда он «доломает» жену, всё будет кончено. Она ему уже не доверяет, не чувствует себя защищённой и не ощущает любимой. Финал. Можно разводиться.

ПРО Какие типичные женские ошибки?

- Для женщины брак - это судьба. Ей хочется уверенности, ощущения надёжности и серьёзности происходящего. Поэтому у женщин возникает автоматическая и немотивированная потребность «проверить» суженого. То, что в сказках девицы вытворяли до брака, теперь, в пору дефицита мужского контингента, вытворяют, вступив в брак. Однако женщины не учитывают главного: мужчины - существа злопамятные. Если им испытания выдадут, они их, конечно, преодолеют, но не факт, что потом захотят продолжить отношения. Женщины должны понимать, что для мужчины брак - настоящее испытание. Ему от природы свойственно быть лидером, бороться и добиваться своего. В семье он вынужден идти на уступки, учиться терпеть и принимать. Эти качества естественны для женщин, но противоестественны для мужчины. И потому счастье, если мужчина совершает этот подвиг, а женщина умеет его оценить. К сожалению, и то и другое случается не так часто.

ПРО Считается, что первый и третий год брака - самые критичные?

- То, что первый год брака - критичный, неудивительно. Вступление в брак - это не поездка в отпуск, а трудоустройство на новое предприятие.

БИОГРАФИЯ

- Андрей Курпатов родился в 1974 году в Ленинграде в семье военных врачей. Окончил Нахимовское военно-морское училище, Военно-медицинскую академию имени С. М. Кирова и Санкт-Петербургскую медицинскую академию последипломного образования, получив специализацию по терапии, психиатрии и психотерапии.
- Наиболее известен как автор и ведущий первого на отечественном телевидении психологического ток-шоу и автор 30 книг, которые были изданы на 7 языках общим тиражом в несколько миллионов экземпляров. Самая популярная из них - практическое руководство по психотерапии «Счастлив по собственному желанию». В 2006 году Андрей Курпатов вместе со своими коллегами основал в Санкт-Петербурге собственную Клинику психотерапевтического консультирования и психотерапевтического лечения.



Советы доктора Курпатова, как сохранить семью

1. Нужно понимать: семья - это команда. Выяснять, кто в семье главный, - это гарантированно обречь себя на несчастье. Выиграть у партнёра - значит проиграть, в этом правда и закон жизни. Роли должны распределяться так: жена делает счастливым мужа, а муж - жену.

2. Учитесь не оценивать партнёра, а понимать его. Старайтесь узнать, что им движет, видеть, что он чувствует, осознавать, что для него значит то или иное событие в жизни. Попробуйте посмотреть на происходящее с точки зрения вашего партнёра.

3. Помните: в семье нет маленьких дел, маленьких вопросов, маленьких недомолвок. Всё это «маленькое» в минуту может стать огромным, чудовищным и смертельно опасным для отношений. Поэтому о любой мелочи нужно думать как о серьёзном, как о настоящем и главном.

4. Работайте над отношениями - оба партнёра живут и развиваются. Замечать это развитие, интересоваться им и обустроить подходящий для двоих формат отношений, который делает счастливыми обоих, - это и есть работа по созданию брака.



По шкале стрессов вступление в брак оценивается цифрой, которая превосходит уровень стресса при разводе. Поэтому к вступлению в брак нужно относиться как к стихийному бедствию и вести себя соответственно: не обращать внимания на мелочи и спасать главное - любовь и отно-

по содержанию, нежели это происходит на самом деле.

К сожалению, внутренняя речь - это иллюзия общения. Нельзя думать, что «это и так понятно», «любил бы - понял бы», и так далее. Всё нужно озвучивать.

Что касается кризиса третьего, пятого, седьмого и т. д. лет...

Супруги рассчитывают, что за Эверестом, на который они так лихо забираются, преодолевая трудности и перипетии первых лет совместной жизни, находится некое «плато счастья», где стабильность, покой,

благополучие. Это ошибка. Счастье и там нужно будет делать - каждый день и друг для друга.

ПРО Есть ещё одна неприятная статистика: своим половинам изменяют 75% мужчин и 55% женщин.

- Без «левака» браки обычно не обходятся - это жестокая правда. Объяснение простое: все мы ждём некую идеальную пару для нашей драгоценной персоны и считаем, что если в браке что-то не складывается,

то это только потому, что попался не тот человек. Однако за исключением немногих случаев (когда супруг - психопат, алкоголик или душевнобольной) в основной массе браков проблема не в партнёре, а в отсутствии партнёрства. Сидеть и грезить об идеале, вместо того чтобы строить долгосрочные отношения с человеком, которого вы любите и который любит вас, - чистой воды глупость. Сетовать же на партнёра и бежать искать следующего - пустое занятие. Вы очень скоро вернётесь в ту же ситуацию, только на нулевой уровень.

ПРО Нужно ли прощать измену?

- Ломать себя для брака есть смысл только в том случае, если брак и партнёр этого заслуживают. Если даже после измены осталось желание строить отношения с этим человеком, а он вас в этом желании поддерживает, то, что бы ни случилось, всё можно исправить. Но если вы не чувствуете, что партнёр вас любит, что отношения ему дороги, если он не бережёт ваши чувства, то в такой ситуации предпочтительнее честный развод.

**В ОСНОВНОЙ МАССЕ
БРАКОВ ПРОБЛЕМА
НЕ В ПАРТНЁРЕ,
А В ОТСУТСТВИИ
ПАРТНЁРСТВА**

шения. Однако, вместо того чтобы стать командой, двое выясняют, кто главный, и проверяют отношения на прочность. Ещё одна проблема, типичная не только для «первогодков», - неумение вести диалог. Речь человека состоит из двух составляющих - внешней (того, что мы произносим вслух) и внутренней (того, что мы думаем). Мы не отдаём себе отчёта, что внутренне мы общаемся со своей второй половиной значительно больше по времени и куда более подробно



МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

В группу так называемых мужских заболеваний входит довольно широкий ряд патологических состояний, которые требуют консультации профессионального уролога. Невнимательное отношение пациентов к своему здоровью очень часто приводит мужчин к специалистам за помощью, когда болезнь находится в довольно запущенном состоянии. Чтобы избежать этого, необходимо регулярно проходить профилактический осмотр. Аденома, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ), - это состояние,

при котором может нарушаться отток мочи из мочевого пузыря. Необходимо понимать, что не у всех мужчин с аденомой нарушен отток мочи из мочевого пузыря и, соответственно, не все мужчины с нарушенным оттоком мочи из мочевого пузыря имеют аденому предстательной железы. Это состояние считается частью нормального процесса старения мужчины и зависит от продукции гормонов тестостерона и дегидротестостерона. Основные симптомы аденомы простаты - это различные расстройства мочеиспускания:

- затруднённое и учащённое мочеиспускание (днём и особенно ночью);
- ослабление струи мочи;
- чувство неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания;
- прерывистое мочеиспускание и т. д.;
- возможна даже так называемая задержка мочи, когда мужчина вовсе не может самостоятельно помочиться.

При обнаружении у себя хотя бы одного из этих симптомов следует незамедлительно обратиться к урологу.

Иногда это заболевание протекает бессимптомно. Поэтому мужчинам старшего возраста следует периодически проходить обследование у врача-уролога, чтобы не пропустить начало заболевания и не дать развиваться раку предстательной железы.

Простатит - это острое или хроническое воспаление предстательной железы.

При простатите секрет простаты изменяет свои свойства. Отсюда корень таких симптомов простатита, как:

- снижение мужской сексуальности,
- беззащитность организма перед инфицированием,
- гормональные сбои.

Хронический простатит - наиболее частая форма простатита, которая может развиваться практически без симптомов иногда месяцы, иногда - годы. Нередко он является следствием хронической половой инфекции (хламидиоза, трихомониаза, уреаплазмоза и др.). Симптомы вялотекущего хронического простатита настолько незначительны, что на них даже не обращают внимания. Просто со временем появляются проблемы с эрекцией, а потом и с характером. Это коварное заболевание даже из цветущего мачо делает озабоченного брзугу.

Не нужно заниматься самодиагностикой и самолечением, а при возникновении любых изменений или беспокойств необходимо немедленно обращаться к урологу.

7 ПРИЧИН ПРИНИМАТЬ ЛИКОПИН



ЛИКОЛАМ: СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА



Препарат Ликолам -
источник природного
ликопина

2 капсулы Ликолама содержат
6 мг ликопина и полностью
обеспечивают рекомендованную
суточную норму его потребления.

Часто самые простые вещи помогают нам чувствовать себя здоровее, активнее, счастливее. **Ликопин** - каротиноидный пигмент, который придаёт овощам ту самую аппетитную красно-оранжевую окраску. В организме человека он не вырабатывается, а поступает исключительно с пищей. Больше всего ликопина содержится в обычных помидорах. Казалось бы, что может быть проще? Но существует, по меньшей мере, семь причин для регулярного приёма ликопина.

ПРИЧИНА № 1

Влияние на мужское здоровье

Одной из причин развития простатита, аденомы и импотенции являются процессы на клеточном уровне. **Ликопин** накапливается в предстательной железе, предотвращая повреждение клеток свободными радикалами и улучшая межклеточный обмен.

ПРИЧИНА № 2

Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Возникновение атеросклероза и гипертонической болезни часто обусловлено плохим состоянием кровеносных сосудов. Антиоксидантные свойства ликопина также предупреждают повреждение свободными радикалами стенок сосудов, что делает их более эластичными и прочными.

ПРИЧИНА № 3

Улучшение межклеточного обмена

Онкологические заболевания характеризуются прекращением межклеточного обмена между раковыми и другими клетками поражённого органа. **Ликопин** стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и уменьшает риск снижения его активности.

ПРИЧИНА № 4

Активизация защитных свойств организма

Свободные радикалы, повреждая клетки организма, негативно влияют на общее состояние иммунной системы и способность организма противостоять болезням. **Ликопин** предотвращает повреждение клеток свободными радикалами, активизируя процессы обмена и усиления естественных защитных свойств организма.

ПРИЧИНА № 5

Воздействие на кожу

Повреждения клеток свободными радикалами - существенный фактор преждевременного старения кожи. **Ликопин** улавливает свободные радикалы и предотвращает повреждение клеток, которое они вызывают.

ПРИЧИНА № 6

Влияние на состояние зрения

Ухудшение зрения в ряде случаев связано с воздействием на глаз ультрафиолета. Продукты окисления **ликопина** помогают защитить сетчатку и хрусталик глаза от ультрафиолетового излучения.

ПРИЧИНА № 7

Антиоксидантные свойства

Эффективность антиоксидантных свойств **ликопина** в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ **8-800-555-55-09.**
Отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 часов.
[HTTPS://VK.COM/FEOKARPIN](https://vk.com/feokarpin)

Номер св-ва о гос. рег. № RU. 7799.88.003E. 006124.04.15 от 30.04.2015 и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1.
Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет», 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а /я 48

Реклама

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Недавно вышла замуж второй раз, но со вторым мужем ни разу не испытала оргазм, хотя с первым всё было в порядке. Что изменить?

Ирина Румянцева, Воронеж

Как получать удовольствие в сексе?



Чего делать точно не надо?

Не экспериментируйте. Не залезайте на крышу, на шкаф - в экстремальной ситуации есть большой риск, что у мужчины не будет нормальной эрекции.

Не изобретайте новые позы. Не стоит ориентироваться на разнообразные акробатические позы из Камасутры. Решаться на что-то, чего у вас никогда не было, - значит, иметь высокую вероятность осечки.

Не опускайтесь до извращений.

Если у вас принято баловаться наручниками или другими аксессуарами из секс-шопа, то можно их держать в спальне. Если нет - не стоит начинать. Секс - это не физические занятия и не фитнес. Это прежде всего душевные сопереживания, эмоциональная близость. Если я сейчас буду говорить о том, какой вкусный коньяк у меня в бокале, а если ещё с шоколадом и маленькой долькой лимона, у вас уже слюнки потекут. Поэтому и в сексе начинать надо с вербализации (проговаривания) страсти, какой бы ни была поза. Но есть и табу: не вспоминать ситуации, где ваш мужчина опростоволосился или вы выглядели не лучшим образом.

 Автор Юлия Реппо

Рассуждает **Юрий ЛЕВЧЕНКО**, психотерапевт, сексолог, кандидат психологических наук:








- Почти каждая женщина в состоянии иметь оргазм. Более того, она обязана его иметь. Для дам изобре-

ли такой критерий, как «процент оргастичности», то есть сколько ситуаций близости из десяти заканчиваются на высшем уровне блаженства. Так вот, если хотя бы в половине случаев вы можете финишировать оргазмом, - это очень хороший показатель.

Три лучшие позы для обоюдной любви

1. Для мужчины поза максимального удовольствия - когда он несколько довлеет над женщиной, например в позиции сзади.
2. Поза «наездницы» оптимальна для женского оргазма. Во-первых, в такой ситуации женщине самой легче достичь оргазма, потому что она сама контролирует силу и скорость движений. Во-вторых, мужчину такая позиция тоже привлекает, потому что он чувствует себя королём - его ублажают и самому напрягаться не надо.
3. Понаблюдайте, в какой позе ваш мужчина больше всего «заводится». И чуть-чуть обновите её. Подчёркиваю - чуть-чуть. Если выкинете какой-нибудь необычный фортель в постели, у него наверняка промелькнёт нехорошая мыслишка: «А кто её этому научил? Я такого с ней не делал...» Поэтому, внося лёгкую новизну, старайтесь убедить мужчину, что это исключительно его желание: «Милый, а я думала, ты этого сам хотел».

 <p>1</p>	КАРКАС ДЛЯ ФИГУРЫ					 <p>2</p>		
	СКЛАДКА ДЛЯ УЛЫБКИ		КАКАЯ КАПУСТА ОСОБЕННО БОГА- ТА КАЛЬЦИЕМ?		«РАБОТАТЬ ... НАПРОЛЕТ»			
	3		«ПОСЛЕДНЯЯ ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ» ОТ ЛАРИНГИТА		«ПОЧЕЧ- НЫЙ МИНЕ- РАЛ»			
КОГДА ШОКО- ЛАД ПО- ЛЕЗНЕЕ ВСЕГО?	ПЕРЕ- ЛОМ- НАЯ НА- КЛАДКА	2	НАДУ- ВАТЕЛЬ- СТВО В ПУС- ТЫНЕ	ЧТО ПОЗВО- ЛЯЕТ ЗА НЕБОЛЬ- ШУЮ ПЛАТУ ИЗБА- ВИТЬСЯ ОТ УЛИЧ- НОГО ШУМА?	«СИНД- РОМ ВПАДЕ- НИЯ В ДЕ- СТВО»	КАКАЯ ЯГОДА ИЗ-ЗА ОГРОМНО- ГО КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНА PP СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ И РАЗДРАЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ?	«ТУПЕЕ ТУПИЦЫ»	1
	РАЦИО- НАЛЬНОЕ ...		ЧЕМ ДНЕМ ЗАКУСЫВАЮТ?	 <p>5</p>	ЗЕЛЕНЫЙ ЛИСТОВОЙ ... СОДЕРЖИТ МНОГО ВИТА- МИНОВ, МЕДИ И ЖЕЛЕЗА	... ВРАЧА НА ДОМ		
4	КАВКАЗ- СКИЙ КЕФИР	КАКОЙ ВОДОЙ В КИС- ЛОДО- СКЕ ЛЕ- ЧАТ?	5		ХИРУРГ, СТОЯВШИЙ У ИС- ТОКОВ ДВИЖЕНИЯ «АНО- НИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ»	OLEG		
	КАКОЙ ЦВЕТОК У ДРЕВНИХ РУСИЧЕЙ СИМВОЛИЗИРОВА- Л ЧИСТОТУ, ЛЮБОВЬ И ГРУСТЬ?	ОТКУДА РОДОМ СИНД- БАД- МОРЕ- ХОД?						
ЗАЩИТ- НЫЙ ПОЯС СПОРТС- МЕНА	КАКОЙ АППАРАТ ЧАСТО СПОСОБ- СТВУЕТ РАС- ПРОСТРА- НЕНИЮ УЛИЧНОЙ ИНФЕК- ЦИИ В ПОМЕ- ЩЕНИИ?	В КАКОМ СОСТО- ЯНИИ ЧЕЛО- ВЕК ПРЕ- ВРАЩА- ЕТСЯ В «ПОЛ- НЫЙ ТОР- МОЗ»?	«УХАЖЕРКА» В БОЛЬНИЦЕ	ИТАЛЬ- ЯНСКАЯ ВЫПЕЧ- КА	КАРНА- ВАЛЬ- НЫЙ ГОРОД ...ДЕ- ЖАНЕЙ- РО	ДОЩЕЧ- КИ НА ОБШИВ- КУ	КАКОЙ НАПИТОК ПРОПИСЫВАЮТ ИРЛАНДСКИЕ ВРАЧИ СЕРДЕЧ- НИКАМ И РАЗДРА- ЖИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ?	
ТРАВА СО СЛАБИ- ТЕЛЬНЫМ ЭФФЕК- ТОМ			КАКОЕ ЛЕКАР- СТВО ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИЛ НЕ- ЗНАЙКА ИЗ ЦВЕ- ТОЧНО- ГО ГО- РОДА В СКА- ЗОЧНОЙ ПОВЕС- ТИ НИ- КОЛАЯ НОСОВА?	«СЕРОЕ ВЕЩЕСТВО» В НАШЕМ МОЗГУ	«НИЧТО ТАК НЕ НУЖДАЕТСЯ В ИСПРАВЛЕНИИ, КАК ЧУЖИЕ ПРИ- ВЫЧКИ» (АМЕРИКАНСКИЙ КЛАССИК)			
 <p>3</p>			КАКОЕ ФРАНЦУЗ- СКОЕ ВИНО ПОДО- ГРЕВАЮТ К ОСНОВ- НОМУ МЯС- НОМУ БЛЮДУ?	ФРУКТ, РАСШИРЯЮЩИЙ КОРОНАРНЫЕ СОСУДЫ, ПРЕДУПРЕЖДАЯ ОБРАЗОВА- НИЯ ТРОМБА	ЖИТЕЛИ ЭТИХ ОСТРОВОВ ПЕРВЫМИ НА ЗЕМЛЕ ВСТРЕЧАЮТ НОВЫЙ ГОД	 <p>4</p>		

Гороскоп на декабрь



Овен

21 марта - 20 апреля

Любовь. Не будьте эгоисткой - ему тоже нужно ваше тепло.

Деньги. Приготовьтесь к ежегодным огромным зимним тратам.

Здоровье. Какая бы температура ни была за окном, вы здоровы.



Телец

21 апреля - 20 мая

Любовь. Когда вы в последний раз проводили время вдвоём? Пора бы!

Деньги. Вы счастливчик, их количество вас не волнует.

Здоровье. Держите ноги в тепле - все ваши болезни этой зимой могут начинаться именно с их охлаждения.



Близнецы

21 мая - 20 июня

Любовь. Если её пока нет рядом, не грустите, Новый год преподнесёт вам долгожданный подарок.

Деньги. Вы уверены, что постоянный шопинг - то, что вам нужно?

Здоровье. Максимум, что вас ждёт, - это лёгкая простуда.



Рак

21 июня - 22 июля

Любовь. Кажется, именно этот человек рядом делает вас самой счастливой.

Деньги. Точно дадут шанс хорошо отдохнуть этой зимой.

Здоровье. Хватит относиться к нему халатно! Запишитесь к зубному и кардиологу на профилактические осмотры.



Лев

23 июля - 22 августа

Любовь. Ваш любимый только и успевает вас окружать заботой.

Деньги. Позволят чувствовать себя свободно.

Здоровье. Не нужно взваливать все на свете дела, дайте себе отдых!



Стрелец

22 ноября - 21 декабря

Любовь. Главное, чему вам нужно научиться, - не переносить эмоции от своих проблем на работе на любимого человека. Во-первых, он не виноват, а во-вторых, вы лишь рушите отношения с ним. Дома, наоборот, старайтесь быть максимально мягкой, и тогда ваш любимый человек станет вам надёжным тылом, с которым никакие проблемы не страшны.

Деньги. Всех денег мира не заработаешь, поэтому, может, лучше прекратить работать по 12 часов и выполнять любую прихоть начальства?

Не взваливайте на себя больше, чем можете осилить без последствий. Не успеваете? Так и скажите! Тем более вы и так каждый день перевыполняете свою норму.

Здоровье. Вспомните, когда вы ложились не позднее полуночи и спали хотя бы 6-7 часов? А ведь именно от количества и качества сна зависят и здоровье, и эмоциональное состояние, и та же работоспособность! Бросайте все дела и всегда ложитесь строго в 12!



Дева

23 августа - 23 сентября

Любовь. Начинается с любви к себе.

Деньги. Не переживайте, в следующем месяце ваши дела улучшатся.

Здоровье. Здоровый образ жизни и сон - залог вашего здоровья.



Весы

24 сентября - 23 октября

Любовь. Он в вас влюбляется всё больше с каждым днём.

Деньги. Труды дают плоды.

Здоровье. Ваша единственная проблема - стоматология.



Скорпион

24 октября - 21 ноября

Любовь. Перестаньте изводить себя ревностью - вас любят!

Деньги. Стоит поэкономить.

Здоровье. Теплее одевайтесь в такую погоду, и всё будет хорошо.



Козерог

22 декабря - 19 января

Любовь. А вы давно ходили на свидание? Сделайте первый шаг!

Деньги. Вряд ли их количество сделает вас счастливой.

Здоровье. С ним вам повезло!



Водолей

20 января - 18 февраля

Любовь. Никакая ссора не погасит пламя вашей любви.

Деньги. А может быть, вы недостаточно сил прикладываете для них?

Здоровье. Вас не подводит!



Рыбы

19 февраля - 20 марта

Любовь. Делает всё, чтобы вы были счастливы.

Деньги. Никому не давайте в долг.

Здоровье. Не мешает вести вам активный образ жизни.

Учредитель и издатель
АО «Аргументы и факты»

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

Генеральный директор ИД «АиФ»
Р. Ю. Новиков

ПРО ЗДОРОВЬЕ

12 (110) | ДЕКАБРЬ | 2016

Главный редактор Д. Буравчикова

Ответственный секретарь

И. Маслова

Дизайн-проект Т. Юсупов

Главный художник Е. Черняускене

Директор фотоцентра Е. Борисова

Бильд-редактор А. Костерин

Репроцентр А. Мацкевич

1-й зам. генерального директора
М. Мишункина

Директор по рекламе журнальных

проектов Н. Арсеньева

natalia.arsenyeva@aif.ru

Старший менеджер по продажам

Е. Савельева

Координатор рекламного отдела

А. Веткова AVetkova@aif.ru

Директор по производству,
распространению и подписке

О. Коробко

Фото на обложке предоставлено

пресс-службой Ольги Бузовой

Адрес редакции и издателя

Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон (495) 646-57-89

Телефон рекламной службы

(495) 783-83-55

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

Отпечатано ООО «Первый полигра-
фический комбинат»

143405, Московская обл., Красногор-
ский р-н, п/о «Красногорск-5», Ильин-
ское ш., 4-й км
Заказ 162 633

Редакция не несёт ответственности
за содержание рекламных
материалов

Рубрика PROMO является рекламной

Цена свободная

Тираж 250 000 экземпляров

16+

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Юлия Барановская: «Я прошла через настоящий ад!»

Телеведущая и мама троих детей Юлия БАРАНОВСКАЯ - о том, как воспитывает детей в одиночку, зачем решила рассказать всю правду о своих отношениях с Андреем Аршавиным и как, по её мнению, правильно преподнести детям факт расставания с их отцом. Кроме того, только журналу «ПРО Здоровье» Юлия рассказала, свободно ли сейчас её сердце!

Чтобы рак не свистнул

Советы врачей: что нужно делать в повседневной жизни, чтобы свести риск онкологии к минимуму. Эти советы под силу реализовать каждому: мы расскажем, что нужно есть, где жить и чем умыться, чтобы свести риск возникновения рака к минимуму.



Слишком сладкий подарок

Новогодние праздники - время, когда наши дети получают максимальное количество сладких подарков. Ёлки, школьные праздники, приходящие на дом Деда Морозы... Как выбрать самые полезные сладости, сколько «подарочной еды» можно съесть в день без вреда для здоровья, а также какими словами говорить о вреде сладкого, чтобы дети слушали.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 12

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Корсет - Галустян - Беруши - Шина - Рябина - Зерно - Инфантилизм - Мацони - Смит - Ландыш - Бандаж - Тёс - Ступор - Пиво - Кондиционер - Сенна - Твен - Таламус - Фиджи - Касторка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Зима - Бицепс - Шприц - «Нарзан» - Обед - Аптека - Губа - Мираж - Санитарка - Кольраби - Лафит - Шарф - Пицца - Сутки - «Рио» - Нефрит - Салат - Слива - Спирт - Идиот - Вызов - Асмус - Оман.