

Здоровье

РАССЛЕДОВАНИЕ

Существует ли
ген пьянства?

ПОЧЕМУ МАЙОНЕЗ
ПОЛЕЗНЕЕ СМЕТАНЫ

6 проверенных
РЕЦЕПТОВ
ОТ ПРОСТУДЫ

ЗУБ МУДРОСТИ —
не такой как все

Готовимся
к Новому году
с французскими
шеф-поварами

Лайма
Вайкуле:

«Я всегда жила
правильно»

НОВЫЙ ГОД
С ТУРЕЦКИМИ
ЦИТРУСОВЫМИ

EAU THERMALE
Avène



Вдохновленный искусством архитектуры...

Выраженные морщины, потеря упругости и сияния — годы меняют архитектуру лица.

Eau Thermale Avène представляет инновационный* антивозрастной уход "архитектор кожи" Physiolift для сохранения молодости и коррекции возрастных изменений в соответствии с физиологическими потребностями кожи. Трио эксклюзивных активных компонентов дают коже мощный заряд коллагена, гиалуроновой кислоты и витамина А, которые составляют основу структуры кожи. Уникальные, сенсорные текстуры средств Physiolift дарят удовольствие от использования и подходят для всех типов кожи, включая чувствительную.

PhysioLift
ИННОВАЦИЯ
АНТИВОЗРАСТНОЙ
АРХИТЕКТОР КОЖИ

Обмануть время,
сохранить молодость



*В ассортименте Eau Thermale Avène

Реклама



В ожидании *праздника*

Оказывается, ощущение праздника и новогодней атмосферы формируется в определенных отделах мозга. Те, у кого они развиты лучше, пребывают в приподнятом настроении задолго до 31 декабря. Как дети, заранее радуются украшенным улицам и витринам, первым новогодним елкам, загадывают желания и ждут чудес. И они действительно случаются. Не чудо ли – встреча нашей героини с огромным бездомным псом, ставшим настоящим другом, избавившим ее от одиночества!

Те же, у кого «зоны праздника» развиты похуже, воспринимают декабрь более прагматично. Конец года – пора подытоживания дел, в том числе связанных со здоровьем. Поэтому как никогда важно узнать о новостях медицины и самых современных методах диагностики.

Хотя рано или поздно предновогодняя суета и их затягивает в свою воронку. В декабре мы все ищем подарки, готовимся к корпоративу, придумываем рецепты новогодних блюд...

Поэтому всех, независимо от размера «зон праздника», с наступающим!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ефимова'.

Татьяна Ефимова

№ 12 (732), декабрь 2016

Научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

РЕДАКЦИЯ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Татьяна Ефимова**АРТ-ДИРЕКТОР **Ольга Крылова**ДИЗАЙНЕР **Ульяна Жогло**НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР **Алексей Федоров**РЕДАКТОР **Елена Чудная**ШЕФ-РЕДАКТОР САЙТА **Елена Преображенская**ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР **Нина Куприна**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:ПРЕЗИДЕНТ **Татьяна Ефимова**ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР **Вера Ярославцева**ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ **Юрий Балушкин**

РЕКЛАМА:

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ **Дарья Скачек**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ
Ольга Гурьева

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ:

Екатерина Киреева, Елена Жиронкина,E-mail: reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЗА РУЛЕМ»

ДИРЕКТОР: **Евгений Терemenko**ЗАМ. ДИРЕКТОРА: **Геннадий Алидин**Тел.: **(499) 261-71-81**E-mail: alidin@tdzr.ru, vera@tdzr.ruСОУЧРЕДИТЕЛИ: **ООО «Журнал «Здоровье»**,
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ИЗДАТЕЛЬ – **ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127994, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд,**14, стр. 1**E-mail: zdorovie@zdr.ruwww.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВОК **(499) 257-41-56**РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА **(499) 257-41-58**
(tb@zdr.ru)СЛУЖБА РЕКЛАМЫ **(499) 257-10-98**ФАКС **(499) 257-32-51**

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65373 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).Отпечатано в типографии PunaMusta Oy, Kosti
Aaltosen tie 9, FIN-80140 Joensuu, Finland,
www.punamusta.com

Тираж 167 400 экз. Свободная цена

Подписано в печать 10. 11. 2016

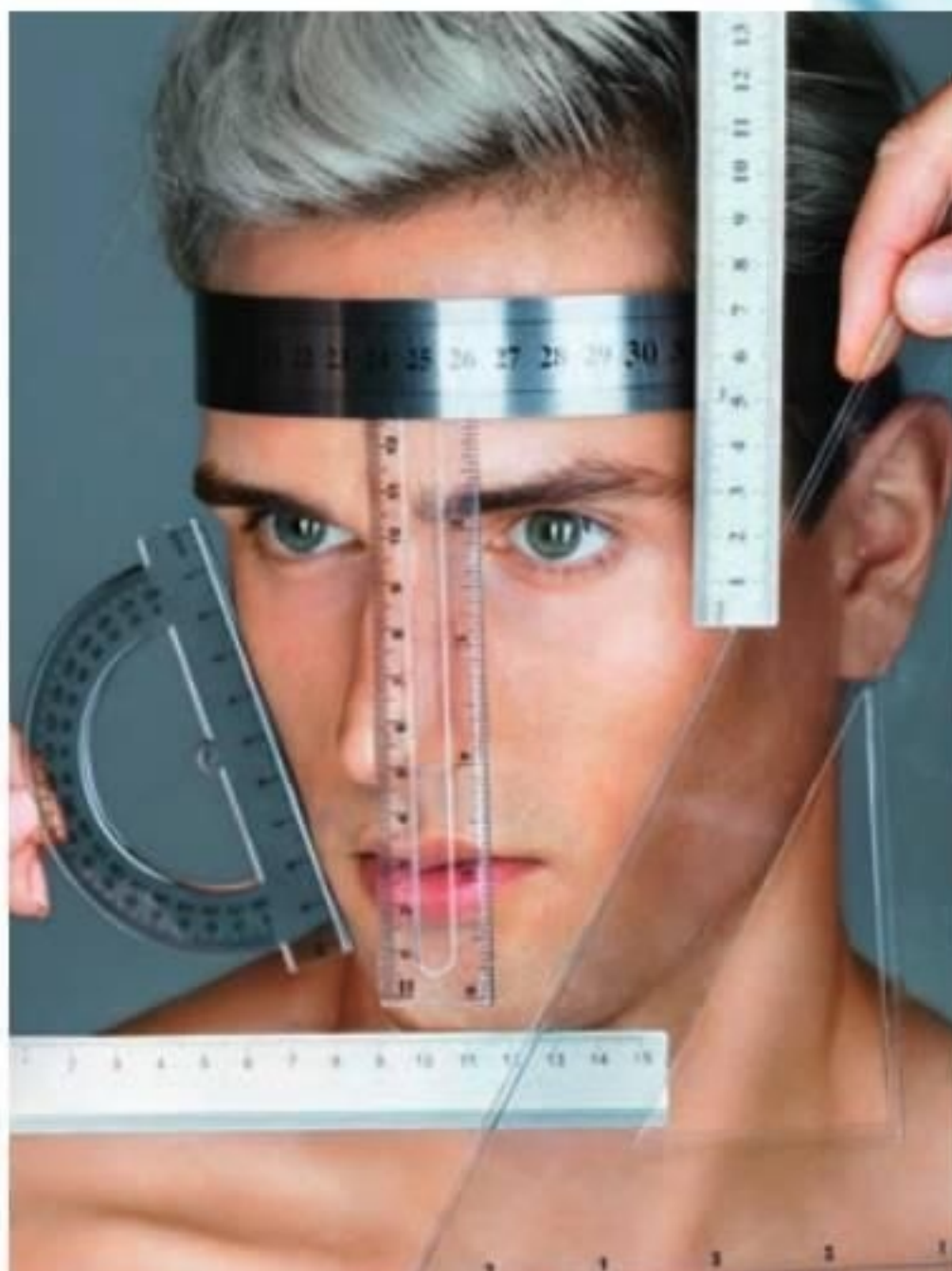
Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвращает
не заказанные ею рукописи и иллюстрации.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Перепечатка
и любое использование материалов или их
фрагментов возможны только с письменного
разрешения ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье». Представителем авторов
публикаций является ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье».
© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»,
2016 г.

16+

38

Ген пьянства.
Существует ли он
на самом деле?

54

Какова веро-
ятность
встретить
своего двойника.

64

Вопреки
названию эти
зубы добав-
ляют нам
не мудрости,
а проблем.

ПУЛЬС

- 4 **НОВАЯ ЖИЗНЬ:** как ее начать?
- 6 **НУЖНО ЛИ** заставлять себя
пить воду?
- 8 **ЭСКИМО** против похмелья.
- 10 **ЧТО ПОЧИТАТЬ?** Самые инте-
ресные книги месяца.
- 12 **КАЛЕНДАРЬ «ЗДОРОВЬЯ».**

ЛЮДИ

- 14 **МОБИЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ.**
Помогают ли худеть мобиль-
ные приложения.
- 17 **АНТИЭЙДЖ.** Бонем Картер.

- 22 **КАК ПЕРЕЖИТЬ КОРПОРАТИВ,**
чтобы потом ни о чем
не жалеть.
- 24 **ДАЙ ЛАПУ, ДРУГ:** предново-
годняя история о счастье.
- 26 **ЗВЕЗДНЫЕ РЕЦЕПТЫ**
для новогоднего стола.
- 36 **СЕКСОЛОГ ЕВГЕНИЙ ГРЕКОВ:**
«Оргазм не зря описывают
как ощущение счастья».

МЕДИЦИНА И НАУКА

- 42 **КОЛИЧЕСТВО БУДУЩИХ**
ДЕТЕЙ ЗАПИСАНО В ДНК.
- 44 **НОВОГОДНЯЯ ФОРМУЛА:**
ученые о Новом годе.



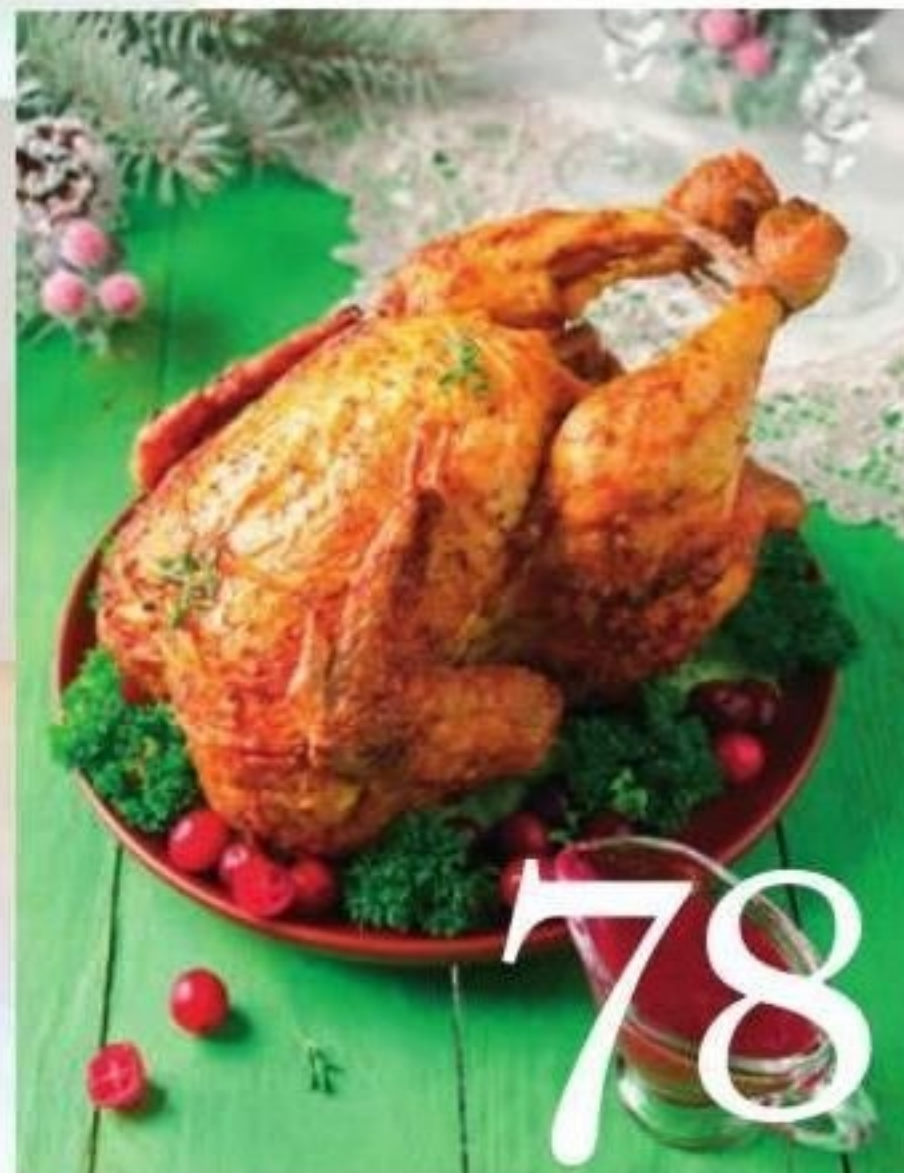
68

На диете без диет.
Как похудеть
при диабете.



44

Формула Нового года
от ученых.



Рецепты к праздни-
ку от лучших
французских шефов.

ТЕМЫ С ОБЛОЖКИ

- 18 **ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ** о том, что не любит есть и стоять перед зеркалом
- 38 **РАССЛЕДОВАНИЕ.** Существует ли ген пьянства?
- 48 **6 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ** избежать простуды
- 64 **ЗУБ МУДРОСТИ** – не такой как все
- 78 **ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ ГОДУ** с французскими поварами
- 82 **ПОЧЕМУ МАЙОНЕЗ** полезнее сметаны

- 50 **СЕРГЕЙ КУРБАНОВ:** «ПЭТ-КТ помогает выявить злокачественный процесс, когда опухоли еще нет».
- 54 **ТЫ – МОЙ ДВОЙНИК.** Насколько реально его встретить.
- 58 **КУРЕНИЕ** отражается на геноме
- 60 **ГОРМОН-ВИТАМИН D.** Почему он нужен всем.
- 68 **НА ДИЕТЕ БЕЗ ДИЕТ.** Как похудеть при диабете?.
- 70 **БЫСТРО ПОДНЯТОЕ** не считается упавшим?
- 72 **ЖЕНЬ-ШЕНЬ.** Цифры и факты.

- 74 **УПАЛ, ОЧНУЛСЯ...** Разрыв ахиллова сухожилия.

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- 86 **ПРОДУКТ.** Хурма
- 88 **КРАСОТА ИЗНУТРИ.** Меняем привычки.
- 90 **5 ФИТНЕС-ПОДСКАЗОК** от ведущих тренеров мира.
- 92 **ВТОРАЯ КОЖА:** выбираем термобелье.
- 94 **ИСПЫТАНО ДЛЯ ВАС.** Check-up по-корейски.
- 96 **ГИД ПОКУПАТЕЛЯ.**



Обложка

Фото: Janis Deinats

Новая ЖИЗНЬ



КАЖДЫЙ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ НАЧИНАЛ НОВУЮ ЖИЗНЬ С НОВОГО ГОДА.
И ПОЧТИ У КАЖДОГО НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ ОТОДВИГАЛОСЬ К 8 МАРТА ИЛИ 1 СЕНТЯБРЯ.
ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ – И КАК СДЕЛАТЬ НОВЫЙ ГОД ПО-НАСТОЯЩЕМУ НОВЫМ?



АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ,

кандидат
медицинских наук,
научный редактор
«Здоровья»,
кардиохирург,
заведующий
отделением
Центра сердечно-
сосудистой
хирургии ГВКГ имени
Н. Н. Бурденко

Психологи уверены, что главная наша ошибка состоит в том, что мы хотим начать новую жизнь, совершенно не подготовившись. Поступлению в институт предшествуют месяцы упорных занятий, удачным родам – планирование беременности. А началу новой жизни обычно достается лишь число. Неудивительно, что с 1 января ничего не меняется. Важным пунктом подготовки к началу новой жизни психологи считают решение всех затяжных и лежащих грузом на душе проблем. Брать этот багаж в новую жизнь – значит заранее проиграть. Лучше сесть однажды вечером с карандашом и чистым листом бумаги и написать все по пунктам: выставить наконец на продажу старую дачу, оплатить

просроченные штрафы ГИБДД, откровенно поговорить с начальством о будущем, помириться с подругой... Затем, по мере решения, стирать проблемы из списка. Вполне возможно, к 31 декабря удастся прийти с чистым листом. Завершение старых дел – мощный стимул к началу новых. Еще одна серьезная ошибка: мы пытаемся начать новую жизнь, избавившись сразу от всего, что нас не устраивает. Например, бросить курить, поздно ужинать, обедаться пирожными, а заодно завершить бесперспективные отношения. И это при том, что курение,

например, – крайне серьезная зависимость. Так что один лишь отказ от сигарет уже вызовет сильнее душевные и физические мучения. А уж если добавить к нему еще несколько пунктов...

Конечно, и сладости, и отношения без перспектив могут быть по большому счету вредны, но все это какие-никакие способы противодействия стрессу и выработки эндорфинов. Отказавшись от всего одним махом и не найдя замены, можно впасть в глубокую депрессию и в итоге вернуться ко всем дурным привычкам сразу. Специалисты предлагают выделить главную проблему и акцентировать отказ от нее на этот год. Остальные можно оставить на следующий: победа над одной проблемой станет сильнее стимулом для дальнейших свершений.

Не менее важно, руководствуясь постулатом «Свято место пусто не бывает», сразу предложить организму хорошую замену. Например, курить бросаю, зато каждый вечер позволяю себе час на любимые фильмы. Не ем на ночь, зато хожу по выходным в баню со скрабами и вениками. Отказываюсь от сладкого, но раз в неделю устраиваю «фруктовую вечеринку».

И, пожалуй, последнее. Человек так устроен, что намерения, не зафиксированные на бумаге, как будто и не существуют – отказаться от них проще простого.

Поэтому в первый день нового года снова берем лист бумаги, но теперь уже записываем основные моменты, которые хотим изменить, планы, которые намерены реализовать, мечты, которые предстоит воплотить. И составляем список, оставляя у каждого пункта немного места для маленького, но важного плюсика. Из таких плюсов перемен к концу года и будет соткана наша новая, обязательно счастливая жизнь.

**15 МИЛЛИОНОВ БРИТАНЦЕВ,
ОПРОШЕННЫХ ПЕРЕД
НОВЫМ ГОДОМ, СОБИРАЛИСЬ
1 ЯНВАРЯ НАЧАТЬ НОВУЮ
ЖИЗНЬ. ОДНАКО
УЖЕ К ФЕВРАЛЮ
ОПТИМИЗМ
12 МИЛЛИОНОВ УГАС:
РЕСПОНДЕНТЫ ПРИЗНАЛИСЬ,
ЧТО У НИХ ТАК НИЧЕГО
И НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ.**



НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ, КАК ДОЛГО МЫ О НИХ МЕЧТАЛИ! ВПЕРЕДИ СТОЛЬКО СВОБОДНЫХ ДНЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ ЗА ГОРОДОМ ИЛИ ВООБЩЕ В ДРУГОМ ГОРОДЕ ИЛИ СТРАНЕ, СТОЛЬКО НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ...

ЭТИ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ МЫ ПЛАНИРУЕМ ЗАРАНЕЕ. САМЫЕ ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЕ НАЧИНАЮТ ПОКУПАТЬ БИЛЕТЫ И БРОНИРОВАТЬ ОТЕЛИ ЕЩЕ В ИЮНЕ. И ВОТ НАКОНЕЦ МАРШРУТ ПОСТРОЕН, ДОКУМЕНТЫ НА РУКАХ, ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ДОЖДАТЬСЯ ЗАВЕТНОГО ДНЯ И ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ. ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ, КАКИЕ МОМЕНТЫ ПРЕДУСМОТРЕТЬ, ЧТОБЫ НОВОГОДНИЙ ОТПУСК НЕ БЫЛ ИСПОРЧЕН?

Путешествие в сказку

1. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О КОНТЕНТЕ

Не всегда поездка идет как по маслу: бывают очереди, задержки рейсов, пробки. Все это, конечно же, ужасно портит настроение. Но если вы заранее скачаете в планшет, ноутбук и телефон побольше музыки, аудиокниг, игр и фильмов, скучать вам не придется. Да и нервничать будете гораздо меньше.

2. ПУТЕШЕСТВУЙТЕ НАЛЕГКЕ

Не берите с собой миллион вещей! И речь идет не только об очевидных минусах – например, чересчур увесистом чемодане, из-за которого тяжело путешествовать с комфортом. Если вы летите на самолете, то за каждый килограмм «перевеса» придется платить. Да и для сувениров и подарков на обратном пути в чемодане должно остаться место.

3. ДАЛЕКО НЕ УЕЗЖАЙТЕ

А если все-таки рискнете отправиться на неделю в далекие страны, учтите:

скорее всего, будет акклиматизация. Тело может реагировать по-разному – например, в жарком климате вдруг появятся озноб и насморк. Или ночью случится бессонница, а днем – усиление теплоотдачи, увеличится потливость, появятся затрудненное дыхание и усиленное сердцебиение.

4. СОБЕРИТЕ АПТЕЧКУ

Еще один бич путешественника – проблемы с желудком: расстройства, запоры, отравления... И, конечно, хроническая боль в суставах: на фоне акклиматизации она может обостриться, и долгожданный отпуск будет испорчен. Чтобы этого не случилось, позаботьтесь о том, чтобы с собой всегда были эффективные и проверенные средства. Например, препарат Вольтарен® 12 часов, который разработан специально для устранения хронической боли в суставах. Он помогает не только

справиться с болью, но и снять воспаление. В отличие от таблеток, которые сначала попадают в желудок, Вольтарен® 12 часов проникает глубоко в сустав, обладая лечебным действием и помогая устранить хроническую боль на срок до 12 часов. Поэтому гель наносится всего два раза в день, утром и вечером.



АО «ГЛАКСОСМИТКЛЯЙН ХЕЛСКЕР»
123112, г. Москва, Пресненская наб., 10
Тел.: +7 (495) 777-98-50



РУ ЛП-002267 от 04.10.2013 CHRUS/CHVOLT/0036/16

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



СВЕРЬТЕ ФИТНЕС-РАСПИСАНИЕ

Ученые из Университета Умео вычислили, в какие дни цикла женщине лучше заниматься, чтобы добиться максимального эффекта. Они пригласили 59 женщин принять участие в четырехмесячной программе высокочастотной тренировки ног. При этом часть женщин выполняла упражнения в течение первых двух недель цикла, а другая – двух последних. Сравнивая спортивные достижения участниц проекта (увеличение высоты прыжка, увеличение мышечной массы ног и пр.), ученые пришли к выводу о наибольшей результативности тренировок в первой половине цикла.

Почему хочется пить перед сном?

Желание выпить стакан воды перед сном – не что иное, как защитный механизм против возможного обезвоживания. Ученые давно обратили внимание на любопытное явление: животные в течение нескольких часов перед сном показывают небывалый

всплеск потребления воды. Причина такого поведения оставалась загадкой. Исследователи из Университета Макгила ограничили доступ мышей к питью за пару часов до отхода ко сну. В результате к моменту пробуждения грызуны были значительно обезвожены. Это

натолкнуло на мысль, что вечернее потребление воды способствует поддержанию гидроминерального баланса во время ночного отдыха. Процесс контролируется нейронами, выделяющими вазопрессин, регулирующий количество воды в теле человека.

Движение против бактерий

ВЕРОЯТНОСТЬ ПОДХВАТИТЬ БАКТЕРИАЛЬНУЮ ИНФЕКЦИЮ НИЖЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН. ЭКСПЕРТЫ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ОЛЬБОРГА ИЗУЧИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ БОЛЕЕ 18 ТЫСЯЧ ДАТЧАН В ПЕРИОД С 2007-ГО ПО 2010 ГОД. ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ДАЖЕ НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПО СРАВНЕНИЮ С ЕЕ ПОЛНЫМ ОТСУТСТВИЕМ, УМЕНЬШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ НА 10%. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИЖЕНИЯ И УЯЗВИМОСТИ ПЕРЕД ЗЛОВРЕДНЫМИ БАКТЕРИЯМИ ОКАЗАЛАСЬ ОСОБЕННО ДОСТОВЕРНОЙ У ЖЕНЩИН. ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ДАННЫЕ ПОЛУЧЕНЫ ПРИ АНАЛИЗЕ СТАТИСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЦИСТИТОМ: УМЕРЕННО АКТИВНЫЕ ЛЮДИ СТРАДАЛИ ОТ ЭТОГО НЕДУГА НА 32% РЕЖЕ СВОИХ «СИДЯЧИХ» КОЛЛЕГ.



ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ УМНЫЕ БРАСЛЕТЫ?

Специалисты из Питтсбургского университета исследовали 470 добровольцев с избыточной массой тела в возрасте от 18 до 35 лет. Их посадили на низкокалорийную диету и «прописали» им увеличение физической активности. Участниками проводили регулярные медицинские кон-

сультации и обеспечили доступ к сайту, где можно было ознакомиться со своими достижениями. Спустя полгода группе «продвинутых» испытуемых предложили носить фитнес-браслеты для отслеживания своих успехов. Остальные худели по старой схеме. Сравнив результаты похуже-

ния в двух группах спустя еще полтора года, исследователи обнаружили, что обладатели фитнес-браслетов в среднем сбросили в 2 раза меньше лишнего веса, чем их товарищи. Эксперты заключили, что использование специальных устройств не имеет особых преимуществ.



Нужно ли пить воду через силу?

Исследование, проведенное учеными нескольких лабораторий Австралии, показало, что при потреблении избыточной жидкости мозг активирует систему, затрудняющую глотание. В формировании системы, контролирующей потребление воды, задействована лобная кора правого полушария (результаты МРТ). Употребление сверхмерного количества воды может привести к пониженному содержанию натрия в крови, к тошноте, конвульсиям и другим опасным состояниям. Исследование подвергает сомнению популярную идею о том, что для здоровья необходимо выпивать 8 стаканов воды в день.

КАК ДОШКОЛЬНИКИ РЕАГИРУЮТ НА НЕДОСЫП?

Если дошкольники спят недостаточно, они потребляют приблизительно на 20% больше калорий, чем обычно, на 25% – больше сахара и на 26% – больше углеводов.

В ходе исследования, проведенного сотрудниками Университета Колорадо, дети пропустили дневной сон и легли спать позже обычного вечером. Недостаток сна увеличил пищевое потребление дошкольников в следующие два дня.

После дня полноценного сна дети вернулись к нормальному потреблению сахара и углеводов, но потребляли на 14% больше калорий и на 23% – жиров. Полученные результаты позволяют проследить связь между недосыпом и увеличением веса.



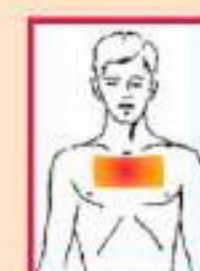
перцовый пластырь Доктор Перец veropharm

Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания¹

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Оказывает длительное тепловое воздействие
- Снимает боль и напряжение мышц

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Доктор Перец обладает разогревающим действием, улучшает кровообращение, снимает воспаление



¹ Инструкция по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1–2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. **ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Возможны аллергические реакции в местах прикрепления. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря.



3
ФАКТА
в тему

Эскимо против похмелья

САМЫЙ СЛАДКИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ПОХМЕЛЬЕМ РАЗРАБОТАЛИ УЧЕННЫЕ ИЗ ЮЖНОЙ КОРЕИ: АНТИПОХМЕЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ.

текст: Алексей Федоров

Десерт со вкусом грейпфрута содержит сок говения, известной также как конфетное дерево. Он с древних времен широко применяется в корейской медицине, для снятия похмелья в том числе. С виду говения напоминает липу, только с веток свисают как будто гирлянды шоколадных конфет. На самом деле «конфеты» – не плоды, а мясистые веточки-плодоножки. Их активно используют в кулинарии: из них делают компоты, цукаты, сиропы и даже вино. Еще в 2012 году ученых заинтересовало активное вещество амелопсин, выделенное из сока говения. В ходе первого исследования они вводили крысам алкоголь в количестве, эквивалентном пятнадцати – двадцати 330-миллилитровым кружкам пива, выпитым в течение 2 часов. Крысам из контрольной группы к спиртному добавили амелопсин из расчета 1 г на 1 кг веса. После этого всех грызунов перевернули на спину и наблюдали, кто быстрее сможет прийти в себя, перевернуться и встать на четыре лапы. У грызунов из контрольной группы на это ушло около 70 минут, а у экспериментальной

группы, в которой к алкоголю добавляли экстракт говения, – всего 5 минут. В другом эксперименте крысы, которым в состоянии похмелья дали выпить амелопсин, быстро находили выход из лабиринта, в то время как другие похмельные крысы надолго забивались в угол и отрешенно сидели там, пока не проходило действие спиртного. Исследование амелопсина показало, что его антипохмельное действие реализуется через ГАМК-рецепторы мозга: вещество как бы очищает их от молекул этилового спирта и ацетальдегида. Через 4 года после начала исследований нашлось и практическое применение полученным данным. Мороженое Gyeondyo-bar содержит 0,7% экстракта говения; разработчики уверяют, что одна упаковка поможет значительно облегчить проявления абстиненции. Более того, с его помощью можно быстро привести пьяного человека в чувство, ведь амелопсин также способствует уменьшению стадии опьянения. Пока лакомство двойного назначения продается только на территории Южной Кореи. ■

➡ Действие рассола как традиционного русского средства от похмелья основано на высокой концентрации соли (попадая в кровь, она способствует оттоку лишней жидкости из головного мозга), а кефир помогает нормализовать микрофлору кишечника.

➡ Сочетание соленого и кисломолочного – распространенная международная формула для тяжелого утра. В Польше от похмелья популярны квашеная капуста и кислое молоко, в Германии – селедка и мясной суп с большим количеством сметаны.

➡ Японский антипохмельный рецепт: обильно смочить салфетку саке, положить на лицо и дышать через нее несколько минут.

Худеем правильно

Меню

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО СЛЕДИТ ЗА ВЕСОМ

САМА НЕЖНОСТЬ:
суфле из яблок,
творога, бананов
и шоколада

с. 50

Утка под шубой
и другие любимые
блюда диетологов

с. 28

**И ни в чем себе
не отказывать!**

8

**великолепных
идей для
новогоднего
стола**

с. 4

**Что едят стройные
американки?**

с. 58

Джулия Чайлд:

ЖУЛЬЕН ИЗ ОГУРЦОВ И ДРУГИЕ
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

с. 18

№ 4 • 2016

ISSN 2079-3340



16+

Реклама

В продаже с 24 ноября

ВОСПОМИ-
НАНИЯ

Е. Мурашова, Н. Майорова. **Когда бабушка и дедушка были маленькими.** – С-П: «Поляндрия».

«Бабушка, а что для тебя в детстве было самое вкусное? – спросила Люба.
– Сосульки с вареньем.
– Как это?! – ахнула Люба.
– Просто у нас на крыше сарая зимой всегда висели большие сосульки. Я приносила банку с вареньем, мы с друзьями прятались за сарай, макали сосульки в варенье и грызли – это было невероятно вкусно». И все остались живы и здоровы, добавим

мы. Книга известного детского психолога Екатерины Мурашевой, написанная в соавторстве с писательницей Натальей Майоровой, рассказывает современным детям о временах, когда их бабушки и дедушки были маленькими, гуляли без присмотра, не ходили на «развивалки» и обходились без гаджетов. Но тем не менее выросли здоровыми, самостоятельными и счастливыми людьми.



ЕДА

Анна Макарова. **Русская поваренная книга.** По изданию 1880 года. – М.: Издательство «Э».

Каждый, кто пытался готовить по старинным кулинарным книгам, знает, что на выходе может получиться нечто не столь аппетитное. С тех пор как они вышли прошло много лет. И поди теперь разберись, что «летняя вода» означает воду комнатной температуры, «сарделька» – устаревшее название сардин, а «пропускная бумага» – это кухонное бумажное полотенце. По этой книге можно готовить, не опасаясь неудач. В современной редакции фунты, чарки и шкалики переведены в привычные нам граммы и миллилитры. Есть надежда, что некогда не получившиеся у вас колдуны, бланманже и бабки окажутся весьма не дурны на вкус!

Борис Жуков. **Введение в поведение.** – Издательство «АСТ: Corpus».

Главная особенность книги – удивительная обстоятельность рассуждений. Это не забавная подборка смешных фактов про опыты Павлова, а педантично собранная история изучения поведения братьев наших меньших, начиная с первых исследований Плиния Старшего, заканчивая последними публикациями Science. Почему сойка имеет привычку прятать избыток желудей, большинство которых никогда не находит? Почему щенок ловит свой хвост? Это книга для тех, кто хочет подробно разобраться, чем мы похожи и чем отличаемся от животных.



НАУКА

СТИЛЬ
ЖИЗНИ

Бретт Блюменталь. **Одна привычка в неделю.** – М.: «Манн, Иванов и Фербер».

Хотите потерять 20 кг за неделю? Пожалуйста, откажитесь от этой затеи. Методика постепенных небольших корректировок в питании работает гораздо эффективнее. Мечтаете сменить работу, начать бегать и реже нервничать? Любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных изменений. Идея мадам Блюменталь проста: каждую неделю в течение года вам нужно будет вносить одно позитивное изменение в свой образ жизни. Сохранить мотивацию и не сбиться с пути помогут удобные таблицы, схемы и тесты, которые автор заботливо приводит в книге.

ВОЗРАСТ



Андре Алеман.
Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. – М.: «Манн, Иванов и Фербер».

Почему один человек и в 100 лет остается здоровым и бодрым, а у другого уже в 60 лет начинаются серьезные проблемы с памятью. Все ли предрасположены к болезни Альцгеймера? Как выглядит мозг 80-летнего человека?

Имеет ли старый мозг какие-то преимущества перед молодым? Автор книги, профессор когнитивной психологии Андре Алеман, много лет изучает проблемы старения мозга. Он предлагает нестандартные решения. Например, бабушкам и дедушкам, чтобы улучшить память и сохранить здоровым мозг, советует играть в сложные компьютерные игры, жевать жвачку и побольше острить.

Бретт Блюменталь.
Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. – М.: «Альпина Паблишер».

Каждый понедельник даете себе обещание бросить курить, не есть сладости, проходить не меньше 10 тысяч шагов, но хватает вас ровно на три дня. Знакомая картина, не правда ли? А может, не взваливать на себя все и сразу, а разбить переход к здоровому образу жизни на 52 этапа, по числу недель в году? Именно столько, по мнению автора книги

Бретт Блюменталь, которая более 20 лет работает в веллнесс-индустрии, требуется, чтобы принять и полюбить новые привычки. Одна небольшая перемена в неделю – вроде не так уж и много. Но в конце года все они, как пазлы, сложатся в новую картину жизни, где вы здоровы и счастливы.



ЛАЙФХАКИ

НЕВЫЯСЛИМАЯ СЕКРЕТНОСТЬ

MENSE
МЕНСЕ®



Больше собственных эстрогенов. **Натурально.**

Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

- Поддерживают гормональный баланс.
- Снижают выраженность приливов.
- Нормализуют эмоциональное состояние.



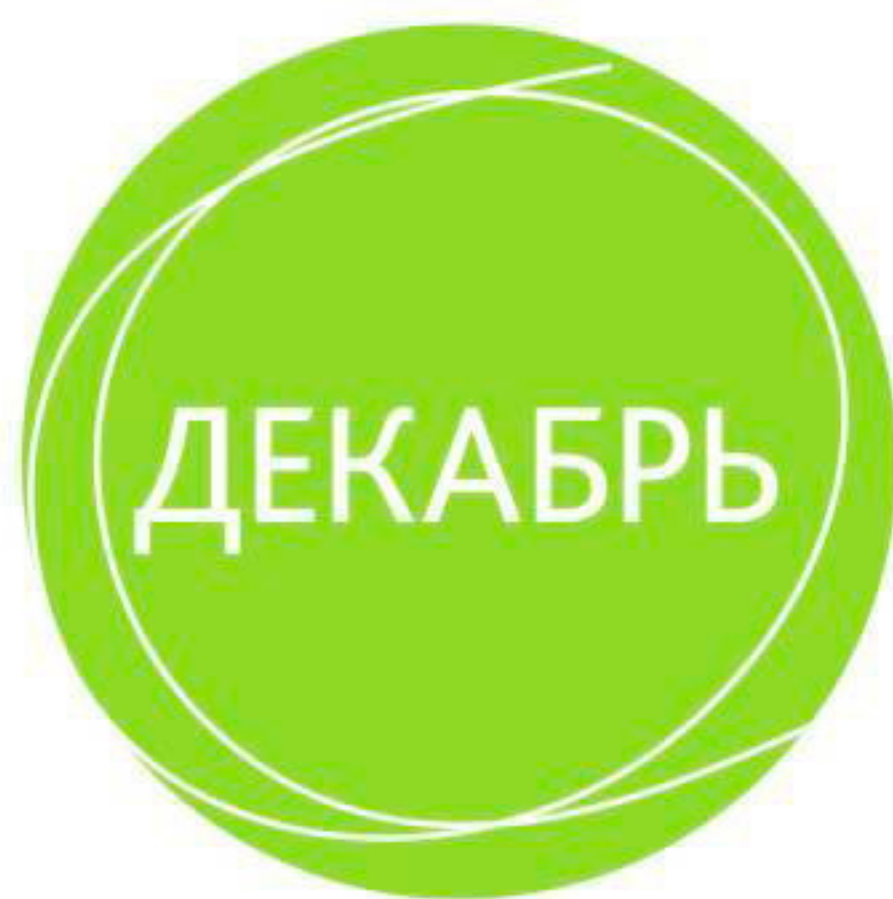
Реклама



8 800 200 86 86
бесплатная горячая линия
СГР № RU.77.99.88.003.E.009184.09.15

mense.ru

АКВИОН
PHARMACEUTICALS



МОСКВА

СПОРТ

Фестиваль
уличного
воркаута

В заключительном зрелищном мероприятии примут участие победители этапов национальных соревнований. Они продемонстрируют невероятные возможности своего тела в силе, гибкости и ловкости. Упражнения выполняются на турниках, брусьях, гимнастических кольцах и прочих конструкциях.

ГДЕ: спортивный зал «Дружба» в «Лужниках»

КОГДА: 10 декабря

ПРАЗДНИК

Новый год в парках!

Парки столицы начнут праздновать Новый год за неделю до боя курантов. На ВДНХ будут работать каток, выставки с праздничными экспозициями, ярмарка с волшебными елями, городом сказок. На базаре можно купить подарки, а в фотозоне сделать открытки для родственников. Парк им. Горького предложит играть, петь и танцевать под любимые хиты вместе с Дедами Морозами и Снегурочками. В Парке Победы вырастет маленькая Москва из льда, гостей ждут старинные русские игрища, шоу с огнем и взятие снежной крепости.

ГДЕ: ВДНХ, Парк им. Горького, Парк Победы

КОГДА: 20 декабря – 10 января



ВЫСТАВКА

Международная выставка
«Искусство куклы»

Крупнейшая выставка кукол в седьмой раз объединит более 1000 участников из 26 стран мира. Гостям покажут куклы антикварные и коллекционные, шарнирные и интерьерные, театральные, мультипликационные, роботизированные, промышленные советские и вообще куклы разных народов мира.

ГДЕ: выставочный зал «Гостиный двор»

КОГДА: 16–18 декабря



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ДОБРЫЕ ДЕЛА

Фестиваль
«День добрых писем»

Делать добрые дела не сложно! Накануне Нового года взрослые и дети приходят в Музей варежки, чтобы написать поздравления и пожелания тем, кому очень нужны теплые слова – людям в домах престарелых, в интернатах и больницах. Мастера музея научат всем тонкостям изготовления поздравительных открыток.

ГДЕ: Музей варежки

КОГДА: 10 декабря



СОЧИ



ЯРМАРКА

«Новогодняя шкатулка»
к празднику

Предновогодней суеты можно избежать, если прийти на масштабную традиционную ярмарку, где сразу найдется все, что сделает праздник ярким. А именно: живые и искусственные ели, современные и винтажные елочные украшения, карнавальные костюмы, подарки для семьи, друзей и коллег, а также мастер-классы, на которых можно сделать сувениры своими руками.

ГДЕ: Выставочный центр

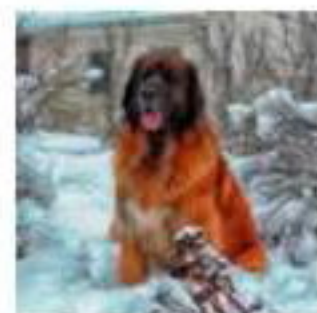
КОГДА: 14–18 декабря

ЛЮДИ

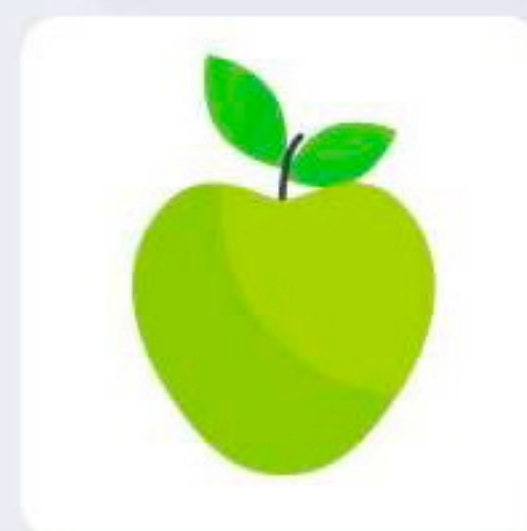
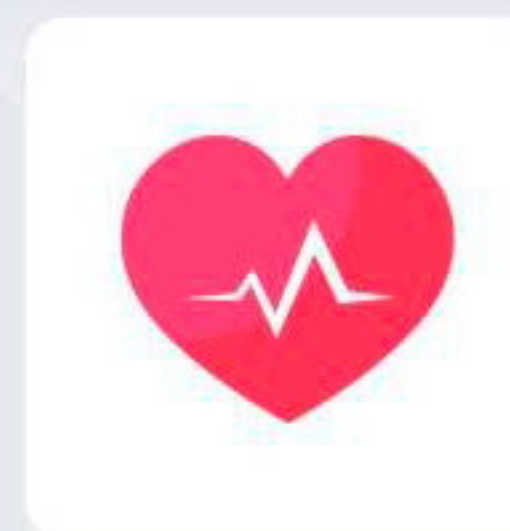
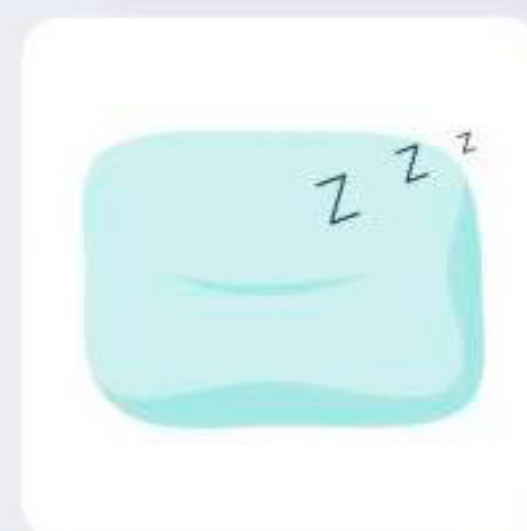
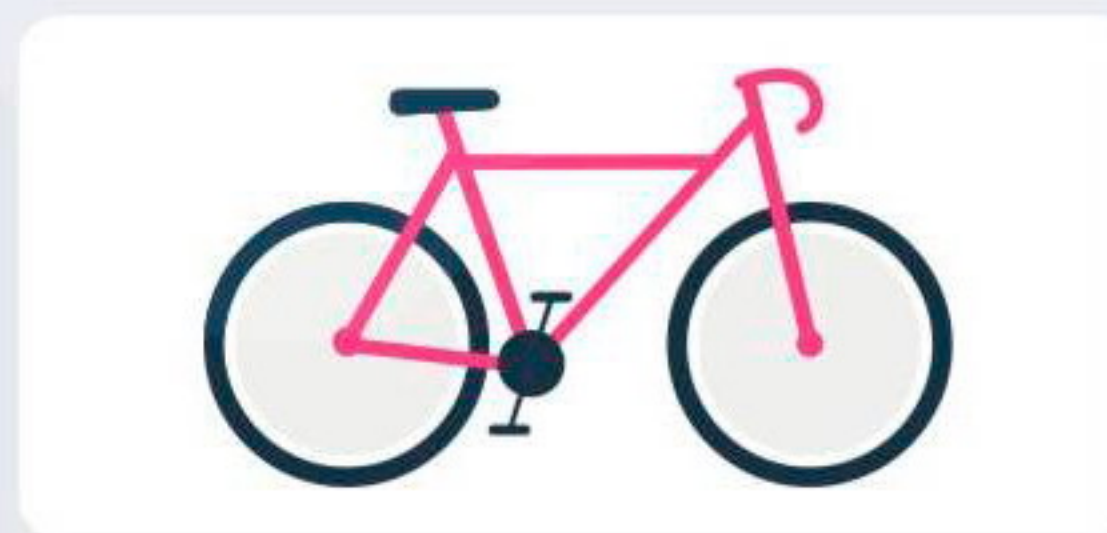
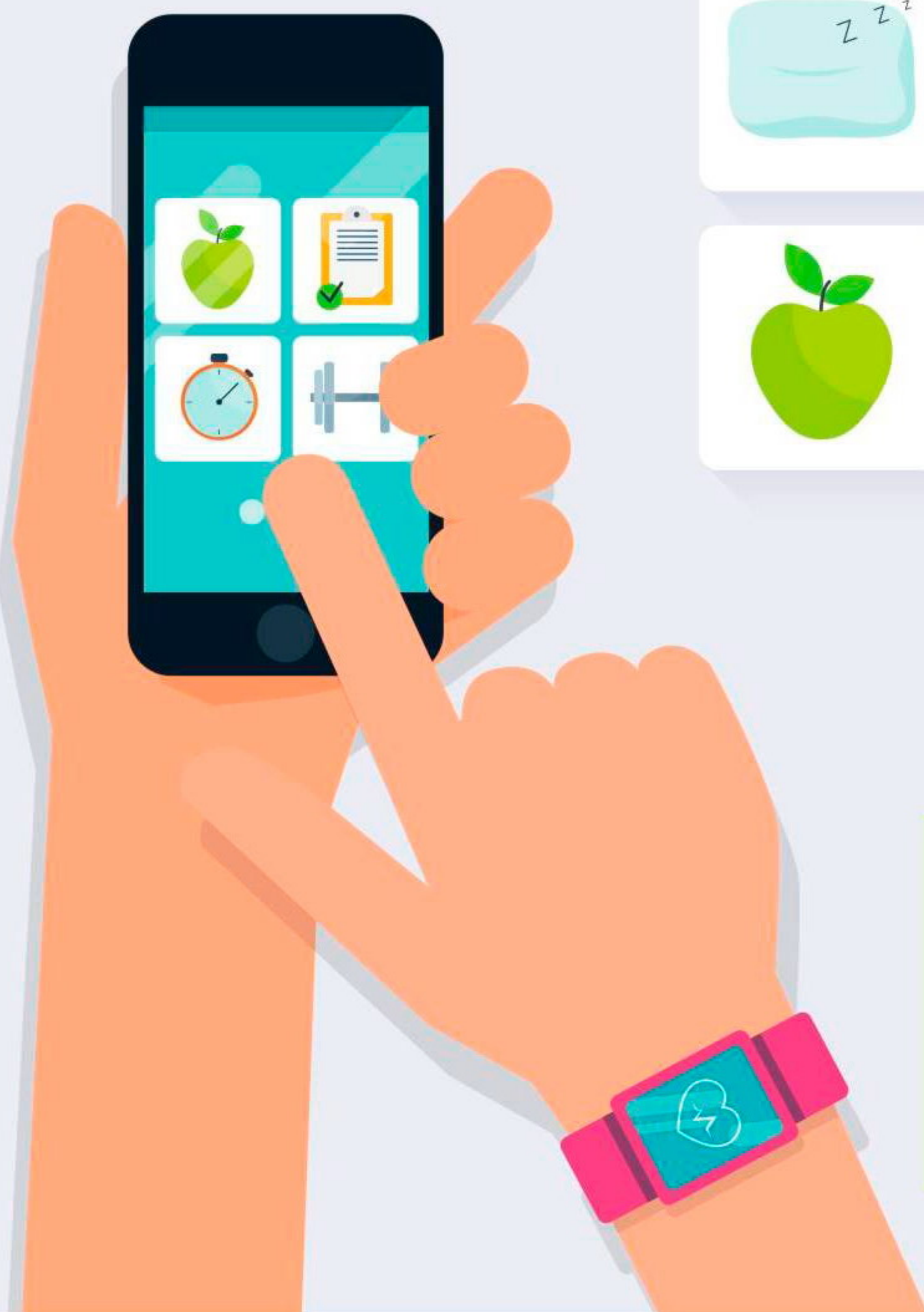
● ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ
О ТОМ, ЧТО
НЕ ЛЮБИТ ЕСТЬ
И СТОЯТЬ ПЕРЕД
ЗЕРКАЛОМ. С. 18



● ПРЕДНОВОГОДНЯЯ
ИСТОРИЯ
О СЧАСТЬЕ.
С. 24



● САМАЯ ДЛИННАЯ
НОЧЬ – САМЫЙ
НЕОБЫЧНЫЙ
ПРАЗДНИК:
ДЕНЬ ОРГАЗМА. С. 32



Мобильное похудение С. 14

ИСТОРИИ УСПЕХА И НЕУДАЧ
ТЕХ, КТО ХУДЕЛ С ПОМОЩЬЮ
МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ.

Мобильное похудение

СЕГОДНЯ ВСЯ НАША ЖИЗНЬ В МОБИЛЬНОМ ТЕЛЕФОНЕ. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ДАЖЕ ХУДЕТЬ ЖЕНЩИНЫ ПРИНЯЛИСЬ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ.

текст: Оксана Балужева



«Если я не знаю, что приготовить на ужин, *рыжеволосая девушка в зеленом платье, живущая в приложении,* дает совет».

МАЛО-ПОМАЛУ

КТО? Марианна Кондакова, 36 лет.

ЧТО? Почти год придерживаюсь принципов правильного питания с помощью приложения «Похудеть без диеты».

ПОЧЕМУ? Небольшой лишний вес у меня был с юности. После родов я сильно похудела, но удержать вес не смогла. Постепенно наела бока и бедра. Решила худеть медленно, постоянно следя за своим питанием и вырабатывая новые пищевые привычки. Сначала вела дневник на бумаге, потом перешла на мобильное приложение.

КАК? Скачала пробный вариант «Похудеть без диеты». Программа бесплатная первые пять дней. Можно получить полную версию даром, набрав за первые дни необходимые баллы. Они начисляются за фиксирование съеденного, оценку настроения, запись тренировок, а также в том случае, когда укладываешься в норму калорий. Раздел статистики позволяет увидеть перемены в весе и пропорциях тела, проанализировать меню. У меня достаточно свободного времени, чтобы тщательно вести пищевой дневник. Можно сделать фото своего блюда, а расписать его подробно позже. Измерять еду предлагается в граммах или размером тарелки. Самыми востребованными для меня оказались «подсказки». Если я не знаю, что приготовить на ужин, рыжеволосая девушка в зеленом платье, живущая в приложении, дает совет, позволяющий не выйти за рамки дневной нормы килокалорий.

Аналогично с тренировками и прочими видами физической нагрузки, включая даже секс.

Успехами и промахами можно делиться с друзьями в соцсетях – за это также начисляются бонусы. Работать в приложении можно офлайн. А если не гнаться за каждым сброшенным граммом, то есть возможность приучиться пить больше воды, питаться каждый день в одно и то же время, контролировать баланс белков, жиров и углеводов и в конечном счете сформировать правильные пищевые привычки. Как и получилось у меня.

БОНУС! За полгода я сбросила 4 кг. Я довольна не только цифрой на весах, но и увлекательным процессом. Я не сижу на диетах, не истязая себя голоданием, а лишь корректирую рацион в правильную сторону, а программа помогает мне в этом. Думаю, что теперь смогу удержать вес, даже не ведя пищевого дневника, но расставаться с мультяшной девушкой в телефоне пока не хочу.

С УПОРСТВОМ ФАНАТИКА

КТО? Ирина Сергиенко, 29 лет.

ЧТО? Почти три месяца худела с помощью мобильных приложений Food Dairy и FatSecret.

ПОЧЕМУ? Лет до 25 мой вес был стабильным – 51–52 кг при росте 165 см. Я не сильно ограничивала себя в еде и при этом не толстела. Объясняла это подвижностью и хорошим обменом веществ. Но после 27 лет вес постепенно пришел к отметке 58 кг. Меня это напугало.

КАК? Я подписалась на пару десятков страниц фитоняшек в инстаграмме. От одной из них узнала о приложении Food Diary, которое помогает считать калории и вести пищевой дневник. Но уже через пару недель поняла: неинтересно

и неэффективно. Выбрала приложение FatSecret. Ввела свои параметры, а затем все съеденное за день стала вносить в пищевой дневник – база продуктов в нем огромная, есть даже блюда из сетевых кафе. Сразу видишь, какой процент БЖУ (соотношение жиров, белков и углеводов) составили твой завтрак и обед, а сколько осталось на ужин. Статистика изменений веса и меню прошлых недель сохраняются, можно отмечать потраченные на тренировках калории.

Подвох обнаружился позже. Я совершила типичную ошибку худеющих: урезала дневной рацион до 1500 ккал и отказалась от многих привычных продуктов: сливочного масла, хлеба, белого риса, сладких фруктов. С упорством фанатика взвешивала каждый кусочек еды, вплоть до яблока и морковки. Я втянулась в эту игру в калории. Внушила себе, что обожаю отварную индейку, обезжиренный творог и рисовые хлебцы.

Приложение подтверждало мою «любовь» цифрами, а организм, изводимый тренировками и недополучающий калорий и микроэлементов, стойко терпел. Вес очень быстро уменьшался, уходила лишняя вода. Но однажды я незаметно съела полпакета шоколадных пряников с общего стола на работе. Такого самобичевания я еще не устраивала – буквально возненавидела себя за этот промах, чувство вины было огромным.

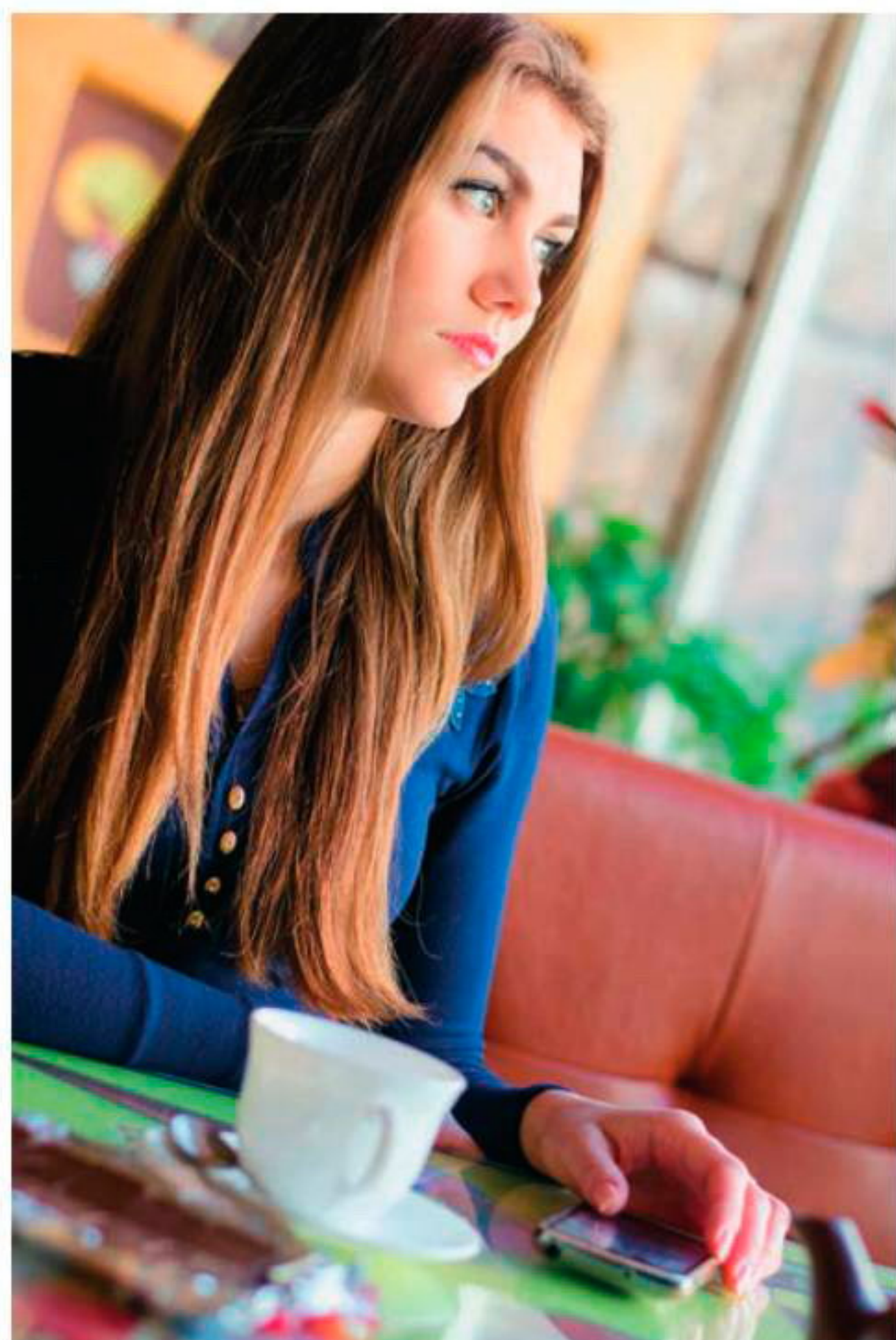
Но срывы происходили все чаще: полбанки шоколадной пасты, целая плитка шоколада, увесистый кусок сыра. Организму не хватало энергии. Осознав проблему, я позволила себе три дня обжорства. А потом захотелось любимых, вкусных и полезных салатов, мяса, гречки и фруктов. Еда уже не казалась центром мира, в жизнь вернулись маленькие праздники в виде мороженого и маминой котлетки.

БОНУС! Я сбросила лишние кило, уменьшив порции. А FatSecret не



«С упорством фанатика я взвешивала каждый кусочек еды, вплоть до яблока и морковки. Я втянулась в эту игру в калории».

удалила с телефона, иногда беру оттуда рецепты. Худеющим «по приложениям» скажу: не пытайтесь похудеть быстро, урезая рацион до минимума. Эффект будет недолговременным. Не доводите подсчет калорий до фанатизма. Следуйте только тем правилам, которые сможете соблюдать всю жизнь. >>



«Подчинить свой график **взвешиванию порций и подсчету калорий** может только очень увлеченная и неработающая женщина».

>> МНОГО ШУМА И... НИЧЕГО

КТО? Наталья Шаркова, 32 года.

ЧТО? Перепробовала множество мобильных приложений для похудения, но поставленных целей так и не добилась.

ПОЧЕМУ? Казалось, что в борьбе с лишним весом мне мешают неорганизованность, отсутствие стимула и помощника. Надеялась, что таким помощником станут популярные мобильные приложения.

КАК? Начало положило приложение «Диета 6 лепестков». На ней мне когда-то удалось сбросить 3 кило за неделю. Диета основана на чередовании белковых, овощных и злаковых дней, а приложение помогает составить меню и законспектировать успехи в виде таблиц и графиков. Если похудеть надо быстро и вас не пугают головная боль во время белковых и дикий голод в процессе фруктово-овощных дней, то «поиграть» с приложением можно. Но по возвращении к привычному рациону килограммы возвращаются.

Приложения Lifesum, «Мой тренер по похудению» и ряд других очень похожи набором основных

функций: подсчет употребленных и израсходованных калорий, расчет соотношения белков, жиров и углеводов продуктов, возможность фиксировать данные о физической активности и контроль достижений. «Мой тренер...» позволяет определить для себя список задач – пройти столько-то километров, выпить такое количество воды и съесть овощей, а затем получать баллы за их выполнение.

Постоянная зависимость от приложения – вот то, что отвернуло меня от модного веяния. Подчинить свою жизнь взвешиванию порций, подсчету калорий и БЖУ может только очень увлеченная похудением и неработающая женщина. Времени на все это уходит невероятно много – приходится буквально жить в телефоне, фиксируя каждый кусочек пищи.

БОНУС! Сегодня в моем смартфоне только безобидное приложение WaterBalance. Оно помогает следить за уровнем воды в организме. Оценивая образ жизни человека, программа подсказывает, сколько жидкости нужно выпить. Учитываются вода, горячие и холодные напитки и даже алкоголь. К примеру, чай и кофе только увеличивают потребность в чистой воде, а не заполняют шкалу жидкости. ■



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ЮЛИЯ ЛАПИНА, клинический психолог, специалист по расстройствам пищевого поведения:

– Пищевой дневник (на бумаге или в смартфоне) – это лишь инструмент: он может пойти на пользу или во вред. Сама идея пищевых дневников полезна тем, кто ест неосознанно, на бегу, забывая о потребностях организма. Дневник дает возможность остановиться, подумать и за-

дать себе вопросы: «Я действительно сейчас голоден? Я правда хочу это съесть?» То есть формальное «неудобство» подобных приложений – это как раз полезная функция. Есть и обратная сторона. Попадают люди, склонные к повышенной тревожности и контролю.

Цифры обретают магическую силу над их сознанием. Калории начинают управлять пищевым поведением, а вовсе не потребности тела. Самооценка зависит от показателей на экране, а настроение – от вердикта приложения. Еще один момент, который роднит такие

приложения со службами доставки конкретной еды, диетическими планами и сервисами, решающими, сколько и чего вам есть: они воспринимаются людьми как приказ. Разработчики не учитывают индивидуальные особенности: как быть, если, съев свой лимит, вы остались очень голод-

ны, что делать, если сейчас вы не хотите предлагаемую пищу. Важно, чтобы такие приложения помогали в наблюдении за собой, а не становились диктатором. Никто, кроме вас и вашего тела, если внимательно его послушать, не знает, сколько, когда и какой еды вам необходимо.

Хелена Бонем Картер

ЗА ЛЮБОВЬ К СТАРОМОДНЫМ НАРЯДАМ И ЗА ВСКЛОКОЧЕННЫЕ ВОЛОСЫ ЕЕ НАЗЫВАЮТ ГОРОДСКОЙ СУМАСШЕДШЕЙ. ОДНАКО АКТРИСА РЕГУЛЯРНО ПОПАДАЕТ В СПИСКИ САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ И СТИЛЬНЫХ КИНОЗВЕЗД.

◦ Ее диета

Худышкой Хелена никогда не была, к тому же пышные формы ей очень идут. Она то набирает лишний вес, то скидывает его естественным образом – во время съемок, которые требуют большой физической и эмоциональной отдачи. Актриса признается, что не в состоянии выдерживать какой-либо режим питания или диету больше чем на один день – этот день и становится у нее разгрузочным. Хелена обожает вкусно поесть, особенно в любимой флорентийской закусочной, где уплетает прошутто, салями с сыром и варенье из айвы.

◦ Ее форма

Актриса признается, что в 50 лет чувствует себя более сексуальной, чем когда-либо, потому что «вросла в свое тело». «Прекрасно иметь изгибы, быть женщиной», – говорит Хелена. Для поддержания формы она регулярно плавает и совершает многочасовые прогулки. Папарацци часто снимают звезду в оригинальных нарядах именно на улицах – одну или с детьми. Она считает, что ходьба – самое приятное и безболезненное из всех упражнений.

◦ Ее красота

Хелена не прибегала к пластике и ботоксу. «Я все еще могу двигать мышцами лица, – шутит она. – Старость недооценивают, во взрослой женщине есть особенная красота, и каждая ее морщина о чем-то говорит». Актриса не верит в кремы от морщин, а умывается с помощью простого мыла. Кинозвезда обожает викторианский стиль в одежде: корсет, панталоны, рединготы, многослойные юбки и грубые ботинки. «Все правила в моде приводят к тому, что женщины фактически не самовыражаются. Они стали овцами в стаде».

◦ Ее жизнь

Отец Хелены был банкиром, бабушка и мама – аристократки. Саму актрису в 2011 году Елизавета II наградила титулом Командора ордена Британской империи. Хелена стала известной после фильма «Комната с видом». Ее дважды номинировали на «Оскар» и семь раз – на «Золотой глобус», но ничего не дали. Она обожает играть героинь, у которых не все в порядке с головой. Она и сама весьма эксцентрична, а потому встретила точно такого же режиссера – Тима Бертон, которому родила сына и дочь. В прошлом году после 13 лет брака пара рассталась.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



ЮЛИЯ ЧЕХОНИНА,
кандидат медицинских наук, диетолог клиники
ФГБУН «ФИЦ питания
и биотехнологии»:

– Возможно, Хелена никогда не была худышкой, однако ее индекс массы тела соответствует идеальному! Актриса не может выдержать диету, это защитная реакция ее организма. Доказано, что те, кто никогда не изнурял себя диетами, имеют более стабильную массу тела, чем поклонники похудения. Актриса ни в чем себе не отказывает, но в то же время не переедает, ей просто некогда. Она нашла свой идеальный баланс, поэтому может позволить набрать пару килограммов, с которыми во время съемок обязательно расстанется.



ВОЗРАСТ – 50 лет
(родилась 26 мая 1966 года);
РОСТ – 160 см; **ВЕС – 55** кг.

Лайма

ВАЙКУЛЕ:

*«В Новый год мы все
становимся старше»*

ПЕВИЦА РАСКРЫЛА
«ЗДОРОВЬЮ» СЕКРЕТЫ
СВОЕЙ МОЛОДОСТИ,
РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ
ЕЙ ПРИШЛОСЬ БРО-
СИТЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ,
И ПРИЗНАЛАСЬ В ТОМ,
ЧТО НЕ ЛЮБИТ... ЕСТЬ.

текст: Елена Чудная

5

ФАКТОВ О ЛАЙМЕ ВАЙКУЛЕ

1

Родилась в простой латвийской семье, окончила режиссерский факультет ГИТИСа.

2

Впервые вышла на сцену в 12 лет. В 15 стала солисткой Рижского оркестра радио и телевидения. Всесоюзную известность получила в 1987 году, приняв участие в авторском вечере Р. Паулса в Москве.

3

Со своим мужем и продюсером Андреем Латковским вместе почти 40 лет.

4

С 1993 года является владелицей знаменитого салона красоты в Риге.

5

Обожает своих собак – бульдогов.

ПРАВИЛЬНО ЖИВЕШЬ – ХОРОШО ВЫГЛЯДИШЬ

Лайма, вашим российским поклонникам интересно, как вам живется у себя на родине, в Латвии.

Хорошо живется! Мое обычное латвийское утро начинается с чашки кофе и прогулки с собаками. Если я нахожусь в Москве, то, выпив кофе, сажусь на грим и затем отправляюсь по делам, потому что пребывание вне дома у меня всегда связано с работой или общением с друзьями. Да и здесь, дома, я весь день занята встречами, репетициями, прослушиванием музыки. В отличие от Москвы, которая по ночам не спит, в Риге у меня есть возможность выспаться. Я согласна с Софи Лорен в том, что надо ложиться спать как можно раньше, чтобы хорошо выглядеть. Правда, такого идеального распорядка дня мало кто придерживается. Просто не получается.

В своем блоге вы пишете, что отдых должен быть коротким. Почему?

Хорошо иметь работу, которая приносит тебе большое удовольствие, от которой ты не хочешь бежать. И уезжая в отпуск, к теплому морю или к океану, приятно думать о том, что вот бы на денек еще задержаться...

На «Новой волне» вы поразили всех своей молодостью и красотой. Как вам удается не меняться с годами?

Все мы живем у собственного здоровья взаимно. И от того, как ты жил все предыдущие годы, зависит твоё самочувствие на сегодняшний день. Мы состоим из того, что едим, что пьем и чем дышим. Я не пила алкоголь, не курила, регулярно занималась спортом. Конечно, с моей профессией у меня не было никакого режима. Но в остальном я жила, как мне казалось, правильно. Наверное поэтому у меня есть определенный ресурс. Это закономерность: правильно живешь – хорошо выглядишь. А еще важнее – с кем ты живешь, женщине нужно, чтобы ее любили.

Как вы поддерживаете себя в форме?

Когда начинаются репетиции, у меня уже ни на что не хватает времени, они забирают все силы. Раньше я бегала, но пришлось от этого отказаться, появились проблемы с коленями. Когда мы ставим новый номер, то на репетиции мне надо, к примеру, на стул встать сто раз, чтобы потом на концерте сделать это красиво один раз. Все это издержки любимой профессии, но мы идем на это осознанно. Сейчас из физических нагрузок я могу себе позволить ходьбу, плавание и упражнения с гантелями.

А как вы относитесь к йоге?

Одно время серьезно занималась йогой, да так, что переусердствовала. Я максималистка, мне все нужно доводить до совершенства. Просила педагога давать мне серьезные нагрузки, от нетерпения добавляла новые и новые упражнения. В итоге все это привело к тому, что я потеряла сознание. К сожалению, после этого случая я уже психологически не смогла вернуться к йоге. Я всех предостерегаю: нельзя переоценивать свои силы и возможности, не подвергайте себя излишним испытаниям. Во всем нужны умеренность и неторопливость. Но я по-прежнему считаю йогу идеальной для поддержания формы. Достаточно заниматься в день 30 минут, еще погулять-походить час-два – и больше ничего не надо, вы будете в порядке.

Сейчас в России многие бегают, а в Латвии чем увлекаются?

У нас – велосипед, нордическая ходьба, бег, теннис, гольф. Я заметила, что сегодня люди больше стали заниматься спортом, это здорово. У нас тут все условия для этого – море, чистый воздух, сосны.

ЕДА – ЭТО ПРОСТО ТОПЛИВО
Какого рациона в питании вы придерживаетесь?

Мне сложно говорить о рационе, потому что я не люблю есть. Еда для меня – всего лишь топливо, я вынуждена есть, чтобы поддерживать жизнедеятельность. >>>

>> *Но все говорят о том, что еда – это удовольствие!*

Не для меня. Я никогда не любила есть, с самого детства. Помню, как плачу в детском саду и отказываюсь кушать, а меня заставляют, пытаются в меня что-то впихнуть... Потом начались гастроли, а это такой образ жизни, когда о еде ты думаешь меньше всего – ешь, когда получится. Я трудоголик, и когда работаю, то просто забываю про еду. Она не так уж и важна. Если вдуматься, покупка продуктов, приготовление еды, а потом ее употребление – все это отнимает у нас столько времени.

Если вы не любите есть, значит, не знаете, что такое лишний вес?

Очень хорошо знаю (*смеется*).

понравилось, даже не хотелось выходить из голодания, потому что после 3–4 дней уже все равно, сколько еще не есть. Другой раз во время голодания я заболела, и врачи быстро выводили меня, потому что практиковать это нужно только при хорошем самочувствии.

Что дает вам голодание?

Очень приятное состояние, появляется легкость в теле. И потом заново открываешь вкус привычных продуктов. Я, например, никогда не думала, что помидор такой соленый и вкусный.

И все-таки что именно вы едите?

Я могу есть йогурты, творожок, бутерброды с сыром, салаты, постный

сам любит поесть. Но это точно не про меня.

«НЕ ЛЮБЛЮ ЧАСАМИ СТОЯТЬ У ЗЕРКАЛА»

Женщины сегодня стремятся выглядеть молодо, но не у всех удачно получается: раздутые губы, перекошенное лицо...

Молодцы, что стремятся. Никто при этом не хочет сделать себе хуже, просто они попадают не к тем докторам. Иногда знакомые мне шепчут: «Посмотри, она сделала пластику, а та сделала подтяжку». А я не замечая таких вещей, не привыкла оценивать людей. Я встречаю человека и смотрю ему в глаза, слушаю его – так я понимаю, интересен он мне или нет. А во что он был одет, я вообще не помню.

Какой набор процедур помогает вам?

Массаж лица. Если вы будете делать его каждый день, то вам больше ничего не понадобится. Это чудодейственная процедура, после которой кожа становится чистой, подтянутой, здоровой. Один день – классический (жирный массаж с маслами и кремами), другой день – сухой (в виде вибраций). К сожалению, молодые косметологи не умеют делать массаж так, как это делали специалисты старой школы. Раньше они учились несколько лет, а сегодня косметологов выпускают после трехмесячных курсов. Им проще вколоть что-то, чем поработать руками. Помимо массажа я всегда пользуюсь легким скрабом перед нанесением крема, а для тонуса кожи хороши горячие и холодные контрастные компрессы, маски.

Какой уход вы посоветовали бы для женщин старше 50 лет?

За кожей лучше начинать ухаживать как можно раньше, чтобы к пластике или другим кардинальным процедурам прибегать как можно позже. Кстати, ботокс я впервые опробовала только в этом году, потому что очень люблю морщить лоб. Врач объяснил, что мимические морщины выпрямляются за то время, пока ботокс рабо-

«Я никогда не любила есть, с самого детства. Когда я работаю, то просто забываю про еду. Она не так уж и важна».

Я люблю сладкое и на этом попадаюсь. Невозможно отказаться от нашей латвийской выпечки – булочек, пирожных, чудесных ароматных ватрушек... Я набираю лишние пару килограммов, а потом мне приходится садиться на диету. Лично я хорошо худею на рисе: варю его на воде и ем три дня подряд. Движение в весе заметно сразу. Это известная диета: три дня – рис, три дня – курица, три дня – яблоки. Я не ем и курицу, а яблоки предпочитаю запеченные в духовке. Иногда устраиваю голодание, но всегда делаю это только в больнице под присмотром врачей. Самое длительное мое голодание – 14 дней.

По медицинским показаниям?

Нет, первый раз я хотела просто попробовать и заодно похудеть. Мне

борщ. Не употребляю соль, сахар и мясо. В детстве я даже не знала, что существует разное мясо, потому что не ела его. Обожаю выпечку и мороженое, я вообще люблю все холодное и со льдом. По вечерам уже много лет ем свежие ягоды – чернику и малину. Я держу их сначала в подсоленной воде, чтобы очистить от грязи и вредных бактерий, потом промываю и в чистом виде ем.

Многие сами не едят, но для других готовить любят.

Нет, это совсем не мое. Я очень плохая хозяйка, могу заварить только черный чай и нарезать лимон. На этом моя готовка заканчивается. Когда я принимаю гостей, то вызываю повара и официанта – они все привозят, готовят и увозят. Как правило, хорошо готовят те, кто и



5

СОВЕТОВ ЛАЙМЫ ВАЙКУЛЕ

1

«Прожиточный минимум» красивой женщины: приличная обувь, здоровые зубы, хорошая кожа, маникюр и ухоженные волосы. Остальное зависит от выражения глаз.

2

Если вы немного поправились и хотите скрыть недостатки фигуры, отложите до лучших времен яркие и обтягивающие вещи.

3

Когда нужно сбросить 2–3 кг, выход один – на несколько дней «зашить ротик». Только не забывайте пить воду!

4

Хотите избавиться от хандры – найдите себе занятие, чтобы нравилось и увлекало. Уйдите в него с головой.

5

Пифагор говорил: «Просыпаясь утром, спроси себя: "Что я должен делать?", а перед сном: "Что я сделал?" Я именно так поступаю и всем советую.

тает. В итоге эффект мне понравился. Я охотно пользуюсь современными методами ухода – мезотерапией, биоревитализацией.

У вас индивидуальный стиль в одежде. Почему вы не стали дизайнером?

Создавать коллекции одежды – это большая организаторская работа. Как правило, люди, которые выступают на сцене, не умеют заниматься расчетами, да и не всегда есть время на это. Я дизайнер сама для себя, мне этого достаточно. Не люблю часами стоять у зеркала, придумываю образ за 5 минут! Надеваю то, что мне нравится, и отношусь к этому легко. У меня есть уже заранее проверенные варианты.

То есть вы можете появиться в одном и том же наряде?

Почему нет? Думаю, у каждого из нас есть любимые вещи. Я пользуюсь маленькой хитростью: понравившуюся вещь покупаю сразу в двух или трех экземплярах. Если неожиданно у меня появляется желание два дня подряд выйти в одном костюме, я легко это делаю, потому что у меня их два!

«СО МНОЙ СЛОЖНО ПОРУГАТЬСЯ»

Вы ведь в юности хотели стать не певицей, а врачом. Даже поступили в медицинское училище!

Да. Должна была стать хирургом. Больше скажу – я была бы замечательным доктором. Но судьба увела меня из медицины на сцену. И этому я тоже рада. При этом почти все мои близкие друзья – врачи. Разве это не удивительно? Если у меня вдруг что-то заболит, я никогда не займусь самолечением, а сразу позвоню своим друзьям.

У вас есть блог. Вы его регулярно ведете для себя или для поклонников?

Скорее, для поклонников. Я говорю им о том, что я есть, что чувствую, делаю, о чем размышляю. Но я бы не хотела, чтобы на мне заикливались. В этом году на фестивале «Новая волна» в Сочи случился кон-

фуз. Я облокотилась на ограждение, которое оказалось неустойчивым, стала падать, но успела удержаться. А потом увидела свое «падение» в Интернете – оно за несколько часов собрало 50 тысяч просмотров. Это и правда было смешно. И людям интересно именно это!

Вы любите одиночество?

Люблю, мне иногда необходимо оставаться наедине с собой. Я в этот момент могу заниматься чем угодно, главное – не разговаривать. В библии пустословие называют грехом. Я понимаю, что это значит. Мне не нравится говорить, если это «ни о чем», от этого я устаю.

На всех фото вы с улыбкой. Кажется, если вы даже вспылите, то тоже с улыбкой...

На самом деле я всегда спокойная, если меня не доставать. Со мной очень сложно поругаться. Но если определенную черту перейти, я действительно могу без криков и с улыбкой все высказать.

С каким чувством вы обычно встречаете Новый год?

Это тот уникальный момент, когда все люди разом становятся на год старше. Именно так я воспринимаю Новый год. И почему-то все радуются как дети. В этот день со мной мои друзья и мой коллектив – те люди, которые за многие годы стали мне родными.

Вы анализируете прошедший год?

Это происходит не раз в году, а каждый вечер. Кроме того, есть православные посты – это серьезные периоды, когда можно подумать о себе и обо всем на свете.

Что пожелали бы себе в новом году?

Я хочу, чтобы меня ничто не огорчало, чтобы не было поводов для грусти и разочарований. Себе и всем я желаю мира в душе, как можно меньше плохих новостей и как можно больше светлых и веселых дней. Пусть у нас будет все хорошо и спокойно. Любите друг друга. ■



Как пережить корпоратив?

КОРПОРАТИВ – ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ СВОИХ КОЛЛЕГ В НЕФОРМАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ. ГЛАВНОЕ – ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ НИ О ЧЕМ НЕ СОЖАЛЕТЬ...

НЕ ПЕРЕПИТЬ

Полностью игнорировать то-сты – неприлично. Поэтому, если коллеги настойчиво уговаривают выпить, я не отказываюсь. Наоборот, произношу речи и охотно чокаюсь. Только вот пить до дна не обязательно. Делаю глоток или смачиваю губы, стараюсь растянуть бокал вина на час.

Светлана, менеджер



НЕ БОЛТАТЬ ЛИШНЕГО

Самые лучшие советы дает мне перед корпоративом мой муж: не говори о работе, о политике и религии, не критикуй коллег, не обсуждай шефа и не проси повышения зарплаты. Не попадайся в объективы фотокамер. После всех этих «не» муж произносит с улыбкой: «Ну, давай, повеселись как следует!». Обожаю своего мужа!

Ольга, директор по рекламе



НЕ БЫТЬ СКУЧНОЙ

Если все время сидеть за столом, то постоянно будешь что-то пить и жевать. Поэтому надо развлекаться – танцевать, принимать участие в конкурсах и играх. Тогда просто забываешь о еде.

Екатерина, PR-менеджер

НЕ СЕСТЬ В ЛУЖУ

Я предпочитаю заранее подготовиться к корпоративу – придумываю пару-тройку остроумных тостов и поздравлений, чтобы не мяться и не заикаться на празднике, нахожу какую-нибудь шутивную игру, которая всех веселит.

Лариса, программист

НЕ ПЕРЕЕСТЬ

На банкете все хочется попробовать! Лишнее кило наутро обеспечено. Чтобы не сорваться, я перед вечеринкой слегка перекусываю фруктами. За столом обязательно пью негазированную воду – это позволяет есть намного меньше.

Тамара, переводчик



НИКАКОЙ МЕЛОДРАМЫ

Имея в своей биографии неудачный опыт служебного романа, теперь я всех от этого предостерегаю: не влюбляйтесь на работе – это прямой путь к увольнению в лучшем случае. Корпоратив – праздник, а не место для устройства личной жизни. Даже если коллега пристает, нельзя поддаваться. Следующий день принесет только сплетни, насмешки, чувство стыда и испорченные отношения.

Вера, ассистент

Почему так трудно расстаться с циститом

Осенью резко возрастает число обращений к врачу с жалобами на частое и болезненное мочеиспускание – типичные симптомы цистита.

Почему же это происходит?

ЗА НЕДЕЛЮ ЦИСТИТ НЕ ВЫЛЕЧИШЬ!

В большинстве случаев рецидивы болезни – это следствие ее неполного излечения. Стандартного курса антибиотиков хватает, чтобы заглушить болезнь, но недостаточно, чтобы полностью устранить воспаление. Поэтому врачи могут дополнять лечение другими препаратами, способствующими устранению неприятных симптомов и снижению вероятности рецидивов.

Их принимают длительное время, необходимое, чтобы устранить воспаление, особенно в холодный сезон, когда число обострений особенно велико.

Главное правило – пройти полный курс лечения, не бросая его при первых положительных результатах.

Для такой вдумчивой и последовательной тактики борьбы с циститами хорошо подходят растительные препараты. В ассортименте **ФармаЦвет®** представлены лекарственные травы и сборы, применяющиеся как для устранения боли и спазмов, так и для борьбы с воспалением и инфекцией.



РУ № ЛС-001483 от 12.08.2011

РУ № ЛС-002199 от 20.09.2011



БРУСНИВЕР® – противомикробное, противовоспалительное и диуретическое средство



ФИТОНЕФРОЛ® (УРОЛОГИЧЕСКИЙ СБОР) – диуретическое (мочегонное), противомикробное, противовоспалительное, спазмолитическое средство



ФармаЦвет®

ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ МНОГО, ИМЯ ОДНО

Изготовитель: АО «Красногорские лекарственные средства»
143444, Россия, Московская область,
г. Красногорск, мкр. Опалиха,
ул. Мира, 25 • www.krls.ru • Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Мария Куравлева, 44 года

Дай лапу, друг

ЭТА ВОЛШЕБНАЯ ИСТОРИЯ ПРОИЗОШЛА С НАШЕЙ ГЕРОИНЕЙ
ЗА ПАРУ МЕСЯЦЕВ ДО НОВОГО ГОДА.

текст: Александра Руденко

УЛИЧНЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Он увязался за мной в парке. Я, как обычно, шла вечером от метро домой через безлюдный бульвар, пряча нос в шарф. Услышав сзади чьи-то шаги, обернулась и увидела здорового мохнатого, но вполне безобидного пса. Пошла дальше, но он не отставал, что меня разозлило. Я остановилась, мы постояли минут пять, рассматривая друг друга. У него были грустные глаза. Как и у меня, наверное. Настоящий лев: из его ноздрей шел пар при выдохе. Ошейника не наблюдалось, хозяина тоже. «Что ты за мной плетешься? Давай иди домой», – прервала я молчание. Пес склонил набок

голову, подошел ко мне, потыкался в меня носом, оставив на пальто мокрый след. У меня не было опыта общения с собаками, я старалась не шевелиться – кто знает, что у него на уме. «Знаешь, дружок, ты делай что хочешь, а я иду домой», – и твердым шагом быстро пошла прочь. Кобель проводил меня до самого подъезда. Мне стало смешно: «И ты надеешься, что я приглашу тебя на чашку чая?» Зверь, видимо, на это и рассчитывал. «А вдруг он болен чем-то, запачкает всю квартиру, искусает», – думала я, но оставить его на улице не смогла. Видно было, что собака породистая, благородная. Была не

была – он один и я одна. Решила накормить его и попробовать найти хозяев.

ДВА ОДИНОЧЕСТВА

С мужем мы развелись, когда сыну было 5 лет. А потом сын вырос, поступил в институт, нашел работу и решил жить со своей девушкой отдельно. Мы стали реже видеться, в основном созванивались. Долгое время я встречалась с мужчиной, но так и не съехались. Конечно, мне было одиноко, несмотря на наличие трех веселых подруг, с которыми мы выбирались куда-нибудь каждую неделю. Животных я никогда не держала и не особо их любила. Поэтому

«Прекрасно, – думала я, – мне досталась *не собака, а целый лев, так еще и немец.* Что ж, назову его Рихардом Вагнером».

появление псины в моем доме – нечто исключительное. Я скормила псу свой ужин. А когда тот улегся на коврик, начала обзванивать подруг, чтобы услышать дельный совет. Всю ночь я не спала, прислушиваясь, что делает эта волосатая громадина. Кобель тоже не спал – поскуливал и ворочался. Утром, напечатав объявления о найденной собаке, мы отправились в парк их расклеивать. Я очень надеялась, что пес убежит. Но тот не терял меня из виду. Так мы прожили вместе все выходные. Никто не позвонил.

ЛЕОНБЕРГЕР РИХАРД

Дни прошли скованно. Пес ел и лежал рядом, поглядывая, как бы извиняться. Меня напрягало его молчаливое присутствие. Иногда мы подолгу изучали друг друга. Удивительно, но псиной в квартире не пахло, хотя валялись клочки рыжей шерсти.

По совету подруги повезла пса в ближайший приют для животных. Его приняли, оформили и увели. Я шла домой, а в голове стоял лай приютских собак и грустные глаза моего пса. Это мучило меня весь вечер, всю ночь и следующий день. Я двести раз взвешивала все за и против, перекраивала так и сяк жизнь. Вечером я снова была в приюте, забирала назад свою собаку. Мне сказали, что ей примерно два года, порода – немецкий леонбергер. Прекрасно, мне достался целый лев, еще и немец. Что ж, назову его Рихардом Вагнером. Пес сразу узнал меня и завилял хвостом, тыкался мордой мне в колени. Я была тронута, надо же, он тоже думал обо мне.

Я купила Рихарду ошейник, намордник, расческу, коврик и чашку для еды. И зажили весело. Когда берешь в дом собаку щенком, у тебя есть возможность воспитать ее «под себя», обозначить границы дозволенного. Щенок с первых дней будет знать твои привычки и образ жизни. Мне же досталась взрослая собака с темной историей. Я даже представить не могла, как сильно изменится моя жизнь.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Собаку никто не воспитывал, о ее здоровье не заботились, мне пришлось все это исправлять. Жизнь завертелась вокруг Рихарда. Я вышла из так называемой зоны комфорта и познакомилась с большим количеством разных людей – ветеринарами, кинологами и просто собачниками. Количество

знаний в разных областях увеличилось многократно. Пришлось перестроить свой режим дня, и он оказался более разумным и здоровым: я научилась раньше ложиться и раньше вставать, стала гулять долго и со смыслом. А уж занятия дрессировкой на свежем воздухе привели меня в такую физическую форму, о которой я и не мечтала. У меня появился хороший цвет лица, здоровый сон, выносливость. Пришлось учиться быть терпеливой и понимающей, какой я не была даже с собственным сыном. В результате совместных усилий у нас с Рихардом сложился отличный тандем – мы понимали друг друга с полувзгляда, радовались по вечерам встрече и общению, у нас появились новые друзья. Чаще стал приезжать мой сын, который все детство мечтал о собаке. Мы вместе встретили наш первый Новый год. Мы все хотим, чтобы нас любили. Не за что-то, а просто так. Уставшими, раздраженными, не всегда здоровыми и красивыми. Собака – существо, которое любит именно так. Бескорыстно и преданно. Иногда мне кажется, что мы этого даже не заслуживаем. ■



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ИРИНА ЧЕСНОВА, практикующий психолог, автор книг:

– Это по-настоящему волшебная история! Она наглядно показывает: счастье не в глобальных и фантастических вещах, которых многие ждут и ищут. Оно в вещах маленьких, простых и порой совсем незаметных. Например, в том, чтобы потискать питомца, приго-

товить что-то вкусное, пообщаться с новыми людьми. В том, чтобы, глядя в умные и преданные глаза своей собаки, понять: ты нужен и любим таким, какой ты есть. Домашние животные, а особенно собаки, бескорыстно лечат наши душевные раны, не дают человече-

скому сердцу закаменеть в защитной, непреступной броне. Они дарят нам огромное количество эмоций и позитивной энергии. Как и дети, они пробуждают и сохраняют в нас все живое, позволяют нам быть естественными и спонтанными, жить здесь и сейчас. Они за-

ставляют нас радоваться и искренне смеяться, даже когда мы грустим. С животным вы никогда не почувствуете себя одиноким. И конечно, домашние питомцы многому нас учат – ответственности, терпению, пониманию, принятию и безусловной любви.

Во главе стола

КАКОЙ ЖЕ НОВЫЙ ГОД БЕЗ ЗАГЛАВНОГО БЛЮДА! ЗВЕЗДЫ РАССКАЗАЛИ О СВОИХ ТРАДИЦИОННЫХ ЛАКОМСТВАХ ПРАЗДНИКА.



ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА, актриса

Изюминка праздника

– У нас праздник традиционно русский, но с изюминкой. В классическом ряду из оливье и селедки под шубой присутствует наш эстонский салат: соломкой режем зеленое яблочко, ветчину, сыр и заправляем домашним майонезом. А на десерт – торт «Новогодний» от мамы. Полдня она печет много тонких медовых коржей, затем смазывает их кремом из масла и сгущенного молока. Это нереально вкусно! Мы ждем этот торт весь год.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Эстонский салат еще называют «римский», «бабушкин». Салат и торт сделают новогодний стол суперкалорийным. Можно слегка сни-

зить калорийность салата, если взять сыр с 17%-ной жирностью, а ветчину постную. Да и майонез лучше использовать легкий. И яблок побольше!



→ ЭКСПЕРТ



ЕЛЕНА ПИКАЛОВА,

эксперт по питанию, wellness-коуч

МИЛЛА ЙОВОВИЧ, актриса

Сырная вечеринка

Голливудская актриса обожает готовить, особенно блюда с использованием сыров. К Новому году у нее уже есть проверенный рецепт: запеченный в духовке камамбер с имбирем, грушами и грецким орехом в соусе из белого полусладкого вина. Помимо этого Милла подает нарезку из сыров твердых сортов, а также сырные палочки и имбирное печенье.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Впервые камамбер сварили около 225 лет назад. В нем много витаминов, микро- и макроэлементов. Во Франции есть даже памятник этому сыру. Единственный его недостаток – высокая калорийность: 300 ккал на 100 г. Если весь год вы питались правильно, смело берите рецепт Миллы.

ГАБРИЭЛЛА,
участница шоу
«Голос»

Сладкие шарики с пожеланием

– Я родом из Бразилии, поэтому на Новый год с детьми мы готовим наше традиционное угощение – конфеты бригадейро. Смешиваем сгущенное молоко (1 банка), сливочное масло (1 ст. л.) и какао-порошок (3 ст. л.). Варим, пока не загустеет. Из остывшей массы скатываем шарики и обваливаем в разноцветной присыпке. Прикрепляем к конфетам бумажный ободок с пожеланием – и в холодильник. Кстати, русский салат оливье я готовлю тоже по-бразильски – заменяю мясо креветками или тунцом.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Бригадейро еще называют «бразильский трюфель». Конфеты придумали, чтобы собрать средства в поддержку кандидата в президенты Э. Гомеса. Выборы он проиг-

рал, но конфетки стали популярными. Этот рецепт – отголосок из детства, когда сгущенка была одним из любимых продуктов. Есть рецепты менее калорийных конфет, но в праздник можно отступить от правил.



ЮЛИАННА
КАРАУЛОВА,
певица

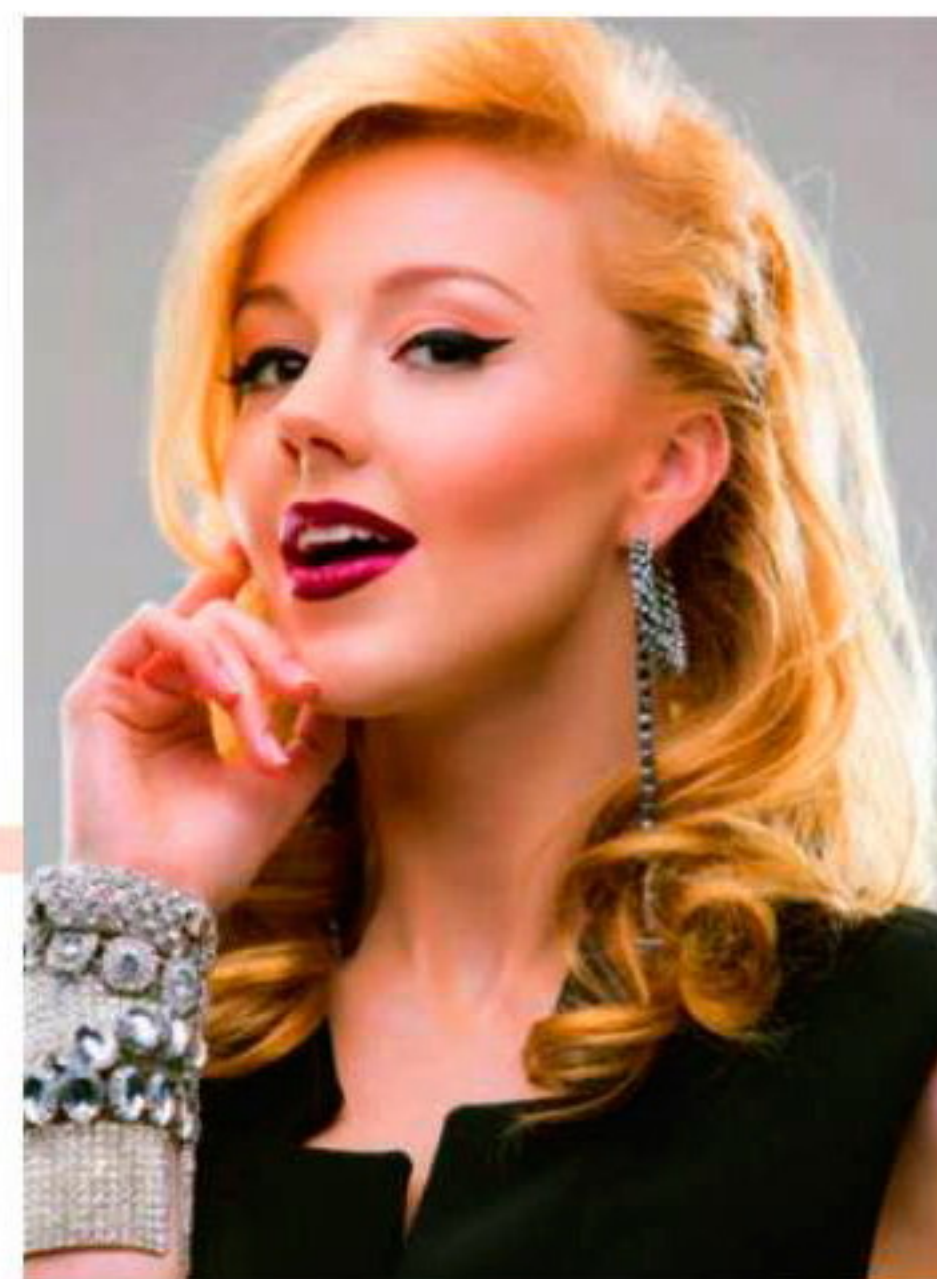
Оливье оригинальный

– Я считаю, что без салата оливье Новый год просто не наступит! Но оливье у всех разный и не всегда вкусный. В нашей семье принято готовить его с курицей, которую мы отвариваем, а потом слегка обжариваем. Никакой колбасы! Заправляем салат домашним майонезом, а сверху украшаем ложечкой красной икры – на вид и на вкус получается оригинально.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Увы, салат оливье утратил свою новгородную самобытность – его всегда можно купить. Но если хотите именно оливье, то курица в нем однозначно лучше колбасы. А еще

лучше – не обжаривать ее, а запечь. Добавить репчатый лук, свежие огурцы, яблоко. А майонез развести половиной натурального йогурта или 10%-ной сметаны.



ДЕНИС КЛЯВЕР, певец

Пироги новогодние

– Моя мама печет божественно вкусные пироги, но делает это редко – только на Новый год. Праздник у меня ассоциируется именно с домашними пирогами, хотя кому-то это блюдо покажется банальным. Мои любимые – с капустой, с луком и яйцом. Они всегда свежие и горячие. В праздничный вечер могу позволить себе объесться пирогами, и больше ничего не надо. Лучший вкус – это вкус детства.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Мамины пирожки – это наше все, даже не смотря на их калорийность. Хотя наши худеющие читательницы советуют класть в тесто сахарозаменители, а вместо жиров –

молотую льняную кашу. Приятный бонус от такой замены – хорошее состояние кожи, волос и ногтей. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 творят чудеса!

СПЕЦПРОЕКТ: СОЛНЕЧНЫЙ ВКУС СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

Turkey

Discover
the potential

ЛИМОННЫЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

ЛИМОН И ЧЕСНОК – ОДНО ИЗ НЕВЕРОЯТНО ПОЛЕЗНЫХ ПРИРОДНЫХ СОЧЕТАНИЙ. ПОМИМО ПРОЧЕГО ОНИ ИЗВЕСТНЫ СПОСОБНОСТЬЮ ЭФФЕКТИВНО СЖИГАТЬ ЖИРЫ.

Все мы слышали о пользе двух природных лекарств – чеснока и лимона. Эта великолепная парочка способна поставить на ноги гриппующего, уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, снизить уровень «плохого» холестерина, предотвратить диабет, гастрит и даже язву желудка! Кроме того, чеснок с лимоном – прекрасное средство для укрепления иммунной системы и улучшения памяти. Эти два чудодейственных природных лекарства издавна используются в народной медицине, а за последнее время было проведено немало лабораторных исследований, которые подтвердили их эффективность. Измельченный чеснок с лимонным соком, при условии регулярного применения, способны избавить от проблем с давлением и повысить тонус кровеносных сосудов. Кроме того, это весьма эффективное средство в деле борьбы с лишним весом, ведь и чеснок, и лимон обладают выраженным жиросжигающим свойством. Также они способствуют восстановлению баланса глюкозы в организме и стимулируют обновление клеток печени. Самое же приятное в этом чудодейственном средстве то, что оно абсолют-

но безопасно и всегда под рукой! Советуем вам выбирать для его приготовления только самые свежие и сочные турецкие лимоны.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

2 литра свежевыжатого лимонного сока, 40 раздавленных зубчиков чеснока, банка из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для двух литров лимонного сока вам понадобится около 3 кг лимонов. Сок перелить в банку и добавить раздавленные зубчики чеснока (разумеется, их необходимо очистить от шелухи, а вот мыть не рекомендуется). Банку необходимо плотно закрыть и дать смеси настояться при комнатной температуре 25 дней, периодически встряхивая. По истечении этого срока чеснок должен практически полностью раствориться в лимонном соке. Рекомендуется выпивать по половине стакана смеси каждое утро за полчаса до завтрака. Важно: лимонный сок и чеснок повышают чувствительность кожи к ультрафиолету. Поэтому, если день выдался солнечный, обязательно нанесите на лицо и шею солнцезащитный крем.

ГРУППА ПРОДВИЖЕНИЯ

ЦИТРУСОВЫХ –

ТУРЕЦКИЙ УСПЕХ

Турция уже давно является одним из самых успешных производителей цитрусовых в мире. И это неудивительно, ведь турецкие цитрусовые отличаются высоким качеством, превосходными вкусовыми свойствами, и при этом они полностью натуральны. Сегодня Турция экспортирует более трети всех производимых в стране цитрусовых в самые разные страны мира. В 2007 году Министерством экономики Турции была основана Группа продвижения цитрусовых – ассоциация, занимающаяся позиционированием турецких солнечных фруктов как на турецких рынках, так и на рынках различных стран. Основная цель Группы – информирование населения о процессе производства цитрусовых в Турции, об их полезных свойствах и областях применения. Для достижения этой цели Группа продвижения цитрусовых активно сотрудничает с ведущими медиаорганизациями различных стран, куда турецкие фермеры экспортируют солнечные фрукты. В сезоне 2014–2015 гг. Группа начала масштабную информационную кампанию в России, которая имела большой успех. И сегодня Группа продолжает интенсивно трудиться над формированием позитивного имиджа турецких цитрусовых как в России, так и во многих других странах.



СМЕСЬ ЧЕСНОКА И ЛИМОННОГО СОКА СПОСОБСТВУЕТ РАСТВОРЕНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ, СНИЖЕНИЮ ОТЕЧНОСТИ И БОЛЕЕ БЫСТРОЙ РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

ЦИТРУСЫ – ПРИРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ ГИПЕРТОНИЯ, АКНЕ И МНОГИЕ ДРУГИЕ.

Зима – это не только снег и холод, но и время самых солнечных фруктов. Цитрусы, радующие глаз на прилавках магазинов и рынков, зачастую приносят нашему организму намного больше пользы, чем мы думаем. Заботливые мамы и бабушки в детстве часто кормили нас разными полезными блюдами. Некоторые из них были вкусными, некоторые – не очень. Но фрукты, особенно цитрусовые – лидеры по «полезности», – любили мы все, да и сегодня они остаются фаворитами зимнего стола. Среди прочих полезных свойств цитрусовых выделяется их способность понижать артериальное давление,

защищать клетки головного мозга и даже предотвращать развитие опухолей. Три наиболее активных компонента цитрусовых: витамин С, магний и клетчатка. Витамин С оказывает укрепляющее воздействие на лейкоциты, магний стабилизирует кровяное давление, клетчатка оберегает желудок. Приятный бонус: вся эта польза обойдется нам в минимальное количество калорий! Согласно научным исследованиям, грейпфруты помогают людям, страдающим лишним весом, снизить давление. Также известны своей эффективностью при гипертонии лимон и чеснок. Народное средство для стабилизации артериального

давления – стакан воды с лимонным соком. Воздействие лимона на кровяное давление также было доказано учеными.

Акне – одно из самых распространенных кожных заболеваний. Оно доставляет множество неприятных моментов, ведь черные точки или воспаления на коже лица не позволяют почувствовать уверенность в себе на все сто процентов. В большинстве случаев акне возникает на коже, склонной к жирности, в результате попадания бактерий. Именно поэтому врачи советуют в первую очередь исключить из рациона питания животные жиры и употреблять преимущественно овощи и фрукты. Причем цитрусовые среди них занимают далеко не последнее место.

Известно также, что цитрусовые можно использовать в качестве природного антидепрессанта. Апельсины, мандарины, грейпфруты и лимоны обладают легким расслабляющим и успокаивающим эффектом. О благотворном воздействии цитрусовых на иммунную систему широко известно, ведь эти фрукты – особенно апельсины – богаты витамином С. Это означает, что свежавыжатый апельсиновый сок или чай с лимоном – хорошие помощники при простуде и гриппе. Причем специалисты советуют не просто выжимать сок лимона в чашку чая, но заваривать дольки вместе с кожурой – благодаря эфирным маслам, содержащимся в цедре лимона, такой чай получается гораздо ароматнее, и пользы от него намного больше. Депрессия, усталость, головная боль, низкое качество сна – все это может быть проявлением фибромиалгии. При этом заболевании необходимо употреблять витамин С в большом количестве. Разумеется, апельсины и мандарины – самые вкусные продукты, богатые этим витамином. Ешьте их просто так, добавляйте в салаты, делайте из них сок – важно, чтобы каждый день эти солнечные помощники были на вашем столе и радовали вас каждый зимний день.



ТУРЕЦКИЙ ЛИМОН – ИДЕАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЕЙ. В ПЕРИОД С ЯНВАРЯ ПО ОКТЯБРЬ 2016 ГОДА В РОССИЮ БЫЛО ЗАВЕЗЕНО 48 ТЫСЯЧ ТОНН ТУРЕЦКИХ ЛИМОНОВ.

ЧАРУЮЩИЙ АРОМАТ ЦИТРУСОВОГО МЕДА

ВСЕМ ИЗВЕСТНЫ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС СВЕЖЕГО МЕДА, ОДНАКО МЕД ИЗ ЦВЕТОВ ЛИМОНА, АПЕЛЬСИНА И МАНДАРИНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОСОБОЙ НЕЖНОСТЬЮ АРОМАТА.



ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мед – удивительный природный продукт, полезные свойства которого известны всем. Научные исследования доказали, что мед оказывает стабилизирующее воздействие на микрофлору кишечника и желудок. Также мед положительно влияет на состояние кожи – именно поэтому он входит в состав многих косметических средств. Цитрусовый мед богат витаминами, минералами, аминокислотами и содержит множество полезных ферментов, что делает его незаменимым помощником в деле укрепления иммунитета и общей поддержки организма в холодное время года.

Цитрусовый мед получают из цветов цитрусовых деревьев, которые выращивают на средиземноморском побережье Турции, в провинции Адана. Этот мед – настоящий символ средиземноморского региона, ведь его производят только здесь. Период цветения апельсина, мандарина и лимона приходится на апрель, и именно тогда местные пчеловоды выпускают своих пчел в цитрусовые сады. Процесс сбора пчелами ароматного нектара с цветов цитрусовых длится около трех недель. Помимо Аданы цитрусовый мед также собирают в Фетхие, Финике, Кумлудже, Анамуре и Мерсине. Все эти районы расположены у берегов Средиземного моря, климат здесь мягкий и теплый, а цитрусовые угодья раскинулись на площади в десятки километров. Весна – горячая пора для турецких пчеловодов. С наступлением периода цветения цитрусовых они берут свои ульи и путешествуют из региона в регион, собирая ценный нектар. Разумеется, цветы цитрусовых – лишь

один из источников ароматного меда, однако именно с них начинается сбор нектара, и именно первый мед года – цитрусовый мед – считается наиболее ценным. На первый сбор нектара пчеловоды традиционно съезжаются в Адану – самый южный регион Турции.

Еще один важный регион для турецких пчеловодов – Кумлуджа. Сюда пчеловоды приезжают зимой, чтобы обеспечить своим пчелам тепло и комфорт, ведь на средиземноморском побережье зимы, как правило, достаточно теплые, а весна начинается очень рано. Почему же цитрусовый мед так ценится? Дело в том, что благодаря раннему цветению цитрусовых именно их мед получается наиболее чистым, без примеси ароматов других цветов. Это влияет как на удивительно мягкий и нежный вкус меда, так и на аромат и цвет. Цитрусовый мед прозрачен, отличается светлыми оттенками и нежным ароматом. Кроме того, он богат фосфатами кальция и железа, что делает его наиболее ценным по сравнению с другими

разновидностям меда. Консистенция цитрусового меда не такая плотная, как у других видов, он более текучий. Ложка такого меда – идеальное дополнение к чашке горячего чая с лимоном.



ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ШВЕДСКАЯ ДИЕТА И ЦИТРУСЫ



ШВЕДСКАЯ ДИЕТА ИЗВЕСТНА СВОЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ. ЕСЛИ ДОБАВИТЬ К НЕЙ ЦИТРУСОВЫЕ, ПОЛЬЗА ТАКОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ. АМЕРИКАНСКИЙ ФОНД СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕКОМЕНДУЕТ ЭТУ ДИЕТУ ВСЕМ, КОМУ НЕОБХОДИМО СРОЧНО СБРОСИТЬ ВЕС.

ская диета длится 13 дней, и для каждого дня существует отдельный список продуктов. За 13 дней наблюдается снижение веса в среднем на 7–20 кг. Такая эффективность, разумеется, и делает диету популярной. Однако людям старше 35 лет, а также всем, у кого выявлены какие-либо серьезные системные заболевания, шведская диета противопоказана.

ЦИТРУСОВЫЕ – ВКУСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ШВЕДСКОЙ ДИЕТЕ

Грейпфруты, которые так богаты клетчаткой и витамином С, являются важным элементом шведской диеты. Дело в том, что грейпфрут способен подавлять аппетит и, несмотря на рекордно малое количество калорий, давать чувство насыщения. Помимо грейпфрута в шведской диете обязательно присутствует лимон, ведь он способствует улучшению пищеварения и сжиганию жиров. Лимонный сок является превосходной приправой к отварной нежирной рыбе, также входящей в состав меню шведской диеты. Вообще шведская диета основана на продуктах, максимально богатых клетчаткой. В качестве напитков в этой диете помимо воды важное место занимают зеленый

чай и лимонный сок. Основная цель шведской диеты – перестроить метаболизм так, чтобы обеспечить быстрое снижение веса и предотвратить его повторное накопление. Кроме того, эта диета прекрасно очищает организм от токсинов. Диета эта достаточно гибкая, и если продукты на каждый день четко определены, то порядок их вы можете варьировать – например, можно менять местами завтрак и ужин. Апельсины и мандарины также присутствуют в шведской диете, и если вы любите полакомиться сладкими цитрусовыми, вам представится такая возможность. Важное условие: для того чтобы шведская диета имела гарантированный успех, необходимо ежедневно уделять минимум 20 минут занятиям спортом. Кроме того, диета ни в коем случае не должна продолжаться более 13 дней, а желающим продолжать худеть необходимо подождать хотя бы три месяца перед повторением курса. Шведская диета – превосходное средство не только для похудения, но и для общего оздоровления организма. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, и в случае одобрения смело приступайте к этой вкусной и полезной диете!

Шведская диета за последние годы приобрела невероятную популярность. Основная причина тому, разумеется, – ее способность помочь эффективно снизить вес без ущерба для здоровья. Однако не менее важный чудодейственный эффект шведской диеты заключается в том, что она позволяет как минимум в течение двух лет не набирать вес. Дело в том, что шведская диета буквально перестраивает процессы обмена веществ в организме. Традиционно швед-



ГРЕЙПФРУТЫ, КОТОРЫЕ ТАК БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ И ВИТАМИНОМ С, ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ШВЕДСКОЙ ДИЕТЫ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ГРЕЙПФРУТ СПОСОБЕН ПОДАВЛЯТЬ АППЕТИТ И, НЕСМОТРИ НА РЕКОРДНО МАЛОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ДАВАТЬ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ.

ЧИСТОТА ОТ ПРИРОДЫ

ВСЕ МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ЧИСТЯЩИМИ И МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ПРИ УБОРКЕ ДОМА. ОДНАКО ТАК ЛИ ОНИ БЕЗОПАСНЫ, КАК КАЖЕТСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД? ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НАТУРАЛЬНУЮ ЦИТРУСОВУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ – И В ДОМЕ ЧИСТО, И РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МИНИМАЛЬНЫЙ.

Чистящие и моющие средства – постоянные гости в нашем доме. Еще бы, ведь они значительно облегчают процесс уборки, удаляют жир, грязь, пыль и неприятные запахи. Однако все ли мы знаем о чистящих средствах? Насколько они безопасны? К сожалению, многие из производимых сегодня чистящих и моющих средств содержат сильные аллергены. Поэтому мы предлагаем вам изготовить чистящее средство своими руками. Сегодня это спрей для очистки поверхностей, и делать мы его будем из уксуса и цитрусовых – самых что ни на есть натуральных и безопасных подручных средств. Поскольку как уксус, так и цитрусовые отличаются высокой кислотностью, они чрезвычайно эффективны в борьбе с микробами. Кроме того, цитрусовые придадут нашему спрею прекрасный аромат. Мы предлагаем вам простой рецепт домашнего спрея, с помощью которого вы легко очистите любую поверхность, при этом сэкономив деньги и, что самое важное, не нанеся ущерба своему здоровью и здоровью своих домочадцев.

Итак, нам понадобится кожура одного лимона, одного апельсина и одного грейпфрута. Кроме того, возьмем три стакана уксуса. Подойдет любой уксус, но не уксусная эссенция. И, наконец, нам нужна стеклянная банка подходящего размера и бутылка с пульверизатором.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выложим на дно стеклянной банки кожуру лимона, апельсина и грейпфрута. Они нужны нам для аромата.
2. Добавим в банку 3 стакана уксуса и тщательно перемешаем, чтобы кожура цитрусовых пропиталась уксусом.
3. Теперь туго закрутим крышку банки и поставим ее в прохладное темное место на 1 неделю.
4. За неделю кожура должна частично раствориться в уксусе. Такой ароматный уксус не нужно процеживать, а прямо с оставшейся кожурой перелить в бутылку с пульверизатором. Можно пользоваться!

ИЗ ТУРЦИИ В РОССИЮ

Сельское хозяйство – один из наиболее развитых секторов экономики Турции. Благодаря превосходным климатическим условиям, плодородию почв, опыту местных фермеров и выгодному географическому положению Турция сегодня поставляет на европейские и ближневосточные рынки самые свежие овощи и фрукты. Особенно это касается цитрусовых. Свежие, натуральные турецкие цитрусовые сегодня поставляются и в Россию. Прежде чем отправиться на российский рынок, каждый цитрусовый фрукт проходит тщательную проверку.



КОГДА ТЯНЕТ НА КИСЛЕНЬКОЕ...

НА ФОРУМАХ БЕРЕМЕННЫХ ОДНА ИЗ САМЫХ ОБСУЖДАЕМЫХ ТЕМ – КОМУ ЧЕГО ХОЧЕТСЯ СЪЕСТЬ.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ПИКАЛОВА

В пятерке самых желанных продуктов – цитрусовые. Организм беременной интуитивно выбирает пищу, которая содержит недостающие ей и будущему малышу витамины и микроэлементы. Потребность в них в это время увеличивается в полтора-два раза. По данным НИИ питания РАМН большинство будущих матерей в России испытывают умеренный или глубокий дефицит витаминов. Чаще всего у беременных бывает гиповитаминоз витаминов В6 (у 100%), В1 (у 96%), С (у 64%) и фолиевой кислоты (у 77%). Чем же могут помочь цитрусовые? Мандарины, апельсины, помело и грейпфруты содержат практически все витамины и множество микроэлементов.

Витамин С во время беременности жизненно необходим. Он участвует в формировании иммунитета и сердечно-сосудистой системы малыша, регулирует

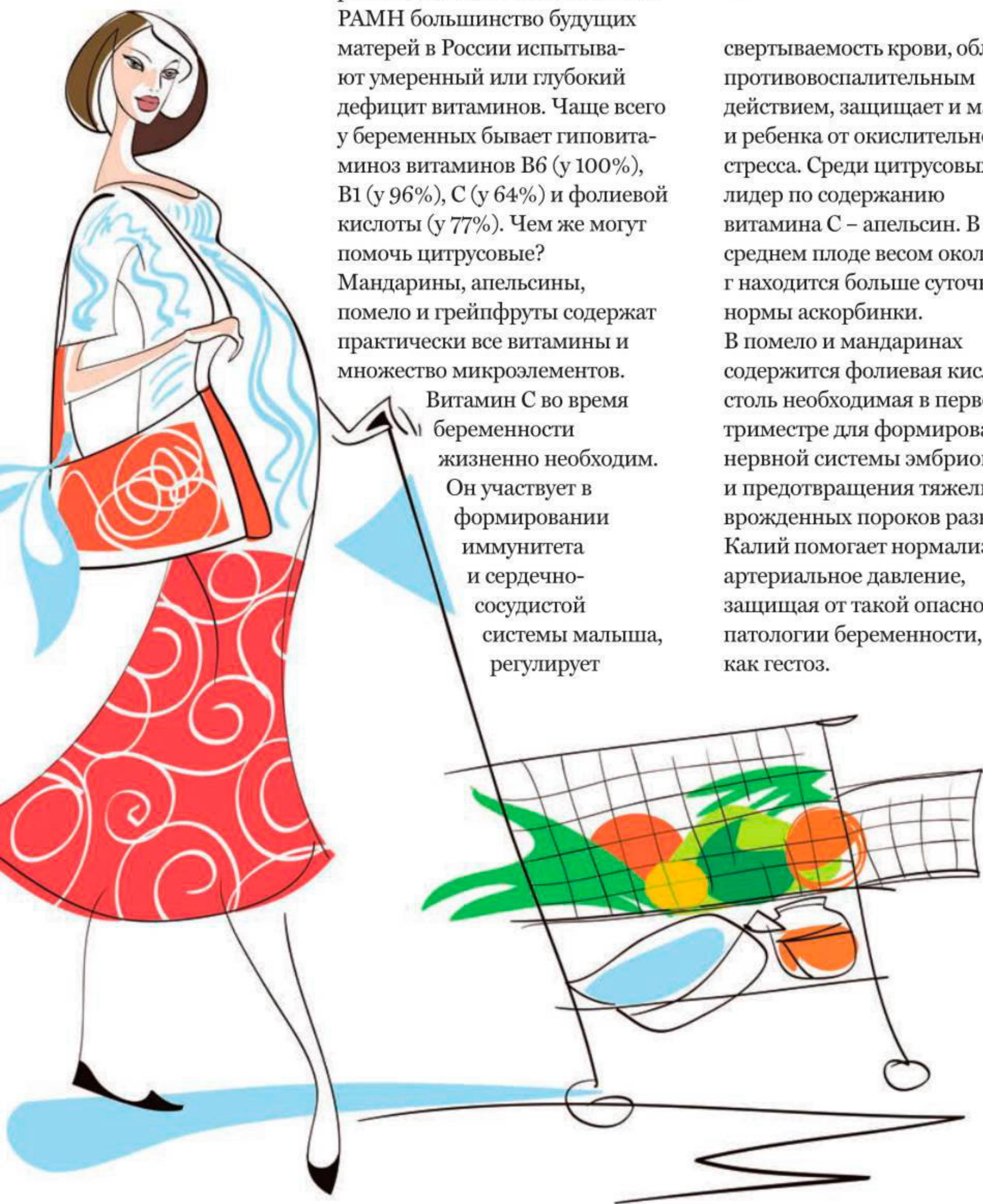
свертываемость крови, обладает противовоспалительным действием, защищает и маму, и ребенка от окислительного стресса. Среди цитрусовых лидер по содержанию витамина С – апельсин. В среднем плоде весом около 150 г находится больше суточной нормы аскорбинки. В помело и мандаринах содержится фолиевая кислота, столь необходимая в первом триместре для формирования нервной системы эмбриона и предотвращения тяжелых врожденных пороков развития. Калий помогает нормализовать артериальное давление, защищая от такой опасной патологии беременности, как гестоз.

Магний снижает возбудимость мышечного слоя матки и предотвращает угрозу прерывания беременности, особенно на ранних сроках. Витамин К участвует в процессе свертывания крови будущей мамы. Растительная клетчатка, которая содержится во всех овощах и фруктах, препятствует запорам, так часто встречающимся в третьем триместре. Кроме того, апельсином, парой мандаринок или половинкой помело легко перекусить, не опасаясь набрать опасные для мамы и ребенка лишние килограммы. Эфирные масла оказывают тонизирующее действие, придают бодрости, снимают ощущение сонливости, которое преследует женщину на всем протяжении беременности, особенно в первом триместре. Но главное, они очень хорошо снимают симптомы токсикоза. Кому стоит употреблять цитрусовые с осторожностью? Тем, кто до беременности страдал от аллергии на них, тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, и тем, кто страдает диабетом или имеет повышенный уровень сахара в крови.

СОЛНЕЧНЫЙ САЛАТ

ПОТРЕБУЕТСЯ: 6 апельсинов, 4 моркови, 500 г белокочанной капусты, 2 горсти изюма (можно заменить свежим виноградом без косточек), 4 чайные ложки кунжута (по вкусу), немного соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Морковь натереть на мелкой терке. 4 апельсина очистить и измельчить в блендере. Смешать получившуюся массу с морковью. Капусту нашинковать, помять с солью, добавить в нее изюм, выложить в салатницу. Залить апельсиново-морковной смесью, перемешать. Посыпать салат кунжутом. Оставшиеся 2 апельсина очистить, нарезать кружочками и украсить ими блюдо.



ТЕКСТ: СВЕТЛАНА
ЛИТВИНОВА

Начнем с того, что аскорбиновая кислота, которую получают из цитрусовых, участвует в огромном количестве обменных процессов в организме, например, в процессах кроветворения. Также она благотворно влияет на функции нервной системы, является стимулятором работы эндокринных желез. Кроме этого витамин С помогает справляться с эмоциональным и физическим стрессом – одной из главных причин более половины самых частых заболеваний. Известно, что витамин С снижает уровень кортизола и ускоряет восстановление организма после больших нагрузок – за это его любят спортсмены. Апельсиновый сок – это живой источник органических кислот, минеральных солей, фитонцидов, витаминов и микроэлементов. Экспериментальным путем было выявлено, что он способен предотвратить простуду в периоды краткой и экстремальной физической нагрузки при низких температурах — как у марафонцев и лыжников или солдат в субарктическом климате, так и у работников офисов open space.

СКАЖИ ЛИМОНУ СПАСИБО

Лимон – классический элемент уходовой терапии в спа. Он обладает выраженным освежающим и отбеливающим эффектом за счет высокого



ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНЕ С

ПО СТАТИСТИКЕ, 75% ОПРОШЕННЫХ НА ПРОСЬБУ «НАЗОВИТЕ ЛЮБОЙ ВИТАМИН» ГОВОРЯТ ИМЕННО ОБ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЕ. НО ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА С? ПОРА ОЦЕНИТЬ ЕГО ПО ДОСТОИНСТВУ!

ВНИМАНИЕ!

Витамин С поступает в наш организм извне, не синтезируясь в организме, и содержится только в продуктах растительного происхождения. Следует помнить, что аскорбиновая кислота – очень нестойкое соединение, которое легко распадается при высокой температуре, под воздействием солнечных лучей, воды и при контакте с металлическими предметами. Поэтому лучше всего ее получать напрямую из свежих цитрусовых.

содержания витаминов и фруктовых кислот. Пилинг с лимонной кислотой помогает нормализовать работу сальных желез, выровнять цвет лица, избавиться от

пигментных пятен. Маски с лимонной кислотой можно использовать в качестве средств – всего за несколько минут фруктовые кислоты сотрут следы усталости и уменьшат отеки.

ПОМОГИ ИММУНИТЕТУ

Осень и зима — не только сезон холодов, но и период снижения иммунитета. Россияне часто сталкиваются не только с эпидемиями гриппа и простудой, но и с быстрой утомляемостью, сонливостью, а также ухудшением состояния кожи, ногтей и волос. Врачи объясняют это тем, что именно витамин С играет решающую роль в выработке карнитина – вещества, отвечающего за энергообразование в организме.

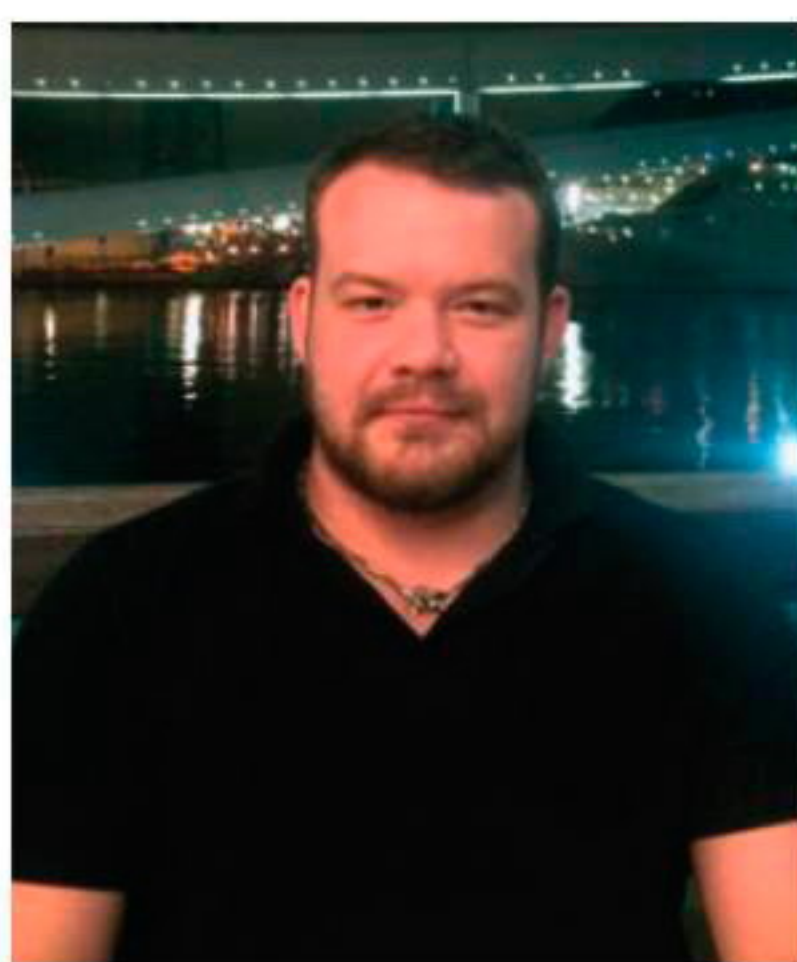
В зимнее время возникает дефицит аскорбиновой кислоты и антиоксидантов. Это касается почти всех продуктов, которые можно найти на прилавках магазинов, например, муки, зерна и продуктов животноводства. Что же делать? Ведущие иммунологи советуют максимально обогащать свой рацион биологически активными веществами. Самое простое и вкусное решение – съедать один апельсин или пару мандаринов в день. Турецкие цитрусовые – прекрасный источник витамина С, а также других полезных для здоровья витаминов и элементов. Эти солнечные фрукты поступают на российские рынки свежими, словно только что с ветки.

Евгений Греков:

«Оргазм не зря описывают как ощущение счастья»

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОРГАЗМА ОТМЕЧАЮТ УЖЕ 10 ЛЕТ В САМУЮ ДЛИННУЮ НОЧЬ – С 21-ГО НА 22 ДЕКАБРЯ. СУТЬ В ТОМ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ОДНОВРЕМЕННО «ДЕЛАЛИ ЭТО», ТЕМ САМЫМ ПЕРЕДАВАЯ «ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ» ЗЕМЛЕ.

НАШ ГОСТЬ:
ЕВГЕНИЙ ГРЕКОВ,
сексолог, андролог,
уролог, заведующий
отделением Клиники
профессора Калинченко.



Оргазм – это огромный комплекс процессов и взаимодействий: физиологических, биохимических, психологических. В том числе в головном мозге, который часто справедливо называют главной эrogenной зоной. Сердце, сосуды, нервная, гормональная системы – все задействовано. И если пара удовлетворена, все в семье ладится, все спокойны. Его не зря описывают как ощущение счастья.

Мужской оргазм, языком андролога, – это тестостерон + дофамин + серотонин. Женский – эстрадиол + тестостерон + серотонин + окситоцин.

Тестостерон – это амбиции, желание. Долгое время считалось, что желания у женщин не может быть, и вообще оно им не нужно. Однако, хотя у женщин тестостерона примерно в 10 раз меньше, его вполне достаточно, чтобы хотеть и быть весьма активной и решительной сексуально.

Кстати, поклонницы острых ощущений, которым хочется заняться сексом где-нибудь в кустах и потом всю жизнь вспоминать об этом, как о самом ярком опыте, встречаются чаще, чем мужчины с такими устремлениями. Вопреки стереотипам, мужчины – не любители такого экстрима: страх, что застукают, им мешает.

С годами оргазм может становиться менее ярким как для мужчин, так и для женщин.

После 30 лет, а у женщин после 35, уровень гормонов естественным образом снижается, а с ним и сила ощущений. Если следить за их уровнем (норма – понятие среднестатистическое, в реальности она у каждого

своя), можно поддерживать свои кондиции и дольше.

У женщин во время оргазма происходит огромный выброс серотонина, который дает ей чувство радости, удовлетворения и счастья.

Женщины – серотониновые существа. А мужчины – дофаминовые. Мужской оргазм связан именно с этим гормоном – гормоном исканий, приключений, наслаждения от достигнутой цели. Поэтому, достигнув ее, он спокойно засыпает. Такая незначительная, казалось бы, разница в путях к наслаждению делает нас разными: из-за нее женщинам не нравится мужской юмор, они

на него обижаются, а мужчины начинают считать всех, независимо от цвета волос, блондинками.

Обиженная девушка – это девушка с дефицитом серотонина. Если ее обнять, приласкать – то есть избавить от дефицита серотонина, обида отпустит. И оргазм будет очень сильным.

Интересно и то, что если мужчина начинает по-женски относиться к юмору, ему нужно срочно проверять уровень тестостерона. В первую очередь это касается тех, у кого есть лишний жир, то есть большая окружность талии. А если у мужика с юмором все в порядке – значит, и с оргазмами все будет хорошо. В счастливых парах после секса повышается уровень окситоцина – гормона доверия и теплых отношений. Но если люди ничего не чувствуют друг к другу, кроме полового влечения, каким бы ярким ни был оргазм, после секса им не захочется уснуть обнявшись.

Ярче любить нам помогают солнечные лучи благодаря витамину D. Для полноценных оргазмов нужен и хороший сон – с 11 вечера и до утра, потому что если нарушен цикл продуцирования мелатонина, сбивается и ритм выделения тестостерона. А еще спорт – но не на износ, а то будет не до секса. О пользе жирных кислот омега-3 не говорит только ленивый, но они нам нужны и для радости в этой сфере. Смех, приятное общение – все это серотонин, а значит, яркий, изобретательный секс. Остается только пожелать, чтобы день оргазма случался не только в ночь на 22 декабря, но и в другие даты, и как можно чаще. ■

МЕДИЦИНА & НАУКА

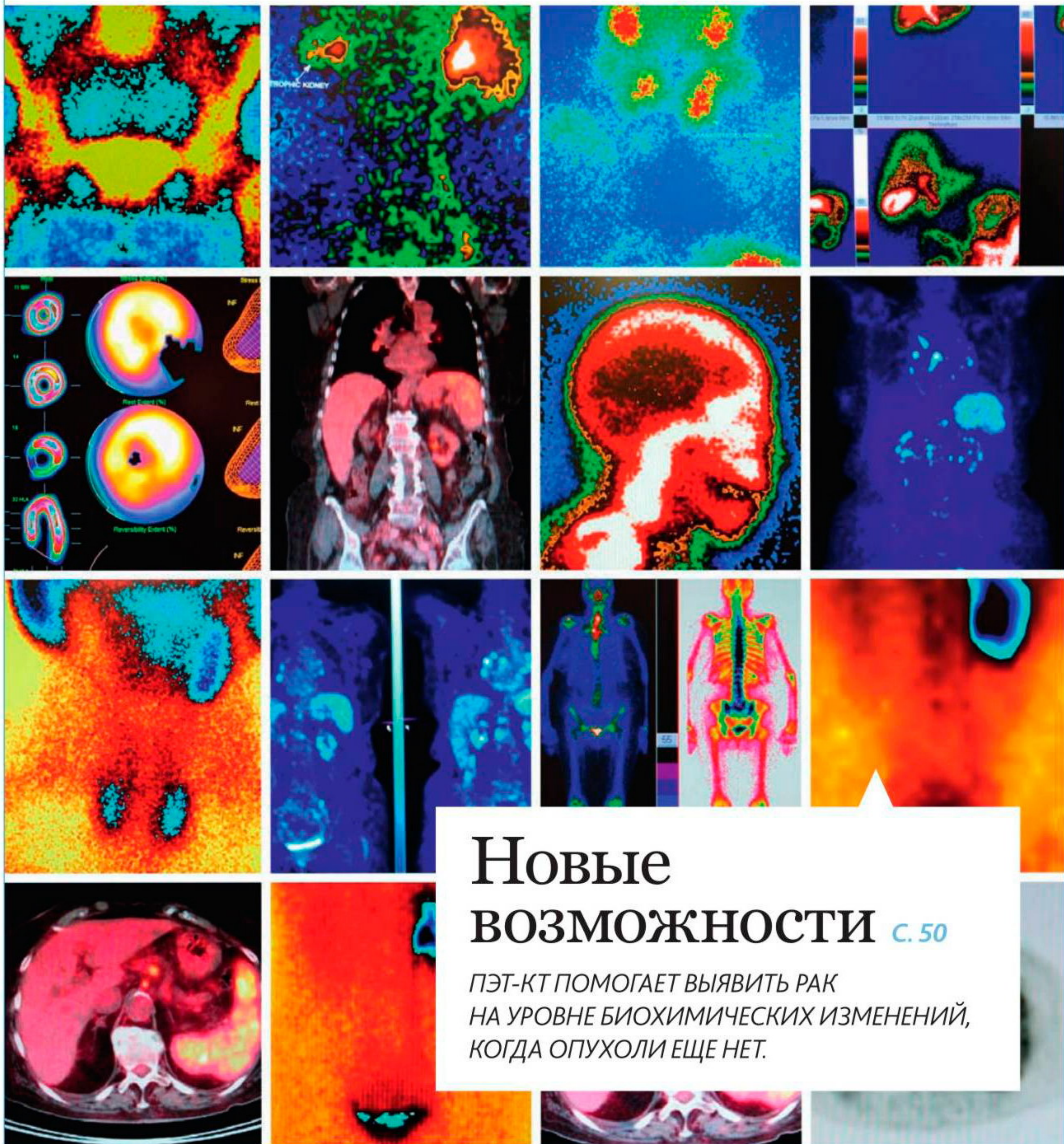
● РАССЛЕДОВАНИЕ:
В ПОИСКАХ
ГЕНА ПЬЯНСТВА.
С. 38



● ВИТАМИН-
ГОРМОН D,
КОТОРЫЙ
НУЖЕН ВСЕМ.
С. 60



● ЗУБЫ МУДРОСТИ.
ОНИ ДАРЯТ НАМ
НЕ МУДРОСТЬ,
А ПРОБЛЕМЫ.
С. 64



Новые ВОЗМОЖНОСТИ С. 50

ПЭТ-КТ ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ РАК
НА УРОВНЕ БИОХИМИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ,
КОГДА ОПУХОЛИ ЕЩЕ НЕТ.



В поисках *гена пьянства*

ВПЕРЕДИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ, И АЛКОГОЛЬ НА СТОЛЕ, КОНЕЧНО, БУДЕТ. НЕ ВСЕ, ПОДНИМАЮЩИЕ РЮМКИ И БОКАЛЫ, СМОГУТ ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ. ТАК СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРЕСЛОВУТЫЙ ГЕН ПЬЯНСТВА?

текст: *Евгения Данилова*

РУССКАЯ ВОДКА, ЧТО ТЫ НАТВОРИЛА

К моменту отмены крепостного права в 1860 году среднестатистический россиянин потреблял до 5 л чистого алкоголя в год. Сейчас, по экспертным оценкам, эта цифра составляет 12–15 л. И это при том, что, по мнению Всемирной организации здравоохранения, деградацией и вымиранием нации грозят цифры свыше 8 л алкоголя.

Но если посмотреть ту же статистику ВОЗ, Россия далеко не лидер по потреблению спиртного – мы на 5-м месте. Так, может, эксперты ВОЗ драматизируют ситуацию? Ведь в традиционно пьющих Германии, Франции, Чехии потребление алкоголя тоже выше пресловутых 8 л на человека в год, а граждане этих стран вымирать отнюдь не собираются...

«Проблема не только в том, сколько пьют, но и что пьют, – говорит ведущий научный сотрудник лаборатории анализа генома Института общей генетики им. Н. И. Вавилова РАН, доктор медицинских наук

Светлана Боринская. – Крепкие напитки, на которые налагают россияне, разрушительны для организма. А когда пьют пиво или вино, процессы протекают намного медленнее и организм успевает с ними справиться». Американский ученый Шивендра Шукла подтвердил это исследованиями. Он ставил опыты на крысах, которых поил растворами разной крепости и в разном темпе, и исследовал студентов на вечеринках.

«Больше 0,8 промилле в крови – удар по организму. Это та граница, за которой в нем (организме) начинаются повреждения. Вы можете достигнуть ее, выпив два бокала вина за два часа. И чем крепче напиток, тем быстрее все происходит», –

заклучил ученый. Он сравнивает действие больших доз алкоголя с кассетной бомбой.

В печени сразу запускается множество процессов, которые губят и сердце, и мозг, и саму печень. Причем алкоголь уже вывелся, а действие продолжается.

ДА, СКИФЫ МЫ, ДА, АЗИАТЫ МЫ

В организме алкоголь сначала превращается в ядовитый альдегид, а потом уже в безопасный ацетат, который легко выводится.

И тот и другой этапы контролируются генами. Именно они определяют синтез ферментов, один из которых, собственно, и превращает алкоголь в альдегид, а другой – альдегид в ацетат.

Исследователи заметили, что если у типичного европейца окисление альдегида происходит достаточно быстро, то у среднестатистического жителя Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока оно почти заблокировано. Поэтому у японцев и ки-

тайцев любые, даже самые небольшие дозы спиртного вызывают бурную реакцию: краснеет лицо, появляются головкружение, тошнота, учащается сердцебиение, увеличивается потоотделение...

После небольшой стопки водки концентрация токсичного альдегида в крови у азиата в 30 раз выше, чем у европейца! Человек чувствует себя очень плохо и никакого

удовольствия от «веселящих напитков» не получает.

В итоге люди с «азиатским» геном выпивают примерно на 20% меньше тех, у кого этого гена нет.

Исследователи обнаружили «азиатский» ген у 90% китайцев, 70% японцев и 50% евреев. А что же остальные? >>>

А НОРМА ЧТО?

Официальная рекомендация ВОЗ:

➡ **ДЛЯ ЖЕНЩИН** – не больше 7 алкогольных порций («дринков») в неделю и не больше 2 «дринков» в день.

➡ **ДЛЯ МУЖЧИН** – не больше 14 «дринков» в неделю и не больше 3 «дринков» в день.

Считается, что если пить подобным образом, вред для здоровья будет минимальным.

Однако, один из самых авторитетных в мире исследователей психоактивных веществ британский профессор Дэвид Натт считает, что безопасных и тем более полезных доз алкоголя не существует: «Опытным путем мы установили, что для живых клеток токсично любое количество этанола».

Один «дринк» (в среднем 10 г спирта) – это:



250 мл пива
(4,8% крепости);



100 мл (половина бокала) сухого вина (12%);



70 мл крепленого вина (18%);



30 мл крепких напитков (40%).

>> Они, похоже, могут выпить столько же, сколько и европейцы. Поговаривают, например, что у Мао Дзэдуна были гены европейского типа, и он любил спаивать свой партактив. Все падали под стол, а он, как настоящий мужчина, ни в одном глазу... Ученые предполагают, что в России «ген защиты» есть примерно у 20%. У остальных «европейские» гены, которые, конечно, не заставляют нас пить, но позволяют это делать, нередко сверх всякой меры.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

Светлана Боринская говорит, что есть еще одна группа генов, которая может побуждать «употреблять» сверх меры. Они не имеют никакого отношения к тому, как и с какой скоростью окисляется спирт. Они регулируют особенности передачи нервных импульсов, влияя на наше настроение, поведение. Взаимодействуя между собой, они

определяют особенности личности. Вариации этих генов ведут к тому, что мы либо склонны к каким-то зависимостям, либо защищены от них. Люди могут не стать алкоголиками, но при этом быть, например, игроманами или подсесть на наркотики.

Впрочем, факторы среды при этом важны ничуть не меньше, убежден профессор, генетик, доктор медицинских наук Владимир Шахтарин. Человек может получить от родителей гены, ответственные за склонность к алкогольной зависимости. Но при этом нет ни одного гена, который отвечал бы за то, что человек обязательно станет алкоголиком. «В том, что кто-то любит выпить, роль наследственности и среды при-

мерно одинакова: 50% на 50%», – считает Светлана Боринская. И в данном случае 50% – не так уж много: «Есть признаки, которые полностью зависят от наследственности, например, цвет глаз, который без контакт-

ных линз поменять невозможно. А алкоголизм, в отличие от цвета глаз, – признак с большой долей свободы. Только представьте: у нас есть целых 50%, которые можно использовать, чтобы не стать пьяницей! Особенно это актуально для воспитания детей». ■

ЧЕМ КРЕПЧЕ НАПИТКИ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ВРЕДА
ОНИ ПРИНОСЯТ
ОРГАНИЗМУ.

БЕЗОПАСНЫЙ АЛКОГОЛЬ

Ученые из Имперского колледжа в Лондоне заявили, что работают над созданием вещества, которое по своему воздействию на организм человека (в первую очередь на мозг) похоже на алкоголь, но при этом не вызывает похмелья

и привыкания. Исследователи выделили 5 соединений, позволяющих испытать те же ощущения, которые испытывают люди при употреблении алкоголя. При этом действие безопасного алкоголя можно довольно

быстро заблокировать при помощи антидота. Сейчас ученые ищут инвесторов, чтобы запустить псевдоалкоголь в производство. Предполагается, что это будет безвредный, очень вкусный напиток.

Правила пития

Как же все-таки пить, чтобы себе не навредить?

➤ Выпивайте только после еды, хотя бы небольшого перекуса, чтобы всасывание спирта не было быстрым.

➤ Выбирайте такой алкоголь, который можно пить медленно, маленькими глоточками.

➤ Лучше всего для этого подходят вина. Кстати, в красном сухом вине содержится много дубильных веществ, которые замедляют всасывание алкоголя в кишечнике.

➤ Шампанское, пиво или алкогольные газированные коктейли менее желательны: содержащийся в этих напитках углекислый газ ускоряет всасывание спирта.

➤ Пейте много воды, чтобы не было жажды.

➤ Самые лучшие закуски – мясо, рыба, хлеб и солености. Они замедляют всасывание спирта.

➤ Если закусывать фруктами или запивать алкоголь газированными напитками, результат может быть противоположным.



В контакте

Участники

2530 человек



Нина



Елена



Елена



Ирина

....

facebook

Участники

12000 человек



Марианна



Дарья



Андрей



Ольга

....

Реклама



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ! НАЖМИ

«МНЕ НРАВИТСЯ»



Эпресат Мультивитамин Энергетикум

Натуральный тоник
для здоровья всей семьи

- Содержит 8 основных витаминов
- Укрепляет иммунитет
- Незаменим в период авитаминоза
- Содержит натуральные соки и экстракты растений
- Выпускается из натурального сырья в Германии



Регистрационное удостоверение
№ RU.77.99.11.003.E.011188.11.14 от 25.11.2014 г.

Натуральный тоник Эпресат Мультивитамин Энергетикум - универсальное средство для здоровья всей семьи. В состав тоника входят витамин А, витамины группы В (В₁, В₂, В₃, В₆), витамины С, Д и Е.

Не содержит спирта, искусственных консервантов, красителей и ароматизаторов. Натуральный тоник Эпресат Мультивитамин Энергетикум рекомендовано принимать 1 раз в сутки 10 мл во время еды.

Курс приема тоника – 1 месяц.

Подробная информация о тонике на сайте www.salus-haus.ru



Когда и сколько рожать детей, записано в ДНК

Международное исследование с участием более 250 ученых и врачей выявило 12 участков ДНК, которые связаны с возрастом рождения первенца и размером семьи. Впервые доказано, что генетика играет роль в репродуктивном поведении человека наряду с личным выбором, социальными обстоятельствами и факторами окружающей среды. Также выяснилось, что отдельные участки ДНК влияют не только на репродуктивное поведение человека, но и на связанные с ним физиологические функции. В частности, у женщин гены «откладывания родительского счастья» сопряжены с генами, отвечающими за позднее менархе и позднюю менопаузу. Анализ, результаты которого были опубликованы в Nature Genetics, охватывал данные 568 000 мужчин и женщин из разных стран.

ВАКЦИНА ПРОТИВ ОРЗ

Риновирусы – основная причина острых респираторных заболеваний. Еще более 50 лет назад ученые задумались о создании вакцины против этих вирусов, но столкнулись со сложной проблемой – их невероятным разнообразием (более 100 различных групп). Решение нашли исследователи из Медицинской школы при Университете Эмори и уже опубликовали в последнем выпуске журнала Nature Communications. Речь идет о создании поливалентной вакцины, то есть содержащей в своем составе сразу несколько типов антигенов риновируса. Ученые поочередно испытали «коктейль» из 25 и 50 типов антигенов на мышах и макаках. Поливалентная вакцина оказалась весьма действенной для профилактики ОРЗ. Осталось проверить ее эффективность в клинических исследованиях на людях.



МЕЛОДИЯ БЕЛКА



Применив технику, названную «сонификация», ученые из Финляндии, США и Великобритании смогли преобразовать данные о белках в музыкальные звуки и мелодии. Оказалось, что эти мелодии приятно слушать. Исследователи полагают, что их метод может помочь ученым легче определять аномалии в белках.

Это первый опыт, который может быть применен и к другим молекулам. Однажды можно будет услышать и геномы людей и, возможно, использовать это, чтобы понять роль отдельных участков ДНК.

ГИПОТИРЕОЗ – СПУТНИК МИГРЕНИ

В новом исследовании, проведенном в Университете Цинциннати, была обнаружена связь между предрасположенностью к различным типам головной боли (кластерной, мигрени) и вероятностью развития гипотиреоза. Гипотиреоз – это состояние, обусловленное длительным, стойким недостатком гормонов щитовидной железы. Ученые изучили истории болезни и образцы крови более 8 тысяч людей и обнаружили повышенный риск развития дефицита гормонов щитовидной железы у пациентов с систематическими головными болями. Наиболее высокая вероятность развития гипотиреоза была выявлена в группе страдающих мигренями: на 41% выше, чем у относительно здоровых людей.



От чего зависит иммунитет

Иммунитет человека зависит как от набора генов, так и от окружающей среды. В свежем обзоре научных работ (журнал Trends in Immunology) утверждается, что влияние окружающей среды на иммунитет составляет 60–80% от всех имеющихся факторов. Как и где мы живем – вот основные «кирпичики», из которых складывается наш иммунитет. Результаты исследований наглядно демонстрируют удивительную тенденцию: у людей, разделяющих условия проживания (воздух, продукты питания, уровень стресса, образ жизни), иммунная система имеет больше общих черт, чем у людей, живущих в разных условиях. «Здорово, что окружающая среда является более важным фактором, чем генетика», – подводят итоги авторы обзора, поскольку условия жизни можно изменить.

ЖИВОЕ ЖЕЛЕЗО
ДЛЯ ВАШЕГО
ОРГАНИЗМА

Salus



Флорадикс Ликвид Айрон Формула Натуральный тоник с биодоступным железом

- Содержит витамины и аминокислоты, улучшающие всасываемость железа.
- Помогает быстро восполнить запасы железа в организме.
- Создан на основе натуральных соков и экстрактов растений.
- Выпускается из экологичного сырья в Германии.

В последнем триместре беременности потребности организмов матери и ребенка резко возрастают. Натуральный тоник Флорадикс Ликвид Айрон Формула – это универсальный способ пополнить запасы легкоусвояемого железа без вреда для плода. Тоник принимают 1 раз в сутки по 10 мл во время еды.



Подробная информация о тонике
на сайте www.arnebia.ru

Регистрационное удостоверение
П № RU.77.99.11.003.E.011258.11.14 от 25.11.2014

Новогодняя формула

ЕСЛИ НАБРАТЬ В БАЗЕ НАУЧНЫХ РАБОТ PUBMED СЛОВО «РОЖДЕСТВО», СИСТЕМА ВЫДАСТ БОЛЕЕ 2500 ИССЛЕДОВАНИЙ, В КОТОРЫХ УЧЕНЫЕ РАССМАТРИВАЮТ ПРАЗДНИК С САМЫХ РАЗНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ. ЧТО ЖЕ ИНТЕРЕСНОГО И ПОЛЕЗНОГО ИМ УДАЛОСЬ ВЫЯСНИТЬ?



Собственная Лапландия

В поисках духа Рождества кто-то устремляется в Лапландию или в Великий Устюг, а ученые – в человеческий мозг, чтобы понять, где рождается новогоднее настроение. Исследователи из Дании опросили добровольцев об их отношении к рождественским традициям и на основании ответов разделили их на две группы.

В первую вошли страстные любители праздника, а во вторую – люди, у которых елки и мерцающие гирлянды не вызывают энтузиазма. Каждой группе стали показывать разные фотографии, фиксируя изменения, которые происходили в мозге.

При просмотре снимков с обычными бытовыми сюжетами мозговая активность участников обеих групп выглядела примерно одинаково.

При виде карточек со сверкающей мишурой, украшенными улицами и детьми, разворачивающими подарки, мозг любителей праздника начинал сиять, словно новогодняя елка: резко возрастала активность в ряде корковых зон, в частности, в теменной доле, премоторной области, соматосенсорной коре.

Именно там располагается наша внутренняя Лапландия – зоны, ответственные за распознавание эмоций и формирование не телесных, а духовных ощущений, в том числе ощущения праздника.

Мозг участников второй группы оказался безразличным к подобным картинкам. И зря, потому что, согласно другому исследованию, любовь к празднику способна не только поднять настроение, но и побудить следить за здоровьем.

Это обнаружили норвежские ученые, которые решили проанализировать, насколько охотно люди посещают врача для скрининга рака прямой кишки. Подобные профилактические походы рекомендованы людям старше 50 лет, однако исследование не из приятных. Пытаясь повысить посещаемость, медики разослали 20 тысячам норвежцев приглашения в клинику.

Оказалось, что накануне Рождества люди склонны больше думать о своем здоровье: процедуру согласились пройти 72% приглашенных (против 64% в другое время).

Правда, неясно, что именно оказалось стимулирующим фактором: приближение праздника, который принято отмечать в кругу семьи, и желание не волновать любимых людей или осознание, что еще один год прошел и риск болезней, ассоциирующихся с возрастом, стал выше.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДУХ РОЖДЕСТВА

Рождество – золотое время для продаж, и маркетологи всеми силами стараются заманить покупателей в магазины. Например, с помощью ассоциирующихся с праздником запахов. В Швейцарии провели эксперимент: во время рождественской распродажи распыляли в магазине чистый аромат апельсина либо смешанный запах апельсина, базилика и зеленого чая. Люди гораздо чаще делали покупки, когда пахло только апельсином. Вторым вариантом тоже называли приятным, но, как заключили ученые, такой букет был слишком сложен: мозг переключался с обдумывания покупки на анализ аромата.



Быть еде

Немало дам накануне новогодних празднеств отправляются в фитнес-клуб – ведь так хочется прекрасно выглядеть.

Ученые всецело поддерживают это начинание, считая, что те, кто регулярно занимается спортом, переносят праздничное переедание с меньшими последствиями. Исследователи из Великобритании набрали две группы добровольцев: одна проводила по 45 минут в день на беговой дорожке, другая бездельничала. Затем для всех участников исследования симитировали праздничные застолья: в течение нескольких дней «бездельники» употребляли еду калорийностью на 50% больше обычного, а спортсмены – и вовсе на 75%. Спустя неделю ученые оценили результат. У «лентяев» изменения оказались весьма серьезными. Даже когда режим питания вернулся в привычное русло, у них оставался повышенным уровень сахара в крови. «Спортсмены» восстановили обмен веществ быстро и без последствий.

Хорошо, если последний визит в спортзал в старом году вы совершите 31 декабря, за 12 или меньше часов до начала застолья. Тренировка укрепит сердечно-сосудистую систему, которой

предстоит в праздничную ночь немало испытаний, а также повысит чувствительность к инсулину – углеводы станут лучше усваиваться.

Конечно, следить за содержимым тарелки все-равно стоит. Частая причина переедания за праздничным столом – контраст по сравнению с обычным рационом. Может быть, вы не так уж и любите жирное и калорийное, но при виде разносолов мозг старается насытиться пищевыми впечатлениями на несколько месяцев вперед, игнорируя протесты тела.

Чтобы не вводить себя в такой соблазн, хотя бы за неделю до праздника старайтесь готовить разнообразные, оригинальные, но при этом не слишком калорийные блюда: запеченную морскую рыбу, хитроумные овощные салаты. Тогда в новогоднюю ночь будет гораздо легче держать себя в руках.

Есть и экспресс-средство: незадолго до праздничного ужина съесть дольку темного шоколада. Датские диетологи провели эксперимент: выдавали членам двух групп по маленькой черной или молочной шоколадке, а потом предлагали пообедать вволю. Те, кто ел темный шоколад, съели на 15% меньше. >>

»» Что тебе подарить

Подумываете купить своему или знакомому ребенку музыкальную игрушку? Возможно, лучше выбрать что-нибудь другое.

Британские эксперты оценили ассортимент детского магазина и выяснили, что подавляющее большинство издающих звуки устройств могут навредить слуху ребенка. Из 15 игрушек, попавших им в руки, только одна (детский телефон) соответствовала всем санитарным нормам по уровню громкости. Остальные были громче положенного. Самым громким было игрушечное оружие. Если же вашему ребенку преподнесли поющую или говорящую игрушку, проследите, чтобы он не подносил ее вплотную к уху и не играл с ней больше часа в день.



КАНАДСКИЕ УЧЕНЫЕ ПОСЧИТАЛИ: БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ЖИТЕЛЕЙ ИХ СТРАНЫ НАКАНУНЕ РОЖДЕСТВА УПОДОБЛЯЮТСЯ МИГРИРУЮЩЕМУ ЛОСОСЮ: ПРЕОДОЛЕВАЮТ

ПУТЬ БОЛЕЕ 200 КИЛОМЕТРОВ, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬСЯ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ РЕШИТЕ ПРЕНЕБРЕЧЬ ВСЕМИ ВЫШЕНА-

ПИСАННЫМИ СОВЕТАМИ, ПУСКАЙ У ВАС, КАК У ИССЛЕДУЕМЫХ КАНАДЦЕВ, ПОЛУЧИТСЯ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫХ ВЫ ЛЮБИТЕ.

Самый худший день

Вслед за новогодними каникулами вновь наступят серые будни. Холодный и темный период, когда праздники позади, а до весны далеко, многих погружает в уныние.

Ученые из Уэльса, изучавшие стресс, решили выяснить, какой день в году самый худший. По сумме показателей им оказался 24 января: к этому дню люди успевают вернуться из праздничных отпусков, обменяться подарками и впечатлениями со знакомыми, и погрузиться в рабочую рутину, которая на контрасте с недавним весельем кажется особенно тяжелой.

Обязательно запланируйте что-нибудь приятное на конец января – эта передышка поможет сохранить душевные силы до весны. ■

Клиника акушерства и гинекологии

В нашей клинике мы принимаем женщин всех возрастов. Наша задача – не только исключительное медицинское обслуживание, команда опытных врачей, медсестер и санитаров заботится о том, чтобы пребывание у нас было для вас приятным, насколько это возможно. Мы не только лечим практически все гинекологические заболевания, мы оказываем акушерскую помощь, используем в нашем арсенале все доступные инновации в диагностике, терапии, акушерстве.

Вся гинекология

- Профилактические обследования
- Общая, детская, подростковая гинекология
- Эндокринология
- Акушерство
- Гинекологическая онкология
- Акушерство и перинатальная медицина
- Лечение бесплодия
- Консультации по вопросам питания
- Психоонкология
- Социальная служба

Специализированные лечебные центры

Центр здоровья груди (маммологии)

Наш центр аккредитован Министерством здравоохранения и создан при сотрудничестве университетской клиники Мюнстера с другими клиниками региона.

Центр эндометриоза

Диагностика и лечение эндометриоза – одна из повседневных задач гинекологической клиники. Наш центр сертифицирован по самому высокому стандарту качества.

Акушерство и перинатальный центр

В нашем центре акушерства ежегодно появляются на свет 800 новорожденных. Опытные специалисты ведут беременных с самых ранних сроков, а поскольку центр является частью университетской клиники, здесь доступны любые исследования, которые позволяют выявить риски, связанные с беременностью.

Центр зачатия ребенка

В зависимости от причины бесплодия мы предлагаем все известные в Германии методы лечения. Опытная команда гинекологов, генетиков, психологов найдет способ помочь в решении этой проблемы.

Центр урогинекологии

Наше урогинекологическое отделение – часть междисциплинарного центра, который специализируется на лечении недержания мочи. Вместе с нашими гинекологами здесь работают урологи, неврологи, хирурги и терапевты.



Contact: UKM . International Patient Management . international-patients@ukmuenster.de . www.ukmuenster.de → international patients

Верные способы избежать ПРОСТУДЫ

НА ЗАПРОС «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ» ЛЮБОЙ ПОИСКОВИК ВЫДАЕТ СОТНИ ВАРИАНТОВ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ШЕСТЬ, ДОКАЗАННЫХ НАУКОЙ.



1

Умеренные физические нагрузки

Положительное влияние регулярных занятий фитнесом на иммунитет доказали ученые из Университета Брисбена (Австралия). Согласно их исследованию, те, кто ежедневно ходит по беговой дорожке в течение 45 минут, болеют ОРВИ и простудой на 40–50% реже. Правда, исследование проводилось в достаточно изолированной группе – женщин, ведущих преимущественно сидячий образ жизни. Однако ученые уверены, что выводы можно смело отнести ко всем. А вот избыточные физнагрузки, наоборот, подавляют иммунитет. Так, в течение 2 недель после марафона у 70% участников появляются симптомы простудных заболеваний.

2

Кверцетин

Кверцетин – растительный антиоксидант, один из главных агентов уничтожения старых клеток организма, наиболее подверженных мутациям. А значит, это важное звено противоопухолевого иммунитета и общего обновления. Кроме того, кверцетин повышает уровень цитокинов – регуляторов клеточного и гуморального иммунитета. Это доказала группа ученых из Университета Калифорнии (США). Заодно выяснилось, что кверцетин блокирует Р-гликопротеин, расщепляющий лекарства, попадающие в наш организм. То есть если вы все-таки простудились, лечение будет эффективнее, если получать достаточно кверцетина. Больше всего этого вещества содержится в брокколи, томатах и зеленом луке.

3

Регулярный секс

Сразу после оргазма количество Т-киллеров (иммунных клеток, отвечающих за уничтожение чужеродных бактерий) возрастает в полтора раза, обнаружили швейцарские ученые из Университета Цюриха. Защитные возможности организма значительно увеличиваются. Подобным эффектом обладают практически любые радостные моменты – от просмотра кинокомедии до вечеринки в приятной компании. Но после секса защитные возможности организма увеличиваются сильнее.

4

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С накапливается в иммунных клетках – фагоцитах и Т-хелперах, после чего их активность повышается. Проведенный немецкими учеными в 2009 году крупный метаанализ исследований показал: ежедневный прием двойной-тройной суточной нормы (180–270 мг) аскорбиновой кислоты помогает сократить продолжительность ОРВИ и гриппа. А вот риск заражения этими заболеваниями витамин С достоверно не снижает.

5

Имбирь

По полезным свойствам он приближается к чесноку: в нем содержится несколько эфирных масел, обладающих бактерицидным действием – прежде всего фелландрен и цинеол. В сезон простуд и ОРВИ стоит регулярно пить имбирный чай: во-первых, это очень простой и вкусный рецепт, а во-вторых, при контакте с горячей водой действие эфирных масел усиливается. В 2015 году ученые из двух крупных университетов Ирана исследовали влияние отвара имбиря на курс сальмонеллезной инфекции. Птицы, получавшие имбирный напиток, излечились в 2 раза быстрее.

6

Чеснок

О его противомикробных свойствах известно давно, но недавно ученые выяснили новые данные. Действительно, содержащееся в чесноке эфирное масло аллицин обладает выраженным антибактериальным действием. Помещенная среди колоний бактерий долька чеснока за час уничтожает около 90% стафилококков и 100% сальмонелл. Силен чеснок и против грибковой микрофлоры. А вот его противовирусные свойства выражены слабее. Поэтому чеснок очень хорош для профилактики простудных заболеваний, бактериальных и грибковых осложнений вирусных инфекций. Но в качестве защиты от гриппа и ОРВИ он менее эффективен.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

АНДРЕЙ СТЕЦЕНКО, кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог:

– Иммуитет до сих пор изучен не полностью, уж слишком сложно устроена эта система. Ученые периодически доказывают пользу того или иного продукта или процедуры, и знания эти со временем меняются. Например, раньше советовали при первых признаках простуды принимать аскорбинку в таблетках. Теперь мы знаем, что это может привести к острому панкреатиту, и рекомендуем получать витамин С из естественных источников – тех же апельсинов. И наряду с натуральными способами профилактики важно не забывать о намного более эффективных, разработанных учеными. Это прежде всего прививки от гриппа и других инфекционных заболеваний – дифтерии, кори, краснухи и т. д.

СИЛА ТАТУИРОВОК

К неожиданному выводу пришли ученые из Университета Алабамы: повысить иммунитет помогают татуировки. Причем не одна или две, а как можно больше. Кристофер Линн и его коллеги выяснили, что сразу после нанесения тату концентрация иммуноглобулинов А (антител, отвечающих за защиту верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта) заметно падает, но со временем возвращается к норме. У людей же, которые часто набивают татуировки, колебания уровня иммуноглобулина А уменьшаются с каждым новым рисунком, а затем его концентрация фиксируется на постоянном высоком уровне. Впрочем, это крайне спорный способ поднять иммунитет, учитывая, что нанесение татуировок сопряжено с риском заражения передающимися через кровь инфекциями.

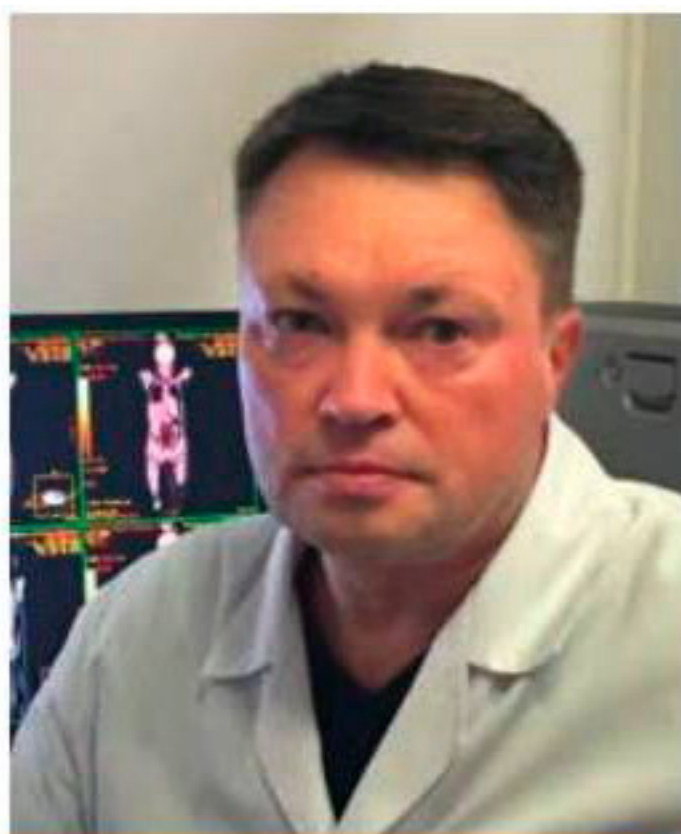


Сергей Курбанов:

«ПЭТ-КТ помогает врачу выявить
злокачественный процесс на уровне
биохимических изменений,
когда опухоли еще нет»

В СВОЕ ВРЕМЯ МЕТОД ПОСЛОЙНОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ ТКАНЕЙ – ТОМОГРАФИЯ –
ПРОИЗВЕЛ НАСТОЯЩИЙ ФУРОР В МЕДИЦИНЕ.
СЕГОДНЯ ОН ПРОДОЛЖАЕТ АКТИВНО РАЗВИВАТЬСЯ.

интервью: Алексей Федоров



НАШ СОБЕСЕДНИК

СЕРГЕЙ КУРБАНОВ, кандидат медицинских наук, начальник ПЭТ-центра ГВКГ им. акад. Н. Н. Бурденко, который включает в себя позитронно-эмиссионную, компьютерную, магнитно-резонансную томографию, а также радиоизотопную диагностику.

Какие органы лучше видит компьютерная, а какие – магнитно-резонансная томография?

Для начала самое главное: метод всегда выбирает врач. Учитывать пожелания, конечно, нужно, но существует слишком много мелочей, которые даже информированный пациент не в состоянии предусмотреть. Если рассказывать о них детально, на это уйдет все интервью. Поэтому широкими мазками. Легкие МРТ видит очень плохо, поэтому обследование легких – это всегда КТ. Зато МРТ лучше ориентируется в связочном аппарате – связках, менисках. Но кости – это опять КТ. Спинальный мозг на протяжении лучше визуализирует МРТ. Но и здесь есть исключения: пояснично-крестцовый отдел позвоночника предпочтительнее исследовать компьютерной томографией, которая помогает уточнить состояние межпозвонковых дисков и краевые костные разрастания тел позвонков, воздействующие на корешки. Про головной мозг: если речь идет о плановой диагностике или диагностике рассеянного склероза, нужно МРТ. А в случае неотложной патологии (инсульт, травма, внутримозговая гематома) – только КТ.

Насколько велика лучевая нагрузка на организм при проведении КТ? Сколько исследований можно проводить в год?

На старых аппаратах нагрузка была достаточно высокой, но современные томографы создаются с прицелом на ее снижение.

Благодаря специально разработанной программе Low Dose излучение уменьшилось в разы.

Однажды в самолете ради интереса я включил счетчик излучения в наручных часах. Оказалось, что один полет на самолете дает столько же облучения, сколько КТ одного отдела – например, брюшной или грудной полости.

Что касается годовой нагрузки, то в любой клинике эти цифры постоянно отслеживают.

Все лучевые исследования и их дозы в течение года фиксируются, переходят из стационарной истории болезни в медицинскую карту поликлиники и обратно, суммируются, и если вы подошли к опасной

зону, времени проведения исследования. По сути, сегодня почти вся КТ мультиспиральная: большинство обычных томографов отжили свой срок и заменены. Если на обычном аппарате один срез делается около 20 секунд (а на брюшную полость нужно 30–40 срезов), то на мультиспиральном все отделы (органы грудной, брюшной полости, забрюшинного пространства и малого таза) можно снять на одной задержке дыхания.

Каковы минимальные размеры образования, которое может обнаружить аппарат КТ?

Современный мультиспиральный томограф способен идентифицировать образование в легких размером 1,5 мм, в остальных органах – от 5 мм в диаметре.

Один из главных недостатков томографии – она «не видит» полые органы, прежде всего кишечник и сердце. >>

ПО ДАННЫМ НАБЛЮДЕНИЙ,
**ОБЫЧНЫЙ ПАЦИЕНТ РЕДКО ПОЛУЧАЕТ
ЗА ГОД БОЛЕЕ ДЕСЯТОЙ ЧАСТИ
МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ.**

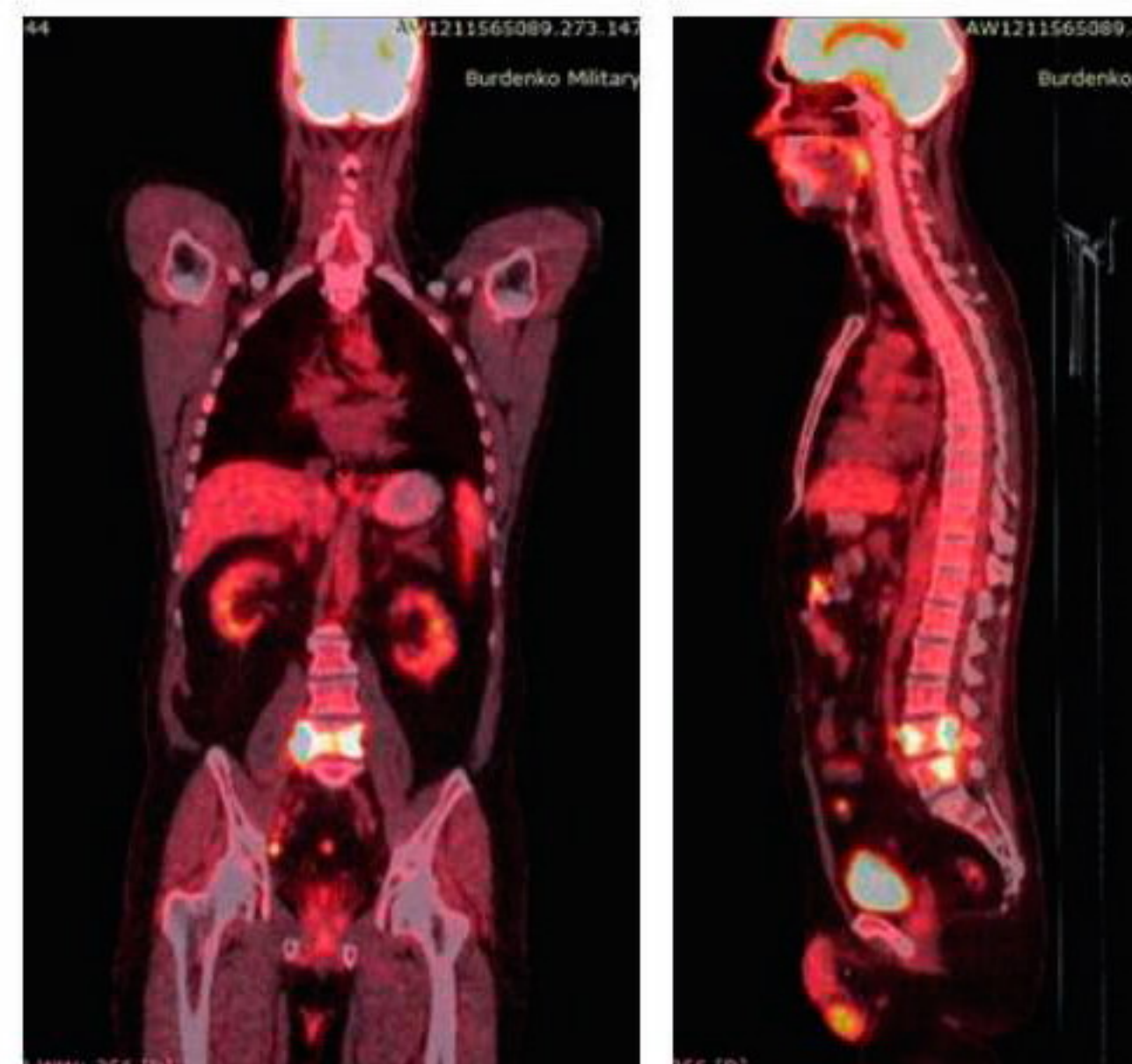
отметке, еще одно рентгенологическое исследование в текущем году вам сделают только по жизненным показаниям.

Контроль за годовой лучевой нагрузкой осуществляет врач поликлиники, которому вы приносите свои выписки из всех клиник, где проходили обследование.

Если годовая нагрузка приближается к максимальной, он обязан вас об этом предупредить.

В чем разница между обычной и мультиспиральной компьютерной томографией?

В возможностях аппарата – силе излучения, количестве и качестве сре-



ПЭТ-КТ метастазов рака в правое ребро и позвоночник.

>>> Обследование полых органов и сосудов сегодня активно развивается, главным образом за счет разработки современных рентгеноконтрастных веществ. Для скрининга сердечных заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца, подходит КТ-коронарография: этот метод имеет точность почти 70% и гораздо менее рискован, чем классическое исследование. Мы можем изучить толстую кишку, выполнив так называемую КТ-колоноскопию. Конечно, это исследование будет уступать эндоскопическому, потому что во время томографии нельзя взять биопсию, рассмотреть повнимательнее подозрительный участок. Но есть и плюсы: скажем, хорошо виден просвет кишки, а значит, мы вполне можем обнаружить опухоли, полипы и дивертикулы. Кроме того, эндоскопия видит только стенку кишки, а томография – и окружающие ее структуры.

Компьютерные томографы большие и дорогие, поэтому КТ менее доступна, чем, скажем, УЗИ. Есть ли планы создания компактных аппаратов КТ для поликлиник и передвижных диагностических модулей?

Такие аппараты уже есть, они активно применяются для обследования отдаленных социумов. Это актуально в Канаде, Норвегии, Швеции, где есть большие, плохо обжитые территории и удаленные группы населения. Возможно, такой подход актуален и у нас. Я знаю, что автобусы с передвижными томографами есть и в России. Но, на мой взгляд, с нашим качеством дорог лучше обеспечить стационарными томографами районные центры, чем рисковать поломкой дорогого аппарата от тряски на кочках и ухабах. К тому же не надо задействовать водителя.

Правда ли, что для точности исследований лучше делать все КТ на одном аппарате у одного специалиста? Это верно, ведь каждый специалист настраивает аппарат под себя: выставляет параметры «шага» одного



ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРОХОДИТЬ КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ НА ОДНОМ АППАРАТЕ И У ОДНОГО СПЕЦИАЛИСТА.

среза, жесткости и других показателей, на которых привык работать. В результате картинка на другом приборе может отличаться. Если нет возможности выполнять серию томограмм на одном и том же аппарате и у одного и того же врача, просите записать результаты томографии на CD, а не просто выдать пленку. Дело в том, что на диске отражена полная цифровая копия исследования, включая технические параметры: это поможет специалисту на другом аппарате разобраться и, возможно, изменить настройки.

Сейчас появляются программы, которые анализируют томограммы практически без участия человека. Как вы считаете, они смогут заменить врача?

Если и смогут, то совершенно точно не в ближайшем будущем. Рентгенология – это клиническая специальность, которая рассматривает картинку только в привязке к конкретному больному: его истории заболевания, жалобам, данным лабораторных анализов и других исследований, например, УЗИ и доплерографии. Сухой анализ изображений с большой долей вероятности приведет к ошибочной трактовке результатов. Но в ряде случаев программы могут помочь. Мы используем электронного помощника, который считает количество вторичных очагов в легких. Очень экономит время.

Есть ли какие-нибудь ограничения для проведения КТ?

Как любое лучевое исследование, КТ стараются не проводить беременным, ограничить применение у маленьких детей.

Пациент при обследовании, находясь на томографе, должен быть в контакте с врачом и выполнять команды по задержке дыхания, находиться в спокойном состоянии, что позволяет добиться хорошего математического изображения и, соответственно, качественного исследования. Есть пациенты с клаустрофобией (боязнь замкнутого пространства). К ним требуется дополнительное внимание. Легкая экскурсия вокруг томографа позволяет понять пациенту, что он не один во время исследования, за его состоянием следят, и ощущения замкнутости пропадают. А этому еще способствует конструкция современных томографов, в которых обследуемые находятся в достаточно комфортных условиях.

Для чего нужна позитронно-эмиссионная томография? Насколько она важна в мониторинге онкологических больных?

ПЭТ-КТ – это по сути два метода. Первый – позитронно-эмиссионная томография, основан на метаболизме радиоактивных изотопов, чаще всего измененной молекулы глю-

козы. То есть он ловит процесс на уровне биохимических изменений, когда и ткани в этом месте еще нет. Второй – это компьютерная томография, когда мы совмещаем ПЭТ и КТ-изображения и привязываем метаболические изменения к органам и тканям, достоверно указывая на их локализацию. В результате получаем информацию об изменениях на клеточном уровне, то есть на раннем этапе, когда органы еще не претерпели изменений. Это значительно улучшает прогноз многих заболеваний. Такая возможность совершила прорыв в онкологии. Теперь можно достоверно узнать распространенность опухолевого процесса и оценить качество лечения.

Получается, ПЭТ-КТ – идеальный метод для онкологического скрининга?

Каждый из методов дополняет друг друга. ПЭТ-КТ – очень дорогой метод для скринингового исследования. Хотя в США и Европе он стал активно применяться с развитием системы медицинского страхования. В настоящее время и в нашей стране, и за рубежом используют ПЭТ-КТ в том числе и для онкопоиска. Все чаще многие люди, заботясь о своем здоровье, в объеме ежегодной диспансеризации настаивают и на этом исследовании.

Так и хочется пройти ПЭТ-КТ-исследование и убедиться, что все в порядке.

Здесь мы опять вынуждены вернуться к началу нашего разговора: ПЭТ-КТ, как и любую томографию, назначает только врач. Дело в том, что для каждого вида опухоли подбирают свои радиофармпрепараты, которые лучше в ней накапливаются. Поэтому, даже чтобы идти на скрининг, сначала нужно выполнить более распространенные исследования – УЗИ, КТ, МРТ, сдать анализы крови, в том числе и на онкомаркеры. И только после этого, при необходимости, искать более прицельно уже с помощью ПЭТ/КТ.

Существуют ли другие точки приложения ПЭТ-КТ, кроме онкологии?

Да. ПЭТ-КТ способна выявлять очаги хронического воспаления, например, при лихорадке неясного генеза, когда человек вроде бы обследован вдоль и поперек, а источник повышенной температуры не найден. Также метод используют для диагностики воспалительных заболеваний артерий, миокарда, поиска участков ишемии сердечной мышцы. Все эти области применения ПЭТ-КТ активно изучаются. ■

АРТРОЦИН® – ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

Натуральное средство против боли и воспалений в суставах. Комплекс АРТРОЦИН подходит для длительного применения в любом возрасте.

Телефон бесплатной «горячей линии»:

8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 08:00-19:00; сб., вс. – выходной)



Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ты – мой двойник

УВИДЕТЬ ДВОЙНИКА
МОЖНО НЕ ТОЛЬКО
В ФАНТАСТИЧЕСКОМ
ФИЛЬМЕ. ОКАЗЫВАЕТСЯ,
ЭТО ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО
И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ.

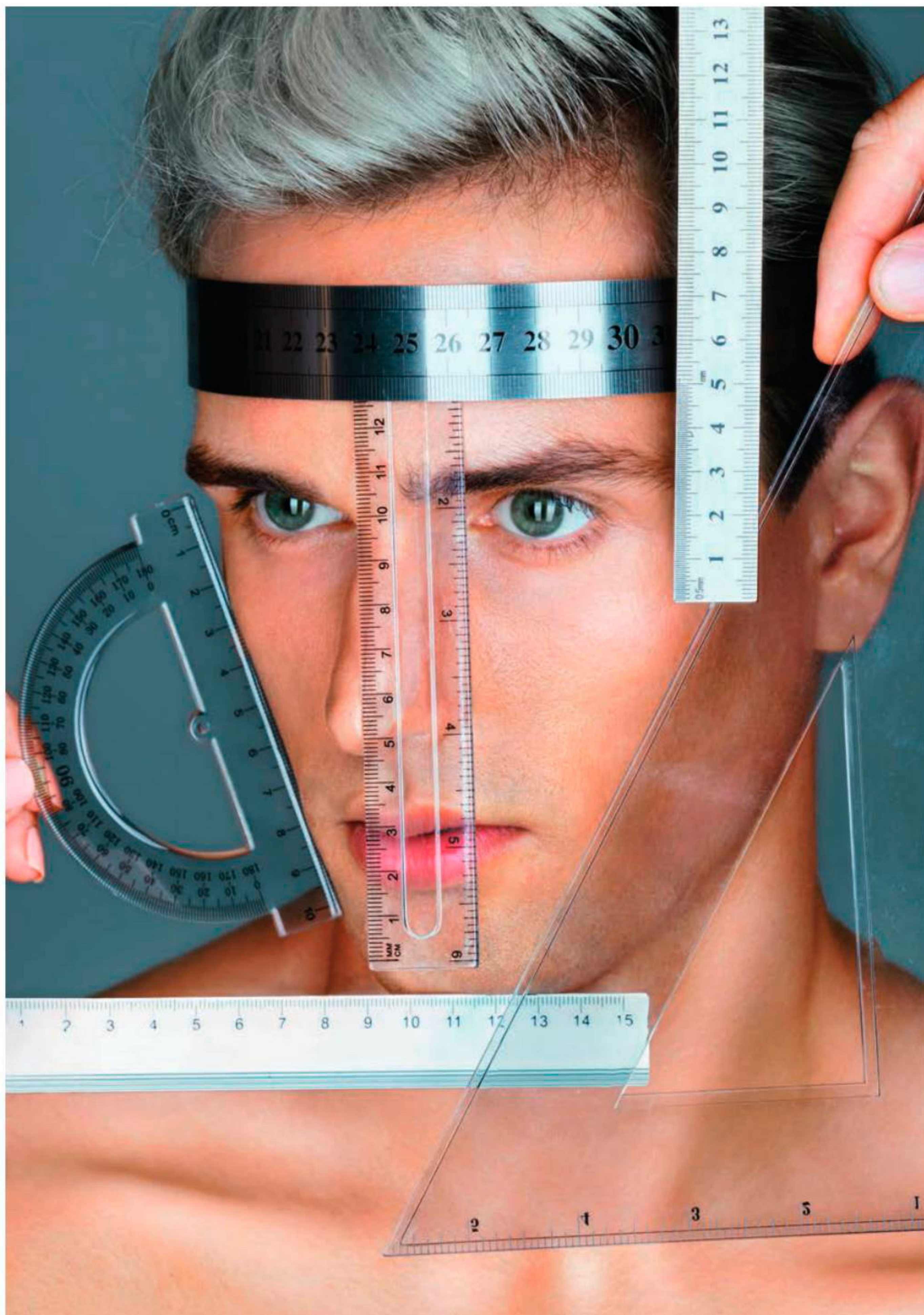
текст: Алексей Федоров

До недавнего времени проблемой двойников никто из ученых не интересовался. Статистов, похожих на известных людей, находили кинопродюсеры и директора цирков либо они находились сами, зарабатывая в образе Ленина или Сталина на Красной площади – вот и всё.

КАК ЭТО ЧАСТО СОВПАДАЕТ?

Совсем недавно, как сообщает BBCFuture, заняться этой проблемой решила научный сотрудник кафедры антропологии человека Университета Аделаиды (Австралия) Теган Лукас.

Чтобы вычислить, каков шанс принять за преступника похожего на него невиновного человека, она прибегла к сложным математическим расчетам. Лукас получила в свое распоряжение



фотографии 4 тысяч американских военнослужащих примерно одного возраста и компьютерную программу, разработанную в Университете Аделаиды, которая анализирует человеческое лицо, запоминая тысячи параметров – от длины ушей до расстояния между бровями. После этого Теган рассчитала вероятность полного совпадения. Оказалось, шанс встретить абсолютного двойника, то есть идентичного тебе по восьми основным параметрам, ничтожно мала и составляет около одной триллионной.

ГЛАЗ – НЕ КОМПЬЮТЕР

Кажется, что вопрос решен – риск принять вас за двойника приближается к нулю. Но это только с точки зрения компьютера. Например, если ваше межбровное расстояние – 2 сантиметра 8 миллиметров, а у похожего на вас товарища – 2 сантиметра 9 миллиметров, то для машины вы не двойники, а вот для человеческого глаза – очень даже. С этим согласны специалисты по статистике из Калифорнийского университета в Беркли (США) Дэвид Олдус, а также французский фотограф Франсуа Брюнель. Последний придумал проект «Я не копия», в рамках которого сфотографировал более 200 пар однояйцевых близнецов – таких, про которых можно буквально сказать «одно лицо». Однако если лица таких близнецов проанализировать с помощью програм-

мы, с которой работала Теган Лукас, выяснится, что по большинству параметров они не совпадают и до абсолютного сходства им далеко.

ТОЧКИ ОПОЗНАНИЯ

Как мы сами узнаем, что навстречу идет наш двойник? По мнению Ника Филлера, одного из разработчиков программы распознавания лиц, за эту функцию в нашем организме отвечает веретенообразная извилина головного мозга. Мы смотрим сначала на глаза, потом на рот, потом на нос и лишь затем на остальные части лица и фигуры. В итоге мозг формирует цельную картинку и посылает сигнал, что человек очень на нас похож.

Шансы встретить двойника у людей со «стандартным» лицом ожидаемо оказались намного выше. Конечно, понятие стан-

дарта меняется от региона к региону: типичного шведа вряд ли перепутаешь с типичным испанцем. Но есть и глобально

общее. Например, 55% мужчин имеют карие глаза, около 25% – мясистый нос, 82% – короткие волосы. Если вы кареглазый >>>

Наличный капитал

Индонезийский фотограф Ильхам Анас стал знаменитым в один день, когда президентом США был избран Барак Обама.



Дело в том, что 40-летний тогда Ильхам был как две капли воды похож на президента. И это несмотря на то, что он чистокровный яванец (один из коренных народов Индонезии), а в жилах президента США течет африканская кровь. Анас тут же заключил контракт с рекламным агентством и начал ездить по разным мероприятиям, развлекавая гостей. На заработанные деньги Ильхам смог построить дом в Джакарте и отправил детей учиться в западные колледжи. Правда, он переживает за свою жизнь: «Когда я иду в костюме, мне страшно: у меня нет охраны, а в мире достаточно психов, желающих напасть на президента США».

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ЕВГЕНИЙ ЛИЛЬИН, доктор биологических наук, профессор, академик РАЕН, заслуженный врач Российской Федерации:

– Всего существует 17 типов лица. И я не удивлюсь, если, посмотрев на человека, через пару секунд вы думаете: «Как же он мне кого-то напоминает». Все потому, что мы имеем дело с определенными антропологическими типами, столетиями закреплёнными

в нашей местности. Я согласен с господином Лукас – шанс встретить своего абсолютного двойника действительно близок к одной триллионной. На мой взгляд, сама эта идея граничит с телегонией. Закономерно встает вопрос про двойников знаменитостей. Все слы-

шали про двойников Ангелы Меркель и Хилари Клинтон. Действительно, у сильных мира сего порой бывают «рабочие копии», которые выручают в нужных ситуациях. Как их подбирают? Тут нет специальной методики, человек в общих чертах должен на-

помянуть лидера – форма носа, линия роста волос, овал лица. Дальше в действие идет пластическая хирургия и профессиональный сценический макияж. Без всех этих ухищрений вы легко отличите немку, похожую на Ангелу, от настоящей фрей-Меркель.

>>> мужчина с короткими волосами, мясистым носом и округлым лицом, в мире более 150 тысяч людей вашего типажа, и уж несколько тысяч из них наверняка окажутся довольно сильно похожими на вас.

Интересно, что исследователи не учитывали цвет кожи, так как наш глаз прежде всего анализирует, а проще говоря «цепляется» не за него, а за основные опознавательные точки – глаза, нос, форма лица, волосы.

Случаи, когда темнокожий может оказаться двойником южноевропейца – не редкость, считает ученый. Интересно, что, как показало исследование, двойники вполне могут быть и разнополыми.

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ПОРТРЕТ

В ближайшее время нас, вероятно, ждет бум общения между двойниками, считают ученые. Пройдет 10–20 лет и в Интернете будут размещены фото почти всех жителей планеты, станут общедоступными и программы сравнения изображений, с которыми сейчас работают ученые. С их помощью любой пользователь сможет быстро проанализировать несколько миллиардов фото, находящихся в свободном доступе, и найти своих двойников. Один – из Австралии, другой – из Англии, третий – из Аргентины... И однажды утром в мессенджер прилетит письмо с другого континента: «Привет, копия! Пообщаемся?» ■



Что такое двойник в понятии биологии? *Точная генетическая копия,* то есть однояйцевые близнецы.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

СТАНИСЛАВ ДРОБЫШЕВСКИЙ, кандидат биологических наук, доцент кафедры антропологии биологического факультета МГУ имени Ломоносова:

– Что такое двойник в понятии биологии? Точная генетическая копия, то есть однояйцевые близнецы. Все остальные люди могут иметь сходства друг с дру-

гая – наши типы повторяются. Присмотритесь: в общем мы напоминаем друзьям кого-то, но стоит только присмотреться ближе, сразу бросается в глаза индивидуальность, по-

давляя отдаленное сходство. Вообще, сходство – это не только параметры длины волос и формы носа. Есть другие, более мелкие – припухлость глаз, впалость щек. Если я

на кого-то и похож, то буду отличаться тем, что мои губы слегка асимметричны. То есть сразу «отпадут» большинство мужчин, с которыми я совпал по первичным параметрам.

ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

У большинства из нас съёмные протезы ассоциируются со вставными зубами, которые наши бабушки на ночь опускали в стакан. Сейчас появилось совершенно новое поколение этих весьма полезных приспособлений. В чем их преимущество?

Рассказывает врач-стоматолог, главный врач стоматологической клиники «Ланцет» Дмитрий Гершевич ЛАНЦЕТ.

– В съёмном протезировании есть несколько проблем. Некоторые из них непреодолимы. Первая – эффект присутствия, сам факт наличия протеза. Вторая – наличие металлических крючков, которые могут быть видны. К тому же все съёмные протезы имеют в своем составе пластмассу. А любая пластмасса выделяет мономер – крайне вредное соединение, не только отравляющее организм, но и вызывающее аллергию. Больше того, под некоторые виды протезов нужно обтачивать две соседние пары зубов. Да и весят протезы прилично из-за наличия металлов в их конструкции. Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

– То есть новая модель неаллергична. Невесома и не требует обточки?

– Совершенно верно. Причем на первое место я бы поставил именно то, что теперь мы можем заменять отсутствующие зубы съёмным протезом, даже не прикасаясь к соседним здоровым. Материал, из которого сделана основа, не выделяет мономера, а значит, и не вызывает аллергии.

Это особый материал, тонкий, не имеющий пор, в которых могут накапливаться бактерии. Он полупрозрачный, естественного розового цвета, да к тому же еще и гибкий. Поэтому протезы совершенно незаметны и не натирают. Больше того, в силу своей гибкости они имеют свойство приспосабливаться под те изменения в челюсти, которые неизбежно происходят со временем.

– Чем ещё интересен этот протез?

– В нем нет металлических крючков, поэтому ничто не выдаёт его наличия во рту. Здесь вообще нет металла, протез очень легкий. Изготавливается он очень быстро, в один этап. Сняли слепки и через неделю, а то и меньше, «новые зубы» готовы.

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?

– В принципе показания для съёмного протезирования случаются часто. Но без него совсем не обойтись. Например, когда нет опоры – задних зубов. Или когда человеку по тем или иным причинам не показаны имплантаты. Мы изготавливаем протезы на любое количество зубов, даже на всю челюсть. Но можно сделать протез и если отсутствует один-два зуба. Ведь это неплохая альтернатива мосту и другим видам протезов – не нужно удалять нерв и обтачивать здоровые соседние зубы.

– Зато надо снимать их на ночь?

– Ни в коем случае. Протез снимают только для того, чтобы вымыть его. И не более. Да и потом, поверьте, от этой конструкции не устаешь, она просто не ощущается во рту. Кстати, такой подход в новинку только для России. На Западе он применяется уже минимум два десятка лет и заслужил признание не только врачей, но и пациентов.

– То есть новый протез состоит из одних только достоинств?

– Ну почему же. Один недостаток у него всё же имеется. Но он скорее психологический. Ведь сам факт наличия протеза во рту в сознании человека, и особенно женщины, связывается со старостью. Хотя, повторю, он настолько удобен и практически незаметен, что вряд ли может «выдать» свою хозяйку.

– Правильно ли я понимаю, вы занимаетесь только протезами?

– Ну что вы, на сегодняшний день мы делаем всё – от простой реставрации зуба и лечения кисты сверхсовременными методами до имплантации и ортодонтии.

Кристина Орлова



Ланцет
Дмитрий Гершевич

ИМЕННО ЗДЕСЬ:

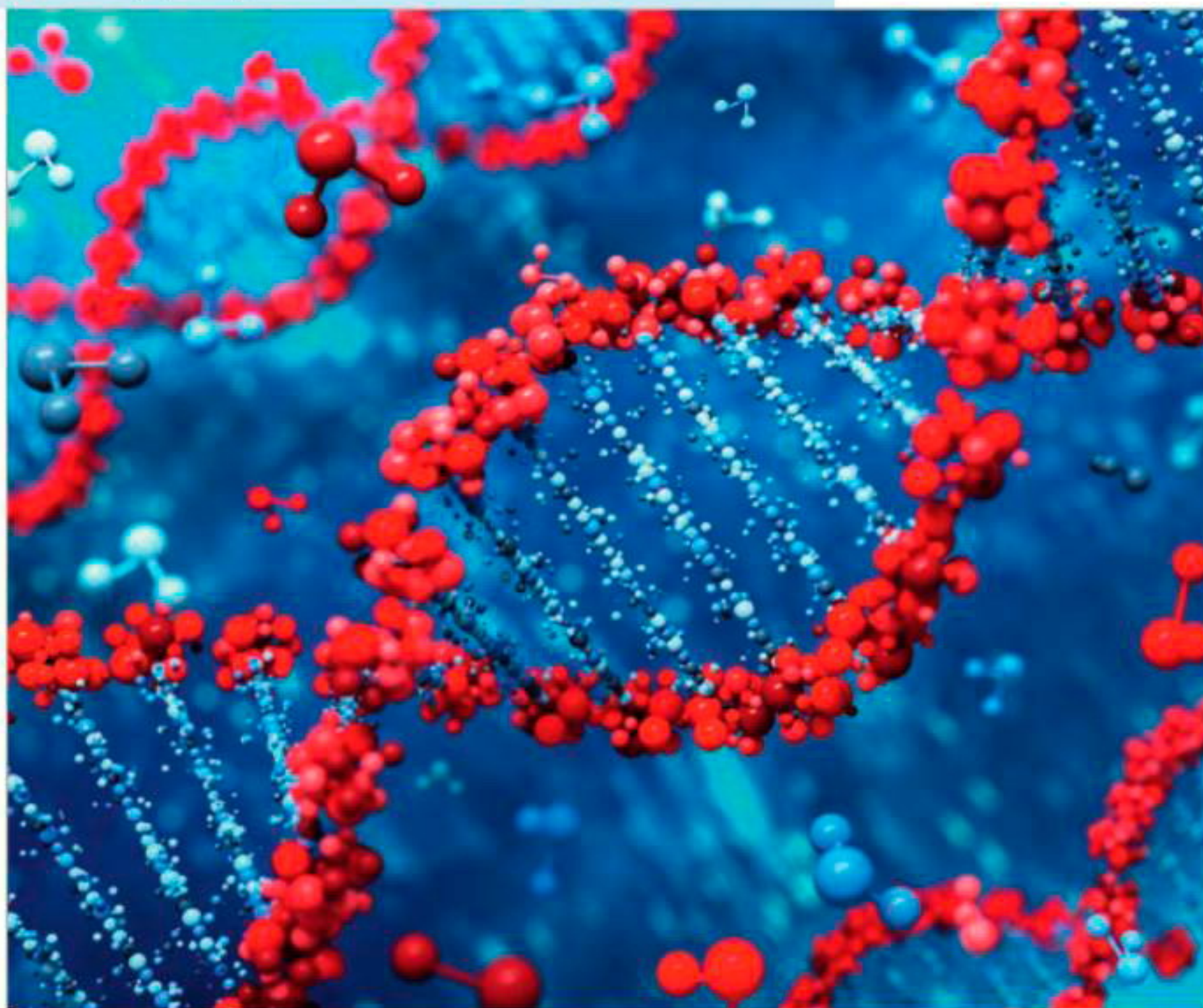
- FLEXITE – сверхлегкие, гибкие безметалловые съёмные протезы с установкой без препарирования соседних зубов.
- Австрийская система артикуляторов.
- Швейцарская программа имплантации.
- Восстановление разрушенных и стертых зубов без ущерба для пульпы – установка виниров.
- Сложнейшая реставрация зубов происходит при помощи операционного микроскопа.
- Новейшая немецкая Cad/Cam система Cerec, позволяющая осуществить протезирование за один прием.
- Лазерное лечение.
- Инновационные пломбировочные материалы.
- Безвредное профессиональное отбеливание зубов.
- Фотоактивируемая дезинфекция корневых и пародонтальных каналов.
- Трехступенчатый контроль стерилизации.
- 3D-томография: высокоточная диагностика и лечение, исключающие осложнения и ошибки.
- Передовые технологии исправления прикуса.
- Операции имплантации планируются по трехмерной модели на компьютере, а проводятся только в операционной.
- Визиографический контроль пломбировки с архивацией всех изображений в файлах пациентов.

Ул. Б. Ордынка, д. 6, стр. 10
(ст. м. «Третьяковская»)
Тел.: (495) 989-87-75; (495) 951-41-55
(495) 953-22-04

Ул. Макаренко, д. 3, стр. 2, 2-й этаж
(ст. м. «Чистые пруды»)
Тел.: (495) 989-87-80; (495) 621-35-50
(495) 798-33-27

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Обращаем ваше внимание на то, что данная статья носит исключительно информационный характер и ни при каких условиях не является публичной офертой.



КУРЕНИЕ ОТРАЖАЕТСЯ НА ГЕНОМЕ

Исследование, проведенное при участии более 50 научно-исследовательских центров по всему миру, включая Национальный институт гигиены окружающей среды США, показало: даже через 30 лет после отказа от курения в нашем геноме могут сохраняться «следы» этой пагубной привычки. Авторы провели мета-анализ генома почти у 16 тысяч человек и обнаружили, что курение вызывает изменения в активности генов, усиливая экспрессию одних

и подавляя другие, что в конечном итоге может привести к развитию заболеваний. К счастью, не все изменения необратимы: в большинстве случаев они исчезают спустя 5 лет после прекращения курения. Но некоторые сохраняются в генах даже спустя 30 лет после полного отказа от курения. Именно они, по-видимому, и связаны с возникновением различных заболеваний у бывших курильщиков (рака, хронических болезней легких и инсульта).



ЛЕКАРСТВА И ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Проанализировав истории болезни более 1,5 тысяч пациентов с пищевой аллергией и почти 6 тысяч относительно здоровых детей, ученые из Университета Южной Каролины обнаружили: малыши, прошедшие лечение противомикробными препаратами в течение первого года жизни, были в 1,2 раза чаще подвержены пищевой аллергии. При этом наиболее выраженными провокаторами аллергии оказались средства группы цефалоспоринов и сульфаниламиды. Исследователи подчеркивают, что нормальная микробиота кишечника имеет решающее значение для устойчивости организма к чужеродным белкам. Лекарства же способны серьезно изменить состав кишечной микрофлоры.

Городской воздух и шум влияют на АД

Группа ученых из Университета Дюссельдорфа провела масштабное исследование, посвященное влиянию загрязненности воздуха и транспортного шума на артериальное давление человека. В нем участвовали в общей сложности 41 072 человека из Норвегии, Швеции, Дании, Германии и Испании. Ученые обнаружили, что у людей, живущих на шумных улицах (средний уровень шума – 50 децибелов), риск развития гипертонии был выше на 6% по сравнению с теми, которые живут на тихих улицах (средний уровень шума – 40 децибелов). А при увеличении загрязнения воздуха на каждые 5 микрограммов мелкодисперсной пыли на кубический метр **РИСК РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 22%.**

КОФЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ У ЖЕНЩИН

Употребление кофеина пожилыми женщинами в дозе более 261 мг в день в течение 10 лет приводит к уменьшению риска развития деменции на 36%. **ЭТА ДОЗА ЭКВИВАЛЕНТНА 2-3 ЧАШКАМ КОФЕ,** 5-6 чашкам черного чая или 7-8 банкам колы. Данные предоставлены учеными Университета Висконсин-Милуоки (США).





TABEX®

www.tabex.ru



sopharma®
PHARMACEUTICALS

СПРАВКА

Быстро. Выгодно. Комфортно.
Пожалуй, лучший способ курить бросить.

БЕЗ
РЕЦЕПТА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
РЕКЛАМА. П N016219/01 от 26.03.2015

Дорогой D...

ПОЧТИ ДЕТЕКТИВНАЯ ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ И СУЩЕСТВОВАНИЯ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА – ТО ЛИ ГОРМОНА, ТО ЛИ ВИТАМИНА – ТАИТ В СЕБЕ МНОГО МАЛОИЗВЕСТНЫХ И ВАЖНЫХ ДЛЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ ФАКТОВ.



Казалось бы, жизнь однозначно изменилась к лучшему: ее продолжительность растет, фантастические возможности медицины становятся реальностью, а молодое поколение менее здоровое по сравнению с бабушками-дедушками, пережившими войну, и родителями, выросшими в тотальном дефиците. «Сегодня даже у детей появляются болезни пожилых – ожирение, диабет 2-го типа, остеопороз, гипертония... А все начинается с дефицита витамина D – самого главного нашего гормона», – говорит эндокринолог профессор Светлана Калинченко.

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ?

«Гормонально активная форма витамина D функционирует в 38(!) органах и тканях организма», – утверждает известный витаминолог профессор Владимир Спиричев. «Витамин D непосредственно воздействует на 2000 генов, преимущественно отвечающих за жизненный цикл клеток (их рост, деление, запрограммированную смерть)», – говорит доктор медицины Жан-Пьер Нэм (Швейцария) и ссылается на 18 масштабных исследований, показавших, что «прием стандартной рекомендованной дозы витамина D, очевидно, можно связать со снижением риска смерти от любых причин». Трудно отыскать систему или орган, который был бы безразличен к этому веществу. Светлана Калинченко подтверждает: «Сегодня уже доказана устойчивая корреляция – астма, рак молочных желез, когнитивные нарушения, проблемы с памятью, диабет, патологии зубов, ожирение, паркинсонизм, инфаркты, инсульты не излечатся никогда, если будет сохраняться дефицит витамина D, а его роль будет недооценена лечащими врачами».

ГОРМОН ИЛИ ВИТАМИН?

То, что мы получаем с жирной рыбой, печенью, яйцами, молоком, грибами, а также под воздействием солнечных лучей, – это витамин D, который является прогормоном >>>

D-ДОСТОИНСТВА

- ➔ **УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ**, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВОЗРАСТНОЙ ДЕГРАДАЦИИ И СЕЗОННЫХ ДЕПРЕССИЙ.
- ➔ **РЕГУЛИРУЕТ УСВОЕНИЕ КАЛЬЦИЯ** И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ. ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА D ИМПЛАНТАТЫ НЕ ПРИЖИВАЮТСЯ.
- ➔ **ЯВЛЯЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ИММУНОМОДУЛЯТОРОМ**. НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОСТУДЫ РАСЦВЕТАЮТ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА СОЛНЦА И ВИТАМИНА D.
- ➔ **НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D** МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ОТ ДЕРМАТИТОВ И ДАЖЕ ПСОРИАЗА.
- ➔ **ОБЕСПЕЧИВАЕТ КРЕПОСТЬ** И ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ И МЫШЦ.
- ➔ **ЗАЩИЩАЕТ** ОТ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА.
- ➔ **РЕГУЛИРУЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ**, РАБОТУ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТОВ.
- ➔ **ВЛИЯЕТ НА ВЫРАБОТКУ ИНСУЛИНА**. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В 80% СЛУЧАЕВ ДИАБЕТА 1-ГО ТИПА ВИНОВАТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D. ЧАСТО РАЗВИВАЕТСЯ И ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА.
- ➔ **ИГРАЕТ ОДНУ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ РОЛЕЙ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ**. ЕГО НЕДОСТАТОК СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ.
- ➔ **С ДЕФИЦИТОМ ВИТАМИНА D СВЯЗЫВАЮТ ЭНДОМЕТРИОЗ**, ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ, НЕКОТОРЫЕ СЛУЧАИ БЕСПЛОДИЯ. ЭКО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ, КОГДА БОЛЬШЕ СОЛНЦА (И, СООТВЕТСТВЕННО, ВИТАМИНА D).
- ➔ **ПРИ ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВИТАМИНА D** ПОЧТИ ВДВОЕ СНИЖАЕТСЯ РИСК РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, А В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ – БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА.

>> и в результате определенных реакций в печени и почках превращается в самый настоящий стероидный D-гормон. «Одна из основных медицинских проблем современного мира – ожирение, – говорит Светлана Калинченко. – Но его нельзя просто наесть или належасть на диване. Оно начинается с дефицита витамина D – D-гормона. При дефиците D-гормона нарушается обмен веществ. Это и ведет к неправильному – эктопическому – отложению жира в мышцах. Получается как бы «мраморная говядина». Затем жир начинает откладываться в печени – и мы получаем у себя... фуа-гра. Если у человека достаточно витамина D, то аппетит будет не приходить во время еды, а уходить. Я считаю, что при любых проблемах со здоровьем в числе первых исследований необходимо смотреть уровень витамина D».

СВЕТИТЬ – И НИКАКИХ ГВОЗДЕЙ!

«15 минут в день на солнышке даже зимой – и витамина D у ребеночка



ДО КОНЦА 1980-Х ВСЕ ДЕТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧАЛИ РЫБИЙ ЖИР, КОТОРЫЙ ПРЕДСТАВЛЯЛ СОБОЙ НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 С ВИТАМИНОМ D. НА ФОНЕ ОТНОСИТЕЛЬНО БЕДНОГО РАЦИОНА ЭТО И ПОМОГАЛО РАСТИТЬ ИХ ВПОЛНЕ ЗДОРОВЫМИ И КРЕПКИМИ.

СОБАКИ И НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ

Чудо-витамин-гормон был открыт совершенно случайно, после того, как 100 лет назад американский исследователь Элмер МакКоллум обнаружил в печени трески некую субстанцию с весьма полезными биологическими эффектами. Это был витамин A. В 1920-е годы британский ветеринар Эдвард Мелланби обнаружил, что собаки, которых кормили печенью трески, не страдали рахитом,

и решил, что это еще одно свойство витамина A. Чтобы доказать эту идею, Элмер МакКоллум затеял исследование, в котором больных рахитом собак кормили печенью с нейтрализованным витамином A. Вопреки ожиданиям, собаки выздоровели, и стало очевидно, что работает какая-то другая субстанция. Ее называли витамином D, так как это был четвертый открытый

витамин. Тогда никто не подозревал, что он синтезируется в коже под воздействием солнечного света, тем более что это прогормон. В 1928 году немецкий исследователь Адольф Виндаус получил Нобелевскую премию по химии «за работу по изучению строения стероидов и их связи с витаминной группой», от которой справедливо ожидали больших открытий в медицине. Спустя несколь-

ко лет нобелевский лауреат составил химическую формулу витамина D. Впрочем, еще в середине 1920-х американский биохимик Гарри Стинбок за 300 долларов запатентовал систему ультрафиолетового облучения пищевых продуктов для насыщения их витамином D. Облучали в основном молоко. К концу срока патента, к 1945 году, рахит в США был искоренен.

будет достаточно», – считают некоторые родители. Но уже очевидно: этого категорически мало, особенно в нашем климате.

«Если мы говорим о Москве, – объясняет Светлана Калинченко, – правильное солнце бывает только с мая по конец августа. И даже когда оно есть, мы не можем проводить на улице 2 часа, чтобы 80% тела было открыто. Кто ходит на работу в мини-бикини? Впрочем, мы и на работу уже не ходим, а перемещаемся в машинах... Я не призываю загорать до умопомрачения и ожогов, но загорать под правильными лучами можно сколько угодно, и никаких ожогов не будет. Правильные лучи – это когда ваша тень длиннее вас». По предположениям ученых, не меньше миллиарда людей испытывают недостаток витамина D. И основная зона риска – жизнь в малосолнечных высоких широтах. (Не от тоски ли по солнцу и витами-

ну D благополучная Скандинавия – чемпион Европы по суицидам?) Словом, не надо бояться светила, напротив, надо максимально «напитываться» его лучами – это нам на пользу.

ДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ

Хотя дефицит этого витамина-гормона у нас поголовный, сколько кому не хватает, на глазок и не определишь. Рекомендованная норма суточного потребления для взрослых в Европе, Канаде, США составляет 600–800 МЕ (международных единиц), но врачебное сообщество предлагает повысить эту норму до 1000. Наши врачи тоже призывают пересмотреть устаревшие цифры: в России нормой считается 100–500 МЕ. Причем с возрастом снижается способность синтезировать витамин D в коже, поэтому чем человек старше, тем выше у него потребность в солнечном витамине. Существующую настороженность в отношении витамина D профессор Спиричев объясняет делами давно прошедших дней: «В 40–50-е годы прошлого века кто-то из видных педиатров того времени говорил, что

опытный врач должен уметь провести младенца «между Сциллой рахита и Харибдой D-гипервитаминоза». Отечественная педиатрия заплатила высокую цену за порочную практику «ударной» профилактики рахита, в соответствии с которой вся суммарная годовая доза витамина D, равная 400 000 (!) МЕ, вводилась новорожденному за один прием». Ошибки проанализированы и признаны... В любом случае, наесть или назагорать такое количество витамина D естественным путем невозможно. Но и опустошать залпом пузырек с раствором витамина тоже нельзя. Светлана Калинченко говорит: «Никому не придет в голову назначать гормоны щитовидной железы на глазок, их уровень сначала будет проверен, D-гормон требует такого же внимательного отношения. После проверки его концентрации в крови врач может назначить нужное количество, даже если оно будет превосходить рекомендованную среднюю норму. В любом случае, прием витамина D в пределах рекомендованных норм принесет только пользу и не приведет к токсичным последствиям». Важно, что витамин D относится к группе жирорастворимых, то есть способен полностью раствориться и усвоиться в организме лишь при наличии жиров. Вот почему считается, что водорастворимая форма этого витамина не так эффективна, как жирорастворимая. Однако наиболее популярная и легкоусвояемая форма – D3. Ее нередко добавляют к препаратам кальция, который без витамина D усваивается всего на 15–20%. Другой вопрос – для успешной гормональной активности витамину D необходима группа поддержки: в первую очередь речь идет о витаминах С, группы В, Е и К. (Привет здоровому рациону с достаточным количеством белка, салатом в обед, фруктовыми перекусами и т. п.). Если все это в норме или хотя бы близко к ней, D-гормон будет исправно делать свое благое дело, сохраняя молодость и хорошее настроение. ■

1 000 000 000

ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ

испытывают дефицит витамина D.

91% РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

недополучают витамин D.

СРЕДИ МНОЖЕСТВА ФАКТОРОВ,
ПРОВОЦИРУЮЩИХ РАЗВИТИЕ РАКА, называют

в том числе нехватку в организме
витамина D

10 млрд евро

ежегодно тратит Европа
на D-витаминизацию населения,
поскольку это экономит
187 млрд евро на лечение и уход
за больными людьми.

УСПЕТЬ ДО ТРЁХ

Ученые едины во мнении: формирование всех систем организма приходится на первые три года жизни. Питание в этот период – это вопрос здоровья (или нездоровья) на всю оставшуюся жизнь. Многие заболевания в 40–50 лет являются прямым следствием нарушения питания в первые три года.

Диетологи настоятельно советуют нынешним родителям вернуться к забытой практике прошлых поколений и включать в детский рацион натуральный рыбий жир, причем именно в первые три года после рождения. Говоря современным языком, рыбий жир – это настоящий «суперфуд». Он обладает высокой концентрацией сразу нескольких полезных веществ, мало где еще встречающихся в природе, и в первую очередь **витамина D** в наилучшей, жирорастворимой форме.

Предпочтителен рыбий жир в жидком виде. Такая форма подойдет маленькому ребенку гораздо больше, чем капсулы, пусть даже совсем небольшие. Найти в аптеке рыбий жир для совсем маленьких сложно, но можно: например, «Волшебная Рыбка» одобрена с 1,5 лет.

ДЕТСКИЙ РЫБИЙ ЖИР «ВОЛШЕБНАЯ РЫБКА»

➡ богатый источник витаминов D, A и омега-3 ненасыщенных жиров

➡ единственный рыбий жир, одобренный к применению детям с 1,5 лет

➡ снабжен дозатором и мерным стаканчиком

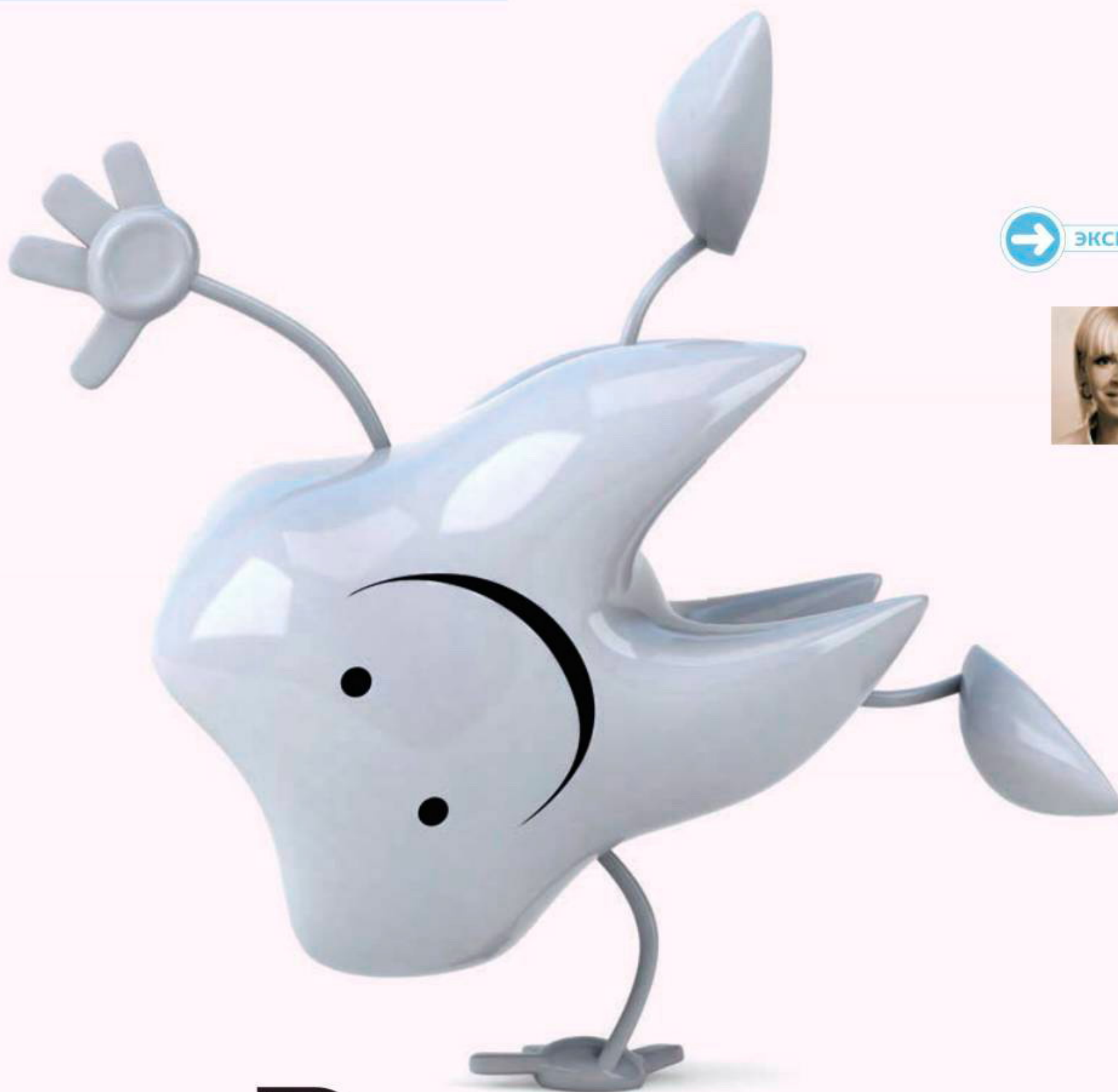
Около 230 рублей
в аптеках, на apteka.ru
и zdravcity.ru

www.eccoplus.com

Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ВАЛЕНТИНА ГЕРЕЗ,
кандидат медицинских наук, заведующая
стоматологическим
отделением

ки» зачастую играет мама будущего ребенка. Зуб мудрости очень подвержен влиянию негативных событий, происходящих во второй половине беременности, таких как длительный токсикоз, прием антибиотиков, курение и употребление алкоголя, несбалансированное питание с нехваткой микроэлементов и минералов (кальция, фтора). Так что будущие мамы, которые не хотят, чтобы у их чад в будущем выпиливали из кости «восьмерку», должны быть максимально ответственными. И конечно, никто не отменял генетику. Если у ваших родителей зубы мудрости так и не вылезли на свет, есть вероятность, что вы о них не узнаете. >>

Вредная «восьмерка»

ВОПРЕКИ МНОГООБЕЩАЮЩЕМУ НАЗВАНИЮ,
ЭТИ ЗУБЫ ДОБАВЛЯЮТ НАМ НЕ МУДРОСТИ,
А ПРОБЛЕМ.

НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ

Зуб мудрости, «восьмерка», или третий моляр – это привет из прошлого. Большинство специалистов уверены: мы имеем дело с органом, становящимся рудиментарным. В наши дни, когда человек употребляет намного меньше грубой, твердой пищи, иметь столько крупных жевательных зубов больше не нужно. Этому же способствует постепенное уменьшение лицевого черепа (наши предки были меньше ростом, но лицо у них было крупнее), в результате чего трем коренным молярам не остается места. И прорезаются

они не в детстве, как остальные коренные, а в молодости, в зрелом возрасте, а иногда не прорезаются вовсе. Если рассматривать тенденцию последних десятилетий – зачастую даже не закладываются. Правда, некоторые специалисты считают, что зуб мудрости – это страховой вариант, который должен появиться, когда большинство зубов человек уже потерял. А в былые времена к 25–30 годам именно так и получалось.

ВЛИЯНИЕ МАМЫ

Кроме эволюции негативную роль в нормальном развитии «восьмер-

НЕ ПОДЛЕЗЕШЬ

Проблема ухода за зубами мудрости в том, что их практически невозможно хорошо почистить. Туда не доберешься ни зубной нитью, ни традиционной зубной щеткой. Легче это сделать так называемой монопучковой щеткой. Она представляет собой длинную ручку, на конце которой перпендикулярно расположен тонкий пучок щетины. Такая щетка хорошо снимает налет с корневой шейки зуба. Дополнительную защиту от кариеса и пародонтоза зубов мудрости обеспечивают ополаскиватели. Их назначают также перед или после стоматологических операций по удалению зуба мудрости.

В НОВЫЙ ГОД СО ЗДОРОВЫМИ ДЕСНАМИ

По статистике, женщина с красивой улыбкой является вдвое более привлекательной, нежели представительница прекрасного пола, страдающая проблемами в полости рта. Как же сохранить зубы и десны здоровыми?

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Всемирная федерация стоматологов (World Dental Federation) утверждает, что те или иные проблемы со здоровьем десен испытывают около 80% жителей планеты. При этом 10% страдают от тяжелой формы пародонтита, воспалительной болезни тканей, обрамляющих зуб. Однако чтобы предотвратить развитие более половины таких заболеваний, часто достаточно регулярно и правильно чистить зубы, пользоваться ополаскивателем и зубной нитью. И, конечно, нужно несколько раз в год посещать стоматолога. Не только, чтобы залечить кариес, но и для того, чтобы он оценил состояние зубов и десен. Если надо, врач снимет зубной налет, посоветует, какую пасту и ополаскиватель выбрать. Например, ополаскиватель для десен и зубов Лесной Бальзам Форте Актив. Он содержит тройную¹ концентрацию отвара целебных трав², которые обеспечивают антимикробное и противовоспалительное действие. Помимо этого 8 растительных компонентов бережно решают самые частые проблемы. Например, экстракт коры дуба помогает снизить кровоточивость и отечность десен, календула уменьшает болевые ощущения. Крапива питает десны витаминами и микроэлементами, а экстракт облепихи обладает успокаивающим действием.

Пищевой этикет для зубов

Конечно, стоит следить и за тем, что вы едите. Поменьше сладкого, побольше твердой пищи – она способствует механическому очищению зубов и улучшает кровообращение в деснах. Вместо конфеты и пирожного – яблоко и морковка! Ведь позаботиться о своих деснах и зубах гораздо проще, чем тратить силы на борьбу с болезнями.

СЛАБОЕ МЕСТО

Научные исследования показали, что заболевания десен связаны с болезнями сердца. Воспалительные процессы в полости рта способствуют развитию атеросклероза, который в свою очередь приводит к ишемической болезни сердца. Интересно, что у людей, прошедших курс лечения от заболеваний пародонта, улучшилось состояние кровеносных сосудов. В некоторых случаях наличие заболеваний внутренних органов повышает риск повреждения десен, а также затрудняет их лечение – например, патологии щитовидной железы, бронхит и бронхиальная астма, ревматизм, сахарный диабет. Поэтому врачи рекомендуют внимательно следить за состоянием полости рта: в одном случае это помогает предотвратить развитие патологий, а в другом – вовремя обнаружить недуг.

Полоскайте правильно!

Для того чтобы позаботиться о своей полости рта, потребуется не больше 20 мл Лесного Бальзама. Наполните колпачок ополаскивателем и тщательно прополощите полость рта в течение 30 секунд. Лучше всего использовать средство после еды, до и после чистки зубов, не реже двух раз в день.

О ЗУБНОМ НАЛЕТЕ НАЧИСТОТУ

Зубы покрыты эмалью – особой оболочкой, которая выполняет защитную функцию. Именно к эмали прикрепляется зубной налет, в котором находится множество микроорганизмов. Они вырабатывают органические кислоты, что создает благоприятную среду для возникновения кариозных процессов и дальнейшего разрушения зубов. Кроме того, в нашей слюне находятся минеральные вещества, которые, взаимодействуя с зубным налетом, образуют камни, давящие на десны и нарушающие кровообращение в околозубном пространстве, что может привести к кровоточивости десен, а впоследствии к оголению шейки зуба и утрате его опорной функции. Поэтому важно заботиться о гигиене полости рта постоянно – чистить зубы подходящей пастой, использовать ополаскиватель и делать профессиональную чистку зубного налета раз в год.



Такие симптомы – веский повод обратиться к врачу:

- ✓ покраснение и отек десен,
- ✓ повышенная чувствительность зубов,
- ✓ ощущение давления между зубами,
- ✓ кровоточивость десен.

¹ По сравнению с линейкой Лесной Бальзам «При кровоточивости десен»

² Не является лекарственным средством

>> ПРОБЛЕМНЫЙ ВАРИАНТ

Почему же зуб мудрости считается проблемным? Все из-за того, что в ходе эволюции «восьмерке» перестало хватать места в зубном ряду. Ему там тесно. В результате зуб далеко не всегда стоит ровно. Чаще уже созревший, но еще не прорезавшийся, направлен косо, отклоняясь в сторону «семерки», щеки или языка, а может и вообще лежать на боку, практически упираясь коронкой в корни соседней «семерки». В этом случае проблем не избежать. Когда зуб начнет движение, он станет выталкивать соседа, что вызовет боль и разрушение здорового зуба. А иногда «восьмерка», почувствовав сопротивление, останавливается. Это все равно плохо, ведь между зубами в итоге формируется полость, которую стоматологи называют карманом. Туда забивается пища, активно размножаются бактерии, оба зуба в результате становятся кариозными. Поэтому сформированный зубной карман является показанием к удалению «восьмерки».

ВЫЛЕЗЕТ ИЛИ НЕТ?

Обычно зуб мудрости прорезывается не раньше 18–20 лет. Чаще всего первая «восьмерка» появляется в период с 18 до 25. А дальше – как пойдет. Прорезавшийся зуб может так и остаться единственным из «мудрых», а может через какое-то время появиться еще один. Теоретически постепенно могут прорезаться и все четыре, иногда это происходит одновременно. Еще одна проблема состоит в том, что зуб мудрости часто прорезывается очень долго, а иногда и вовсе замирает на полпути. Если зуб появился лишь частично, у него может сформироваться так называемый капюшон – фрагмент слизистой, покрывающий коронку зуба сверху. Под нее будет постоянно попадать пища. В результате гарантированы воспаление десны и кариес не до конца прорезавшегося зуба. В этом случае под местной анестезией капюшон срезают, если «восьмерка» стоит в зубном ряду

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

На моей памяти была одна пациентка, которая до менопаузы жила без зубов мудрости, а с началом климакса начала принимать ЗГТ и препараты кальция. Видимо, в совокупности с дру-

гими факторами это простимулировало зубы, в результате чего они начали прорезываться. Поняв, что у нее в 50 с лишним лет режется зуб, она была очень удивлена и обратилась к нам.

ровно и не успела подхватить кариес, а зуб, как правило, оставляют.

ОДИН ДОКТОР СКАЗАЛ: «РЕЗАТЬ»

Учитывая непредсказуемость и вредный характер «восьмерки», современный подход к ней достаточно жесткий. В подростковом возрасте каждому нужно сделать ортопантограмму – рентгеновский снимок, захватывающий верхнюю и нижнюю челюсти со всеми зубами и их корнями. Снимок покажет, заложены ли восьмерки и как они расположены в кости относительно других зубов. Если зубы стоят неровно, а тем более лежат – их нужно удалять. Это рекомендуется делать с разницей в полгода. То есть за пару лет полностью распрощаться с так и не появившимися на свет «восьмерками». Как говорится, не дожидаясь перитонита в виде воспаления, боли, нарушений прикуса и т. д.

А ДРУГОЙ: «ПОДОЖДАТЬ»

Учитывая вероятность, что даже лежащие на боку «восьмерки» никогда не начнут прорезываться, а удаление этого зуба всегда сложное и пациента в течение нескольких дней после удаления могут беспокоить боль и ощущение разбитости, многие стоматологи жалеют своих пациентов и предлагают просто наблюдать за развитием ситуации. Раз в полгода приходить на конт-

рольный осмотр, раз в год выполнять контрольную ортопантограмму. И если вдруг зуб начнет движение, тогда удалять его как можно быстрее.

БЕЗ ВАРИАНТОВ

Но иногда за удаление оба доктора – и радикальный, и более консервативный. Прежде всего, когда «восьмерка», вылезшая или еще нет, удаляется по ортодонтическим показаниям. Например, ни один профессионал не станет надевать брекететы, не удалив «восьмерки». Ведь если после полного выравнивания зубной дуги они начнут вылезать, весь труд пойдет насмарку. Также «восьмерки» удаляют, если после прорезывания зуба мудрости началось «скупивание» зубов, то есть они стали менять положение, как будто наползая друг на друга. Также показанием к удалению служит появление зуба вне зубной дуги, то есть когда он вылез криво и не принимает участия в пережевывании пищи, полноценно не участвует в процессе жевания. ■

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Многие задаются вопросом: лечить ли «восьмерку» или сразу удалять? Некоторые коллеги считают, что зачастую лучше отказаться от лечения, ведь этот зуб труднодоступен и более «капризен». Мое мнение: надо бороться, ведь в случае разрушения других моляров он может оказаться полезным при протезировании. Многие могут подумать, что в век имплантатов это неак-

туально. Но не будем забывать, что к их установке есть противопоказания: тяжелый сахарный диабет, остеопороз челюсти, невозможность выполнить синус-лифтинг (нарастить кость), если это необходимо. Люди, получающие химиотерапию, также лишены возможности установить имплантаты. И тогда «восьмерка» становится поистине спасительной.

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

на комплект журналов

«Здоровье» + «Худеем правильно»



* Минимальный срок подписки – **полгода**.

* **Стоимость комплекта – 1800 руб.**
(5 номеров «Здоровье» + 5 номеров «Худеем правильно» + **в подарок** 2 выпуска «Меню. Худеем правильно»).

* **Возможна годовая подписка.**
Стоимость комплекта – 3600 руб.
(10 номеров «Здоровье» + 10 номеров «Худеем правильно» + **в подарок** 4 выпуска «Меню. Худеем правильно»).

* **ВНИМАНИЕ!** На других условиях деньги за редакционную подписку приниматься не будут!

* **Периодичность выхода журналов «Здоровье» и «Худеем правильно» – 10 номеров в год.**

Первые
5 читателей*
получат
ПОДАРОК –
набор
косметики.



1. Зубная паста + зубная щетка
Д-р Вилд, «Эмоформ-Ф Даймонд».
2. Зубная паста + зубная щетка
Д-р Вилд, «Эмоформ-Ф Протект».
3. Ополаскиватель для полости рта
Д-р Вилд, «Тебодонт».
4. Зубная паста с маслом чайного дерева
Д-р Вилд, «Тебодонт».

* Подписавшиеся в декабре.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП 771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платящего _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Кассир

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП 771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платящего _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

КВИТАНЦИЯ
Кассир

1. Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.

2. Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, срок подписки и сумма платежа).

3. В отделении Сбербанка произведите оплату. В графе «Назначение платежа» указываете, на какой срок вы желаете подписаться, вписываете в графу «Сумма» 1800 руб. или 3600 руб.

При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.

4. Отправьте копию квитанции по e-mail: tb@zdr.ru; или по факсу: 8 (499) 257-32-51.

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов заказной бандеролью.

КОНТАКТЫ:

тел.: 8 (499) 257-41-56
e-mail: tb@zdr.ru
сайт: www.zdr.ru

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.



На диете без диет

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ПРИ ДИАБЕТЕ
ВЫГОДНО ВДВОЙНЕ. ПОХУДЕНИЕ ДАРИТ НЕ ТОЛЬКО
СТРОЙНОСТЬ – ОНО ЗАМЕТНО ОБЛЕГЧАЕТ ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ.

Связь между сахарным диабетом 2-го типа и избыточной массой тела врачи заметили уже давно. По данным авторитетного международного издания Medical News Today, больше 90% пациентов с диабетом полные или страдают от ожирения. А у людей с ожирением вероятность заболеть диабетом значительно выше, чем у людей, имеющих нормальный вес. Прежде всего потому, что при увеличении веса снижается чувствительность клеток к инсулину, и чтобы поддержать нормальный уровень сахара в крови, поджелудочной железе приходится производить инсулина все больше и больше. Через какое-то время компенсаторные возможности истощаются, развивается относительная недостаточность инсулина. Вероятность такого сценария еще больше возрастает при наследственной склонности к сахарному диабету. Замечено также, что если пациенту удастся похудеть хотя бы на 5–10 кг, его состояние значительно улучшается, что позволяет уменьшать дозы препаратов или даже совсем отказаться от их применения.

ЗАДАТЬ ТЕМП

Но спешить избавиться от лишних килограммов диабетiku не следует. Ни в коем случае нельзя голодать, устраивать разгрузочные дни и вообще резко менять стиль питания – например, отказываться от хлеба, заменять крупяные и макаронные гарниры овощными или в 1,5–2 раза уменьшать размер порций. Поскольку применение обычных доз лекарств на фоне резкого снижения количества углеводов может привести к снижению уровня сахара крови и развитию гипогликемического состояния. Оптимальный темп снижения веса – не больше 2 кг в месяц с постоянным контролем уровня сахара крови, наблюдением у эндокринолога и своевременной коррекцией дозы лекарств.

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Для того чтобы начать худеть, диабетiku достаточно сильно ограничить

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ

жиры в пище и есть чаще (5–6 раз в день). От сладкой пищи желательно отказаться или употреблять в небольшом количестве. Например, съедать 1 ч. л. меда или варенья с чаем после еды.

➔ **Питаемся менее жирно** и безболезненно снижаем калорийность питания на 15–20%. Выбираем 2%-ный творог вместо 9%-ного, постное мясо вместо жирного... Причем, о полной замене речь не идет: выбираем диетическое там, где удастся. Плотный подсолненный творог может заменить сыр, а перемешанная с творогом ряженка – сметану. Жирность рациона снизится автоматически, если вы начнете есть и больше сложно-углеводных продуктов (круп, макарон, хлеба), овощей и фруктов.

➔ **Не злоупотребляем сладким.** Максимум 1–2 ч. л. джема в день, после еды. Кстати, нет никакого смысла заменять сладости, приготовленные на обычном сахаре, сладостями на фруктозе. Согласно современным исследованиям, избыток фруктозы в пище, наоборот, ведет к набору веса. Удовольствие от сладкого и других лакомств будет больше, если вы будете употреблять их после еды, когда вы уже сыты, есть их медленно, смакуя, стараясь распробовать все тонкие оттенки вкуса.

➔ **Не спешим.** Доказано: чем медленнее мы едим, тем меньшим количеством пищи наедаемся. Поэтому во время еды не отвлекаемся, не читаем газет, не смотрим телевизор, концентрируемся на самом процессе еды, на вкусах и ароматах пищи. Проще всего это сделать, если перед вами многокомпо-

УЧЕНЫЕ ЗА НАС

Эксперимент DPP (Diabetes Prevention Program) длился 4 года. После занятий с диетологом и фитнес-тренером у пациентов с диагнозом «предиабет» риск развития диабета снизился на 58%! Такого результата ни один препарат не позволит достичь. Лучший показатель на лекарствах, по данным исследователей DPP – 31%.

нентное блюдо. На тарелке ломтик мяса, ложка гречки, ложка риса, нарезанная кружочками сваренная картофелина, ложка лечо с грибами, ложка зеленого горошка или кукурузы, соус. Плюс нарезка из молодых овощей, листья салата, ломтики ржаного или отрубного хлеба. Все нежирное и не очень калорийное. И всякий раз мы отправляем в рот новое сочетание продуктов, а значит, получаем новый вкус. Есть такое блюдо быстро не получится физически.

➔ **Практикуем более частое, дробное питание.** Это позволяет снизить калорийность на 10–15%. В желудке человека в ожидании пищи вырабатывается гормон грелин, который повышает аппетит и по-

буждает нас есть. Чем больше пауза между приемами пищи, тем больше выделяется грелина. Соответственно, тем больше мы едим и тем больше еды отправляется про запас. И наоборот, чем чаще мы едим, тем меньшими порциями наедаемся.

➔ **Едим пищу, богатую клетчаткой.** Она нормализует работу

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОБЫСТРЕЕ...

...Можно применять «похудательные» коктейли. Для одной порции вам понадобится 150 мл нежирного молока или кефира, по 1 ст. л. обезжиренного творога и сваренной гречки (или любой другой сваренной крупы). Все перемешайте – и коктейль готов. Его можно использовать в качестве перекуса или пить перед ужином для снижения аппетита.

толстой кишки и состав кишечной микрофлоры. Клетчатка придает пище объем и увеличивает время пребывания пищевого комка в желудке. А ведь присутствие пищи в желудке – один из факторов сытости. Для пациентов с диабетом важно еще и то, что клетчатка замедляет всасывание сахара в кишечнике, а значит, позволяет избежать резкого повышения уровня сахара крови.

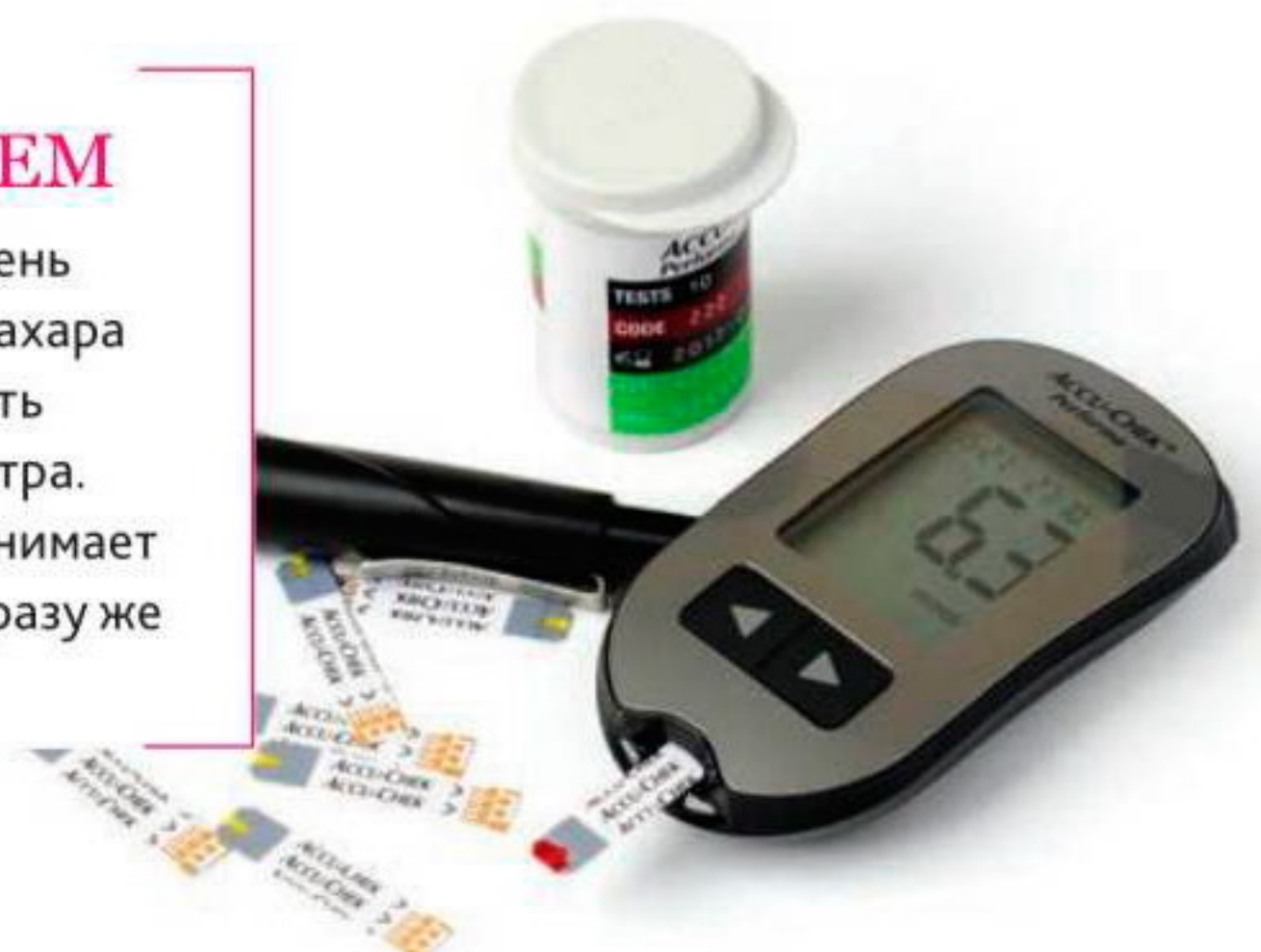
Продукты, богатые пищевыми волокнами – крупы, особенно овсяная и гречневая, хлеб из муки грубого помола, отруби, овощи и фрукты, ягоды, особенно малина и клубника.

Ни один из этих принципов не воспринимается как диета, но если их применять изо дня в день, можно стойко худеть на 1–2 кг в месяц. ■

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

На каждом этапе похудения очень важно контролировать уровень сахара крови. Очень удобно это делать с помощью домашнего глюкометра. Экспресс-анализ с его помощью занимает не больше 5 секунд, и на дисплее сразу же появляется результат.

Акку-Чек является товарным знаком Рош.
Рег. уд. №ФСЗ 2008/01306.
Номер материала BGM-PWD-389 Version 1



ЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Приказано считать *упавшим*

БЫСТРО ПОДНЯТОЕ НЕ СЧИТАЕТСЯ УПАВШИМ?
УВЫ, ЭТОТ МИФ РАЗВЕНЧАН.



НАТАЛЬЯ ФЕДОРОВА,

кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией клинической бактериологии РДКБ, ассистент кафедры хирургических инфекций НМХЦ имени И. М. Пирогова.

Быстро поднять упавшую конфету, подуть на нее и тут же положить в рот – отнюдь не российская традиция. На Западе соответствующая привычка тоже есть, и, по данным социологического опроса, в Великобритании «правило 5 секунд» неукоснительно соблюдают 87% людей.

ПРАВИЛО 5 СЕКУНД

В свое время бытовое ухищрение даже получило официальную поддержку: выпускники факультета биологии Университета Астона под руководством профессора микробиологии Энтони Хилтона изучали, насколько сильно загрязняется фаст-фуд, упавший на поверхность, населенную золотистым стафилококком и кишечной палочкой. Выяснилось, что за 5 секунд заражение происходит лишь в небольшом проценте

случаев. Причем важно, на какую поверхность упал бутерброд: если на кафель или ламинат, риск выше, а если на ковровое покрытие – практически отсутствует.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Пяти секунд и правда мало, чтобы бактерии успели закрепиться на пище. С другой стороны, многое действительно зависит от покрытия, частоты и качества уборки, используемых дезинфицирующих средств. И еще

от поверхности самого упавшего предмета: липкую конфету успеют заселить гораздо больше микроорганизмов, чем подушечку жевательной резинки, ведь к ней прилипают и соринки, уже обжитые бактериями.

ПОЧЕМУ ПЕЧЕНЬЕ НЕ АРБУЗ

Теперь за дело взялась более серьезная группа специалистов – микробиологи Рутгерского университета. В своем исследовании они провели 2560 измерений с четырьмя видами пищи – арбузом, хлебом, бутербродом с маслом и жевательной конфетой. Ученые на 5 секунд роняли пищу куда могли: на керамическую плитку, паркет, ламинат, ковер, железный пол... Предварительно поверхности заселили бактерией из рода *Salmonella*, а затем слегка подмели. Концентрацию микроорганизмов на еде проверяли через 1, 5, 30 и 300 секунд после падения. Оказалось, многое зависит от того, насколько сухая пища. Влажная среда очень комфортна для микроорганизмов, к тому же в ней они передвигаются быстрее. Арбуз и хлеб с маслом уже через 5 секунд содержали достаточно бактерий, чтобы вызвать проблемы с кишечником. Сухие хлеб и печенье за это время не успевали набрать «багаж» микроорганизмов. Деревянные полы оказались самыми опасными в плане заражения, а с коврового и железного покрытий бактерии практически не попадали даже на влажную пищу. Вывод ученых: если вы уронили арбуз, помидор или апельсин на



ЭКСПЕРИМЕНТ «ЗДОРОВЬЯ»

Редакция провела похожий эксперимент. Мы уронили печенье, конфету и дольку арбуза на пол, подождали 5 секунд, подняли – и взяли с поверхности продуктов бактериологический посев. Через несколько дней в чашке Петри с анализами печенья и конфеты никакой микрофлоры не выросло, а в чашках, высеянных с арбуза, появились колонии грамположительных палочек *Bacillus*. Эти бактерии не опасные, но если бы в редакции хуже убирала или перед экспериментом в кабинет зашел бы человек, недавно наступивший в фекалии домашних животных, на арбузе вполне могла закрепиться кишечная палочка.

паркет, выбросите их сразу – риск кишечной инфекции достаточно серьезный. Если же печенье упало на ковер, риск есть разве что для людей со сниженным иммунитетом. ■

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Стоит учитывать, что в эксперименте ученые специально обрабатывали пол раствором, содержащим высокую концентрацию патогенных бактерий. В обычных условиях на полу совсем не обязательно процветают колонии сальмонеллы или кишечной палочки – скорее, там присутствуют сапрофитные

бактерии, которые мгновенно погибают под действием ферментов слюны или соляной кислоты желудка. Но иногда на поверхности действительно могут оказаться опасные микроорганизмы. Поэтому безопаснее всего, конечно, отправлять в мусорный пакет любую упавшую на пол пищу.

Schoenenberger Naturkosmetik

Ревитализирующий шампунь «Шоненбергер» (Германия)

предназначен специально для сухих, тусклых, безжизненных волос с поврежденной структурой, ломкими и секущимися кончиками. Активный комплекс на основе черного овса и бетайна, получаемого из свеклы, служит природным кондиционером, повышает жизненную силу и тонус волос, предотвращает их обезвоживание. Органический хвощ укрепляет волосы по всей длине и повышает их эластичность. Хвощ входит в состав шампуня в виде свежего сока – это позволяет максимально полно и эффективно использовать его биологически активные вещества.

Антимикробное действие обеспечивает тимьян, который присутствует в рецептуре и в виде сока, и в виде экстракта. Мягкие моющие вещества на основе кокосового масла бережно устраняют загрязнения, не повреждая кожу головы и не нарушая ее кислотно-щелочного баланса.



www.arnebia.ru

Зрите в корень!

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖЕНЬШЕНЬ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ В КИТАЕ НАЧАЛИ БОЛЕЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД. ПО НЕКОТОРЫМ ДАННЫМ, О ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЕ ЭТОГО РАСТЕНИЯ ПИСАЛ ЕЩЕ КОНФУЦИЙ, ЖИВШИЙ НА РУБЕЖЕ V–VI ВВ. ДО НАШЕЙ ЭРЫ.

«Человек-корень» – так переводится с китайского слово «женьшень», который действительно напоминает человеческую фигуру. Различают даже «женские» (утолщенные) и «мужские» корни (у которых выражены «ноги»). Вторые считаются особо ценными.



100
лет и больше может
«жить» женьшень.

В 2012 году в Пекинском университете провели эксперимент, в котором участвовали **228** человек. В разгар эпидемии гриппа половине испытуемых предложили пропить профилактический курс с препаратом женьшеня. Остальные участники эксперимента принимали плацебо. В результате гриппом заразились **42** человека, из них только **15** принимали женьшень.

По мнению врачей восточной медицины, лучшее время для того, чтобы оценить всю целебную силу женьшеня, – осень и зима.

КРОМЕ ВИТАМИНОВ, МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ЖЕНЬШЕНЕ МНОГО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПОЛИАЦЕТИЛЕНОВ, ПЕПТИДОВ), ЦЕННЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ (АЛКАЛОИДОВ, САПОНИНОВ И ДР.), ПЕКТИНОВЫХ И ДУБИЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

В Китае и Корее корень женьшеня едят сырым – по маленькому кусочку в день, тщательно разжевывая. Трут его в салаты, маринуют, добавляют в кимчи (острая корейская капуста). Еще один способ приготовления: корень долго варят в глиняном горшочке и съедают в качестве первого блюда.

Не все препараты из женьшеня одинаковы. Больше всего полезных веществ в белом императорском женьшене, который уже по достоинству оценили россияне. Он выращивается без использования пестицидов и обрабатывается при низкой температуре (28°C).

Женьшень – сильнейший адаптоген. Он помогает организму адаптироваться к любому физиологическому стрессу.

Белый императорский женьшень увеличивает выносливость спортсменов и при этом не обладает допинговой активностью – к такому выводу пришли эксперты Федерального научного центра по физической культуре и спорту РФ. Те спортсмены, которые в предсоревновательный период в течение 20 дней принимали порошок и капсулы женьшеня Bing Han, пробежали дистанцию быстрее, при этом уставали меньше других. «Кроме того, у спортсменов контрольной группы было зарегистрировано снижение массы тела, при этом показатели мышечной массы имели тенденцию к увеличению», – утверждает заместитель генерального директора Федерального научного центра по физической культуре и спорту РФ Сергей Португалов.

В СУХОМ КОРНЕ ЖЕНЬШЕНЯ СОДЕРЖАТСЯ (В %):

Углеводы	60–70
Азотсодержащие соединения	12–16
Жирорастворимые компоненты	0,05
Минеральные вещества	4–5
Витамины	2

Содержащиеся в корне женьшеня вещества ускоряют обмен веществ, **способствуют быстрому расщеплению жиров.** Корейские ученые разработали специальную диету, основанную на употреблении настойки женьшеня в сочетании с определенными продуктами.

В КОСМЕТОЛОГИИ ЖЕНЬШЕНЬ ИСПОЛЬЗУЮТ В СОСТАВЕ КРЕМОВ, ШАМПУНЕЙ И МАСОК. БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ УЛУЧШАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ ЖЕНЬШЕНЬ ПРИМЕНЯЮТ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ИХ РОСТА.





ВАДИМ ЗЕЙНАЛОВ,
кандидат медицинских наук, врач травматолог-ортопед ФГБУ ЦИТО имени Н. Н. Приорова, член Российского общества хирургов стопы и голеностопного сустава

Упал, очнулся... надрыв

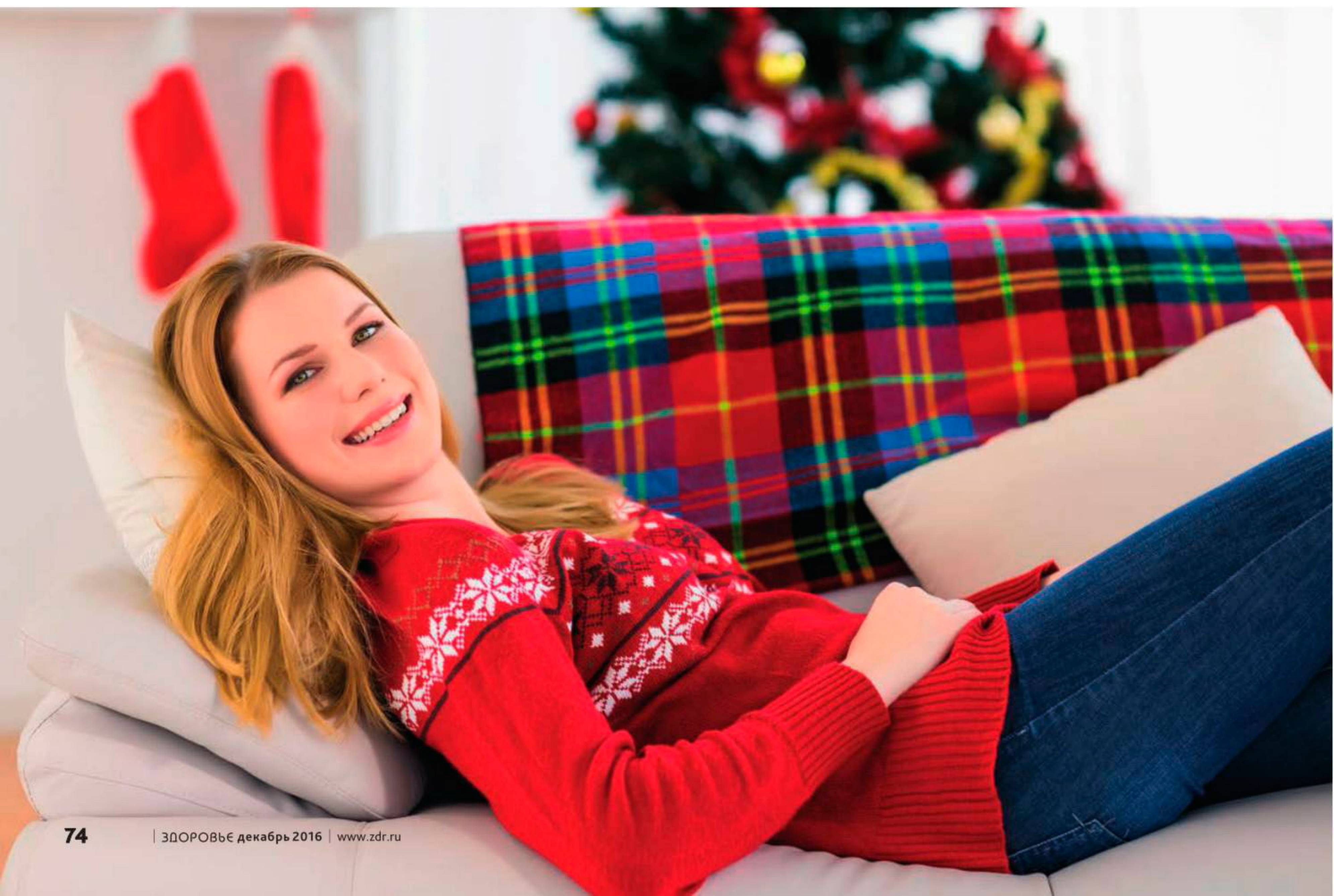
«УПАЛ, ОЧНУЛСЯ, ГИПС» – ЭТА КРЫЛАТАЯ ФРАЗА ОБРЕТАЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫПАДАЕТ СНЕГ И ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОЛОЛЕД.

текст: Александра Руденко

*Ирина Максимова,
29 лет*

САЛЬТО-МОРТАЛЕ

После нескольких часов предновогоднего шопинга я выходила из магазина словно героиня американской комедии – широким шагом, гордо задрав подбородок, с улыбкой до ушей и с огромным количеством бумажных пакетов в обеих руках. На улице шел мягкий пушистый снег, дороги стали белоснежными, город преобразился. Хотелось любоваться этой красотой. Но тем, кто шел за мной, видно было не до романтики: я почувствовала резкий толчок в спину, сделала два шага по ступенькам, поскользнулась и, не удержав равновесия, со всеми своими покупками полетела вниз.



Благо ступенек оставалось всего две. Каким-то чудом успела выставить вперед руки с пакетами, это смягчило падение. Но не спасло. Я буквально взвыла от сильнейшей боли в ноге. Под красивым и мягким снегом был лед.

ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ГОД...

Ко мне бросились люди, пытались помочь, но я поняла, что встать и идти не смогу. Попросила отправить меня в травмпункт на такси. Двое мужчин под руки помогли дойти до машины. Я ехала и плакала – какой же теперь праздник с такой ногой... В машине я сняла сапог, а надеть обратно его уже не смогла – нога распухла до ужасающих размеров. В кабинет травматолога зашла, прыгая на одной ноге, в сопровождении таксиста и подоспевшей мамы. Хорошая новость была в том, что перелома нет. А плохая – есть частичный разрыв ахиллова сухожилия. И эта история надолго.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Некоторые говорят: «растяжение ахиллова сухожилия». Это неверно, поскольку сухожильная ткань не тянется, а рвется – полностью или частично. Получить такую травму легко: неудачно прыгнуть, подвернуть стопу или если кто-то наступит вам сзади на пятку. Травмы становятся частыми в период гололедицы. Еще есть понятие «спортсмен выходного дня». Это тот, кто начинает интенсивно заниматься без подготовки. Воздействие на сухожилие во всех этих случаях настолько велико,

что волокна не выдерживают и рвутся. Другая причина – сухожилие слишком натянута, как во время прыжка или бега. Наконец, если оно утратило свою прочность в силу болезни. Разрыв сопровождается резким болевым синдромом: на ногу невозможно опереться. Поэтому его часто путают с переломом. Первая помощь включает в себя местное обезболивание и бережную транспортировку пациента в медучреждение. Нельзя разминать больное место и пытаться «разойтись».

«КОСТЯНАЯ» НОГА

Я даже не сразу поверила врачу, что перелома нет. Однако УЗИ и тест Томпсона подтвердили диагноз. Тест был любопытным: я легла на живот так, чтобы ступни свисали. Врач сжимал ладонью мою икроножную мышцу, при этом стопа должна была совершать небольшое подошвенное сгибание. Но моя была почти неподвижна. Показаний к операции не было, от гипса врач тоже решил отказаться. Он применяется, но не дает ноге

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Диагностика всегда должна начинаться с рентгенографии. Чтобы исключить перелом, дополнительно делают тест Томпсона и УЗИ. Если с момента травмы прошло более суток, то необходимо еще УЗИДГ (ультразвуковая доплерография) сосудов нижних конечностей, так как частым осложнением этой

травмы является тромбоз сосудов. Консервативное лечение применяют при частичном разрыве ахиллова сухожилия и сохранении целостности 30–40% его волокон. Героине повезло: обойтись без гипсовой иммобилизации можно при небольших разрывах с сохранением волокон на 90%. В других случаях – гипсовая фиксация

двигаться, что не очень хорошо. Так что если травма не очень серьезная, то стараются избегать гипсования. Мне наложили на ногу тугую повязку и рекомендовали купить ортез – специальное приспособление, которое хорошо фиксирует стопу, снимает нагрузку и позволяет ходить. Травматолог назначил противовоспалительные нестероидные препараты, которые помогут снять отек и уменьшат боль. А также рекомендовал походить на физиотерапию для скорейшего заживления. >>

и ходьба на костылях без нагрузки на травмированную конечность на 4–6 недель с последующим восстановительным лечением. Операция необходима, если волокна сохранились менее чем на 30%. Методов проведения операции много. В сроки до 10 дней с момента травмы проводят малоинвазивную операцию, через разрез до 2 см. Если прошло более 10 дней

после травмы, делают открытый шов ахиллова сухожилия. Фиксация после операции в гипсовой лонгете – на 6 недель, после чего – фиксация в ортезе с возможностью дозированной разработки движений до 6 недель. Назначают физиотерапевтические процедуры и массаж. Чем правильнее проведено лечение, тем быстрее восстановление.

За последние 10 лет в России частота разрывов ахиллова сухожилия увеличилась на 17% у мужчин и на 22% у женщин.

АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ соединяет камбаловидную и икроножную мышцы с пяточной костью стопы. При сокращении этих мышц стопа выполняет подошвенное сгибание, давая толчок во время ходьбы. Функцию ахиллова сухожилия легко понять, встав на носочки – ни одно другое сухожилие, кроме ахиллова, не позволяет этого сделать.





>> НЕЗАПЛАНИРОВАННЫЙ ОТПУСК

Ортез оказался симпатичным «сапожком», на который мой обычный сапог не надевался. В Новый год я отправилась в ресторан в старых папиных угах. Опять же, в лучших традициях комедийного кино я стала королевой новогодней вечеринки. Все спрашивали, где я нашла такие забавные валенки, и хвалили мой оригинальный карнавальным костюм.

Нога заживала почти полтора месяца. Весь январь я просидела дома с книжками и сериалами, связала шарф. Иногда выходила погулять с мамой вокруг дома, потом начала разрабатывать ногу. Постепенно отек спал, и я смогла надеть любимую обувь. Только сначала я отнесла все сапоги в ремонт, чтобы мне приклеили специальные нескользящие накладки. Теперь я очень осторожна. Гололед не терпит расслабленности. ■

Нога *заживала почти полтора месяца. Весь январь я просидела дома* с книжками и сериалами, связала шарф.

ПРАВИЛА ПАДЕНИЯ

КАК НЕ НАДО ПАДАТЬ

В момент падения, уже в совсем безнадежном положении, мы изо всех сил стараемся устоять. Хотя порой разумнее не сопротивляться, а шлепнуться. Но тут срабатывают инстинктивное стремление сохранить равновесие, боязнь выглядеть смешным и, наконец, нежелание испачкать одежду. Если падение, сопровождаемое попытками устоять, все-таки произошло, его результатом могут быть ушибы, вывихи и переломы.

КАК НАДО ПАДАТЬ

Акробаты советуют: если падаете, делайте это так, чтобы «ничего не торчало». Приземляться следует не на руку, не на плечо и тем более не на голову. В момент падения сгруппируйтесь, напрягите мускулатуру, чтобы соприкосновение с землей сопровождалось перекачиванием. Если валитесь назад, лучше тут же ссутулиться и перекатиться на спину, а при падении набок – быстрее убрать руку и перекатиться на плечо.

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

● РЕАБИЛИТАЦИЯ
МАЙОНЕЗА:
ПОЧЕМУ ОН
ЛУЧШЕ СМЕТАНЫ.
С. 82



● ФИТНЕС-СОВЕТЫ
ЭКСПЕРТОВ
ИЗ РАЗНЫХ СТРАН.
С. 90



● МЕРЗНЕТЕ ВО ВРЕМЯ
ПРОГУЛОК?
ВАМ НЕ ОБОЙТИСЬ
БЕЗ ТЕРМОБЕЛЬЯ.
С. 92



Новый год по-гур- мански С. 78

КАК ГОТОВЯТСЯ К ПРАЗД-
НИКУ ЛУЧШИЕ ФРАНЦУЗ-
СКИЕ ШЕФ-ПОВАРА.



Новый год по-гурмански

ПРИГОТОВИТЬ ПЯТЬ САЛАТОВ, ГОРЯЧЕЕ, ДВА ДЕСЕРТА И, ДОЖДАВШИСЬ ПОЛУНОЧИ, СЪЕСТЬ ВСЕ В ОДИН ПРИСЕСТ? ЕСЛИ ВАШ НОВЫЙ ГОД НАПОМИНАЕТ ТАКУЮ ГОНКУ, ТО МЫ СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ О ТОМ, КАК ГОТОВЯТСЯ К ГЛАВНОМУ ПРАЗДНИКУ ГОДА ЛУЧШИЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ШЕФ-ПОВАРА.



НИКОЛЯ РЕМБЮЖ,
винный критик, шеф-повар ресторана *Petit Prince*, Милан:

– Мое главное праздничное правило – приглашать не больше 6 человек. И только тех, кто тебе действительно приятен. Второй момент – ужин удался, если во время аперитива открыть бутылочку шампанского и подать бокалы с кусочками льда. Не следует выпивать все залпом, нужно медленно растягивать удовольствие, пока лед не превратится в прохладную воду.

Главное – это не уметь хорошо готовить, а в совершенстве освоить два рецепта. Один очень простой, на тот случай, если вы ничего не успеваете. Другой очень сложный и предназначен для того, чтобы поразить своих друзей. Следующий важный момент – декор. Я только что переехал в новую квартиру, сейчас у меня мало мебели и все выглядит, мягко говоря, скромно. Поэтому в большой комнате я поставлю стол, накрою белой скатертью. Рядом с каждым блюдом поставлю свечку, а посередине – три горшочка с пионовидными розами. Все это обойдется недорого, но смотреться будет весьма атмосферно. Следующий элемент хорошего вечера – это беседа. Я оттягиваю, сколько могу, подачу горячего. Попробуйте сами! Гарантирую, что на голодный желудок гости будут хвалить даже самое простое блюдо. В этот раз буду использовать свои любимые прованские рецепты – мясо с овощами и, конечно же, шоколадный торт. Чтобы никто не устал, мой вечер будет длиться не больше 4 часов. Причем после горячего и до десерта я отодвину стол и включу музыку. Будут танцы! Выберу что-нибудь у Мишеля Леграна и Луи Армстронга.

РЕЦЕПТЫ ШЕФА



Шоколадный торт

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 120 г сливочного масла,
- ❖ 200 г темного шоколада,
- ❖ 4 яйца,
- ❖ 100 г сахара,
- ❖ 80 г муки,

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Предварительно нагрейте духовку до 180°C. Растопите сливочное масло и шоколад на водяной бане, то есть поставьте миску с ингредиентами в кастрюлю с водой. Или в миску по-

больше, наполненную водой, если вы пользуетесь микроволновкой.

2. Электрическим миксером взбить в салатнице яйца с сахаром, затем добавить муку. Вылить туда же смесь сливочного масла и шоколада.

3. Выпекать 30 минут, затем, прежде чем подавать на стол, охладить в течение 10 минут.

4. Чтобы проверить, пропекся ли торт, проткнуть его ножом: если на ноже ничего не осталось, торт готов.

СОВЕТЫ ШЕФА

- ❖ Не спешить пробовать все за столом – ешьте медленно, растягивая удовольствие.
- ❖ Пусть в вашей праздничной программе будут не только кушанья, но и развлечения. Это же все-таки Новый год – пойте, танцуйте, развлекайтесь!



Салат «Нисуз»

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ кочан салата (например, салат эскариоль),
- ❖ 4 спелых помидора,
- ❖ 3 вареных яйца,
- ❖ 3 крупных луковицы,
- ❖ 8 филе анчоусов в масле,
- ❖ половина крупного красного сладкого перца,
- ❖ 200 г зеленой стручковой фасоли,
- ❖ 8 мелких маслин,
- ❖ 150 г тунца в масле,
- ❖ 2 ч. л. лимонного сока,

- ❖ долька чеснока,
 - ❖ оливковое масло.
- ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
- ❖ 7 ст. л. оливкового масла,
 - ❖ 1 долька чеснока,
 - ❖ 7–8 листиков базилика,
 - ❖ 1½ ст. л. винного уксуса,
 - ❖ соль,
 - ❖ перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Смешать все ингредиенты для соуса и оставить настаиваться, пока готовится салат.

2. Фасоль отварить в литре соленой воды в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг и окатить холодной водой.

3. В отдельную емкость мелко нарезать чеснок, добавить 2 ч. л. оливкового масла, винный уксус и лимонный сок. Полученной смесью полить фасоль.

4. Помидоры разрезать на 4 части. Сварить яйца, нарезать лук. Сладкий перец нарезать тонкими ломтиками.

Яйца почистить и разрезать на четвертинки.

5. В салатник, расширяющийся кверху, выложить:

- слой листьев салата,
- слой лука,
- слой помидоров,
- слой фасоли и перца.

Повторить слои несколько раз. Заправить соусом.

6. Перед подачей на салат выложить тунец, четвертинки яиц, маслины и анчоусы.



ФРЕДЕРИК ЛЕЗУР, шеф-повар, главный преподаватель кулинарной школы Le Cordon Bleu, Париж:

– Самое главное, чему я научился за годы работы – пусть еды будет немного, но высшего качества. Лучшее для меня – значит свежее, сезонное. Я люблю подготовку к зимним праздникам. Это значит, что накануне я выплыву, а потом у меня будет несколько свободных часов на праздничный ужин. Куплю в лавке мясо и замариную его в китайском соусе. Потом налью себе бокал просекко и включу музыку. Главное правило гурмана: хочешь сделать праздник другим – сначала позаботься о себе. Поэтому я расстегну пуговицы рубашки, расслаблюсь. Мои самые вкусные блюда выходят

тогда, когда я развлекаюсь на кухне. Обязательно сделаю простой салат. Отварю некрупный картофель, нарежу его дольками, добавлю свежий лук, немного ветчины или хамона, листья салата и несколько кусочков сыра. Для соуса смешаю оливковое масло, зернистую горчицу, бальзамический крем и зубчик тертого чеснока. Мы сядем ужинать около 9 часов, поэтому приготовлю легкий бульон и подам с тартинками. Мне не нужно доказывать жене и детям, что я потрясающий повар, важно – чтобы мы провели хороший вечер вместе и насладились здоровой трапезой.

СОВЕТЫ ШЕФА

❖ Не покупайте много продуктов для праздничного стола: рассчитайте, сколько необходимо для каждого блюда, и купите все строго по списку.

❖ Пусть в вашем новогоднем меню будет не более 4 блюд – это поможет провести на кухне меньше времени.

❖ Расслабьтесь! Важнее, чтобы у вас было хорошее настроение, а не пять перемен блюд.



ЖАН-ПОЛЬ ФРАЗИНИ, шеф-повар ресторана *Les deux lilas*, Париж:

– Скажу честно, что я ненавижу к чему-то специально готовиться. Как и мой отец, считаю, что длительные приготовления к чему-либо убивают жизнь. Проще спокойно составить план и ему следовать. Рождество – главный праздник нашей семьи. Буду готовить закуску и горячее сам, на это уйдет около трех часов, поэтому торт и пару шоколадных пирожных заранее закажу в любимой кондитерской лавке – иначе устану и праздник пойдет коту под хвост. Сына попрошу купить розовое вино, шампанское и устриц. Это недешево, поэтому предупреждаю, что подарки приносить не нужно. В этом году подам копченого лосося с лимонами в начале ужина, а основным блюдом будет курица супрем с двойным пюре и клюквенным соусом или цыпле-

нок с лимоном. Копченый лосось покупаю накануне, поэтому нужно просто выложить его на тарелку с разрезанными лимонами. На птицу уйдет два часа. Обычно я оставляю себе перед пиршеством свободный час – почитать газету и облачиться в новую рубашку. Самое главное в моем застолье – его этапы. Сначала мы садимся за журнальный столик и пьем холодное розовое вино с томатами чери. На это уходит 15–20

минут и бутылка на четверых. За это время вино делает свое дело и мы с улыбками садимся за стол. Вино меняется – теперь это будет белое сухое, которое отлично сочетается с лососем. Через полчаса перемена блюда, мы переходим к горячему. А еще через час – к десерту. Дети очень любят эту часть и хвалят мой чай. Секрет в том, что уже многие годы жена добавляет в каждую кружку пять капель ликера. ■

СОВЕТЫ ШЕФА

- ❖ Разделяйте обязанности, пусть в подготовке к новогоднему вечеру участвуют все приглашенные.
- ❖ Позвольте себе небольшую паузу перед праздником – это сохранит энергию для новогодней ночи.



РЕЦЕПТ ШЕФА

Цыпленок с лимоном

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 1 готовый для жарки цыпленок,
- ❖ 2 лимона,
- ❖ несколько консервированных лимонов,
- ❖ 1 луковица,
- ❖ 2 ст. л. сладкого соевого соуса,
- ❖ корица.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогреть духовку до 175°C. Положить цыпленка в чугунную гусятницу. Снять цедру с лимонов. Затем выжать 1 лимон и сбрызнуть им цыпленка. Добавить на дно гусятницы сок от консервированных лимонов. Высыпать туда нарезанные на половинки консервированные лимончики и цедру.
2. Очистить до мякоти второй лимон. Нафаршировать им цыпленка. Затем натереть птицу молотой

корицей, это придаст красивый коричневый оттенок, словно цыпленок поджарен. Добавить нарезанный тонкими кольцами лук. Оставить блюдо на 2 часа в духовке, включив конвекцию.

3. Через час перевернуть цыпленка, чтобы поджарилась нижняя часть. Через 1 час 45 минут готовки снова перевернуть и сбрызнуть сладким соевым соусом. Главное – не солить, так как сок от консервированных лимонов уже подсолон.

вкусно • легко • надежно

Худеем ПРАВИЛЬНО

декабрь 2016

Ольга
Лукина
-75 кг
я сделала это

**Как сбросить 5 кг
к праздникам**

10 ФАКТОВ
О ЛИПОСАКЦИИ,
О КОТОРЫХ НЕ ЛЮБЯТ
ГОВОРИТЬ ВРАЧИ

**Есть ночью
можно!**
ТОЛЬКО ВСТАВАЙТЕ
ПО БУДИЛЬНИКУ

ЛИШНИЙ ВЕС –
маска депрессии

ЕДА В ПОДАРОК:
РЕЦЕПТЫ НОВОГОДНИХ
СЛАДОСТЕЙ

Слава:

«Лучший
тренажер – сцена.
Я выкладываюсь
на все 100»



Реклама

В продаже с 24 ноября



ТОЛЬКО
ФАКТЫ

МАЙОНЕЗ

В РОССИИ ОН БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО СОУС. ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ МНОГИХ БЛЮД. НО ЕГО РЕПУТАЦИЯ ИЗРЯДНО ПОДПОРЧЕНА. ЗАСЛУЖЕННО ЛИ?

Гурманы высмеивают выложенные в Интернете «маянезные нямки» – фото заливных майонезом блюд. Диетологи критикуют его за высокую калорийность. Придирчивые потребители утверждают, что он – сплошная химия...

**НА САМОМ ДЕЛЕ
НИКАКОЙ ХИМИИ
В МАЙОНЕЗЕ НЕТ.**

Только растительное масло, желтки, горчица и соль. Из «химии» – разве что только уксус. Но некоторые производители заменяют его натуральным лимонным

соком. Консерванты в майонезе по химическому составу аналогичны натуральным и безопасны для здоровья. Загустители изготовлены из натурального сырья – морских водорослей, камеди рожкового и горохового деревьев,

По данным агентства BusinessStat, в России майонез входит в рацион

90% населения.
54% россиян едят майонез каждый день.

За год среднестатистический россиянин съедает

4,3 кг майонеза, а жители Европы – не более **1 кг.**

растворимой клетчатки цитрусовых. В покупном майонезе нет (как думают многие!) опасных для здоровья и запрещенных в Европе трансжиров (маргарина). Нет там ни пальмового, ни кокосового масел. Все эти жиры твердые. Сделать из них майонез просто не получится. Да и выгоды производителю от этого никакой.

МАЙОНЕЗ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ КАЛОРИЙНЫЙ.

В 100 г классического «провансаля» 624 ккал и 67 г жира! Но жир жиру рознь. В 2016 году американские и британские ученые объединили данные 102 исследований о влиянии питания на здоровье с участием более 4 тысяч человек. Вывод оказался неожиданным. Те, кто может довести до минимума потребление большей части животных жиров, а также сахара, белого хлеба, конфет и выпечки, могут практически не контролировать количество полезных растительных жиров! А именно эти жиры присутствуют в майонезе.

МАЙОНЕЗ ЧАСТО ОБВИНЯЮТ.

Главным образом в том, что он источник опасного для сердца и сосудов холестерина, который содержится в яичных желтках. Действительно, так считалось на протяжении более 50 лет.

Во всех диетических рекомендациях были требования не потреблять больше 300 мг холестерина в день (в 1 желтке 186 мг).

Но многочисленные ис-

следования последних лет показали, что холестерин из пищи не оказывает негативного воздействия на здоровье человека и не связан напрямую с уровнем холестерина в крови. Только животные жиры могут привести к нарушению липидного обмена

И ЭТО ВСЕ О НЕМ

- ❖ Фанаты здорового образа жизни делают майонез без желтка. Его с успехом заменяют аптечный лецитин, а также свежее или сухое молоко.
- ❖ Майонез домашнего приготовления хранится в холодильнике максимум 3–4 дня.
- ❖ По классической технологии изготовления майонеза желтки взбивают с маслом, подливая его буквально по капле. У многих это не получается. Сделать майонез гораздо проще в узком высоком стакане с помощью погружного блендера.
- ❖ Не взбивайте майонез чересчур долго. В результате у него может появиться неприятный запах и привкус окислившегося жира.
- ❖ Не готовьте «мясо по-французски», такой рецепт противоречит здравому смыслу, ведь при нагревании майонез расслаивается. Лучше сделайте соус бешамель из молока, масла и муки.
- ❖ Домашний майонез можно разнообразить добавлением сухой паприки и помидоров, зиры, тмина, семян укропа.

и повышают риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

В 2016 году из «Диетических рекомендаций для жителей США» были вообще удалены ограничения на потребление продуктов, богатых холестерином!

Желтки, в свою очередь, являются отличным источником ряда витаминов, минералов и микроэлементов. Являясь продуктом животного происхождения, они содержат жиры, сильно отличающиеся по составу от наиболее вредных жиров баранины, говядины, свинины, утки, жирных молочных продуктов.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО «НО».

В России используют преимущественно подсолнечное масло. Из него же делают майонез. Все растительные масла полезные, но разные по составу. В одних (кунжутное, льняное, рыжиковое) преобладают жирные кислоты омега-3. В подсолнечном масле преобладают жирные кислоты омега-6.

Эволюционно наш организм запрограммирован на то, чтобы омега-3 и омега-6 поступали в строго определенных пропорциях: на 1 часть омега-3 должно приходиться 3–4 части омега-6.

У многих же современных людей на 1 часть омега-3 приходится до 15 частей омега-6! Врачи говорят: немало и тех, у кого в рационе вообще практически нет омега-3!

В результате такого дисбаланса повышается вязкость крови, замедляется обмен веществ, нарушается иммунитет, возникает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Поэтому, если покупаете готовый майонез, выбирайте обогащенный омега-3. >>

>> А если готовите майонез самостоятельно, добавляйте к подсолнечному маслу то, в котором есть омега-3 – кунжутное, льняное, конопляное. Имейте в виду, что все эти масла легко разрушаются при хранении на свету и контакте с воздухом. Покупайте их понемногу и храните в холодильнике в плотно закрытой темной таре.

А если увидите, что масло прогоркло, выбрасывайте без сожаления! Не нравится необычный вкус, например, льняного масла? Включайте в рацион больше продуктов, богатых омега-3. Это морская рыба, авокадо, орехи, злаки, семечки, некоторые овощи – например, все виды капусты, листовая зелень, особенно мята. Все они хорошо сочетаются с майонезом.

Так что майонез – продукт безопасный и даже полезный. Важно просто не превышать размер порции. 100 ккал – это примерно 25 г, или 1 ст. л., которая поможет насладиться вкусом, получить пользу и лишний вес не набрать. ■



Яблочный майонез без яиц

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 2 зеленых яблока среднего размера,
- ❖ 100 мл рафинированного растительного масла без запаха,
- ❖ 1 ст. л. горчицы,
- ❖ 1 ч. л. уксуса или лимонного сока,
- ❖ 1–3 ч. л. сахара,
- ❖ 1/2 ч. л. соли (по вкусу).

ЧТО ДЕЛАТЬ. Яблоки очистить, нарезать кубиками и положить в соевый блендер с толстым дном. Добавить соль, сахар, уксус (или лимонный сок) и томить, помешивая, на медленном огне до размягчения (можно добавить немного воды). Переложить в стакан для погружного блендера, добавить горчицу и растительное масло и взбивать, пока не загустеет.

ТОП-5 МАСЕЛ, БОГАТЫХ ОМЕГА-3



Молочный майонез

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 100 мл 3%-ного молока,
- ❖ 200 мл рафинированного растительного масла,
- ❖ 2–3 ч. л. горчицы,
- ❖ 2 ст. л. лимонного сока (можно заменить любым уксусом – например, яблочным или винным),
- ❖ 1/2 ч. л. соли (по вкусу).

ЧТО ДЕЛАТЬ. Соединить масло с молоком, вылить смесь в высокий стакан. Взбить погружным блендером. За 2–3 минуты образуется густая эмульсия. Добавить остальные ингредиенты и еще немного взбить.

ВЫБОР МЕСЯЦА

БЕЗ БОЛИ В ГОРЛЕ

Шалфей Зеленый
Доктор рекомендуют взрослым и детям для комплексного лечения и профилактики фарингита, ларингита, ангины. Эфирные масла и флавоноиды оказывают противовоспалительное, противомикробное, вяжущее и отхаркивающее действие. Содержащиеся в шалфее фитонциды способны уничтожить бактерии и простейших.



ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ

Менопауза – естественный физиологический процесс, нередко сопровождающийся неприятными симптомами. Менопейс – негормональное средство, которое при климактерическом синдроме уменьшает число приливов, нормализует сердечный ритм и сон, повышает жизненный тонус, улучшает абсорбцию кальция, помогая предотвратить остеопороз.



НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ!

Реагируете на смену погоды резкими скачками давления и неприятными ощущениями в области сердца? Флорадикс Протекор Плюс – немецкий натуральный тоник с боярышником, экстрактом красного винограда и магнием. Ингредиенты тоника поддержат работу сердца и сосудов.



НИКАКИХ ПРОСТУД!

В затяжной период простудных и вирусных заболеваний призван помочь немецкий гомеопатический препарат Энгистол с выраженным иммуностимулирующим и противовоспалительным действием. Его комплексная формула не только снимает симптомы простуды и способствует профилактике инфекций, но и защищает организм от вирусов.



ДЫШИТЕ СВОБОДНО!

Заложен нос – это знакомо и взрослому, и ребенку. Быстро облегчить состояние поможет сосудосуживающий препарат. Тизин Ксило Био – назальный спрей с гиалуроновой кислотой, который не только облегчает дыхание, но также увлажняет и восстанавливает слизистую оболочку носа. Дышится легко и без ощущения сухости.



БОДРОЕ УТРО

Как хороша чашечка кофе морозным утром! Кофеварка Polaris PCM 1516E Adore Crema обеспечивает оптимальное давление для приготовления терпкого и ароматного эспрессо, который по вкусу не уступит тому, что готовят бариста. Машина создает на поверхности кофе аппетитную пенку, называемую AdoreCrema.



ХУРМА

В 100 г
хурмы
62–67
ккал.

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ, ОНА НЕ ФРУКТ, А ЯГОДА.
ЕЕ СЕЗОН НЕДОЛОГ. ТАК ЧТО НАЛЕТАЙТЕ!

Хурма:

- ❖ препятствует образованию песка и камней в почках;
- ❖ укрепляет сосуды, нормализует работу щитовидной железы, улучшает работу печени и желчевыводящих протоков;
- ❖ обладает тонизирующим и антибактериальным свойствами;
- ❖ улучшает перистальтику;
- ❖ способствует повышению фертильности.

Родина хурмы – Китай.

Оттуда она распространилась в страны Восточной Азии и Японию. В России хурма обоживалась в Никитском ботаническом саду в 1901 году. Деревья хурмы живут до 500 лет.

Хурму можно

есть свежей и вяленой, варить варенье, готовить десерты и соусы, использовать для выпечки, делать сидр, вино и пиво.

В мире существует

около 725 разновидностей хурмы, из них съедобны около 200.

Есть несколько способов ускорить созревание хурмы и избавиться от терпкости:

1. Положите хурму в целлофановый пакет с надрезанным яблоком или бананом.
2. Заморозьте хурму в морозильнике.
3. На 10–12 часов положите хурму в теплую (30–40 градусов) воду.
4. Наколите плоды иголкой, смоченной в спирте.

Входящие в состав незрелой и неочищенной хурмы танины и смолистые вещества

нарушают пищеварение и способствуют образованию в желудке фиброзов – комков из волокон незрелой хурмы. Они могут вызывать тошноту, рвоту, боль в желудке. Несмотря на то что хурма полезна, в рационе худеющих и больных сахарным диабетом ее нужно ограничивать. 100 г хурмы – это ¼ суточной нормы «быстрых» углеводов.



Королек – плод с шоколадной мякотью,

сладкий, он не вяжет, даже если не дозрел. Из его высушенных и смолотых семян получается полезный тонизирующий напиток.





Сорбет из хурмы и банана

В каждой порции 75 ккал и 0 г жира | порций – 2 | время – больше 1 часа.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ✦ 2 средние хурмы,
- ✦ 1 небольшой банан,
- ✦ 1 ч. л. лимонного сока,
- ✦ щепотка корицы,
- ✦ мята или шоколад для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Очищенный банан нарезать кусочками и на 3 часа отправить в морозильник. С хурмы срезать верхушку и вырезать мякоть. Мякоть хурмы, банан и лимонный сок пюрировать в блендере. Разложить по креманкам, посыпать корицей и подавать, украсив кусочком шоколада или листьями мяты.



Соус из хурмы к сыру или мясу

В каждой порции 140 ккал и 8 г жира | порций – 5 | время – 10 минут.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ✦ 1 очень спелая (можно взять мятую) хурма,
- ✦ по 1 ст. л. меда и винного уксуса,
- ✦ 2 ст. л. оливкового масла,
- ✦ горсть кунжута,
- ✦ морская соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Аккуратно вынуть мякоть из хурмы (кожицу и семена выбросить) и пюрировать в блендере, добавив мед и винный уксус. Влить оливковое масло и перемешать. Посолить. Подавать, посыпав кунжутом.



Салат с хурмой, моцареллой и гранатом

В каждой порции 220 ккал и 12 г жира | порций – 2 | время – 10 минут.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ✦ 2 хурмы,
- ✦ 1/4 ч. л. сухого майорана,
- ✦ 1 ч. л. бальзамико или лимонного сока,
- ✦ 1 ст. л. кунжутного масла,
- ✦ зерна половинки граната,
- ✦ 75 г сыра моцарелла,
- ✦ по щепотке соли и сахара,
- ✦ листья салата руккола.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Хурму нарезать ломтиками, добавить сыр. Смешать все ингредиенты для соуса, выложить рукколу, сбрызнуть салат соусом и подавать, посыпав зернами граната.

Красота изнутри

ЕСТЬ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ УХОДА ЗА СОБОЙ. В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО ГОДА ЭТО ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО.

текст: Светлана Герасева

ФИТНЕС ВМЕСТО КОСМЕТОЛОГА

Представители сразу нескольких косметических брендов предложили девушкам из сборной России по синхронному плаванию рекламные контракты. «Профессиональные спортсменки редко имеют проблемы с кожей. Очень часто она близка к идеалу», – говорит звездный врач-косметолог Тийна Орасмяэ-Медер. – Регулярные аэробные нагрузки (бег, плавание, ходьба) могут заменить поход к косметологу, потому что уже 20 минут аэробных занятий увеличивают синтез гиалуроновой кислоты в организме. А позанимавшись еще 20 минут,

вы запускаете этот синтез сразу на несколько часов». Кроме того, сразу после фитнеса в организме начинает продуцироваться белок эленин, который обеспечивает красивый розовый подтон кожи. Обычно после 30 лет его выработка замедляется. Но если заниматься спортом, то этот процесс будет продолжаться. За годы практики мисс Медер подметила еще одну интересную закономерность: если ее клиентки качают пресс – подтягивается лицо. «Хороший тонус мышц верхнего пресса рефлекторно усиливает тонус мышц нижней челюсти, – говорит Тийна. – Силовые нагрузки для овала лица – просто прекрасная вещь».

МНЕНИЕ

ТАБЛЕТКА ОТ МОРЩИН

РАССУЖДАЯ О СРЕДСТВАХ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ БЫСТРО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВАЖНОМУ МЕРОПРИЯТИЮ И ПРАЗДНИКУ, МНОГИЕ КОСМЕТОЛОГИ ГОВОРЯТ О СЫВОРОТКАХ И КРЕМАХ С ПЕПТИДАМИ. БОЛЕЕ ТОГО, В КАЖДОЙ ЛИНЕЙКЕ КОСМЕТИКИ ВЫ НАВЕРНЯКА ВСТРЕТИТЕ ПРОДУКТ С ПЕПТИДАМИ. КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

– Основной «строительный материал» всех живых организмов – это аминокислоты. Они соединяются в цепочки и в зависимости от их размера могут называться белками или пептидами, – объясняет доктор биологических наук, профессор Института биоорганической химии РАН Владислав Дейгин. – Видов пептидов много, и они вы-

полняют самые разные функции. Например, некоторые отвечают за регенерацию: проникают глубоко в клетки кожи и запускают процесс синтеза коллагена или процесс размножения фибробластов (новых клеток соединительной ткани). Другие могут подавлять воспаление и т. д. Очень популярны пептиды-матрикины, которые способны

расслаблять мышцы и чаще всего добавляются в кремы для глаз. Кроме того, последние научные открытия подтверждают эффективность использования пептидных препаратов в форме таблеток, в виде биологически активной добавки к пище, которая может обеспечить более ощутимый и долговременный эффект.

ЛАЙФХАК ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

По статистике, именно обладательницы сухой кожи чаще всего жалуются на дискомфорт зимой. Вот несколько правил, которые помогут им встретить Новый год во всеоружии:

- * Соблюдайте питьевой режим – обязательно выпивайте не меньше 8 стаканов чистой воды в день.
- * После занятий в спортзале не ходите в сауну. Хаммам – не плохо.
- * Замените увлажняющий крем на питательный и наносите его за 20 минут до выхода на улицу.
- * После снятия макияжа не используйте тоники на основе салициловой кислоты. Вам подойдут тоники на основе термальной воды и травяных экстрактов.
- * Присмотритесь к органической косметике. «Зеленые» косметические средства не содержат спиртов, ацетонов и растворителей и ГМО, но имеют в составе мягкие ПАВ (поверхностно-активные вещества).



Крем Божественный Иммортель от L'Occitane.

Успокаивающий крем для лица Пробаланс от ДадоСенс.

Hydraphase Intense Masque от La Roche-Posay.

Охлаждающая маска для сужения пор Dr. Konopka's.

Маска-лифтинг для лица BIOSEA Anti-âge от BIOSEA.

Укрепляющая сыворотка для лица Актив от Биокосма.

Очищающая маска Clarifying Clay Masque от SkinCeuticals.

НЕ ПРОСТАЯ, А АЛЬГИНАТНАЯ

Если спортом нужно заниматься регулярно, то лучший экспресс-метод перед праздниками – маска для лица.

Неожиданное открытие альгината английским биохимиком Муром Стэнфордом привело к косметическому буму. «Альгинат натрия, который получают из бурых и красных водорослей, в сочетании с водой образуют увлажняющий гель, богатый минеральными веществами, – рассказывает косметолог Кристофф Ворн. – Преимуществ у таких средств много. Во-первых, они подходят для всех типов кожи. Во-вторых, эффект лифтинга наступает сразу после экспозиции. Вся процедура у косметолога займет не более 40 минут. Сначала

специалист очистит кожу с помощью молочка, потом нанесет на область декольте интенсивную сыворотку и выполнит массаж. Далее смешает порошковую и жидкую фазы

и нанесет маску на лицо. В течение 5–6 минут субстанция будет пластифицироваться – обретет плотность резины, увлажнит кожу, нивелирует неглубокие морщины». ■

МЕТОД ДОКТОРА САЕКИ

Секрет бюджетной маски для лица раскрывает международный тренинг-менеджер Christian Dior Чизу Саеки: «Я разрезаю хлопковую салфетку пополам, после чего смачиваю получившийся прямоугольник термальной водой

и любимым лосьоном, который не дает салфетке «пушиться», затем разделяю ее на тонкие слои и кладу на лицо на 3–5 минут, – рассказывает мадам Саеки. – Такая маска успокаивает и увлажняет кожу. Если вам предстоит важное меропри-

ятие, воспользуйтесь советом предприимчивых японок: после того как вы нанесли маску, возьмите шапочку для душа, проделайте в ней два отверстия (для носа и рта), наденьте на лицо и оставьте на 10 минут. Это сделает маску еще эффективнее».

Фитнес-подсказки

НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН.

текст: Светлана Герасева



Можно ли обойтись без разминки?

ИВАН НАБУТОВ, фитнес-тренер:

– На мой взгляд, лучше сократить время занятия, чем не сделать разминку. Это первый и самый важный этап тренировки, задача которого – подготовить опорно-двигательный аппарат и центральную нервную систему к физической нагрузке. Если сразу переходить к насыщенному воркауту, вероятность травм увеличивается примерно вдвое. Чтобы этого не случилось, организм нужно разогреть. Я советую проверенный набор упражнений – махи руками и ногами, приседания, прыжки. Если в спортзале вы проводите не больше двух часов, как минимум первые 10 минут должны уйти на разминку. Как понять, что можно переходить к тренировке? Вы должны почувствовать тепло и учащение пульса. Это значит, что мышцы уже достаточно эластичны, кровеносные сосуды начинают расширяться, суставы готовятся к нагрузкам, ускоряется метаболизм. Можно сделать пару дыхательных упражнений и начать заниматься в привычном темпе.

Зачем нужно заниматься фитнесом, если человек и так хорошо себя чувствует?

МАРК ПАЛЕНИ, фитнес-коуч, Франция:

– Заниматься нужно для того, чтобы хорошо чувствовать себя и в 80 лет. С другой стороны, никто никого не принуждает к обязательному фитнесу, это исключительно собственный выбор свободного человека. Ответьте на такой вопрос: зачем подходить к составлению своего меню разумно, если пока и размороженная пицца не приносит никакого дискомфорта желудку? На мой взгляд, каждый дает ответ в зависимости от того, насколько себя любит. Я себя люблю, поэтому не ленюсь отварить рис и приготовить рыбу на пару на ужин. По той же причине упражняю свое тело – для меня это самый краткий путь к здоровью организма. Но на самом деле ученые уже давно изучили влияние фитнеса на человека. Во-первых, спорт укрепляет опорно-двигательный аппарат, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам, образуются новые кровеносные сосуды, происходит образование мускульных клеток. Это все очень важно

особенно для тех, кто 8 часов проводит сидя. Спорт не даст вам «выгореть» на работе, поможет справиться с бессонницей и избежать пару десятков заболеваний. Доказано, что физические нагрузки улучшают работу органов дыхания, сердца и сосудов, повышают иммунитет. Много лет назад исследователи американского университета Уэйна провели такой эксперимент: взяли две группы мышей, одну из которых поместили в клетки с беличьим колесом и «обязали» пробегать по 3 мили в день, а второй группе предписали вести «сидячий» образ жизни. Удивительно, но помимо лучших физических показателей, нейроны животных первой группы покрылись новыми ответвлениями. Никто не утверждает, что эти грызуны стали умнее. Но как минимум улучшили исходные результаты. Мне кажется, что лучше быть мышкой с новыми нейронными отростками, чем мышкой с ожирением. Вот и все.





Как эффективнее всего добиться плоского пресса?

АННА ВАЙН, персональный тренер, Бельгия:

– Самым эффективным упражнением для этой цели я считаю скручивания. Выполняется оно так: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы стоят на полу. Лодыжку левой ноги закиньте на правое колено, а руки уберите за голову. Стараясь прижимать поясницу к полу, приподнимайте лопатки и скручивайте верхнюю часть тела по диагонали к левому колену. Обязательно чередуйте

ноги, чтобы обе стороны вашего тела развивались гармонично. Если вы делаете все правильно, то через несколько десятков раз почувствуете сильное напряжение в области пресса. Не беспокойтесь, это нормально. Лучше всего делать 3–4 повторения сета в 15–30 скручиваний. Для заметного результата нужно заниматься 3–4 раза в неделю. Еще очень действенно работает дыхание с задержкой на выдохе,

которое часто практикуют йоги. Сначала нужно сделать медленный выдох через рот, затем вдохнуть через нос. Сядьте прямо и сделайте длинный глубокий выдох, задержите дыхание (посчитайте медленно до восьми) и втяните верх живота. Повторите 5 раз. Упражнение рекомендую выполнять каждый день, можно два раза – утром и вечером. Уже через пару недель вы заметите результат.

Фитнес-тренер советует заменить ужин на протеиновый коктейль, чтобы быстрее достичь «тела своей мечты». Эти напитки не опасны?

МАРИНА СТАРОСТИНА, диетолог:

– Все мы знаем, что белок – строительный материал для наших волос, мышц, сосудов, гормонов. Для того чтобы обеспечить полноценное обновление клеток в организме, нужна 1/6 часть белков от всего дневного рациона. Возникает вопрос: сколько это в граммах? Считается, что оптимально употреблять 1 г белка на 1 кг веса человека. То есть если вы весите 80 кг, то вам нужно съедать 80 г белка в день. Причем половина из них должна быть растительного про-

исхождения (бобовые, горох, спаржа), вторая половина – животного происхождения. Такое количество протеина можно вполне получить с помощью обычного питания. Если вы интенсивно занимаетесь спортом, допустимо увеличение белков в 2 раза. Протеиновые коктейли могут сыграть с вами злую шутку просто потому, что они пьются очень легко, будто это чай или сок. В итоге за один прием можно выпить 5–6 дневных норм проте-



ина, что может нарушить обмен веществ и привести к отклонениям. То есть необходимо очень внимательно следить за концентрацией протеиновых напитков. Второй момент – сертификация таких продуктов. К сожалению, не все протеины легально поставляются в нашу страну, и очень многие из несертифицированных товаров содержат помимо протеинового порошка разные химические элементы, действие которых на организм довольно спорно.

Вторая кожа

ОНО НУЖНО, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ ИЛИ ПРОСТО МЕРЗНЕТЕ ЗИМОЙ ВО ВРЕМЯ ДОЛГИХ ПРОГУЛОК. РЕЧЬ О ТЕРМОБЕЛЬЕ.

текст: Светлана Герасева

КРИТЕРИИ ОТБОРА

Термобелье сохраняет температуру тела за счет особого плетения нитей, которые создают прослойку теплого воздуха между тканью и телом.

★ Если вам холодно зимой в обычных колготках, присмотритесь к комплекту термобелья из натуральных материалов – смеси шерсти и хлопка. Обратите внимание, что в составе должна быть шерсть мериносовых овец – она лучше сохраняет тепло и не колется. Такой комплект подойдет

для неспешных прогулок. Но при одном условии – если вы не потеете. В противном случае это белье может промокнуть и долго оставаться влажным.

★ Еще один вариант термобелья – комбинированное. Оно универсальнее белья из натуральных тканей (лучше поглощает пот, дольше служит), но не подойдет для активного спорта. Обычно оно состоит из нескольких слоев, в которые входят соевое или бамбуковое волокно, материал softwarm, состоящий из вискозы и акрила, или

softwarm milky, сделанный из молочного протеина. В его состав всегда входит и синтетика. Например, комбинированное термобелье с патентованным составом techwool содержит шерсть мериноса, спандекс и полиэстр.

★ Для занятий зимними видами спорта лучше выбрать термобелье синтетическое, которое быстро поглощает пот, не намокает. Чтобы не замерзнуть во время пробежки, обратите внимание на критерии выбора качественного комплекта.

ПОДДЕНЬ ТЕРМОТРУСЫ

Если вы заядлый спортсмен, то лучше выбирать и нижнее белье с термозащитой. Обычные хлопковые трусы быстро впитывают влагу, тем самым аннулируют волшебные свойства синтетических мембран. Спортивные термотрусы обладают такими же качествами, как остальное белье, защищая самые важные части тела.

Термобелье для спорта

МАТЕРИАЛ

Особое эластичное микроволокно, которое должно не только сохранять тепло, но и абсорбировать пот и защищать от ветра. Для этого лучше всего подойдет **акрил, нейлон, полипропилен или полиэстр**.

МАРКИРОВКА

Каждая фирма стремится сделать свое белье уникальным, снабжая дополнительными свойствами. Однако ряд некоторых условных обозначений остается универсальным. Например, надпись **Outlast** говорит о том, что термобелье содержит регулирующие температуру волокна, минимизируя температурные крайности.

Модели спортивной одежды **Holofil Polyester** обеспечивают высокий уровень изоляции, максимально удерживая тепло вашего тела.

Gore-Tex – обозначение ветро- и влагопроницаемой мембраны.

ПОЯС И МАНЖЕТЫ

Эластичный пояс должен располагаться немного выше пояса ваших джинсов, он должен хорошо фиксировать термолегинсы на фигуре. Манжеты на термоджемпере должны быть эластичными, плотно облегать, но не стеснять движений.

ПРОПИТКА

Впитывая пот с поверхности тела, белье скапливает неприятные запахи. Пометка **antibacterial** означает, что оно пропитано специальным составом, скрадывающим ненужные ароматы.

РАЗМЕР

Для маркировки размеров часто используются традиционные обозначения: **XS, S, M, L и XL**, но в зависимости от фирмы производителя они могут немного отличаться. Поэтому есть смысл до покупки посмотреть сводную таблицу размеров. Термобелье сидит идеально, если оно хорошо облегает тело, но не давит.

ТЕПЛОУРОВЕНЬ

Существуют четыре градации термобелья, которые используются для маркировки американских изделий:

★ **Категория silk** подойдет для катания на сноуборде, бега на лыжах и джоггинга в погожий зимний день с температурой не ниже -5°C .

★ **Medium** пригодится, когда за окном мороз не превышает -15°C .

★ **Уровни Heavy и polar weight** (от -20°C и ниже) стоит рассмотреть, если на морозе нужно провести много времени – именно поэтому такое термобелье часто снабжено флисовой подкладкой. Например, это лучший вариант для зимней рыбалки или ночевки в палатке в зимнем лесу.

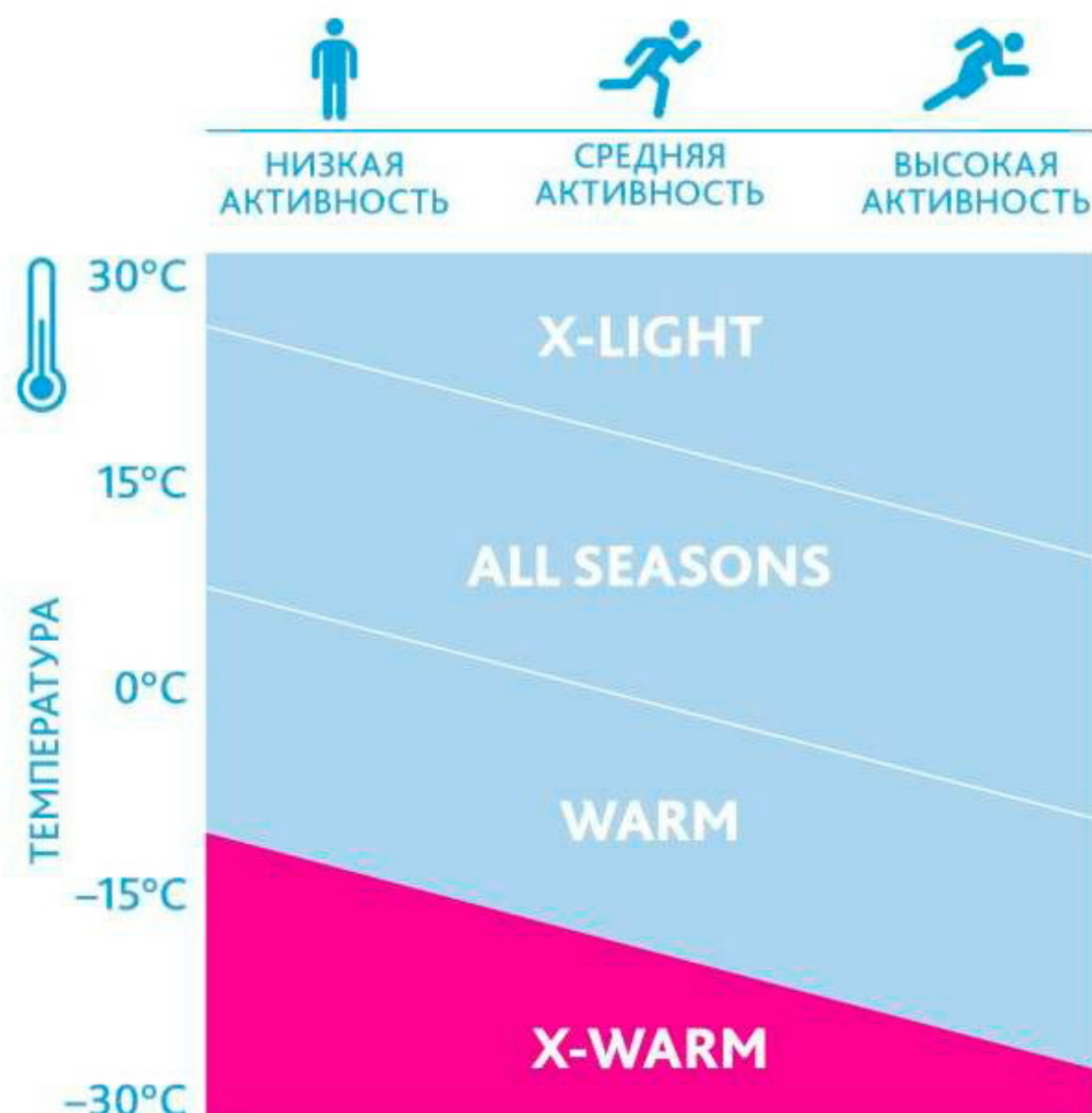
ШВЫ

Они должны быть плоские, мягкие и находиться на внешней стороне изделия. Чем меньше заметны швы, тем качественнее белье. Лучше всего выбирать бесшовное.

4-КАНАЛЬНЫЙ ПОЛИЭСТР (4-CHANNEL POLYESTER) – НОВОЕ СЛОВО В МИРЕ ТЕРМОБЕЛЬЯ. МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ВЗЯЛИ НА ВООРУЖЕНИЕ ВСЕ ВЕДУЩИЕ КОМПАНИИ ПО ПРОИЗВОДСТВУ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ, МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО АБСОРБИРУЕТ ВЛАГУ И ВЫСЫХАЕТ БУКВАЛЬНО ЗА ПАРУ МИНУТ.

ЕВРОПЕЙСКАЯ СИСТЕМА ТЕРМОБЕЛЬЯ тоже подразумевает несколько градаций, которые указаны на внешних маркировках.

Выбор термобелья зависит от уровня вашей физической активности и температуры за окном.





ЧЕК-UP *по-корейски*

КОРЕЙСКАЯ МЕДИЦИНА В НАШЕЙ СТРАНЕ ПОКА НЕ ОЧЕНЬ ИЗВЕСТНА, НО В МИРЕ ИНТЕРЕС К НЕЙ ВСЕ ВЫШЕ: В ЭТОЙ СТРАНЕ УМЕЮТ СОВМЕЩАТЬ КЛАССИЧЕСКИЕ ЗАПАДНЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ.

текст: Елена Ульянова

СТРАНА УТРЕННЕЙ СВЕЖЕСТИ

За последние 20 лет Южная Корея достигла фантастических высот по показателям качества жизни. Тому сразу несколько причин. Здесь принято заниматься фитнесом и много ходить

пешком; местные традиции питания не провоцируют лишний вес. Профессия врача в Корее – одна из самых престижных и высокооплачиваемых, и поток абитуриентов в медицинские вузы огромен, несмотря на то, что процесс обу-

чения занимает минимум 11 лет. К советам врачей корейцы относятся очень серьезно. В стране пропагандируются медицинские осмотры check-up. Работодатели вменяют сотрудникам в обязанность проходить их каждые 2–3 года.

В последние годы такие комплексные обследования популярны не только у самих корейцев, но и у туристов: check-up часто совмещают с путешествием по стране.

БЫСТРО И НЕ БОЛЬНО

Check-up – это своеобразный техосмотр организма. В любой современной сеульской клинике его можно пройти за 3–4 часа. Пациента встречают как дорогого гостя, облачают в специальный халат и тапочки, а затем буквально за руку водят из кабинета в кабинет, в перерывах угощая чаем и развлекая разговорами. Языковой барьер отсутствует. В международном центре каждой клиники

ЖИТЬ ДОЛГО

Еще в 1960 году средняя продолжительность жизни в Южной Корее составляла 52 года. К 2014 году этот показатель вырос до 81,5 года. Причинами такого роста эксперты называют улучшение условий жизни и совершенствование системы здравоохранения.

предоставляют сопровождающего, говорящего с тобой на одном языке. Через 5–7 дней нужно еще раз заглянуть в клинику, чтобы обсудить с доктором результаты обследования и получить рекомендации на будущее.

В стандартный пакет check-up входят практически все привычные для нас исследования: анализы крови (общий, биохимический, на инфекции и на ревматоидный фактор, онкомаркеры), мочи и кала, УЗИ органов брюшной полости, определение индекса массы тела и процента жира, тесты на подагру, а также флюорография, ЭКГ, осмотр офтальмолога и лора.

Женщинам проводят гинекологическое обследование, включая анализ на папилломавирус и маммографию.

В большинстве клиник используется система передачи и архивации данных PACS, экономящая время пациентов и врачей. Стоит отметить, что клиники в Корее максимально комфортны. Вип-палаты больше похожи на номера

гостиниц: очень уютно, есть wi-fi, компьютер, телевизор, отдельная комната для сопровождающего родственника. Есть и более скромные 2–3–4-местные палаты со всем необходимым. Первый этаж клиники обычно напоминает торговый центр с магазинами, банками, кафе. Абсолютное большинство клиник в Корее частные, но цены на услуги в них регламентирует государство. Стоимость пребывания и лечения в корейских клиниках на 20–25% ниже, чем в американских, и в 5 раз ниже, чем в японских. Доход клиник не облагается налогом, но они обязаны тратить эти

гамма-нож, и медицинский линейный ускоритель, и даже хирургический робот да Винчи.

Туристы, приезжающие в Южную Корею на лечение, могут получить всю необходимую информацию по выбору клиники и организации поездки в Справочном центре медицинского туризма Сеула.

ТРАДИЦИИ И АВАНГАРД

Уникальная особенность медицины Южной Кореи – в гармоничном сочетании западных и восточных методик лечения. Вот некоторые популярные методики, которые предлагают только в этой стране.

➡ **Иглоукалывание** – снимает мышечное напряжение, купирует боль и, как утверждают мастера, «нормализует энергетические потоки».

➡ **Фитотерапия** – препараты из местных лекарственных растений используют в лечении множества болезней – от псориаза до гепатита.

➡ **Корейский массаж** – его воздействие на определенные точки активизирует обменные процессы и дополняет лечение при различных проблемах. Впечатляет и другая сторона корейской медицины, высокотехнологичная и основанная на новейших научных знаниях. Корей-

В 2015 ГОДУ **СЕУЛ ПОСЕТИЛИ 34 ТЫСЯЧИ МЕДИЦИНСКИХ ТУРИСТОВ. 4 ТЫСЯЧИ ИЗ НИХ – ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ CHECK-UP.**

средства на приобретение современного оборудования. Именно поэтому в медицинских центрах не редкость и компьютерный томограф, и кибернож, и

➡ **Мануальная терапия чунга** – активизирует кровообращение в организме, прекрасно снимает как стресс, так и мышечные зажимы.

ские медики достигли значительных успехов в диагностике и лечении онкологических заболеваний (например, рака предстательной железы, желудка, груди и шейки матки). Хирурги виртуозно проводят эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов, а ювелирная операция по вживлению протеза улитки внутреннего уха стала в Корее уже повседневной. Медики успешно устраняют проблемы со зрением и вестибулярным аппаратом, осуществляют все виды трансплантации. На сегодняшний день Корея входит в рейтинг мировых лидеров в области эстетической пластической хирургии. ■

В ЮЖНОЙ КОРЕЕ КЛИНИКИ ДЕЛЯТСЯ НА 3 КАТЕГОРИИ:

1. КРУПНЫЕ МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ БОЛЬНИЦЫ И КЛИНИКИ ПРИ УНИВЕРСИТЕТАХ;
2. МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ БОЛЬНИЦЫ СРЕДНЕГО МАСШТАБА;
3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ.

Ежегодно все клиники проходят государственную аккредитацию. Также все клиники обязаны иметь международную аккредитацию JCI.

ВЫБОР МЕСЯЦА

ЗАБОТА О ЖЕНЩИНЕ

В период менопаузы женщины сталкиваются с неприятными симптомами. Справиться с ними может помочь Эстровэл – натуральный комплекс фитоэстрогенов, витаминов, микроэлементов. Компоненты воздействуют на основные проявления климакса и позволяют пройти этот период максимально комфортно.



БЕЗУПРЕЧНЫЙ ОБРАЗ

Зимой мы кутаемся в многослойные комплекты, переходим из тепла в холод и обратно. Любимый аромат парфюмированного дезодоранта Parfait от Biosea останется с вами, устраняя другие неприятные запахи. Алюмокалиевые квасцы обеспечивают безопасную и эффективную защиту в течение 24 часов. Не содержит солей алюминия, консервантов.



ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

Много времени отнимает нарезка овощей и фруктов, измельчение мяса, приготовление коктейлей и соков! Кухонный комбайн Redmond RFP-3909 способен заменить на кухне ручные терки, блендер, кофемолку и соковыжималку. В комплекте – набор шинковок и ножей для теста, твердых и мягких продуктов.



ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Наши глаза страдают от напряженной работы, от сухого кондиционируемого воздуха в помещениях и от морозного снаружи. В связи с этим на поверхности глаз нередко возникают микроразрывы. Корнерегель – глазной гель с декспантенолом, восстанавливает и увлажняет глазную поверхность, устраняя неприятные ощущения и делая жизнь комфортной.



НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Насморк вызывает чувство дискомфорта. Из-за отека слизистой носа мы не можем свободно дышать, легко говорить и выглядеть ухоженно. Назальный спрей Отривин Комплекс с комбинированным составом на основе ксилометазолина и ипратропия – универсальное решение для устранения четырех основных симптомов простуды: заложенности, отека, течения из носа и чихания.



ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Проблемы с суставами надо решать безотлагательно. Сустанар – финский препарат на основе морепродуктов, применяемый при патологии опорно-двигательного аппарата. Способствует нормализации обменных процессов в суставах, улучшает их подвижность и гибкость. Сустанар – европейский эталон качества для здоровья суставов и позвоночника.