

Здоровье

ГОЛОДАНИЕ
глазами ученых

ВСЕ О СНЕ, СНАХ,
БЕССОННИЦЕ
И ЛИШНЕМ ВЕСЕ

5 РУССКИХ
СУПЕРФУДОВ

МУЛЬТФИЛЬМЫ:
*секреты детской
зависимости*

*Зима
с кислинкой*

ГОРМОНАЛЬНАЯ
КОНТРАЦЕПЦИЯ
ДЛЯ... МУЖЧИН

ЛУЧШЕЕ
ДЛЯ
РАЗГРУЗОЧНЫХ
ДНЕЙ

Юлия
Пересильд:
by Hennady
«Обожжаю ретро-
платья, но хожу
в джинсах»



16+

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



Татьянин день

Для студентов это один из самых любимых праздников. День рождения своей альма-матер – Московского университета – мы всегда отмечали весело и шумно, не забывая поднять бокалы за любимых профессоров. Многие из них были весьма почтенного возраста, но отличались необыкновенной живостью ума, поразительной памятью, завидной работоспособностью и энергией. Они были любимцами нескольких поколений студентов. Это наводило на мысль, что причина их долголетия – их светлые головы, и стимулировало еще упорнее «грызть гранит наук».

Умные живут дольше – теперь это уже доказано учеными.

Что интеллект – залог здоровья, подтверждено множеством исследований. Остается только тренировать свой ум и повышать IQ.

Впрочем, 25 января – это еще и начало студенческих каникул. А значит, возможность отличного, активного зимнего отдыха. Поэтому всем, независимо от возраста, желаю по полной воспользоваться этой замечательной возможностью. Ведь зима не такая долгая, как кажется.

С Татьяниным днем – всех!

А всех Татьян – с именинами!

Ваша Татьяна Ефимова

Здоровье

№ 1–2 (733), январь-февраль 2017

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, 1**E-mail: zdorovie@zdr.ru
www.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 14. 12. 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»,
2017 г.

16+

84

Угарный газ:
смертельный
враг без цвета
и запаха.

50

Все о сне, снах,
бессоннице и лишнем весе.

70

Мультфильмы:
секреты детской
зависимости.

ПУЛЬС

- 4 **КАЛЕНДАРЬ «ЗДОРОВЬЯ».**
- 5 **СТРАХОВКА ДЛЯ СЕЛФИ.**
- 6 **ЧТОБЫ НЕ СНИЛИСЬ КОШМА-
РЫ,** нужно вовремя выключить телевизор.
- 8 **БОРОДА.** Что и кому доказывают ее обладатели.

ЛЮДИ

- 10 **ТРЕНД.** Зима – для активных.
- 13 **АНТИЭЙДЖ.** Джулия Робертс.

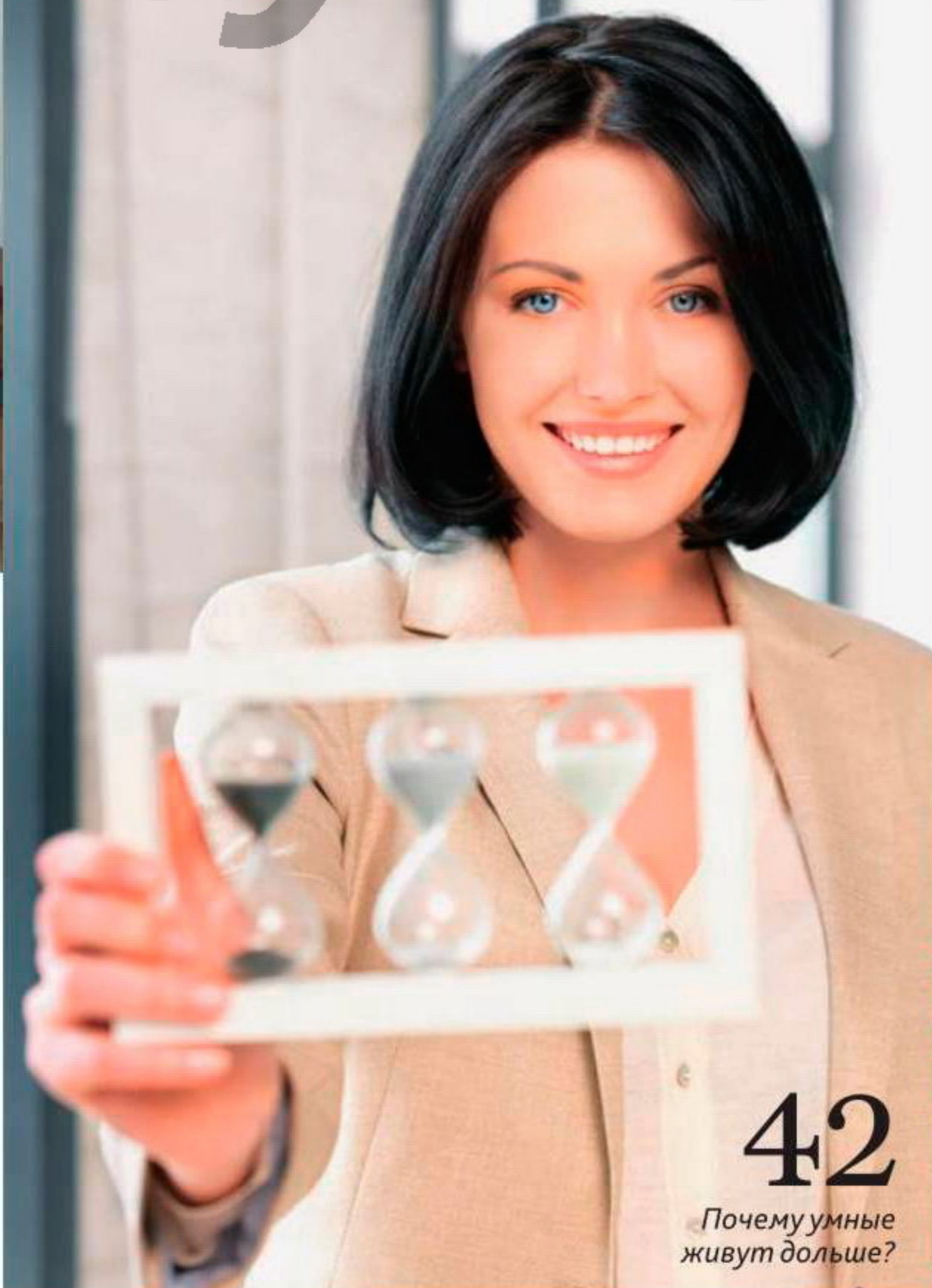
- 18 **ЗВЕЗДНЫЕ РЕЦЕПТЫ.** Чай на все случаи жизни.
- 20 **ПОКОРИТЕЛЬНИЦА ГОР.** Встать на горные лыжи можно и в 50!
- 23 **ЕСТЬ ИДЕЯ.** Время для себя.
- 32 **ПРЯМАЯ РЕЧЬ.** Валерия Пуансо.

МЕДИЦИНА И НАУКА

- 46 **ОТ ЗИМЫ НЕ УБЕЖИШЬ?** Как пережить январь.
- 50 **НАДЕЖДА КОРОЛЕВА:** «Люди, которые поздно ложатся спать, обычно имеют лишний вес».

Январь-февраль 2017

by Нептун



64

Гормональная контрацепция для мужчин.



Русские суперфуды: полба, чайный гриб, льняное семя, шиповник и квашеная капуста.

40



42

Почему умные живут дольше?

ТЕМЫ С ОБЛОЖКИ

- 14** **ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД:** «Обожаю ретро-платья, но хожу в джинсах»
- 34** **ГОЛОДАНИЕ** ГЛАЗАМИ УЧЕНЫХ
- 40** **5 РУССКИХ СУПЕРФУДОВ**
- 50** **ВСЕ О СНЕ, СНАХ, БЕССОННИЦЕ И ЛИШНЕМ ВЕСЕ**
- 64** **ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ** ДЛЯ... МУЖЧИН
- 66** **МУЛЬТФИЛЬМЫ:** секреты детской зависимости
- 82** **ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ** ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

- 56** **ДОЛГОИГРАЮЩАЯ ТАБЛЕТКА** и другие медновости.
- 58** **МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ БЕШЕНСТВО?**
- 60** **КОПИЛКА ВОПРОСОВ.** Что будет, если простуду не лечить.
- 62** **БРОСИТЬ КУРИТЬ.** Почему у многих не получается.
- 70** **ШЛАНГИ В СТОРОНУ.** Новый метод колоноскопии.
- 72** **СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА.**
- 74** **ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАКА.** Когда диагноз не приговор.

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- 78** **ГОТОВИМ РАЗ В МЕСЯЦ** – вкусно едим каждый день.
- 84** **ЭКОЛОГИЯ ДОМА.** Угарный газ: смертельный враг без цвета и запаха.
- 87** **КРАСОТА.** Комплексный уход для поблекших волос и шелушащейся кожи.
- 90** **ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ** от специалистов разных стран.
- 92** **ЗДОРОВАЯ МОДА.** Стельки.
- 94** **ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ.** Мурсия.



Обложка

Фото: ВЛАДИМИР КУДРЯВЦЕВ

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ



ФЕСТИВАЛЬ «Первозданная Россия»

Фестиваль с таким названием приурочен к 100-летию создания системы заповедников в России: именно тогда был основан первый из них. В программе – фотовыставка, кинопоказы, встречи с путешественниками, лекции о флоре и фауне, квесты, викторины. Гостям раскроют тайны микромира и жизни диких животных, покажут пейзажи самых живописных мест нашей страны.

ГДЕ: Центральный дом художника

КОГДА: 20 января – 26 февраля

МОСКВА

ЕДА Veg-Базар

Это мероприятие традиционно собирает тысячи вегетарианцев, веганов и сыроедов. Здесь они могут узнать, как разнообразить свое меню, попробуют полезные овощные бургеры, шаурму и пиццу, а также различные снеки, соки и сладости. Десятки производителей представят органические продукты, домашние соленья и варенья, веганские шоколад, колбасу и сыр.

Где: КВЦ «Сокольники» | **Когда:** 4–5 января



ПРАЗДНИК «На все руки мастер»

В День защитника Отечества у мужчин есть возможность показать свои умения в различных ремеслах. Гостей ждут мастер-классы по гончарному ремеслу и кузнечному делу, а также спортивные состязания.

Женщины и дети смогут сделать подарки своими руками: расписать медовое сердце, приготовить мамалыгу, смастерить куклу-оберег.

ГДЕ: парк-музей «Этномир» | **КОГДА:** 23–24 февраля



ШОУ

Огни и дым

В Новогодние каникулы Парк Сказок украсят сразу два мероприятия. Участники Фестиваля цветного дыма покажут шоу залпов дымовых шашек, украсив небо в яркие цвета. Гости увидят и огненное шоу от мастеров пиротехники. А Фестиваль бенгальских огней превратит темное время суток в искристый красочный карнавал.

ГДЕ: Парк культуры им. Бабушкина (Парк Сказок)

КОГДА: 3–4 января, 5–6 января



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ГУЛЯНИЯ

Масленица в Суздале

Целую неделю в Суздале будут отмечать Масленицу с народными гуляниями и угощениями. Гости смастерят себе сувениры, увидят потешные кулачные бои и шоу скоморохов, пустятся в пляс и поучаствуют в конкурсах. На каждом шагу – блины с пылу жару и другие блюда русской кухни. Кульминацией праздника станет сожжение чучела.

ГДЕ: Центр города | **КОГДА:** 23–26 февраля

СУЗДАЛЬ



4

ФАКТА
в тему

➡ Палка для селфи была придумана в 1983 году в Японии и в 1995 году получила приз как абсолютно бесполезное изобретение. Ее время пришло почти через 20 лет.

➡ Аккаунты любителей высотных селфи имеют огромное число подписчиков в социальных сетях.

➡ Одно из самых известных первых селфи – фото великой княжны Анастасии Николаевны, которое она сделала в 1913 году, стоя напротив зеркала.

➡ В 2014 году Управление Роспотребнадзора по Курской области предупредило, что селфи способствует распространению вшей среди подростков, так как во время фото они тесно соприкасаются головами.

Страховка для селфи

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНОВ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ ЛЮБИТЕЛЯМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СЕЛФИ, РАЗРАБАТЫВАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

текст: Алексей Федоров

К работе над столь необычным проектом исследователей подтолкнула грустная статистика: при попытке сделать колоритный автопортрет в мире погибло в 2014 году – 15 человек, в 2015-м – 39, а за 8 месяцев 2016 года – уже 73. По замыслу ученых, приложение должно быстро оценивать окружающую обстановку и предупреждать человека об опасности. Для этого важно знать, где фотографироваться опаснее всего. Поэтому, прежде чем начать разработку, ученые провели исследование, в ходе которого разобрались в причинах гибели большинства экстремальных фотографов. Оказалось, что из 127 печальных происшествий 76 произошло в Индии, 9 – в Пакистане, 8 – в США и 6 – в России. Чаще всего люди гибнут от падения с большой высоты – будь то скала, обрыв или крыша небоскреба. В Индии же многие жертвы оказались под колесами поезда, поскольку, по местному поверью, фотографии, сделанные на рельсах, приносят изображенным на снимке долгую дружбу и любовь. В нашей стране и США большинство погибших во время селфи стали жертвами неосторожного обращения с оружием.

Ученые заложили в программу-анализатор кадра несколько «тревожных» параметров. Прежде всего это большая высота и наличие рельсов в кадре. Приложение протестировали при выполнении более 3 тысяч опасных селфи. В 70% случаев программа смогла быстро и четко определить надвигающуюся опасность, успев сигнализировать об этом хозяину телефона. Сможет ли такое приложение снизить риски в эру стремительно распространяющейся эпидемии селфи? Ведь миллионы пользователей социальных сетей любят их именно за ощущение опасности, красивый вид с высоты, то есть те достоинства, которые трудно продемонстрировать, фотографируясь перед зеркалом в лифте. На самом деле ученые не рассчитывают на то, что, услышав сигнал опасности, большинство откажется от фотографии. Но они уверены, что предупреждение поможет человеку осознать: он находится в зоне риска, нужно быть более собранным и аккуратным. В любом случае, испытания программы подходят к концу и скоро мы можем ожидать появления «селфи-гварда» в интерактивных магазинах своих смартфонов. ■



Безопасная йога

Исследователи из Университета Алабамы изучили 29 590 травм, связанных с занятиями йогой и зарегистрированных с 2001-го по 2014 год Национальной электронной системой учета травм США. Почти половина из них была связана с повреждением связок. У людей старше 65 лет было зарегистрировано 58 случаев

на 100 000 тренирующихся. Для возрастной группы 45–64 года – 18 на 100 000, для группы 18–44 года – 12 на 100 000. Количество переломов в старшем возрасте было выше почти в 3 раза. Авторы предупреждают: приступая к занятиям йогой, необходимо реально оценивать свои физические возможности.

Грецкие орехи для мужчин

ПОЛЧАШКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ В ДЕНЬ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ МУЖЧИН, УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ, В ТЕЧЕНИЕ ВОСЬМИ НЕДЕЛЬ ПОДКАРМЛИВАВШИЕ СТУДЕНТОВ ХЛЕБОМ С ПЕРЕМОЛОТЫМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИСПЫТУЕМЫХ ОЦЕНИВАЛИ ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТОВ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СИДЯЩИХ НА ОРЕХОВОЙ ДИЕТЕ, НАСТРОЕНИЕ БЫЛО НА 28% ЛУЧШЕ, ЧЕМ У ИХ ОДНОГРУППНИКОВ, ЕВШИХ ОБЫЧНЫЙ ХЛЕБ. ИНТЕРЕСНО, ЧТО НА НАСТРОЕНИЕ ДЕВУШЕК ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ НИКАК НЕ ПОВЛИЯЛИ.



ЙОГУРТ ПРОТИВ СТРЕССОВ

«Живые» йогурты способны не только улучшить пищеварение, но и помочь справиться со стрессом. Авторы исследования из Университета штата Миссури пока проверили это на рыбах, но уверены, что полученные

результаты можно распространить и на людей. Добавив в аквариумы содержащиеся в йогурте пробиотики, исследователи создали рыбам условия, похожие на жизнь в городе-миллионнике: снизили уровень воды, из-за чего рыбам пришлось

ютиться в тесноте. Подопытные, получавшие пробиотики, легче перенесли трудности. Выяснилось, что полезные бактерии изменили активность генов, из-за чего у рыб повысился уровень серотонина – гормона хорошего настроения.

Национальные особенности

Ученые научно-исследовательского центра нейробиологии Лиона и Неврологического института Монреаля проанализировали субъективные ощущения добровольцев от запахов аниса, лаванды, клена, груши, розы и земляники. Испытуемые оценивали аромат по степени приятности, интенсивности, узнаваемости и съедобности. Оказалось, что различия в оценках одинаковых ароматов французскими и фран-

цузско-канадскими участниками эксперимента зависели от частоты использования и сферы применения данных ароматических веществ во Франции и Канаде. Это подтверждает версию, что восприятие аромата – не просто реакция мозга на вещества, формирующие аромат. Оно зависит от культурных традиций и предыдущего опыта взаимодействия человека с конкретным запахом.

ЛЕКАРСТВО ОТ КОШМАРОВ



Благодаря группе ученых из США и Турции, изучивших вечерние привычки и содержание снов 1300 человек, мы наконец узнали, когда нужно выключать телевизор, чтобы герои просмотренного триллера не перекочевали в наши сны. Исследователи пришли к выводу, что кнопку «выкл.» лучше всего нажать как минимум за полтора часа до сна. Те же, кто продолжает смотреть фильмы, содержащие сцены насилия, даже в постели в 13 раз чаще видят кошмары.

ЧЕМ ДОЛЬШЕ СПЯТ РОДИТЕЛИ, ТЕМ ДОЛЬШЕ СПЯТ ИХ ДЕТИ

Родители часто переживают, что их дети мало спят. Оказалось, что продолжительность сна детей напрямую связана с продолжительностью сна родителей. Малыши охотно усваивают привычки своих мам и пап. Американские ученые установили, что каждый лишний час, проведенный родителями в постели, прибавлял ребенку 0,09 часа времени на сон. Поэтому, чтобы помочь своему чаду выспаться, родители тоже должны ложиться спать пораньше.



ЗИМНИЕ БОТИНКИ И ГОЛОЛЕД

Производители зимней обуви привлекают клиентов обещаниями, что их подошва самая устойчивая. Однако канадские исследователи обнаружили, что подавляющее большинство ботинок не обладают обещанными антигололедными свойствами. Пока добровольцы ходили по наклонной поверхности, покрытие которой имитировало лед, а затем разгуживали по подтаявшему снегу, ученые замеряли, насколько устойчивы те или иные ботинки. К сожалению, в 89 из 98 пар обуви разных производителей не удалось подняться даже на небольшую горку, не поскользнувшись. «Проходной балл» набрала лишь китайская подошва с бриллиантовой крошкой и подошва «арктическая хватка» американского производства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Менопейс капсулы, Лекарственное средство, РУ П N015844/01 от 10.08.2010г, Менопейс Плюс БАД,
СГР N0177.99.13.008.E.003442.02.15 от 12.02.2015г.
РЕКЛАМА

Продли молодость с Менопейс

Комплексная поддержка
в период климакса

45+



Премиум состав
с фитоэстрогенами

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Спрашивайте в аптеках.
www.vitabiotics.ru



Производство
Англия

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Зачем нужна борода

ЧТО И КОМУ ХОЧЕТ ДОКАЗАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ МУЖЧИНА, ОТПУСКАЯ БОРОДУ?



АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ,

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

Чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что растительность на лице нужна, чтобы казаться более привлекательным представительницам противоположного пола, ученые провели несколько психологических тестов и опросов.

Показывали фотографии заросших и гладко выбритых, оценивали физиологическую реакцию, собирали анкеты. Увы, доказательств, что женщины предпочитают бородатых мужчин, обнаружить не удалось.

Более того, выяснилось, что большая часть женщин предпочитают гладко выбритых мужчин с хорошей кожей лица (которую под бородой практически не видно).

Значит, мы имеем дело со вторым типом полового отбора, предположили ученые: самец конкурирует за внимание самки, не стремясь ей понравиться, но отпугивая от нее конкурентов грозным видом. То есть бородой. Страх перед наиболее брутальным самцом достался мужчинам от предков в ходе эволюции.

Грубая растительность на лице подсознательно предупреждает: обладатель заросшей физиономии не слишком думает о собственной внешности, у него есть дела поважнее – например, намять бока более слабым, отобрать у них пищу и самку.

Взвешивая шансы в поединке сублимного гладко выбритого студента и заросшего бородача, мы заранее готовы отдать победу последнему.

То же на подсознательном уровне делает и женщина.

За эту теорию говорит и исследование, проведенное Найджелом Барбером. Оказывается, мода на усы и бороду в Великобритании с 1842-го по 1971 год менялась в зависимости от социальной ситуации.

Во времена, когда моральные догмы крепили и завоевать женщину было труднее либо общее количество женщин в популяции сокращалось, больше мужчин отпускали усы и бороду. Когда же

нравы раскрепощались или мужчины оказывались в дефиците, возвращалась мода на гладко выбритое лицо. А вот мнение, что много волос на лице и теле – признак высокого уровня тестостерона, доказать не удалось.

Да, недостаточный уровень этого гормона, не дотягивающий до физиологической нормы, действительно связан со слабым ростом волос на лице. Но если тестостерон в пределах нормы, степень оволосения зависит от генетической предрасположенности.

Кроме бороды на помощь мужчине в конкурентной борьбе приходит его голос. По наблюдениям ученых, низкий мужской голос у представителей обоих полов ассоциируется с большей силой и влиянием его обладателя.

Поэтому в спорах с другими мужчинами представители сильного пола неосознанно снижают тембр. Чем серьезнее ситуация и чем ближе крупный конфликт, тем ниже становится голос мужчин, постепенно переходя в бас, отмечают исследователи. В итоге конфликт может закончиться не начавшись, если участники испугаются обладателя баса. Особенно если он с бородой. Интересно, что использование приемов полового отбора характерно и для женщин. Причем одно и то же действие может менять смысл в зависимости от ситуации.

Так, если женщина ярко нарядилась перед свиданием с мужчиной, она хочет понравиться непосредственно ему, а если сделала то же самое, идя на вечеринку, возможно, надеется затмить конкуренток, говорят ученые. ■



ЛЮДИ

● ПОЧЕМУ СНЕГ И МОРОЗ – НЕ ПОВОД, ЧТОБЫ СИДЕТЬ ДОМА. С. 10



● ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД О ЛЮБИМОЙ ЕДЕ И О ТОМ, ПОЧЕМУ ИЗБЕГАЕТ ТРЕНАЖЕРОВ. С. 14



● КОГДА И КАКОЙ ЧАЙ ПЬЮТ ЗВЕЗДЫ. С. 18



На горные лыжи – в 50 С. 20

ИСТОРИЯ УСПЕХА, КОТОРЫЙ ПОМОГ НАКОНЕЦ ПОЧУВСТВОВАТЬ ВСЮ ПРЕЛЕСТЬ ЗИМНЕГО ОТДЫХА В ГОРАХ.

Зима – для АКТИВНЫХ

ВЕСНОЙ, ЛЕТОМ И ДАЖЕ ОСЕНЬЮ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ МЫ ДОМА НЕ СИДИМ.
НАШИ ГЕРОИНИ ДОКАЗЫВАЮТ: НЕ СТОИТ СБАВЛЯТЬ ОБОРОТЫ И ЗИМОЙ.

текст: Александра Руденко



УЛИЧНЫЕ ЗАБАВЫ

КТО? Вера Павлова, 40 лет.

ЧТО? Мы стараемся участвовать как можно в большем количестве спортивных соревнований и других мероприятий, проходящих на свежем воздухе.

ПОЧЕМУ? Мои сыновья часто болели, когда были маленькими. Мы старались зимой лишней раз на улицу не высовываться, даже в сад не ходили, чтобы не простудиться. Один врач как-то объяснил мне, что именно потому дети и болеют, что тепличные, не закаленные. Тогда по чуть-чуть мы стали выходить на прогулки, потом выезжать в парки. И теперь мы зиму обожаем, очень ждем ее.

КАК? Каждый год мы непременно участвуем в «Битве снеговиков». Это же целое дело – придумать оригинального снеговика и слепить его. А уж сколько снеговиков мы налепили в нашем дворе – не сосчитать. Непременно вяжемся и в перестрелку снежками, участвуем в конкурсе по попаданию снежком в мишень. Нам все время хочется попробовать

«Нам не хватает зимы, чтобы *попробовать свои силы в различных видах спорта* и поучаствовать в соревнованиях».

что-то новое. Во многих парках мы уже побывали на катках, катались с гор на тюбингах, ходили на лыжах и просто пешком по тропам здоровья. Нам понравилось спортивное ориентирование в лесу, а еще скандинавская ходьба, которую можно совместить с экскурсией – например, в Нескучном саду. Самым любопытным оказался лазерный биатлон, в котором мы поучаствовали всей семьей. Специальные трассы есть в Сокольниках и Кузьминках. За один заезд прошли 5 кругов (1250 м) и 4 огневых рубежа, а еще пару 50-метровых штрафных кругов. Винтовки ничем не отличаются от обычных, только стреляют лазером. Здорово почувствовать себя спортсменом.

Зимы нам катастрофически не хватает, чтобы успеть попробовать различные активности хотя бы по несколько раз. В этом году планируем покататься на буерах. Это легкие парусные лодки на металлических коньках, которые способны развивать огромную скорость по гладкому льду. Покататься можно на Пироговском водохранилище и в Строгинской пойме. Управлять буером новичку не доверяют, а вот катают всех.

БОНУС! Мои сыновья превратились в крепких и уверенных в себе ребят. Мальчишки не должны сидеть дома, им нужно получать различный опыт, меряться силами, набивать шишки. А с ними заодно и мы с мужем стали активными.

ПИКНИК НА СНЕГУ

КТО? Наталья Козловская, 36 лет.

ЧТО? Нашу семью объединяет общая страсть к походам и любовь к родному краю. Неважно, какое время года за окном, в выходные мы всегда собираемся в путь. Главное, чтобы не было ливня или мороза больше минус 20.

ПОЧЕМУ? Пять дней в неделю мы с мужем работаем, сидя за компью-



«Снег, ветер и мороз – все это совсем
не повод отказываться
от походов в горы».

терами, дочка учится в школе и посещает кружки. А в выходные нам хочется побыть вместе, вдохнуть воздуха, размять косточки, увидеть что-то новое. Снег по колено, ветер и мороз – все это совсем не повод отказываться от походов. Мы непривередливые и физически выносливые. Летом садимся на велосипеды, а все остальное время ходим пешком.

КАК? Мы обошли уже половину Самарской области и частично соседние, любим бродить в горах и заповедниках. Поскольку зима в наших краях довольно холодная, выбираем однодневные маршруты недалеко от города. В целом нагуливаем 5–10 км (с перерывом на обед). Почти везде есть тропы, а если где-то снега навалит, то наших мужчин пускаем вперед прокладывать путь. Иногда нас собирается до 20 человек, толпой идти веселее и детям интереснее. Главное – правильно одеться. Для походов хороши горнолыжные костюмы, в которых не потеешь и не промокаешь, под

ними – термобелье, в рюкзаке – запасная кофта на флисе, носки и перчатки. На ногах – мембранные ботинки специально для трекинга и хайкинга. С собой мы берем только необходимое: фонарик, нож, зажигалку, газовую горелку или уголь, термос с чаем, готовые бутерброды и сосиски или колбаски для жарки на костре.

Несколько раз большой компанией собирались просто на пикник в самых живописных местах Жигулевских гор. Там пекли блины, устраивали фитнес-танцы и забеги босиком по снегу, придумывали конкурсы и соревнования, катались на тюбингах и сноубордах.

БОНУС! Походы – это одновременно и развлечение, и физическая нагрузка. Мне интереснее подкачать мышцы и сжечь 2000 ккал в горах, чем в душном спортзале. Второе: я хочу показать ребенку мир без планшета. И наконец, я люблю командовать, что мне отлично удается в походе, ведь я веду группу по своему маршруту. >>

>> **ГУЛЯЙ И ДУМАЙ****КТО?** Елена Никулина, 34 года.**ЧТО?** Вот уже вторую зиму подряд мы с сыном участвуем в городской школьной олимпиаде – ходим по музеям и паркам, где ищем ответы на сложные вопросы. А еще обожаем проходить городские квесты.**ПОЧЕМУ?** У нас в школе плохо обстоят дела с внеклассной работой – за год всего две экскурсии. Пришлось взять развитие ребенка на себя. Гулять бесцельно мы не любим, а бродить, решая головоломки, как раз для нас.**КАК?** Я поразилась, когда нашла огромное количество парков и усадеб, на сайтах которых мероприятия расписаны на всю зиму. Какой интересной жизнью живут те, кто выбирается из своих квартир. И мы в их числе! Решили принять участие в олимпиаде «Музеи, парки и усадьбы». Оказалось, это чудесная возможность гулять на свежем воздухе и узнавать что-то новое, соревнуясь с другими в поиске ответов на вопросы. В олимпиаде участвует так много детей, что теперь в музеях и парках все поголовно ходят с вопросниками. Все друг друга спрашивают: «А вы не видели тут бюст композитора?», «А не подскажете, какое дерево посажено в честь поэта?» и так далее.

Благодаря олимпиаде мы побывали в парках и усадьбах, о которых раньше даже не слышали. А в самих парках узнали про их мероприятия. Например, в Музее и в саду Эрмитаж прошли квесты, в Битцевском лесу бродили с орнитологами, слушая пение птиц, в другой парке побывали на экскурсии.

БОНУС! Гуляя по паркам, участвуя в квестах, мы не только расширяем кругозор и соревнуемся, а еще дышим воздухом и отлично тратим калории. Каждый раз стабильно нахаживаем по 10 тысяч шагов! ■

«Гуляя по усадьбам и паркам, мы не только расширяем кругозор, но еще стабильно нахаживаем по 10 тысяч шагов!»

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА**ЕЛЕНА ГОНЧАРОВА**, психолог, семейный психотерапевт:

– К сожалению, будни нас разъединяют (школа, детский сад, работа), а выходные должны сближать. Очень важно хотя бы два дня в неделю целиком и полностью отдавать семье. Зима хороша множеством

эксклюзивных развлечений, которые помимо того, что создают отличное настроение, еще и полезны для здоровья. Не бойтесь промокнуть и замерзнуть, оденьтесь теплее и окунитесь в ат-

мосферу беззаботного веселья. Вы снимете нервное и физическое напряжение, отдохнете и порадуете своих детей. Активно двигаясь, вы вдыхаете больше кислорода, нагружаете все мышцы. Придя домой

с прогулки, вы почувствуете приятную расслабленность во всем теле, как после тренировки в спортзале. Имейте в виду, что даже катание с горки на санках позволяет сжечь не менее 300–400 ккал в час.

Джулия Робертс

В ЭТОМ ГОДУ ЗНАМЕНИТОЙ КРАСОТКЕ ИСПОЛНИТСЯ 50 ЛЕТ. БУДУЧИ МАТЕРЬЮ ТРОИХ ДЕТЕЙ, ОНА ОСТАЕТСЯ ВОСТРЕБОВАННОЙ АКТРИСОЙ И НЕИЗМЕННО ПРЕКРАСНОЙ СТРОЙНОЙ ЖЕНЩИНОЙ. КАК ЕЙ ЭТО УДАЕТСЯ?

◦ Ее диета

Актриса уверена: день должен начинаться с завтрака. Это может быть творог, йогурт или омлет с беконом. Утром Джулия позволяет себе кусочек бисквита. А от калорийного и любимого печеного картофеля с домашним сыром она решила ради фигуры отказаться. На обед у нее салат и кусок мяса или рыба на гриле. Потом перекус фруктами и легкий ужин. Периодически актриса переходит на систему питания Face lift diet (диета для подтяжки лица) профессора Н. Перриконе. Диета исключает мясо и крахмалистые продукты – бананы, макароны, картофель и рис. Джулия ест рыбу, цельнозерновые продукты, орехи, йогурт, яйца и зеленый чай, а также ягоды овощи и зелень с собственного огорода.

◦ Ее форма

Родив троих детей, Джулия остается в хорошей форме. В светскую хронику ее фото попадают только под восторженными заголовками. Актриса живет с семьей на ранчо, поэтому активно проводит время на воздухе – утром бежит, катается на роликах и велосипеде, ездит верхом. Еще она занимается пилатесом, йогой и аквааэробикой по системе Линды Хей. Между домашними делами Джулия успевает проделать простые упражнения с гантелями.



ВОЗРАСТ – **49** лет

(родилась 28 октября 1967 года);

РОСТ – **173** см; ВЕС – **58** кг.

◦ Ее красота

В 2016 году Джулия опубликовала послание женщинам. Она пишет, что мир помешался на внешности и искусственной эстетике, забыв о душе. «Я не хочу делать макияж, я устала носить чужое лицо, – пишет актриса. – У меня есть морщины, я настоящая». Джулия уверена: красивой ее делает счастье и немного крема. Она использует косметику с SPF, средство для области вокруг глаз и увлажняющий крем для лица, в который добавляет каплю оливкового масла.

◦ Ее жизнь

Джулия в детстве мечтала быть ветеринаром, а в школе играла на кларнете, но после колледжа пошла в актрисы. Картина «Красотка» сделала ее знаменитой на весь мир. Робертс стала первой самой высокооплачиваемой актрисой в истории – 20 млн долларов за роль в фильме «Эрин Брокович». У нее три «Золотых глобуса» и один «Оскар». В 1990-е Джулии приписывали романы с самыми известными актерами. Два года она была женой Лайла Ловетта, а с 2002 года замужем за кинооператором Дэниэлом Модером. В 36 лет Джулия родила близнецов Хейзел и Финн, а еще через 3 года – сына Гарри.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



ЮЛИЯ ЧЕХОНИНА,
к. м. н., диетолог ФГБУН
«ФИЦ питания и биотехнологии», автор книг по здоровому питанию:

– День действительно должен начинаться с полноценного завтрака, включающего белок и углеводную часть. Бисквит – самый низкокалорийный из всех видов выпечки, так как не содержит лишнего жира. Фруктовые перекусы и легкий ужин – залог стройной фигуры. А вот диета для подтяжки лица весьма сомнительна и настораживает противоречиями: рекомендует отказ от крахмалистых углеводов, но включает цельнозерновые продукты – те же крахмалистые углеводы. Так что красоте лучше доверять косметологам.

Юлия ПЕРЕСИЛЬД:

*«Когда много
работаешь –
не болеешь»*

АКТРИСА РАССКАЗАЛА
«ЗДОРОВЬЮ», КАК
ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ
ПОСЛЕ РАБОТЫ,
КАКОЕ БЛЮДО МОЖЕТ
ЕСТЬ КРУГЛЫЙ ГОД
И ПОЧЕМУ ИЗБЕГАЕТ
ТРЕНАЖЕРОВ.

текст: Елена Чудная

5 ФАКТОВ О ЮЛИИ ПЕРЕСИЛЬД

1

Родилась 5 сентября 1984 года в Пскове. Окончила актерский факультет РАТИ.

2

В 11 лет участвовала в песенном конкурсе «Утренняя звезда», а позже выступала в составе двух музыкальных коллективов.

3

Дебютировала в 2003 году в кино. Популярность ей принесла роль в драме Алексея Учителя «Край» в 2010 году.

4

Сотрудничает с несколькими московскими театрами: Театр Наций, Театр на Малой Бронной.

5

Воспитывает двух дочерей.

«НОЧЬЮ Я ГОТОВА СЪЕСТЬ СЛОНА»

Юлия, вы сейчас так востребованы, что работаете круглосуточно. Где вы черпаете энергию?

По жизни меня поддерживают и придают сил приятные слова, которые я слышу и от своих близких, и от совсем незнакомых людей. Без шуток, это меня очень вдохновляет. А энергию мне дают дети. Когда утром после ночной съемки приходишь домой, а дочка зовет играть в коняшки – как ей откажешь? Начнешь день с коняшек, а потом смотришь, уже весела и бодра. Я из тех мам, которые несмотря ни на что каждое утро просыпаются и отводят детей в школу и в сад. Для меня это важно, даже если днем я буду страдать от недосыпа.

А если говорить про повседневные способы восстановления?

Они очень разнообразны. Однажды, например, вышла смешная история. После тяжелого дня и ночной съемки мне удалось поспать лишь пару часов. Проснувшись я этаким китайским пчеловодом – веки опухшие, синяки под глазами. А через два часа съемка у Павла Григорьевича Чухрая. Понимаю, что если он увидит меня в таком состоянии, то просто отменит смену, будет скандал. Звоню девочкам-гримерам, те советуют купить в аптеке гель для век. Я побежала, купила. Не помогло. Они говорят, попробуй препарат для нормализации микрофлоры кишечника. Бегу в ту же аптеку, пробую – глаза по-прежнему опухшие. Тогда гримеры советуют купить действенную мазь, но предупрежда-

ют, что она от геморроя. Я в третий раз лечу в аптеку. Фармацевт говорит: «Такой нет, есть другая мазь от геморроя». А я кричу: «Да мне не от геморроя, мне на глаза!». Она подумала, что я над ней издеваюсь (смеется).

У трудоголиков в какой-то момент организм дает сбой...

Сбой происходит, если я эмоционально подавлена. Тогда сразу разваливаюсь по частям. Интересно, что когда много работы, ты не болеешь, но как только появляется пауза, сразу возникают какие-нибудь проблемы. Пока для меня лучшее лекарство – это наш благотворительный фонд «Галчонок». Я говорю это не для красного словца. Когда у меня уже нет сил, ничего не хочется и все достали, я иду в фонд. Сознание того, что от меня зависит чье-то здоровье, чье-то маленькое счастье, дает мне новые силы, появляется второе дыхание.

Вы живете в бешеном ритме, получается ли при этом правильно питаться?

Ем я беспорядочно и все, что мне захочется. Бывает, в восемь вечера вспоминаю, что я еще не ела. И это неправильно. Как говорят: «Этот трюк выполняют профессионалы, не пытайтесь повторить» (смеется). Я понимаю, что диеты, спортзал, закаливание – это важно. Но для всего этого нужен другой образ жизни: чтобы утром проснуться, продумать, что сегодня съешь, купить и приготовить это, сходить на тренировку. Возможно, мое здоровье в порядке именно потому, что я не ставлю над ним экспериментов. Если я >>

«Сбой в организме происходит, если я **эмоционально подавлена**. Тогда сразу разваливаюсь по частям».

>> голодна, то не выбираю между тем, чтобы сохранить фигуру или насытиться. Я просто ем. И мой организм благодарно мне отвечает. Бывает, что люди сидят на диете, а через неделю хотят кого-нибудь убить – это уже не ЗОЖ.

Каков тогда ваш рацион питания?

Я совершенно не люблю рыбу и различные морепродукты. Это почему-то всегда вызывает удивление у друзей и знакомых. Больше предпочитаю мясо, молочные продукты, зелень и листовые салаты. Я могла бы целый год прожить на своем любимом салате из рукколы, помидоров и моцареллы с орешками. Обожаю его.

«МОГУ ПРЕВРАТИТЬСЯ В БОДИБИЛДЕРА»

Если бы у вас была возможность регулярно ходить в спортзал, какие тренировки бы выбрали?

Я каждый год покупаю абонемент в фитнес-клуб, но появляюсь там не часто. На него надо 2–3 часа минимум, чтобы позаниматься и сходить в сауну. И если стоит выбор – провести время с детьми или в спортзале, остаюсь с дочками. Но если будет возможность, выберу растяжку и пилатес – это менее травматично. Плюс займусь танцами.

Легкоатлетическое прошлое помогает?

Возможно, благодаря легкой атлетике я стала выносливее, мне это

резко рвануть. Все, что касается голосовых и дыхательных разминок, периодически необходимо привлекать профессионала, который со стороны на тебя посмотрит, что-то подкорректирует. Это такая актерская гигиена.

А травмы серьезные получали на работе?

Я недавно сломала палец во время спектакля, но узнала об этом только через неделю. Палец странно посинел, но не болел. Моя подруга настояла, чтобы заехать в травмпункт. Там мне сообщили, что палец сломан. Я отказалась накладывать гипс, потому что у меня были съемки. Палец сам потихоньку сросся.

Вы много работаете, но как при этом вам удается выглядеть свежо?

Люблю маски для лица и волос, пользуюсь профессиональными кремами. И на этом, пожалуй, все. Я в этом смысле безалаберно отношусь к себе. Пока. Единственное, что я делаю регулярно – это массаж тела. Порой нагрузки на спину и ноги настолько большие, что реанимировать меня может только мой друг массажист. Я могу позвонить ему среди ночи, он приезжает.

«Я не ставлю над собой экспериментов. Бывает, *люди сидят на диете, а через неделю хотят кого-нибудь убить. Это уже не ЗОЖ*».

Это вполне здоровая пища!

Да, я периодически пытаюсь вести здоровый образ жизни. Недавно, например, заказала соки холодного отжима из одной модной детокс-программы. Взяла целую упаковку, чтобы пить их во время ночной съемки. Ночью у меня появляется зверский аппетит, я готова съесть слона. Видимо, именно так организм борется со сном. Я подумала, что соки из овощей и ягод лучше, чем 6 кг сушек и 18 стаканов чая. Но вот я прихожу на площадку и читаю сценарий: «Сцена первая: Марина покупает два хот-дога». И тут я понимаю, что ЗОЖ-ночь у меня не удалась. Если будет 15 дублей разной крупности, то мне достанутся минимум 30 хот-догов!

помогает в работе, поскольку почти все съемки связаны с колоссальными нагрузками. Я легко могу 40 раз отжаться, если нужно.

Но есть и отрицательные стороны: мышцы довольно быстро раскачиваются, поэтому я специально избегаю силовых тренировок. Если начну качаться, то превращусь в бодибилдера.

Знаю, что актеры перед спектаклями проделывают что-то вроде разминки. У вас есть свои секреты?

Да, у меня их много и разных, в зависимости от предстоящей работы. Я обязательно делаю дыхательную гимнастику Стрельниковой, затем упражнения для артикуляции, растяжку. Есть спектакли, перед которыми вообще лучше не разминаться, чтобы

Если вам предложат целый день провести в спа, что выберете?

Конечно же, массаж, баню или хаммам, ледовый пилинг и обертывания, но только не с водорослями.

«АРОМАТ – ЭТО ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ»

Я слышала, что вы неплохо разбираетесь в парфюмерии.

Да, у меня чуткий слух и очень чуткое обоняние. Иногда страдаю от этого, когда вынуждена находиться в помещениях, где не очень чисто. Люблю парфюм, думаю, что понимаю ароматы и разбираюсь в них. У меня есть большая коллекция – каждый аромат подходит под определенное настроение. Мне нравятся сложные запахи, как у Гезы Шюена. Он разработал серии разных ароматических молекул – например,



5

СОВЕТОВ ЮЛИИ ПЕРЕСИЛЬД

1

Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой – это русская йога. Достаточно сделать комплекс простых упражнений и усталости как не бывало.

2

Когда сталкиваетесь с чередой неприятностей, не спешите уходить в депрессию, лучше включите самоиронию. Если ко всему слишком серьезно относиться, можно сойти с ума.

3

Если не выспались и днем клевает носом, выпейте имбирный чай! Лично меня этот напиток по-настоящему бодрит.

4

Ходите друг к другу в гости, как в старые добрые времена! Вместе с детьми пекуте печенье, фотографируйтесь, играйте, читайте стихи, показывайте сценки.

5

Секреты макияжа: широкие густые брови делают лицо старше и строже, а линия бежевого карандаша на внутреннем веке визуально увеличивает глаза.

тонизирующих. Туда входят кофеин, лимон и еще ряд компонентов. Утром брызнешь на себя и мгновенно пробуждаешься. Я могу одеться очень просто, но не смогу так же легкомысленно отнестись к парфюму. Аромат – это личная история, он соотносится с кожей, с характером, но никак не с одеждой.

Если у вас чуткие слух и обоняние, наверное, еще и память хорошая?

Память хорошая, но беда в том, что я постоянно теряю все, что у меня в руках: телефоны, ключи, зонты, перчатки, чемоданы. Как шутят мои друзья: «У всех iPhone седьмой, а у тебя девятый». Не знаю, почему так происходит, и как с этим бороться, это моя особенность.

Как относитесь к своей внешности?

Спокойно отношусь. Есть актрисы красивые, которым особо не надо стараться играть, есть не красавицы, но талантливые. Я где-то посередине. Я не красотка, и не думаю, что все роли достаются мне из-за внешности. Из меня можно слепить любую героиню, и мне это нравится, я готова на эксперименты. Принимаю свою внешность и себя на экране совершенно адекватно.

Вы часто играете женщин из другой эпохи. А в жизни вы современная?

Не совсем. В соцсетях бываю нечасто, а инстаграм завела год назад, потому что он помогает в работе с нашим фондом. Что касается одежды, я обожаю ретро-платья. Хотя в обычной жизни могу одеться таким бомжом – джинсы, куртка, шапка, ботинки и рюкзак. Мне так удобно передвигаться по городу и на метро. Меня никто не узнает. Был забавный случай. Я в таком виде забежала как-то в ГУМ, чтобы купить туфли в одном бутике. Туфли очень дорогие, но я покупаю их, потому что они нереально удобные, в них можно кросс пробежать. Еще и красивые. Захожу в бутик, и девочки-продавцы окидывают меня уничтожающим взглядом.

Знаете, как в рассказе Шукшина «Сапожки» фраза есть: «Продавщица смотрела презрительно...» Вот и здесь тоже. Захотелось сбить с этих девочек спесь. Я заставила их принести мне на примерку туфли абсолютно всех цветов, потом перешла на ботинки и сапоги. А под конец выбрала туфли, которые заприметила сразу же. Говорю им, дайте мне эти туфли, только без коробки, я их в рюкзак кину. Как же они зло на меня смотрели! (Смеется.)

Выход в свет какие чувства у вас вызывает?

Это всегда происходит нервно и напряженно, потому что мои сборы начинаются в последний момент. Хотя я очень люблю красивые наряды, но еще больше люблю хорошие ткани – натуральные, качественные. Иной раз примеряешь дорогие вещи для фотосессии, они снаружи шикарные, а подкладка внутри неприятная. То, что внутри и близко к коже, должно быть лучше, чем снаружи. В такой одежде я счастлива.

Когда люди много работают, на отдыхе они не знают, куда себя деть. Это про вас?

Нет, не про меня. Отдых я жду и принимаю с удовольствием. Иногда уезжаю на три дня, например, в Италию или на море, чтобы просто посидеть, посмотреть, подумать, побыть одной.

Как используете отдых, если он выдается зимой?

Мы в деревне прокладываем лыжную трассу и ходим на лыжах. С дочками лепим снеговиков, играем в снежки, катаемся с горки, валяемся в снегу. Я вообще очень зиму люблю, поскольку лето у нас в стране спорное. И нет ничего лучше, нагулявшись часа два на морозе, прийти домой и греться, пить ароматный чай. А потом сходить в баню. Это такая романтика! «Она пришла с мороза раскрасневшаяся» – это же прекрасно. ■

Чаетитие

ЗА ПРОСТЫМ СЛОВОМ «ЧАЙ» КРОЕТСЯ
ОГРОМНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ
И АРОМАТОВ, МАССА ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ
И МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ.
ЗВЕЗДЫ РАССКАЗЫВАЮТ
ПРО СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧАЙ.



ЭКСПЕРТ



НАТАЛЬЯ ДЕНИСОВА,

кандидат
медицинских наук,
врач-диетолог,
научный сотрудник
НИИ питания

КЕЙТ МОСС, супермодель

Красный каркаде

Когда Кейт борется с вредными привычками или садится на диету, то начинает пить много чая. Папарацци не раз заставляли ее в кафе с чашкой горячего напитка, а сама Мосс призналась, что однажды выпила 15 чашек подряд. Модель предпочитает зеленый чай со льдом, а если в горячем виде, то травяной или красный каркаде.

КОММЕНТАРИЙ
ЭКСПЕРТА

В составе каркаде содержатся аминокислоты, биофлавоноиды, витамины и микроэлементы. Такой чай – природный антибиотик, он успокаивает и укрепляет организм. Однако избыток органических кислот вреден при гастрите.

АННА БАНЩИКОВА, актриса

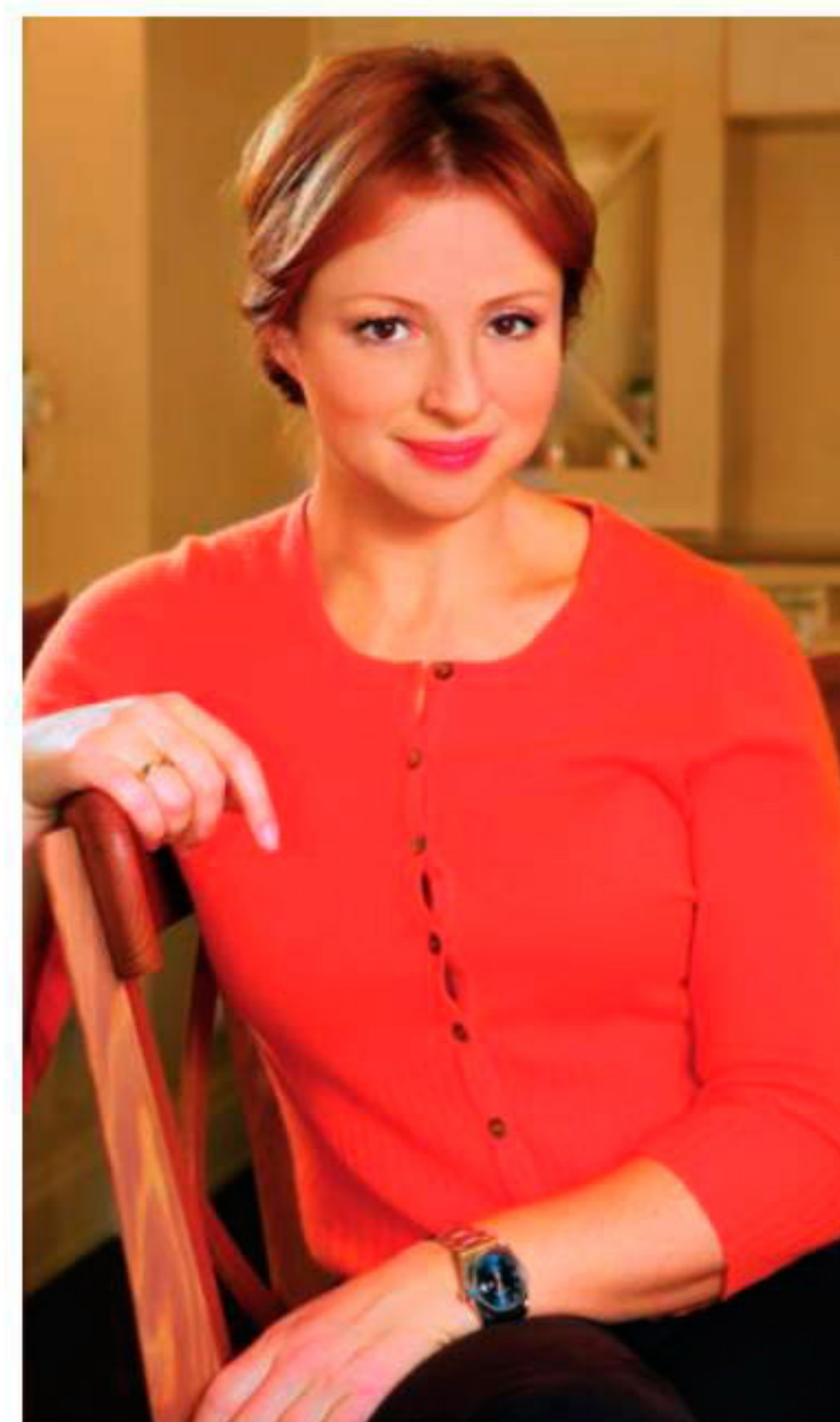
Витаминный и бодрящий

– Когда чувствую, что вот-вот слягу с простудой, начинаю заваривать себе витаминные чаи – малиновый, облепиховый, травяной. Чаще всего мой организм требует чай с имбирем, медом и лимоном. Для красоты и аромата еще добавляю мяту. Сделаешь пару глотков и чувствуешь прилив сил и энергии, согреваешься изнутри, нос сразу дышит, голова становится ясной. Такой чай я беру с собой в термосе и на съемки.

КОММЕНТАРИЙ
ЭКСПЕРТА

Имбирь считается горячим продуктом, поэтому чай на его основе согревает, тонизирует, стимулирует кровообращение и усиливает про-

цесс метаболизма, за что его любят все худеющие. Только не увлекайтесь им, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.





СВЕТЛАНА КУЗНЕЦОВА, теннисистка

Тонкий вкус

– Пару лет назад я впервые попробовала белый китайский чай. Он считается элитным, потому что собирается вручную и только весной. В его составе – нераскрывшиеся молодые листочки чайного дерева, которые почти не обрабатывают. Получается напиток янтарно-зеленоватого оттенка с тонким ароматом. На вкус он слегка сладковатый, не ярко выраженный, но этим он мне и нравится. Лучше всего его пить, ничем не заедая.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Белый чай – природный антиоксидант. В нем большая концентрация полифенолов, поэтому его причисляют к омолаживающим напиткам. Он хорошо тонизирует, укрепляет иммунитет. Его вкус можно разнообразить, добавив лайм или лимон.

АННА ХИЛЬКЕВИЧ, актриса

Зеленый диетический

– Я пользуюсь мобильным приложением, которое позволяет следить за балансом жидкости в организме. Выяснилось, что чай не считается жидкостью, это пища! Из всех чаев я предпочитаю зеленый – горячий или холодный. Когда устраиваю разгрузочные дни, то сижу на салате и зеленом чае. Кстати, раньше я его совсем не любила, но после родов мои вкусовые привычки изменились.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Остывшая, зеленый чай не теряет полезных свойств. В горячем виде он бодрит и стимулирует работу мозга, а в холодном – освежает и тонизирует. Зеленый чай заметно снижает уровень сахара в крови, за счет чего уменьшается аппетит.



LOBODA,
певица

Масала пряный

– Мой самый любимый чай – масала с молоком и специями. Насыщенный вкус и аромат кардамона и корицы каждый раз возвращает меня в Индию, мою любимую страну. Чай меня согревает и придает сил, улучшает настроение. А мятным чаем я обычно заканчиваю длинный суматошный день – напиток успокаивает и способствует быстрому перевариванию ужина.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Ранее чай масала считался лекарственным, он богат витаминами и микроэлементами. Если в чай добавить

имбирь, черный перец и бадьян, то он взбодрит не хуже крепкого кофе. А шафран и мята в чае помогают расслабиться. Чай притупляет чувство голода, но он довольно калорийный.

Светлана Миронова, 52 года

Покорительница гор

НАША ГЕРОИНЯ ВПЕРВЫЕ ВСТАЛА НА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ В 50.
ОНА ШЛА К ЭТОМУ 20 ЛЕТ. И ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО?

текст: Александра Руденко



Я сижу в кафе, пью свежее какао, жмурюсь от яркого солнца и белого слепящего снега. Как же хорошо и уютно, я могу просидеть так целый день, любя пейзажами французских Альп. Муж и сын где-то на склоне. Я к ним обязательно присоединюсь. Завтра...

ПУСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ

По иронии судьбы я вышла замуж за человека, который фанатично любит горные лыжи. Он и сына поставил на лыжи, когда ему было всего 5 лет. Но меня затащить на гору мужу не удавалось. Если мы вместе ехали на горнолыжный курорт, я искала трассу для беговых лыж или просто гуляла. Иногда он уезжал в горы без меня, с друзьями и сыном. Конечно, мне хотелось к ним присоединиться, но мешал страх упасть и сломать ногу-руку. Помню, была потрясена, когда в австрийском аэропорту увидела довольно много людей, улетающих с курортов загипсованными и на костылях. Хорошенькое удовольствие! За мужа и сына всегда переживала. Однажды муж предпринял попытку поставить меня на лыжи, но этим еще больше вселил в меня страх. Я не могла передвигаться в огромных тяжелых ботинках, не понимала, что нужно делать, постоянно падала. Мне было больно и хотелось побыстрее избавиться от этих лыж. В итоге мы чуть не разругались и муж оставил меня в покое. А я каждый раз обещала себе в следующем году освоить горные лыжи с инструктором. И так целых 20 лет.

ВРЕМЯ ПРИШЛО

И вот я снова приехала в Альпы с четким намерением встать на лыжи. Но прошло три дня, а я все еще собиралась с духом. Муж с сыном даже поспорили насчет меня.

– Почему вы не катаетесь? – прервал мою полудрему в кафе мужчина за соседним столом.

– Не умею, – сказала я честно.

– Вы три дня сидите здесь одна и лишаете себя удовольствия, за которым сюда все приезжают. Разве горы не манят вас?

вать массивные ботинки, носить лыжи и надевать их. Хорошо, что я физически подготовленная. Летом мы часто катаемся на велосипеде, много ходим пешком, еще я плаваю в бассейне и занимаюсь йогой. Наверное, если бы я всем этим не занималась, было бы труднее и опаснее.

ТРИ БЛИНА КОМОМ

Вот так за разговорами я незаметно для себя начала учиться. Тренировочная горка сначала показалась мне крутой, но я при-

Я уже почти отчаялась, когда наконец *случилось чудо – медленно, но без падений* я впервые съехала с горы. Это было прекрасно!

– Горы манят, муж с сыном ждут. Но я боюсь, что в 50 лет встать на лыжи – это поздновато.

– Пойдемте, я вам кое-что покажу.

Александр оказался русскоговорящим инструктором. Вот так повезло! Я почему-то сразу доверилась ему. Он прокатил меня на канатной дороге, показал разные спуски, познакомил с пожилой парой, которая давно катается. Потом мы выбрали мне снаряжение. Оно очень тяжелое – не то что беговой набор. Инструктор учил меня застегивать

ободрилась, увидев катающихся детей. Инструктор сказал, что нельзя бояться падений, и показал, как правильно это делать.

Мы отработали с ним положение тела, рук и ног. Я потопталась на лыжах, привыкла к ним. Опасалась только за то, как буду тормозить вниз и как уворачиваться от других лыжников.

Первый раз поехала с горки очень осторожно, чтобы изучить ее.

Внизу трасса становилась пологой, я сама остановилась. Затем скатывалась, выполняя упражнения на координацию, училась держать баланс. Потом попыталась съезжать, держа ноги плугом. И тут падения: я никак не могла правильно распределить массу своего тела. Но в итоге я все-таки сдала плуг на четверку.

О начале занятий мужу рассказывать не стала, решила сделать сюрприз. Мы занимались с Александром еще три дня – я училась кантовать лыжи, оттачивала скольжение. С непривычки голени немели, болели колени. Я почти уже отчаялась, когда наконец случилось чудо! Медленно, но без

падений я впервые съехала с горы, как обычно съезжают машины по серпантину. И это было прекрасно! Я скользила легко, получая колоссальное удовольствие. Эмоции совсем не те, что на беговых лыжах. Страх как не бывало. Возможно, все дело в инструкторе, который всегда был рядом и корректировал любое неправильное движение.

СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ

Никогда еще я не видела мужа и сына в таком потрясении, когда вслед за ними съехала с горы, причем уже не с тренировочной. Они решили, что все эти годы я скрывала свое умение кататься. >>>

Советы новичкам

➡ Тщательно подбирайте снаряжение и костюм.

➡ Делайте разминку перед выходом на трассу, чтобы минимизировать риск травмы.

➡ Выбирайте трассу, соответствующую вашим возможностям.

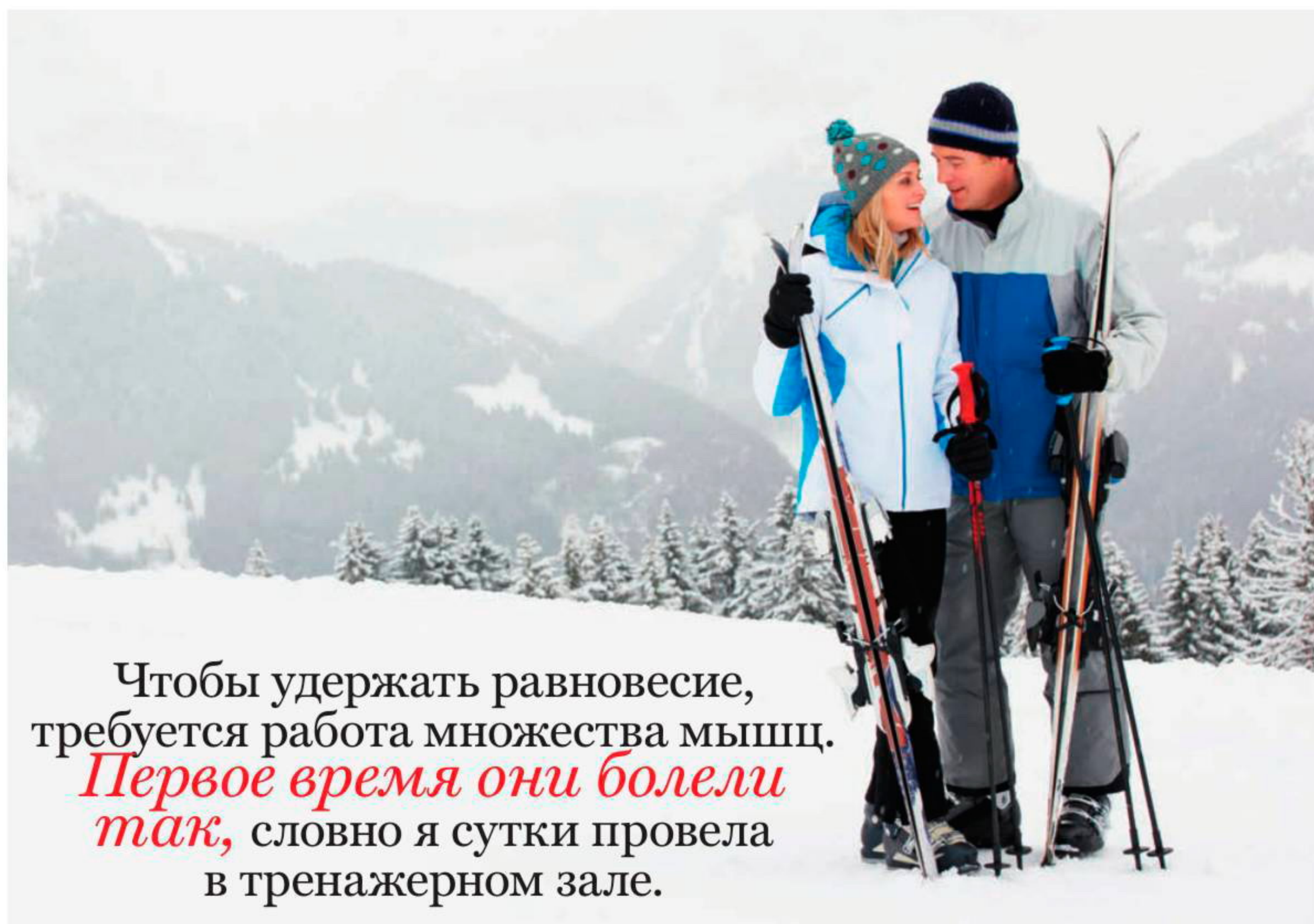
➡ Соблюдайте все правила, установленные на склонах.

➡ Регулируйте скорость спуска, не рискуйте понапрасну.

➡ Не упускайте из своего поля зрения других лыжников, рассчитывайте свою траекторию движения.

ДЛЯ ЭТОГО ВИДА СПОРТА ВАЖНЫ:

1. ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
2. ТРЕНИРОВАННЫЙ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ И КООРДИНАЦИЯ.
3. САМООБЛАДАНИЕ И БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ.



Чтобы удержать равновесие, требуется работа множества мышц. *Первое время они болели так,* словно я сутки провела в тренажерном зале.

>>> Но факт остается фактом: в 50 лет я встала на горные лыжи! Конечно, катаюсь пока не очень красиво, мне по-прежнему с трудом удается правильно держать корпус, когда нужно перемещать центр тяжести с одной ноги на другую. Это, между прочим, прекрасно тренирует мышцы пресса. Чтобы удержать равновесие, требуется работа множества мышц. Первое время они болели так, словно я сутки провела в тренажерном зале. Но все это ерунда по сравнению с ощущением свободного скольжения. Я познала то удовольствие, за которым сюда приезжают. А мой возраст хорош тем, что присущее ему чувство осторожности не позволяет лихачить. Я катаюсь уже два года и подругам советую освоить горные лыжи. Главное – учиться с инструктором. ■



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ЕЛЕНА ЛИНДЕ, кандидат медицинских наук, врач по спортивной медицине высшей категории, главврач Центра спортивной медицины «Гераклион Мед»:

– Горные лыжи относятся к сложно-координационным видам спорта. Поэтому для освоения основных технических элементов необходимо четкое выполнение рекомендаций тренера. Несоблюдение его советов и форсирование процесса подготовки может привести к серьезным травмам. Если есть проблемы с координацией и скоростью реакции, заниматься горными лыжами не стоит. Если впервые вы собира-

етесь встать на лыжи в возрасте старше 45 лет, то перед началом занятий необходимо пройти диспансеризацию с акцентом на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат (осмотр врача спортивной медицины, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию в нагрузке, эхокардиографию, подоскопию для исключения плоскостопия). Общеизвестно, что до 30% женщин в этот возрастной пе-

риод имеют проблемы с усвоением кальция, что сказывается на плотности их костной ткани. Чтобы избежать последствий гормональной перестройки, надо сделать денситометрию тазобедренных суставов и при необходимости начать прием препаратов кальция и витамина D. Соблюдение этих рекомендаций поможет вам получить радость от занятий спортом и улучшить качество жизни.

Для себя любимой

ЗИМНИЕ МЕСЯЦЫ БОГАТЫ НА ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ.
А ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ
СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО УЖЕ ДАВНО ХОТЕЛОСЬ.

ЗАВЕТНОЕ «ХОЧУ»

Иногда мы так далеко загоняем свои желания, что потом не можем и вспомнить, чего хотим на самом деле. Я решила ничего не упускать и написала список своих заветных «хочу». Теперь осуществляю все, не откладывая в долгий ящик. В одни выходные я наконец-то покатаюсь верхом, в другие – полетала в аэротрубе. Планирую как-нибудь подняться над землей на воздушном шаре. А еще я вспомнила об увлечении юности: купила набор для рисования и с головой ушла в творчество.

Елена, турменеджер



ТАНЦУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ

Я привыкла думать, что танцы в ночном клубе – досуг молодых. Мы с мужем не танцевали 15–20 лет. Однажды в фильме я увидела, как на дискотеке отрываются такие же 45-летние, и мне страшно захотелось на танцпол. Я нашла клуб с подходящей музыкой и атмосферой, уговорила пойти туда мужа и наших друзей. Такого куража мы давно не испытывали, это был вечер танцев до упаду, веселья и приятной усталости.

Марина, бухгалтер



ПРАЗДНИК НА ДВОИХ

Нам с мужем редко удается проводить все выходные вместе, поэтому в праздники мы строим планы на двоих. Например, при любой возможности мы берем уроки по бальным танцам. А еще устраиваем себе фитнес-день: идем в спортзал, после душа встречаемся в сауне, переходим в хаммам, оттуда в массажный кабинет, пьем вкусный чай и много разговариваем. Ужины мы обычно готовим вместе по видеорецептам – это весело и романтично. А потом смотрим старое кино, играем в скрабл или танцуем.

Светлана, ассистент руководителя



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 бетаина, 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.





ЗИМА, ХОЛОДА... И ЦИТРУСЫ!

ВКУСНЫЕ, СОЧНЫЕ, АРОМАТНЫЕ ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ –
НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЗИМНЕЙ ПРОСТУДЫ.

С приходом зимы повсюду слышны знакомые звуки: кто-то чихает, кто-то кашляет, кто-то сморкается. Слабость, апатия, головная боль, усталость, трудности с концентрацией внимания... Все правильно – начался сезон простуды и гриппа. Всем известно, что для того чтобы эффективно противостоять зимним инфекциям, необходимо в первую очередь укреплять иммунную систему организма. Путь к здоровью в любое время года лежит через три составляющих:

полноценный сон, здоровое питание и регулярные физические нагрузки. При соблюдении всех трех факторов никакая простуда не способна будет выбить вас из привычного темпа жизни и работы, и даже вирусная инфекция пройдет значительно быстрее и легче.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Иммунная система защищает организм от различных вирусов и бактерий, а также помогает человеческому телу распознавать раковые клетки и уничтожать их.

Именно поэтому так важно оказывать своевременную поддержку иммунитету, особенно в холодное время года, когда учащаются случаи заболеваний гриппом и ОРВИ. Правильная диета поможет не только укрепить иммунитет, но и контролировать вес. Когда мы говорим о правильной диете, мы имеем в виду в первую очередь разнообразное меню, в котором содержатся продукты, богатые минералами и витаминами. При соблюдении такого режима питания вам не придется

ЯРКИЕ И СОЧНЫЕ «ДЕКАБРИСТЫ»

Мандарин: Благодаря витамину С способствует укреплению иммунитета, а также помогает успокоиться и расслабиться.

Грейпфрут: Лучший друг всех, кто пытается сбросить вес – грейпфрут создает чувство насыщения и помогает сжигать жиры.

Апельсин: Самый популярный цитрус в мире – рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты. По количеству витаминов и пользе для иммунитета апельсиновому соку нет равных.

Лимон: Лимоны славятся своими противовирусными и антибактериальными свойствами. Турецкие лимоны при соблюдении правильных условий хранения не теряют своих полезных свойств в течение 9 месяцев.

бояться простуды – она обойдет вас стороной. Традиционно завтрак считается самой важной трапезой дня. Всегда старайтесь завтракать в одно и то же время и ни в коем случае не пропускайте утренний прием пищи. Многие считают, что бутерброд всухомятку по дороге на работу или чашка кофе в офисе заменяют полноценный завтрак, но это далеко не так. Лучше встать на полчаса раньше, но приготовить себе легкий и сытный завтрак, который мягко разбудит организм и придаст энергии на целый день. Пусть на вашем столе каждое утро будет свежий апельсиновый сок – настоящая витаминная бомба, дарящая заряд бодрости и хорошего настроения.

ДУШЕВНО И ТЕПЛО

Шиповник, малина, ежевика, липа и эхинацея – традиционные зимние составляющие ароматного травяного чая. Добавьте в такой чай дольку лимона и ложку меда – и целебный эффект вам обеспечен. Все ингредиенты такого чая богаты антиоксидантами, а значит, помогают сохранить не только здоровье, но и молодость. Такой чай – лишь один из способов поддержать уровень жидкости в организме. Зимой мы обычно пьем меньше, поэтому надо особенно внимательно следить за объемами потребляемой жидкости. В идеале необходимо ежедневно выпивать 2 литра воды, чтобы помочь организму защититься от гриппа. В стакан или графин с водой можно добавить листья мяты, ломтики лимона, палочку корицы или пластик имбиря.

ЛЕЧИМСЯ С УМОМ

Важно знать, не только чем, но и как лечиться от зимних недугов. Было бы наивно полагать, что витамин С способен творить чудеса. Если вы уже заболели, то даже литры апельсинового сока не смогут ускорить выздоровление. Дело в том, что витамин С не синтезируется и не накапливается организмом человека, а его излишек выводится. Поэтому только регулярное употребление цитрусовых, а также других богатых аскорбиновой кислотой продуктов способно принести пользу.

ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСЫ



Цитрусовые составляют львиную долю общего экспорта свежих овощей и фруктов из Турции. В 2015 году Турция экспортировала мандаринов на сумму 299 млн долларов, и такую же сумму продемонстрировал общий экспорт лимонов. За ними следуют апельсины с показателем 169 млн долларов, и замыкают цитрусовое экспортное шествие грейпфруты – их поставляется за границу в среднем на 76 млн долларов ежегодно. В последние несколько лет наибольший рост в объемах экспорта продемонстрировали лимоны и мандарины. За последние 25 лет турецкий сектор производства и экспорта цитрусовых продемонстрировал значительное развитие не только в собственно производстве и поставках, но и в процессах сбора, складирования и упаковки цитрусовых.



ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ
ПРОИЗВОДЯТСЯ В МАКСИМАЛЬНО
НАТУРАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ, ЧЕМ
И ОБЪЯСНЯЮТСЯ ИХ ВЫСОКОЕ
КАЧЕСТВО И ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС.

ПРИРОДНЫЕ ВИТАМИНЫ – ВАША ЗАЩИТА

ЛИМОНЫ, СОЗРЕВШИЕ НА СОЛНЕЧНЫХ БЕРЕГАХ ТУРЕЦКОГО СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ, МОГУТ ОБЕЗОПАСИТЬ ОТ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ.



Согласно последним исследованиям, в изобилии содержащиеся в цитрусовых, особенно в лимонах, витамины D и C способны не только защитить клетки кожи, но и эффективно питают ее. Эфирные масла и сок лимона чрезвычайно эффективно используются в косметологии и косметической медицине прежде всего для отбеливания и омоложения кожи. В цедре лимона ученые обнаружили элемент, называемый d-лимоненом. Именно он оказывает столь положительное влияние на клетки кожи и действует на самых разных ее уровнях, от

поверхностных до самых глубоких. D-лимонен также в большом количестве содержится в эфирном масле лимона, и именно он увеличивает сопротивляемость кожи к развитию онкологических образований.

ЧУДО D-ЛИМОНЕНА

D-лимонен сегодня активно используют для профилактики рака, получая его из эфирных масел цитрусовых. Доказано, что этот чудодейственный элемент способен предотвратить развитие опухолей. В ходе проведенных опытов была доказана эффективность использования d-лимонена для профи-

лактики рака печени, груди, желудка, прямой кишки и кожи. Сегодня все больше людей подвергаются риску развития опухолей, с каждым годом число заболевших возрастает. Однако и медицина не стоит на месте – постоянно проводят научно-исследовательские работы, ведется поиск новых средств защиты. D-лимонен стал, в частности, одним из недавних открытий, которые уже помогли сотням тысяч людей избежать страшных болезней.

Богатая эфирными маслами цедра лимона используется в Турции для приготовления ароматного лимонада. Однако в России мы любим также добавлять кусочки лимона в чай прямо с кожурой – и правильно делаем, ведь так мы можем получить дополнительную пользу от эфирного масла. К тому же сегодня цедра широко используется при приготовлении самых разных блюд. К примеру, тонкими полосками цедры можно украсить макароны с тунцом или креветками. Кроме всего прочего лимонная цедра оказывает благотворное влияние на нервную систему человека и способствует нормализации сердечного ритма. Кроме того, содержащиеся в эфирном масле лимона

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНА C

Турецкие лимоны, апельсины, мандарины и грейпфруты поступают на российские рынки исключительно свежими, а значит, содержание в них витаминов и ценных минералов по-прежнему высоко. Особенно это касается витамина C, который полезен как для профилактики, так и в качестве поддерживающей терапии при различных заболеваниях. Содержание витамина C в цитрусовых: средний лимон с кожурой содержит 100% дневной нормы витамина C, два мандарина сорта «клементин» – 96%, один средний апельсин – 93%, и, наконец, грейпфрут – 51%. Воспользуйтесь и вы солнечной энергией турецких цитрусовых!

полифенолы весьма эффективны в предотвращении развития рака яичников. Поскольку кожура лимона содержит множество веществ, которые являются природными антиоксидантами, она успешно используется в медицине для профилактики различных видов рака, в особенности рака кожи. Однако она действует благотворно на весь организм в целом, поэтому не забудьте добавить дольку солнечного чуда в свой вечерний чай.

О ПОЛЬЗЕ МАНДАРИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЛИСТЬЯ МАНДАРИНОВОГО ДЕРЕВА СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ.

Мандарин – самый веселый цитрус. Этот маленький витаминный мячик, столь любимый детьми и взрослыми, помогает нам защититься от зимней простуды. Благодаря полезной аскорбинке мандарины укрепляют иммунитет и придают нам сил и энергии, которых так не хватает в холодные хмурые зимние дни. Мандарины очень легко чистить, поэтому есть их целиком – самый простой способ получить необходимую витаминную дозу. Конечно, из мандаринов можно выжать сок, но вкуснее и полезнее просто скушать несколько мандаринов, разобрав их на дольки. Так вы получите не только витамины, но и необходимую для их лучшей усвояемости клетчатку. Интересно, что не только плоды, но и кожура, и даже листья мандарина обладают целебными свойствами.

АЙ ДА ЦЕДРА!

Цедра мандарина – настоящий источник красоты. Дело в том, что особые эфирные масла, содержащиеся в кожуре мандарина, благотворно воздействуют на кожу. Они обладают подтягивающим свойством, а также помогут удалить излишний жир-

ный блеск. Причем эфирные масла мандарина применяют не только на коже лица – массаж с таким маслом очень эффективен для борьбы с целлюлитом. Еще одно удивительное свойство этого масла – выраженный противовоспалительный эффект, благодаря которому оно с успехом применяется в лечении акне. Помимо укрепления иммунитета мандарины также способствуют снижению уровня «плохого» холестерина и повышению эластичности кровеносных сосудов.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Совсем недавно выяснилось, что листья мандариновых деревьев хорошо влияют на процессы пищеварения. Именно поэтому специалисты советуют покупать мандарины на веточках, на которых сохранились мясистые зеленые листья. Листья необходимо тщательно промыть, сложить в кастрюльку, залить небольшим количеством воды и довести до

кипения. В это же время необходимо вскипятить воду в другой кастрюле и, как только вода с листьями закипит, необходимо переложить листья в чистую кипящую воду. Снимаем кастрюлю с листьями с огня, накрываем крышкой и даем как следует настояться. Такой отвар способствует нормализации функций пищеварительной системы и помогает при запорах. Вы можете добавить к листьям мандарина кожуру – она не только придаст отвару приятный аромат, но и обогатит его витаминами. Выбирая мандарины для такого отвара, будьте внимательны – выбирайте только плоды со свежими, еще зелеными листьями. Лучше всего для этих целей подойдут турецкие мандарины, ведь они отличаются не только большим содержанием витаминов и других полезных для здоровья элементов, но и свежестью – их путь с солнечных берегов турецкого средиземноморья до российских рынков занимает всего неделю.



ПОМИМО ВИТАМИНА С ТУРЕЦКИЕ МАНДАРИНЫ ТАКЖЕ БОГАТЫ КАЛЬЦИЕМ, ФОСФОРОМ, МАГНИЕМ И КАЛИЕМ. ПРИ ЭТОМ В 100 Г СОДЕРЖИТСЯ ВСЕГО 43 ККАЛ!

ЦИТРУСОВЫЕ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ К СПИСКУ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИХ ЦИТРУСОВЫХ ДОБАВЛЯЕТСЯ НОВОЕ. СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИТРУСОВЫЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Зубы

Цинга, возникающая от недостатка витамина С, в первую очередь поражает десны. При появлении первых признаков поражения десен обращайтесь к стоматологу.

Глаза

Цитрусовые помогают сохранить здоровье глаз благодаря высокому содержанию витаминов.

Кожа

Благодаря высокому содержанию витамина С цитрусовые способствуют повышению упругости и эластичности кожи. Особое внимание потреблению витамина С следует уделить обладателям проблемной кожи, склонной к проявлениям акне.

Печень

Благодаря содержащемуся в мандаринах каротину эти фрукты способствуют снижению риска возникновения заболеваний печени, диабета и атеросклероза.

Сердце

Апельсиновый сок благодаря содержащимся в нем антиоксидантам и биофлавоноидам, способствует укреплению стенок сосудов и помогает предотвратить заболевания сердца.

Поджелудочная железа

Были проведены исследования, доказывающие положительное участие апельсинов в профилактике рака поджелудочной железы.

Почки

Лимонный сок очищает почки и снижает риск инфекции мочевыводящих путей. Кроме того, лимонный сок способствует рассасыванию камней в почках.

Кишечник

Грейпфрут оказывает поддержку пищеварительной системе и предотвращает запоры.

Простата

Грейпфрут богат ликопеном и лимонидами, которые обладают выраженными противораковыми свойствами. Доказано, что у мужчин, чья диета богата этими соединениями, значительно снижается риск рака простаты.

Кости

Цитрусовые – к примеру, мандарины – благодаря антиоксидантному эффекту успешно используются для облегчения симптомов остеоартрита и ревматоидного артрита.



История лимона богата реальными событиями и легендами, и он по своей известности в самых разных культурах и цивилизациях уступает разве что яблоку. Сегодня же мы используем лимон в различных блюдах, заправляем лимонным соком салаты и супы, добавляем лимонные дольки в зимний чай. Помимо этого лимон чрезвычайно эффективно применяется в косметологии. Самые разные маски, пилинги, скрабы и кремы на основе лимона, а также лимонные тоники и капсулы с вытяжкой эфирного масла лимона призваны выполнять самые различные функции красоты: очищать и матировать кожу, разглаживать мелкие морщины и рубчики, избавлять от угрей и черных точек, стягивать поры, подтягивать овал лица, освежать и отбеливать кожу. Итак, специально для вас несколько секретов красоты с использованием турецкого лимона.

ИМЕННО ТУРЕЦКИЙ

Да-да, именно турецкий лимон пригодится нам для приготовления домашних косметических средств. Дело в том, что турецкие лимоны самые свежие на российском рынке, ведь путь из солнечных садов турецкого средиземноморья до прилавков наших рынков и магазинов длится не больше недели. А это значит, что лимоны, привезенные из Турции, сохраняют максимум полезных свойств.

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА

Кожа на локтях и коленях часто грубеет, темнеет и доставляет нам массу неприятностей. Как избежать этой проблемы? Просто выжмите сок половины лимона в небольшую чашку, смочите ватные тампоны и протрите колени и локти. Через 20 минут смойте теплой водой и смажьте увлажняющим кремом. Вот и все! Таковую экспресс-маску можно делать раз в неделю, и кожа на локтях и коленях всегда будет нежной и



ВОЛШЕБНЫЙ ЛИМОННЫЙ ЭЛИКСИР

ЛИМОН УЖЕ СОТНИ ЛЕТ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО, ОСВЕТЛЯЮЩЕГО, СМЯГЧАЮЩЕГО И ПОДТЯГИВАЮЩЕГО СРЕДСТВА. ПОЖАЛУЙ, В ПРИРОДЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ МНОГОГРАННОГО «ФРУКТА КРАСОТЫ», ЧЕМ ДУШИСТЫЙ, ЯРКИЙ, СОЧНЫЙ ЛИМОН.

ухоженной. Если у вас сухая или очень чувствительная кожа, к соку лимона можно добавить ложку меда. Это смягчит действие лимонной кислоты и гарантирует мягкость кожи. Теперь позаботимся о ножках. Нам понадобится один лимон, несколько таблеток аспирина и пищевая пленка. Перед тем как начать приготовление маски, необходимо распарить ноги. Аспирин необходимо растолочь в мисочке и добавить туда сок лимона. Постоянно перемешивайте, пока не получите однородную массу. Тщательно обсушите ноги полотенцем, смажьте приготовленной смесью и обмотайте пищевой пленкой. Наденьте плотные носки. Маску необходимо держать около пяти часов. После ее применения ноги необходимо тщательно промыть.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Сок половины лимона смешайте с половиной стакана тростникового сахара и двумя столовыми ложками миндального масла. Такой пилинг невероятно эффективен для снятия ороговевшего слоя и осветления кожи. Осторожно втирайте лимонную смесь в руки и пальцы, затем смойте прохладной водой. Подобный пилинг можно использовать как для лица, так и для тела. Используйте для пилингов и масок свежие, натуральные турецкие лимоны – и оптимальный результат вам гарантирован! Предупреждение: поскольку лимонная кислота обладает выраженным отшелушивающим эффектом, ни в коем случае не выходите после ее применения на солнце, не нанеся солнцезащитный крем.

СОЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЦИТРУСОВЫЕ СОКИ НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫ, НО И УДИВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫ. РАЗУМЕЕТСЯ, РЕЧЬ ИДЕТ О СВЕЖЕВЫЖАТЫХ СОКАХ – ИМЕННО ОНИ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ.

Турецкие цитрусовые, заботливо выращенные на солнечном побережье ласкового Средиземного моря, сегодня любят во многих странах мира. Во-первых, из-за вкуса – сочный, насыщенный вкус и аромат турецких апельсинов, мандаринов, лимонов и грейпфрутов манит и привораживает. Во-вторых, из-за пользы – в этих ярких солнечных мячиках сосредоточена вся энергия средиземноморского солнца, многочисленные витамины и минералы, а также ценный источник здоровья пищеварительной системы – клетчатка. Цитрусовые вкусны как сами по себе, так и в качестве добавлений к самым разным блюдам. Однако чаще всего их употребляют в виде соков.

СУПЕРСИЛА ЦИТРУСОВЫХ

Стакан апельсинового сока – лучшая помощь иммунитету в холодное время года. Это самый вкусный способ получения витамина С, которым апельсины богаты гораздо более, чем их кислые братья-лимона, которые традиционно считаются самыми полезными из цитрусовых. Важно помнить, что аскорбиновая кислота – один из сильнейших антиоксидантов. Помимо укрепления иммунной системы аскорбинка также стиму-

лирует выработку коллагена – а значит, буквально делает нас моложе.

Учитывая все полезные свойства апельсинового сока, нетрудно понять, почему он стал неотъемлемой частью здорового образа жизни и почему сегодня у многих людей появилась прекрасная привычка – ежедневно за завтраком выпивать стакан апельсинового сока. Ведь речь идет не только о сильном иммунитете и молодости: благодаря особому веществу гесперидину апельсиновый сок является эффективным профилактическим средством от многих разновидностей рака. Этот мощный антиоксидант не только помогает организму соорудить настоящий щит против рака, но и уничтожить пораженные клетки. А если добавить в стакан еще и немного грейпфрутового сока, то эффективность такого напитка значительно возрастет.

ЛИМОН ПРОТИВ ТОКСИНОВ

Все мы знаем, что лимон очень полезен, особенно зимой, потому что богат, как и другие цитрусовые, аскорбинкой. Мы добавляем лимон в чай, приправляем лимонным соком супы и салаты. Однако в нем кроется намного

больше волшебства, чем кажется на первый взгляд. Еще в Древнем Египте сок лимона использовали в качестве противоядия, а сегодня он стал настоящим чемпионом по выведению токсинов из организма. Какой же именно элемент, содержащийся в лимонном соке, отвечает за детоксикацию организма? Это лимонная кислота. Именно с ее помощью связываются и выводятся из организма тяжелые металлы, которые мы волей-неволей получаем с пищей и даже из воздуха, которым дышим. А это означает, что лимонная кислота защищает нас от многих заболеваний, связанных с отравлением тяжелыми металлами. Поэтому ежедневное употребление лимонного сока – верный способ надолго сохранить здоровье, бодрость и энергию. Выработав привычку выпивать каждое утро стакан воды, смешанной со свежавыжатым лимонным соком, вы уже через пару недель почувствуете значительные изменения в самочувствии. Помимо лимонной кислоты в лимонном соке и в самих лимонах содержатся витамин С, кальций и магний – настоящая микстура от простуд и различных инфекций. Лимон обладает не только профилактическим, но и целебным свойствами. Уже заболев, вы можете помочь себе быстрее поправиться, каждые два часа выпивая по стакану теплой воды с соком половины лимона. Кроме того, лимон поможет увеличить концентрацию внимания, преодолеть слабость и усталость. В стрессовых ситуациях, когда необходима дополнительная энергия, вместо энергетических напитков и шоколада выпейте все ту же воду с лимонным соком – он гораздо мягче действует на организм, но при этом ничуть не менее эффективен. Вода с лимонным соком – неперенный спутник любителей пешего туризма именно потому, что значительно повышает выносливость.

ВИТАМИН С ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН – ПЕРВЫЙ СИМПТОМ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ НА БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТАДИИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОТСЛОЕНИЕМ ДЕСНЫ. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ДЕСЕН, ПОДКЛЮЧАЕМ ВИТАМИН С!

Сегодня белые ровные зубы – не только признак хорошего физического здоровья, но и необходимый элемент имиджа. Многие люди сегодня тщательно следят за здоровьем зубов и десен, чистят зубы два раза в день и регулярно посещают стоматолога. Это важно не только для внешнего образа, но и для здоровья всего организма. Ведь если в ротовой полости развивается инфекция, она неизбежно попадает в организм с пищей, а это чревато развитием различных внутренних заболеваний. Зубы с серым или желтым налетом, воспаленные десны, запах изо рта – все это не только неэстетично выглядит, но и служит поводом для срочного обращения к стоматологу. Однако зачастую многие откладывают визит к врачу до стадии, когда боль становится невыносимой – и тогда бывает, к сожалению, слишком поздно. Особенно внимательно и осторожно следует относиться к проявлениям такого грозного заболевания, как пародонтит.

ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ – ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Пародонтит – воспаление десен и окружающих зубы тканей. Это наиболее часто встречающееся заболевание десен, и выражается оно кровоточивостью десен при чистке или откусывании, а также видимым отслоением десны от зуба. Пародонтит, если его не лечить, очень опасен и может привести к потере нескольких, а на запущенной стадии и всех зубов. Что же приводит к развитию пародонтита? Во-первых, низкий тонус десен – если вы употребляете в пищу исключительно мягкие



продукты, не давая деснам нагрузки, которая возникает, скажем, при откусывании яблока. Во-вторых, зубной налет, который со временем может превратиться в зубной камень и вызвать отслоение десны. Образование зубного налета – результат недостаточно добросовестного отношения к гигиене полости рта. И наконец третий фактор, воздействующий на состояние десен – уровень витамина С в организме. Поражения десен являются основным признаком

нехватки аскорбинки. В особенно тяжелых случаях, когда от нехватки витамина С разрушается коллаген и соединительные ткани утрачивают свою прочность, может развиться цинга. Это заболевание долго доставляло множество хлопот человеку. В 1498 году Васко да Гама в своем знаменитом путешествии к мысу Доброй Надежды потерял около ста человек – они умерли от цинги. Цингу удалось победить, когда была выявлена связь между заболеванием и уровнем витамина С в организме. В трюмы кораблей, уходящих в дальнее плавание, стали загружать продукты, богатые аскорбиновой кислотой, в том числе цитрусовые.

ЦИТРУСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Цитрусы традиционно играют важную роль в профилактике и лечении болезней десен. Вообще для поддержания здоровья десен и зубов и обеспечения их нормального функционирования необходимо придерживаться рациона питания, в котором содержится много продуктов, богатых витамином С. В основном это свежие овощи и фрукты, среди которых лидерами являются цитрусовые. Они не только содержат большое количество аскорбинки, но еще и очень вкусны. Однако необходимо быть осторожными при повышенной чувствительности зубной эмали – чтобы не навредить ей, необходимо пить цитрусовые соки через соломинку. Цитрусовые обладают укрепляющим и антибактериальным эффектами, а также оказывают противовоспалительное воздействие на десны.



**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН
НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ
В ПИЩУ МНОГО ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ. СВЕЖИЕ, БОГАТЫЕ
ВИТАМИНОМ С ТУРЕЦКИЕ
ЦИТРУСОВЫЕ ПОМОГУТ
ВАМ СОХРАНИТЬ ДЕСНЫ
ЗДОРОВЫМИ, А ЗУБЫ –
КРЕПКИМИ.**

Валери Пуансо:

«Есть люди, которые думают, что владеют своим телом, и те, кто живет в нем»

ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ, НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

НАШ ГОСТЬ:
ВАЛЕРИ ПУАНСО, автор книги
«Wonder Women: скажите
«да» вашим способностям!»,
заместитель генерального
директора компании БУАРОН.



«Жить в своем теле» – значит быть к нему внимательным, заботиться о нем и делать это регулярно ради своего здоровья сегодня и в будущем. Мне кажется, скоро это будет вопросом не только личного выбора, но и философией медицины в целом. Если еще 50–60 лет назад успешность той или иной терапии или эффективности лекарств оценивалась результатом их применения у конкретного пациента или при определенной патологии, то сегодня специалисты думают еще и о том, как может измениться организм человека и его состояние в будущем после того или иного вмешательства. Этим же вопросом озабочены и обычные люди, понимающие, что их здоровье – это ресурс, который не так просто восполнить.

Чтобы услышать свой организм, надо уметь к нему прислушиваться. Нужно быть восприимчивым к самому себе. А это возможно только тогда, когда вы остаетесь наедине с собой. «Взять паузу», в том числе и перед принятием какого-то решения, очень важно. И не так сложно! Попробуйте «поймать» свои ощу-

щения в данный момент. Где вы? Может, вы сидите за столом, или на диване, или... Вам комфортно? Как вы воспринимаете окружающие вас звуки? Какова была мысль, от которой вы отвлеклись только что? Сначала это поможет вам лучше понимать и чувствовать себя. Потом – быть внимательнее к другим, улавливать настрой окружающих. Это особенно важно в семье, в которой многое ложится на плечи женщины. Я часто называю мам министрами здравоохранения или министрами по делам семьи. Именно они принимают очень важные решения, в том числе о выборе лекарств. Различные исследования показывают, что женщина первой говорит «да» гомеопатии, а ее близкие следуют за ее выбором.

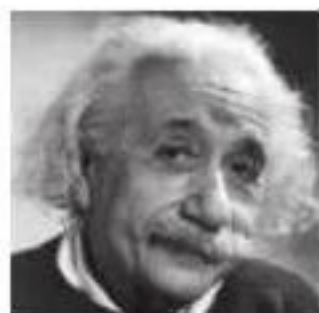
Дискуссия – это именно то, что стимулирует развитие медицины во всех ее

областях. Многие думают, что сегодня полемика идет между гомеопатами и «не гомеопатами». Напрасно! Недавно будучи в гостях у семейной пары, где оба супруга врачи-гинекологи, я была свидетелем непримиримого спора насчет вакцинирования девочек от ВПЧ. Спорят все. И истинно научный подход состоит не в том, чтобы отрицать все, «чего мы не знаем», а в понимании того, что мы «не можем знать всего». И именно это двигает науку вперед.

Мы нередко слышим, что успех гомеопатии объясняется эффектом плацебо. Он может наблюдаться и при любом лечении, не обязательно гомеопатическом. Хорошо известно, что иногда больному «становится легче» даже не от лекарства, а только от беседы с врачом. К счастью, никто не говорит, что действие традиционной медицины этим исчерпывается! А споры вокруг гомеопатии стихают по мере того, как стирается грань между врачами-гомеопатами и «аллопатами»: во Франции 61% врачей общей практики используют гомеопатические препараты наравне с другими. ■

МЕДИЦИНА & НАУКА

● В ФОКУСЕ – УМНЫЕ,
КОТОРЫЕ ЖИВУТ
ДОЛЬШЕ.
С. 42



● ВСЕ О СНЕ, СНАХ,
БЕССОННИЦЕ
И ЛИШНЕМ ВЕСЕ.
С. 50



● СЕКРЕТЫ ДЕТСКОЙ
ЗАВИСИМОСТИ
ОТ МУЛЬТФИЛЬМОВ.
С. 66



Объявлять ли голодовку? С. 34

ПОЧЕМУ РЕГУЛЯРНЫЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ
ДНИ ПОЛЕЗНЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО
ГОЛОДАНИЯ, ОБЪЯСНЯЮТ УЧЕНЫЕ.

Объявлять ли голодовку?

ДЕНЕК-ДРУГОЙ ПОГОЛОДАТЬ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ – ТАКОЕ РЕШЕНИЕ МНОГИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ЛОГИЧНЫМ. КАЖЕТСЯ, ЗДОРОВЬЮ И ФИГУРЕ ОТ ЭТОГО ТОЛЬКО ПОЛЬЗА. А ЧТО О ГОЛОДАНИИ ДУМАЮТ УЧЕНЫЕ?

текст: Елена Луговцова

«**Л**ауреат доказал, что поститься полезно!», «Голод поможет кардинально улучшить жизнь!» – такими заголовками запестрила вся пресса в октябре 2016 года, когда было объявлено, что Нобелевскую премию в области физиологии и медицины получил японский молекулярный биолог Есинори Осуми. Правда, сам Осуми никогда таких громких заявлений не делал. Около 40 лет он изучал аутофагию – процесс «самопоедания», самоутилизации и переработки мусора, который происходит в клетках. Проводя

эксперименты, ученый выявил гены, которые отвечают за аутофагию, и подробно описал ее механизм. Оказалось, что все лишнее и вредное клетки упаковывают в специальные «мешки» – аутофагосомы. А потом перемещают их в «контейнеры» – лизосомы, где мусор разрушается, а продукты его переработки идут на клеточное питание и обновление. Благодаря аутофагии клетки очищаются от инфекций и токсинов, а организм защищается от преждевременного старения. Наиболее интенсивно процесс идет тогда, когда сам организм испытывает стресс –

например, голодает. «Дефицит питательных веществ является наиболее частым и серьезным стрессом для всего животного мира. И чтобы выжить, организмам пришлось научиться утилизировать собственные составляющие. Можно сказать, это было фундаментальным требованием эволюции», – говорит Осуми. Но значит ли это, что для того чтобы улучшить качество жизни и жить дольше, нужно голодать?

ВХОД НЕ ДЛЯ ВСЕХ

«Нужно, – уверена заведующая отделением разгрузочно-диетической терапии курорта «Горячинск»,

кандидат медицинских наук Наталья Батаева. – В нашей клинике курсы голодания продолжаются в среднем 15–20 дней, плюс около 10 дней длится восстановительный период. Мы советуем повторять курс раз в год, плюс раз в три месяца самостоятельно на три дня воздерживаться от приема пищи, а раз в неделю – на сутки. Этого достаточно, чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии».

По словам Н. Батаевой, лечебное голодание в этом санатории практикуют уже 20 лет. За это время пациентами клиники стали больше 10 тысяч человек с самыми разными заболеваниями – от подагры и гипертонии до артроза и экземы. «Когда мы только начали внедрять лечебное голодание, многие врачи относились к нему с недоверием. Но благодаря хорошим результатам это отношение изменилось! Значительное улучшение состояния отмечают все. Например, у больных бронхиальной астмой на второй-третий день исчезают приступы удушья, причем этот эффект продолжается годами».

В коммерческих столичных клиниках лечебным голоданием лечат сердце и сосуды, аллергию, болезни органов дыхания, пищеварения, позвоночника и суставы. Пациенты довольны. Но все ли так однозначно?

«Если бы люди знали, что происходит с ними во время длительного отказа от еды, то тысячу раз бы подумали, стоит ли это делать», – гово-

рят в Новосибирском научно-практическом центре коррекции эндокринно-метаболических нарушений. С начала 1980-х в клинике центра перестала применяться 21-дневная «разгрузочная терапия».

Сейчас пациентам рекомендуют 3–4-дневное голодание, да и то не всем. Что же такого страшного происходит с нами во время долгой разлуки с едой?

ВОЗДУХ И ВОДА – НАША ЛУЧШАЯ ЕДА?

Первые 3 дня (стадия пищевого возбуждения) обычно мучительно хочется есть. Появляются раздражительность, беспокойный сон, часто обостряются хронические заболевания. Затем чувство голода притупляется и пропадает совсем, язык покрывается густым серовато-белым налетом, при дыхании чувствуется запах ацетона – все это признаки развития ацидоза (повышения кислотности). Пик ацидоза – так называемый ацидотический криз – обычно наступает на 8–10-й день и вызывает слабость, головокружение, тошноту, иногда рвоту.

Считается, что настоящий лечебный эффект достигнут тогда, когда эта «вершина» преодолена. Воздержание от пищи менее чем на 10 дней называется коротким голоданием, на 10–21 день – длительным.

Продолжительность голодного периода в клиниках обычно рассчитывают индивидуально: она зависит от возраста, состояния здоровья, веса, а самое главное, от момента, когда наступают «клинические признаки завершения голодания», заметные только врачам. Это сигналы – пришло время кормить! Пациент, кстати, может этого и не хотеть, чувст-

вовать себя очень бодрым и требовать «продолжения банкета», хотя это уже недопустимо.

Поэтому так опасно длительно голодать самостоятельно, без наблюдения врача. Для домашнего >>



История вопроса

Лечение с помощью полного отказа от еды – дело почти такое же древнее, как и сам процесс набивания желудка. Этим методом активно пользовались врачи Древней Греции, Египта, Индии, Тибета... В средневековой Европе голодание также получило широкое распространение, но практиковали его в основном не медики, а многочисленные энтузиасты, учившие своих последователей таким способом добиваться физического и духовного очищения. В 1928 году Всемирный конгресс диетологов в Амстердаме обсудил «голодную» проблему и рекомендовал полное алиментарное (пищевое) голодание для лечения гипертонической болезни, атеросклероза и ожирения. Это было, так сказать, юридическое обоснование метода, а вот научных данных по этому вопросу еще не было. Больше всего интересовались подобным лечением немецкие ученые, но их труды так и не переведены на русский язык. В России лечебное голодание стали применять еще в XIX веке, а наиболее стойким его исследователем и последователем стал уже с середины XX века московский профессор Юрий Николаев. Он, кстати, был отнюдь не диетологом, а психиатром, и для начала лечил таким образом пациентов с различными нарушениями психики (даже больных шизофренией), но затем пришел к выводу, что некоторые заболевания не души, но тела (в том числе, разумеется, ожирение) тоже поддаются целебному воздействию голода.

ОТКАЗЫВАЯСЬ
ОТ ПИЩИ, ЧЕЛОВЕК
СНАЧАЛА АКТИВНО
ХУДЕЕТ, НО УЖЕ
К 7–8-му ДНЮ
ОСНОВНОЙ ОБ-
МЕН СНИЖАЕТСЯ
НА 30–40%,
И ПОТЕРЯ ВЕСА
НЕ ПРЕВЫШАЕТ
100–200 г В СУТКИ.



>>> применения разрешается максимум 36-часовое голодание – да и то хорошо бы, чтобы доктор в это время «был на проводе». После такого голодания не требуется особых ограничений, просто следующий за ним день должен быть вегетарианским. А вот период выхода из продолжительного голодания длится не меньше, чем сам голод. В первые дни, как правило, рекомендуют питаться овсяным киселем, овощами и гречкой на пару. «Человек должен ясно понимать, что подходя к последнему дню голодания, он подходит только к середине лечения, – говорит Михаил Зурабов, врач одной из клиник лечебного голодания. – Выход из голодания не менее важен».

ЧТО ДЕНЬ ГОЛОДНЫЙ НАМ ГОТОВИТ?

Главная задача голода – активизировать адаптационные механизмы человека, которые в обычной жизни часто «дремлют». Считается, что именно они, эти «стражники здоровья», могут самостоятельно, без лекарств, справиться со многими проблемами. Командует ими гипоталамус, который со своего поста в подкорке головного мозга отдает приказ о боевой готовности через 24 часа после прекращения подачи пищи извне. А дальше – на войне, как на войне. Некоторые болезни действительно отступают, некоторые, наоборот, активизируются, а само поле битвы (наш оголодавший

организм) выглядит не лучшим образом.

➤ **Уже на 5–7-й день резко снижается количество всех витаминов** (ведь потерянные белки выступали для них своеобразным якорем), и содержание их восстанавливается не раньше, чем через 2–3 месяца после прекращения голодания, а то и через полгода.

Последователи Брэгга демонстрируют баночки со своей «голодной» мочой со словами: «Видите, сколько там кристаллов – это все шлаки выходят, организм чистится!» А это как раз они, витамины, а вместе с ними микро- и макроэлементы, минеральные соли, жизненно необходимые всем. Результат не заставляет себя ждать – известны, например, случаи даже «голодного» инфаркта миокарда.

➤ **В крови повышается концентрация мочевой кислоты** – это может спровоцировать обострение подагры и образование камней в почках.

➤ **Точку зрения, что голод усиливает иммунитет, многие врачи ставят под сомнение**, ведь основа иммунных клеток – белок, который мы как раз расходует.

➤ **Повышается риск возникновения и обострения язвенной болезни, колитов, гастритов.**

➤ **Слишком длительное бесконтрольное голодание может привести к нарушению процесса усвоения пищи**, к психическим нарушениям, общему истощению. Врачи называют подобное состояние пищевым маразмом.

➤ **Стремительная потеря веса в начале голодания часто оборачивается очень быстрым набором** и «перебором» лишних килограммов после возвращения к нормальному режиму питания.

ЧЕЛОВЕК ХУДЕЮЩИЙ

Вот почему голодание не советуют использовать для лечения ожирения и уж тем более для похудения на 5–10 кг. С первыми крошечными порциями протертых овощей сразу же начнется набор веса. >>>

Дневник голодающей

СВЕТЛАНА (29 ЛЕТ, РОСТ – 170 СМ, НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС – 132 КГ) ОБРАТИЛАСЬ В КЛИНИКУ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ, ГДЕ ЕЕ ПОЛОЖИЛИ В СТАЦИОНАР, ТЩАТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАЛИ И ПРЕДЛОЖИЛИ «РАЗГРУЗОЧНУЮ ДИЕТУ» – 21 ДЕНЬ НА ОДНОЙ ВОДЕ. ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ СВЕТЛАНА ВЕЛА ДНЕВНИК, ОТРЫВКИ ИЗ КОТОРОГО МЫ ПУБЛИКУЕМ.

ДЕНЬ 1. Вместе со мной голодают еще 19 женщин и 20 мужчин. С утра были лечащий врач, «голодолог» и медсестра. Померили давление, взяли кровь из вены. До обеда выпила литр воды. На обед еще стакан. Гуляла, проголодалась. Вздремнула, стало легче. До вечера глушила голод водой, на ужин еще 3 стакана, потом клизма и душ.

ДЕНЬ 2. Результат взвешивания обрадовал: потеряла больше 1,5 кг. Пила воду, хочется есть. «Голодолог» сказала, что это пройдет через 3 дня, советовала спать и гулять. Вечером клизма и душ.

ДЕНЬ 3. Есть хочется с самого утра, вода не помогает. Похудела еще почти на 1,5 кг. Вечером обнаружила на плечах какие-то прыщики. Во рту гадко, язык белый. Скорее бы все закончилось.

ДЕНЬ 4. Очень хочется есть, «голодолог» сказала, такое бывает, пройдет после 7 дней. Еще 1,5 кг долой. Коллеги-женщины полны решимости, мужчины недовольны. Как назло, в моей палате, кроме меня, никто не голодает, соседки едят домашние пироги и печенье. Выпила 3,5 л воды. Прыщи пошли по всему телу, на языке бело-зеленый налет. Днем спала, снились жареные куры с приправами и зеленью.

ДЕНЬ 5. Врач хвалила за терпение, но голод не проходит. Голова кружится. Прыщи покрыли почти все тело и лицо.

ДЕНЬ 6. Говорят, анализы хорошие, давление в норме. Ходила вдоль стены, при головокружении приседала на корточки. Сбросила еще 1,5 кг. Язык бело-зеленый, прыщей все больше. «Голодолог» объяснила, что это выходят «шлаки».

ДЕНЬ 7. Давление низкое. Слабость, головокружение. Двое мужчин не выдержали и прекратили голодание. Похудела еще на 1,5 кг. Тело и язык неприятно пахнут, голод очень сильный. Когда же конец?

ДЕНЬ 8. Показатели хорошие. Потеря веса – 1,4 кг. Чувство голода ужасное. Прыщи на теле лопаются, вытекает какая-то гадость, с языка счищается густой неприятный налет. Страшно даже представить себе, что все это было внутри.

ДЕНЬ 9. Страшно хочется есть. Похудела на 1,35 кг. Соседки все время едят и, кажется, немного мне завидуют.

ДЕНЬ 10. Сбросила 1,3 кг. Хочется есть, пью через силу. Запах изо рта такой, что саму тошнит, в зеркало стараюсь не смотреть.

ДЕНЬ 11. Анализы хорошие. Нет 1,26 кг. Очень голодна, с трудом пила воду, тошнит. Гуляли с мужем. Едва не теряла сознание, часто присаживалась на корточки. Муж доволен, говорит, выгляжу лучше.

ДЕНЬ 12. Похудела на 1,2 кг. Язык чистила трижды. «Голодолог»

одобряет. Как обычно – прогулка, сон, душ, клизма, телевизор. Выпила 3 л воды.

ДЕНЬ 13. Ушло 1,2 кг. С утра выпила 1,5 л воды. Вечером едва не потеряла сознание. Осталось всего 7 дней.

ДЕНЬ 14. Есть хочется меньше. Сбросила 1,15 кг. Слабость, головокружение. Видно, много «шлаков» выходит: налета на языке и прыщей все больше.

ДЕНЬ 15. Потеряла 1,1 кг. Есть не хочется, слабость.

ДЕНЬ 16. Сбросила 1,1 кг. Есть абсолютно не хочется, гулять и мыться тоже. Прыщей все больше. Клизма, чистка языка, душ и спать.

ДЕНЬ 17. Нет 1 кг, есть не хочется. Кожа и язык выглядят по-прежнему.

ДЕНЬ 18. Похудела на 1 кг. Есть не хочется, выпила 3 л воды. Осталось 2 дня.

ДЕНЬ 19. Потеряла 1 кг. Слабость невероятная, аппетита нет. Прыщи не проходят, язык чистила 5 раз. Завтра последний день!

ДЕНЬ 20. Сбросила 1 кг. Есть не хочется. Да, я сильно похудела. Говорят, самое трудное – это выдержать 9-месячную восстановительную диету. Многих «отголодавших» привозит скорая, потому что не выдержали и съели то, чего нельзя.

РЕЗУЛЬТАТ. За время голодания Светлана потеряла 25,5 кг. Невероятно тяжело было выдержать первые дни выхода из состояния голода. Сдерживать волчий аппетит помогала доктор-«голодолог», которая навещала Свету по несколько раз в день. Во время двухмесячной восстановительной диеты нельзя было солить пищу и есть копченые продукты. Светлана пару раз не сдержалась – после этого боль в желудке и пищеводе была такой, что она зареклась нарушать диету впредь. Через полгода сброшенные килограммы начали понемногу возвращаться. Сейчас, спустя 2 года после голодания, Светлана весит почти 140 кг. И повторять негативный опыт не имеет ни малейшего желания.

>>> В клинике НИИ питания РАМН уверены: голод – это плохо. Врач-гастроэнтеролог высшей категории Инна Пупко подчеркивает: «Голодать не только вредно, но и абсолютно бессмысленно с точки зрения снижения веса». Кандидат медицинских наук Юлия Чехонина объясняет: «При длительном голодании организм сжигает не только жир, но и мышечную ткань. В результате ослабевает иммунитет, нарушается гормональный фон, возникают расстройства пищеварения и нервной системы, ухудшаются умственные способности, страдают волосы и кожа. Особенно тяжело голодание переносится при ожирении. Такие больные плохо переносят ацидоз. У них чаще возникают судороги, резко снижается артериальное давление, нарушается сердечная деятельность. К тому же вскоре после прекращения голодания на место потерянной мышечной ткани приходит жировая, причем возвращается она всегда с избытком. Ведь организм

«боится», что тяжелые времена настанут вновь! На биохимическом уровне за это отвечает фермент липопротеинлипаза, который отправляет жиры на долгое хранение в подкожно-жировой слой. Этот фермент активизируется при ограничении поступления калорий. На мой взгляд, полный отказ от пищи – это фанатизм, крайность, которая, как и другая крайность, переедание, наносит сокрушительный удар по здоровью».

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ – НЕ ГОЛОДНЫЙ

Конечно, кратковременное (например, однодневное) голодание не принесет столь катастрофических последствий, но гастроэнтерологи отрицательно относятся и к нему. Уже доказано, что тонкая кишка, где происходит основное всасывание, настолько тонко (простите за каламбур) организованная структура, что в ней уже в первые сутки отказа от пищи начинаются необратимые процессы. Сейчас даже во время долгих хирургических вме-

ОТДАЛЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

В конце войны в Нидерландах случился голод, но ученые вели статистику. В зависимости от того, в какой период беременности будущие матери голодали, их повзрослевшие дети находились в группе риска по возникновению депрессий, шизофрении, диабета, заболеваний сердца и сосудов.

шателств рекомендуется питание энтеральными смесями через зонд. К тому же во время голодания ментально нарушается микрофлора кишечника, а это первый шаг к развитию дисбактериоза.

Предельный минимум для разгрузочного дня – 500–800 ккал в день*, уверен директор Института долголетия при Университете Южной Калифорнии Вальтер Лонго.

Пища – преимущественно вегетарианская, постная. Если следовать такому меню 1–2 раза в неделю, иммунная система действительно как бы перезагружается, начиная работать более эффективно. В мозге ускоряется восстановление нервных клеток, улучшаются память, мозговая деятельность.

Опыты Лонго показали, что главный виновник проблем при переедании – продукты распада животного белка. Если его становится меньше, запускается процесс перезагрузки. Организм начинает активнее использовать запасы, на месте старых клеток появляются и делятся новые. Заодно уменьшается количество белка IGF-1, который связывают со старением и образованием злокачественных опухолей.

Лонго уверен: пост во всех странах мира появился неспроста. Получается, что в нем действительно есть смысл. А вот продолжительное голодание, скорее, вредно, чем полезно. ■



ГОЛОДАТЬ НЕЛЬЗЯ,
ГОВОРЯТ ВРАЧИ.
**ПРЕДЕЛЬНЫЙ
МИНИМУМ
ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНОГО
ДНЯ – 500 ККАЛ.**

*Варианты разгрузочных дней – на с. 82

вкусно • легко • надежно

Худеем ПРАВИЛЬНО

январь-февраль 2017

Артем
Иванов
-30 кг
я сделал это

МАЙОНЕЗ:
обвинения сняты

Диета «Большой завтрак»

5 ПРИЧИН
не считать
калории

Вы похудели.
Что дальше?

**СИДЕТЬ – ВРЕДНЕЕ,
ЧЕМ КУРИТЬ**

Самый простой
тренажер –
СКАКАЛКА

16+

ISSN 1611-1297



9 771811 129006

17001

Юлия
Началова:
«Весила 45 кг и думала –
надо худеть еще»

В продаже с 23 декабря

«СУПЕРФУД» *по-русски*

ТАК НАЗЫВАЮТ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОСОБЕННО БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛАМИ И АНТИОКСИДАНТАМИ. ВОТ ТЕ ИЗ НИХ, ЧТО ПОПУЛЯРНЫ В РОССИИ.

1

Полба

Этот злак был очень распространен в России, но в XIX веке полбу вытеснила куда более урожайная и простая в уходе и сборе твердая пшеница. Состав полбы богаче обычной пшеницы. В ней больше магния, железа, цинка и витаминов группы В, а также Е и РР. Количество белка в полбяной муке достигает 28% (в обычной пшенице 18%). Во время приготовления крупа не разваривается, оставаясь достаточно жесткой, поэтому медленно усваивается и надолго дает ощущение сытости. Вкус полбы очень своеобразный, его невозможно ни с чем спутать. Полбу можно использовать для выпечки, делать из нее гарниры и запеканки. Сейчас интерес к этой старинной сельхозкультуре, которую называют «черной икрой» среди злаков, возрождается.



2

Квашеная капуста

Ее главная ценность – молочнокислые бактерии, которые являются отличным пробиотиком! Они оздоравливают кишечник, повышают иммунитет, улучшают обмен веществ и пищеварение. В правильно хранящейся квашеной капусте на 15–20% больше витамина С, чем в свежей! Не менее полезен и капустный рассол, в нем сохраняются все полезные вещества, что и в капусте, разве что клетчатки нет. Капустный рассол прекрасно снимает похмельный синдром, восстанавливая водно-солевой баланс. К тому же в нем содержится выводящая продукты распада алкоголя янтарная кислота. Его можно пить и тем, кто не дружит с Бахусом. А еще добавлять в тесто для печенья и мариновать в нем свинину для приготовления буженины. Эти рецепты популярны еще со времен Домостроя! Вопреки сложившемуся мнению, квасить капусту можно и без соли. Для этого в нее нужно добавить немного воды. Правда, хранится такая капуста не долго.

3

Чайный гриб

С точки зрения биологии, это не гриб, а культура бактерий. Живет, размножается и синтезирует полезные вещества в настое чая с сахаром. Обладает антисептическим и биостимулирующим свойствами. Укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, замедляет рост болезнетворных бактерий, поэтому им можно полоскать горло или делать из него примочки при воспалительных заболеваниях десен. Чтобы чайный гриб служил вам верой и правдой, периодически устраивайте ему ванны и не давайте умереть с голоду, подливая заварку с сахаром. Если вас, конечно, не смущает его неаппетитный вид. В США его, кстати, выращивают в промышленных масштабах и продают в бутылочках под названием «комбуча». Интересный факт: поскольку чайный гриб склонен заполнять всю свободную поверхность питательной среды, в промышленных условиях он может достигать массы 100 кг.



4

Шиповник

Его плоды наши предки ели уже в конце ледниковой эпохи. Самое главное богатство шиповника – витамин С. Его в нем в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках! Больше всего витамина С в шиповнике с белыми и красными цветами. В желто- и розовоцветных сортах витамина С значительно меньше! А еще в шиповнике много витамина Р (укрепляет сосуды), каротина (необходим для хорошего зрения), витамина К (нормализует свертываемость крови), фитонцидов (обладают бактерицидным действием). Использовать шиповник можно как в сыром, так и в сушеном виде. Из сырого, например, можно сделать квас. Если протереть его ягоды через сито и добавить специи – получится отличная приправа к мясу! Из сухого шиповника готовят отличные противовоспалительные отвары: запаривают в термосе, залив очень горячей, но не кипящей водой.

5

Семена льна

Вошли в моду у сторонников здорового питания несколько лет назад, хотя издавна использовались при лечении гастритов и язв. Включив в рацион блюда на основе семян льна или льняного масла, вы очень скоро заметите, что улучшилось состояние волос и кожи, а также общее самочувствие. Главное «богатство» семян льна – полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которых не хватает в рационе практически всех современных людей. Причем северный лен содержит больше омега-3, чем тот, что выращен на юге. Семена льна также богаты лигнанами – фенольными соединениями, защищающими от гормонально зависимых онкологических заболеваний, в частности рака груди и предстательной железы. Семена льна улучшают состояние сердца и сосудов, выводят «плохой» холестерин. В них до 38% клетчатки, которая улучшает микрофлору кишечника. Из семян льна делают масло, муку и кашу. Льняная мука отлично заменяет яйца и масло в выпечке (на ней быстрее появляется румяная корочка). Если в любую выпечку добавить 10% льняной муки, она получится более пышной и будет дольше храниться. Льняную муку можно использовать при приготовлении котлет, супов, запеканок. Льняную кашу смешивать с традиционными крупами в соотношении 1 к 1.





Почему умные *живут дольше?*

ПО ДАННЫМ ЕВРОПЕЙСКОГО ОБЩЕСТВА КАРДИОЛОГОВ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧАЩЕ НАСТИГАЮТ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ИНТЕЛЛЕКТА. А ЗАВИСЯТ ЛИ ОТ НЕГО ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ?

Ученые из университета Бергена не поленились изучить истории болезни 70 тысяч пациентов, перенесших инфаркт миокарда, и проследить их судьбу в течение следующих 6 лет. Они обнаружили, что у людей, с трудом окончивших школу, значительно чаще, чем у людей со средним и высшим образованием, развивалась сердечная недостаточность. Подобная зависимость прослеживается не только в «делах сердечных». Образованные люди более внимательно относятся к своему здоровью: правильно питаются, ведут активный образ жизни, своевременно делают прививки и проходят осмотры у врачей. И, соответственно, живут дольше. Люди с низким уровнем интеллекта становятся жертвами своих вредных привычек, чаще попадают в дорожно-транспортные происшествия и даже кончают жизнь самоубийством.

ЖИВОЙ УМ

Понимание связи между интеллектом и смертностью породило целое направление в когнитивной эпидемиологии. Одним из первых стало масштабное исследование шотландских ученых из Абердина, стартовавшее в 1932 году. Они решили протестировать интеллект всех 11-летних школьников города, а затем проследить, как сложится их жизнь. Более 60 лет спустя доктор Ян Дири с коллегами из Эдинбургского университета проанализировали судьбу выросших детей. Не всем повезло дожить до преклонного возраста. Остались в живых те, кто ребенком набрал в тесте большее количество баллов. Не дотянувшие даже до среднего уровня IQ в основном преждевременно ушли из жизни в результате ишемической болезни сердца, рака легких, сахарного диабета 2-го типа и других заболеваний.

ОСОЗНАНИЕ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ

Каково же объяснение связи интеллекта и долголетия? Секрет в осоз-

нанном отношении к жизни. Высокий IQ – полезный инструмент в любой сфере. Мир полон угроз и неожиданностей, и острый ум как нельзя кстати в непредвиденных ситуациях. Известно, что люди с низкими показателями интеллекта хуже справляются с задачами в условиях сильного стресса. Кроме того, учеными была сформулирована гипотеза о том, что интеллект положительно влияет на деятельность центральной нервной системы, а значит, и всего организма в целом. Этому нашлись и косвенные доказательства: в одном любопытном исследовании ученые тестировали время реакции испытуемых при решении определенной задачи, а затем в течение последующих 15 лет мониторили их состояние здоровья. Оказалось, что у участников с замедленной реакцией риск ранней смерти был заметно выше, чем у их быстрых ровесников. >>

ПРЕМИЯ + 2 ГОДА ЖИЗНИ

Однажды ученые решили оценить длительность жизни лауреатов Нобелевской премии. Оказалось, что в среднем они живут на 2 года больше тех, кто претендовал на награду, но в итоге не получил ее. Что именно продлило срок жизни – незаурядный интеллект или полученные деньги? А может, повышение социального статуса после победы? К однозначному выводу исследователи так и не пришли, тем более что названные причины тесно связаны между собой. О мозге и интеллекте по-прежнему неизвестно гораздо больше, чем известно. Но пока ученые разбираются с причинами, можно принять как данность: умные живут дольше. А главное, лучше.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ УЧЕНЫХ

		IQ (коэффициент интеллекта)	Продолжи- тельность жизни
	Альберт Эйнштейн	160	76
	Исаак Ньютон	190	84
	Томас Эдисон	145	84
	Николай Коперник	160	70
	Чарлз Дарвин	165	73

Умные и счастливые

>> Если взять хронические заболевания, зависимость будет такой же. От таких болезней не застрахован никто – но все болеют по-разному. «Умники» включают самоконтроль, вовремя проходят нужные обследования, выполняют рекомендации врачей. «Двоечники» пускают проблемы на самотек, обращаются за медицинской помощью, когда все запущено, и даже в этом случае умудряются ухудшить ситуацию, нарушая предписания докторов (это одна из главных причин преждевременной смерти среди людей с хроническими заболеваниями). Во многом такое поведение обусловлено именно отсутствием осознанности. Даже простейшая рекомендация принимать лекарство натошак часто воспринимается как что-то утомительное и необязательное. А что уж говорить о сложных схемах лечения при таких заболеваниях, как сахарный диабет. При разборе базы данных, собранной в ходе вышеупомянутого шотландского исследования, выяснилось, что курение было одинаково распространено у людей с низким и высоким интеллектом. Разница в том, что вторые чаще находили в себе силы бросить вредную привычку.

ЛУЧШЕ БЫТЬ УМНЫМ, ЗДОРОВЫМ И БОГАТЫМ

Слаженный дуэт высокого интеллекта и здорового тела – помимо прочего, ярко выраженное социальное явление. Причинно-следственная связь проста: умственные способности определяют шансы на получение хорошего образования, которое в свою очередь влияет на карьерные

Масштабное исследование с участием почти 7 тысяч человек в возрасте 16 лет и старше показало, что наиболее счастливыми себя считают люди с IQ 120–129. А вот самыми несчастными оказались респонденты, не дотянувшие до 70–79. Социально-экономический статус этих бедняг оставлял желать лучшего: они находились внизу карьерной лестницы, мало зарабатывали и чаще жаловались на здоровье.

достижения и финансовое благополучие. А чем выше статус и состоятельность человека, тем доступнее для него качественное медицинское обслуживание.

Низкий IQ, как правило, коррелирует с соответствующим социальным статусом и доходом. Вынужденное отсутствие доступа к здоровой пище, спорту, профессиональной медицинской помощи повышает риск преждевременной смерти от различных заболеваний. Кроме того, необразованные люди чаще злоупотребляют алкоголем и наркотиками.

И СНОВА ГЕНЫ

Можно с уверенностью сказать, что интеллект – это социальный залог здоровья. Другое дело, что размер этого залога от нас не всегда зависит.

Ряд исследований показал, что на способность к мыслительной деятельности существенно влияет наследственность. А по мнению некоторых ученых, за хорошее здоровье и высокий интеллект отвечают одни и те же гены. В качестве доказательства обычно приводят знаменитое «близнецовое исследование» доктора Розалинд

Арден. Заручившись поддержкой коллег, она изучила продолжительность жизни в трех независимых выборках близнецов из США (377 пар), Дании (784 пары) и Швеции (246 пар). Учитывались только те пары, в которых один из братьев или сестер уже умер. Анализируя, кто кого пережил, исследователи особое внимание уделяли двум факторам: однойцевые (идентичные) близнецы в паре или разнотцевые, а также отличались ли они по уровню интеллектуального развития. Результаты показали, что в среднем в любой паре дольше живет более умный близнец, хотя у разнотцевых близнецов этот эффект выражен больше. Это означает, что основная причина разной продолжительности жизни – все-таки гены, а не внешняя среда. Гены, определяющие интеллектуальные способности и здоровье человека.

ГОРЕ ОТ УМА

Впрочем, если говорить про генетику, у «умников» не все так гладко. В нагрузку к интеллекту эволюция выдала человеку разумному нарушения психики.

Дэниэль Смит из университета Глазго предполагает, что это цена, которую мы платим за способности к творчеству. Он измерил IQ у 8-летних детей, а затем вновь нашел их, когда им исполнилось 22–23 года. Те, кто особенно преуспел в тесте (в частности, в его словесной части), оказались более склонны к проявлению маниакально-депрессивных

Плата за интеллект

Оказывается, шизофренией может страдать только человек. Ни у человекообразных обезьян, ни у наших ближайших родственников-неандертальцев ее не было. Откуда же она взялась у Homo

Sapiens? По мнению исследователя Оле Андреассена, шизофрения – побочный продукт отбора генов, связанных с освоением языка и других сложных когнитивных навыков. Определенные

участки генома, предположительно являющиеся очагами риска, оказались связаны с познавательными функциями. С большой вероятностью эти участки отсутствовали в геноме неандертальца.

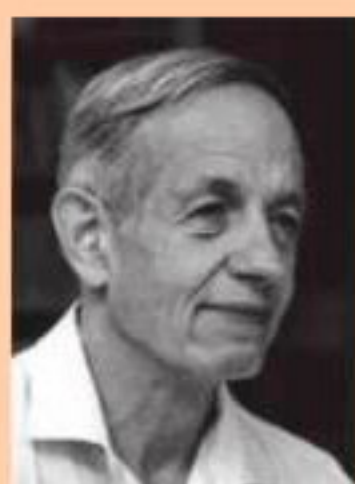
черт. Исследование шведских ученых из Каролинского института также выявило зависимость между успеваемостью школьников в гуманитарных науках и повышенным риском развития психических расстройств.

А в 2009 году в авторитетном журнале *Neuron* вышла статья, в которой обсуждались молекулярные механизмы любопытства.

Авторы работы обнаружили специфический белок, связанный с памятью, исследовательской активностью и... биполярным аффективным расстройством.

СИЛЬНЫЙ, НО СЛАБЫЙ

Почему то, что выгодно отличает нас от всех остальных животных, интеллект является одновременно нашим слабым местом. Чем меньше кора головного мозга, тем проч-



БЕЗУМИЕ И ГЕНИЙ

Лауреат Нобелевской премии американский математик

Джон Нэш страдал параноидальной шизофренией, что не мешало ему (а, возможно, помогло) добиться небывалых высот в области экономической науки и теории игр. На основе биографии «сумасшедшего ученого» снят фильм «Игры разума».

нее контакт между ними. У крупных млекопитающих кора развита лучше и нервных клеток больше, однако связи между ними ослабляются. Справедливости ради надо отметить, что гении с $IQ > 130$ (как и безумцы) встречаются крайне редко. Основную массу (50%) населения представляют индивидуумы со средним уровнем IQ (90–109).

А среди оставшихся примерно поровну обладателей высокого (110–

129) и низкого интеллекта (70–89). При этом первые не только живут дольше, но и стареют медленнее! Об этом свидетельствуют данные Гронингенского университета о длине теломера – клеточных маркеров биологического возраста человека. Ученые только подошли к разгадке связи интеллекта и здоровья, и многое еще предстоит выяснить, но уже сейчас понятно, что одно без другого невозможно. ■

ПРИХВАТИЛО ПОЯСНИЦУ?

С болью в спине многие знакомы. Она появляется резко и неожиданно, при этом доставляет немало неудобств и зачастую даже ломает планы. Нередко с ней борются посредством уколов или специальных препаратов, но, несмотря на это, она все равно регулярно возвращается.

ПРИЧИНЫ

Проблема нередко появляется в ответ на гиподинамию, или попросту недостаток движения. Ведь в современном мире нам приходится долго сидеть перед компьютером на работе, дома, в машине.

ЧТО ДЕЛАТЬ

В первую очередь, конечно же, стоит обратиться к врачу и при необходимости принять обезболивающие препараты. Боль терпеть нельзя. Однако стоит помнить, что они лечат только симптоматически, то есть не убирают причину, лишь на время устраняют неприятные ощущения.

Поэтому стоит уделить внимание выбору подходящего препарата, который снимет не симптом болезни, а поможет устранить ее причину. Речь идет о Мильгамме композитум. Он представляет собой нейротропный комплекс, предназначенный для лечения боли в спине и шее. По своему принципу действия он начинает работать достаточно глубоко, восстанавливая нервные волокна, которые отвечают за частоту возникновения повторных приступов боли.

Кроме того, его использование помогает уменьшить потребление нестероидных противовоспалительных средств – обезболивающих. Дополнительным плюсом лекарства является и тот факт, что в его состав входят витамины B1 и B6, недостаток которых приводит к развитию серьезных неврологических заболеваний. Данные витамины дополнительно усиливают воздействие противовоспалительных препаратов.

Принимая Мильгамму композитум, можно восстановить и сохранить физическую активность. Сам по себе препарат оказывает длительный терапевтический эффект, за счет чего периодичность возникновения боли заметно снижается.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



От зимы не убежишь?

КОГДА МЕТЕЛЬ СМЕНЯЕТСЯ ДОЖДЕМ, А СОЛНЦА НЕ ВИДНО НЕДЕЛЯМИ, ДАЖЕ ЛЮБИТЕЛИ ЗИМЫ НАЧИНАЮТ ХАНДРИТЬ. ЧТО ЖЕ ПРОТИВОПОСТАВИТЬ ПРЕВРАТНОСТЯМ ЯНВАРЯ?

СЕЗОННЫЙ ДИАГНОЗ

В средней полосе России в январе свирепствуют циклоны, из-за чего москвичам, например, перепадает всего 3–5 солнечных дня за месяц. Отсутствие солнечного света влияет на психоэмоциональное состояние. Официально это называется сезонным аффективным расстройством, а неофициально – сезонной депрессией. Несмотря на то что ученые продолжают спорить, существует ли она на самом деле, диагноз включен в Международную классификацию болезней.

Признаки сезонной депрессии похожи на симптомы несезонной, но с одним отличием: ухудшения и улучшения наступают в одни и те же месяцы. В остальном все стандартно: люди с трудом просыпаются, затем их весь день мучает сонливость, они безуспешно пытаются глушить ее кофе, испытывают трудности с концентрацией, страда-

ют от обострившихся хронических болезней, перепадают, а свободное время предпочитают проводить лежа, вместо походов в кино, на каток или в парк.

прессии: у них нет ни генетических, ни приобретенных механизмов, адаптации к этим месяцам холода и мрака. Лишь со временем южане адаптируются и заболеваемость

В УХУДШЕНИИ НАСТРОЕНИЯ
ВИНОВАТЫ НЕ ХОЛОД И СЫРОСТЬ,
А НЕДОСТАТОК ОСВЕЩЕНИЯ.

ТЕМНО, ЕЩЕ ТЕМНЕЕ

Впервые это заболевание описал американский ученый Норман Розенталь, уроженец Южной Африки. Он переехал на север США, чтобы продолжить обучение, и к своему ужасу обнаружил, что зимой его трудоспособность катастрофически падала. Неудивительно, ведь жители теплых и солнечных стран, переехавшие на север, наиболее подвержены сезонной де-

сезонной депрессией у них снижается (хотя и не достигает уровня местного населения).

Впрочем, и северяне не являются стойкими оловянными солдатиками и долгими зимами тоже страдают от депрессии. По статистике, сезонное аффективное расстройство поражает около 10% голландцев. При этом в южных штатах США недугу подвержены всего 1–2% населения.

Не слышать депрессию

Ученые долгое время не могли найти причину сезонного расстройства. Полагали, что депрессию вызывает снижение температуры. Однако Розенталь, проведя исследование на добровольцах, выяснил, что в сезонном ухудшении настроения виноваты не холод и сырость, а недостаточное освещение. Постоянная темнота способствует активной выработке мелатонина, что нарушает синтез других веществ в организме. Например, серотонина, который отвечает за наше хорошее настроение.

ЛЕЧЕНИЕ – СВЕТ

Заядлые растениеводы, владельцы террариумов и любители экзотических рыбок знают, что делать в такой ситуации – нужно установить лампы, имитирующие дневной свет, и включать их, когда настоящее светило скроется за горизонтом. Страдающих сезонной депрессией лечат таким же образом.

Пройти сеансы светотерапии можно в клинике, косметологическом кабинете и даже в антикафе – словом, в любом месте, где есть аппаратура, помогающая взбодриться. Во время сеанса отнюдь не обязательно лежать неподвижно. Можно читать, работать за ноутбуком и даже устроить совещание с коллегами – усвоению организмом света это не мешает.

Длительность сеанса зависит от мощности источника света: под лампой в 2500 люкс нужно находиться два часа, 5000 люкс – один час, 10 000 – полчаса. Обычно освещенность включают на максимум, однако некоторые люди плохо переносят слишком яркий свет – у них появляются резь и жжение

Финские ученые разрабатывали наушники для лечения сезонной депрессии. Льется из них не музыка, а яркий свет. Светочувствительный белок, регистрирующий уровень освещения и регулирующий синтез мелатонина, находится не только в сетчатке глаза, но и в отделах мозга. Исследователи рассчитывают передать световые импульсы по слуховым каналам напрямую к этим участкам. Устройство уже успешно протестировано: у 10 из 13 больных после использования световых наушников по 10 минут в день через месяц депрессия прекратилась.

в глазах, и тогда придется увеличивать время процедуры и уменьшать освещенность. Четырехнедельная терапия светом в 2500 люкс в течение двух часов каждый день способна справиться с не слишком сильной сезонной депрессией, а ежедневные получасовые сеансы света мощностью 10 000 люкс сравнимы по эффективности с приемом антидепрессантов. Сеансы светотерапии лучше проводить утром. Яркое искусственное солнышко поможет проснуться и подготовит организм к продуктивному дню, а если вечером – собьет ритм и помешает заснуть. Лишь в особо тяжелых случаях светотерапию проводят два раза в день – утром и ранним вечером.

Если на визиты

в кабинет светотерапии у вас нет времени, можно «лечиться» самостоятельно: приобрести специальную лампу для светотерапии, предназначенную для дома,

и проводить лечебные сеансы, не тратя время на дорогу. Из привычных вариантов для борьбы с сезонной хандрой подойдут яркие люминесцентные лампы (не менее 2500 люкс). Не самый эстетичный вариант, зато действенный.

ПРОГУЛКИ ПРОТИВ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Даже если вы не поддались сезонной депрессии, у зимы есть еще козырь в рукаве – лишний вес. Оказывается, те, кто принимает солнечные ванны по утрам, более стройные, нежели люди, которые до полудня предпочитают не выходить на свежий воздух или вовсе игнорируют пешие прогулки. Вероятно, это связано все с тем же сбоем биологических часов, который ведет к нарушениям метаболизма и избыточному весу. Впрочем, на этот раз бежать на сеанс светотерапии необязательно. Чтобы держать себя в форме, достаточно больше гулять, невзирая на препятствия, чинимые погодой. Вы можете сами того не замечать, однако даже зимним пасмурным днем освещение на улице все равно лучше, чем в помещении. Даже в пасмурную погоду освещенность составляет около 1000 люкс, а в офисе – около 200. >>



>> СВЕЖЕСТЬ ПРОТИВ НАСМОРКА

Несмотря на то что летом солнце греет сильнее, зимой воздух в помещении суше. В этом виноваты и законы физики (летом в наши комнаты попадает горячий воздух с улицы, который охлаждается и насыщает воздух влагой, зимой все происходит ровно наоборот), и работающие на полную мощность батареи и кондиционеры. В помещении с сухим воздухом обостряются аллергии и чаще возникают острые респираторные заболевания. В норме слизистая носа и ротовой полости защищает нас от вирусов, передающихся воздушно-капельным путем. Этот уникальный барьер закрывает все толстым слоем – вирусному агенту нужно очень потрудиться, чтобы проникнуть внутрь. Однако при постоянном вдыхании сухого воздуха он иссушается. Слизистая оболочка становится настолько тонкой, что уже не представляет серьезного препятствия для вирусов, которые в зимний период щедро рассыпаны повсюду. Отключать обогревательные приборы – не вариант, переохладение не лучше сухого воздуха. Спасти слизистую помогут специальные спреи и даже простое промывание водой. Сделать воздух в квартире более влажным можно с помощью освежителей и декоративных фон-



надские исследователи утверждают, что бороться с ним лучше всего не в одиночку. Ученые выяснили, что чувство одиночества заставляет ощущать окружающую температуру как более низкую. В эксперименте приняли участие студенты, часть которых попросили вспомнить эпизод из жизни, связанный с изгнанием из социума (например,

Во втором эксперименте студенты играли в командную компьютерную игру с мячом. Игра была запрограммирована таким образом, что некоторые участники получали мяч чаще, чем другие. После виртуального матча игрокам предложили подкрепиться. И вновь люди, с которыми якобы никто не хотел играть, ощущали холод: для перекуса они выбирали горячий кофе и суп, в то время как популярные игроки чаще брали прохладительные напитки, яблоки и крекеры.

Доброе слово не только студенту приятно. В холодную пору года навещайте родственников, встречайтесь с друзьями, устраивайте вечера приятных воспоминаний, вступайте в кружки по интересам, посещайте концерты, где вы с разгоряченной толпой сможете в едином порыве подпевать кумиру. Будьте в обществе, и тогда минус двадцать на градуснике уже не будет вам казаться столь пугающими. Вы сможете убежать от зимы и воссоздать приятную вам пору года своими руками. ■

ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА ЗАСТАВЛЯЕТ ОЩУЩАТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ ТЕМПЕРАТУРУ КАК БОЛЕЕ НИЗКУЮ.

танов. Ну а самые экономные могут поставить на подоконник плошку с водой, главное – не забывать подливать в нее воду по мере испарения.

ВМЕСТЕ ТЕПЛЕЕ

Шубы, дубленки, пуховики с различными наполнителями. Человечество изобрело множество способов борьбы с холодом. Но ка-

исключение из студенческого клуба), а вторую, напротив, воспроизвести в памяти воспоминание об успешном взаимодействии с окружающими. После того как молодые люди погрузились в прошлое, их попросили оценить температуру воздуха. «Аутсайдерам» она показалась более низкой, нежели общительным счастливицам.

Представляем: клиника детской хирургии

Клиника детской хирургии ведет прием детей всех возрастных групп от недоношенных и новорожденных до школьников старших классов – с целью диагностики, терапии и наблюдения после хирургических операций. Основная работа в нашей клинике ведется по следующим направлениям:

Пороки развития у новорожденных

- Пороки развития брюшной стенки – например, гастрохизис или омфалоцеле (при определенных обстоятельствах грыжевой мешок)
- Атрезия пищевода
- Анальная атрезия (операция по методике Пена)
- Атрезии по всему кишечнику
- Диафрагмальная грыжа
- Болезнь Гиршпрунга (операция по методике Мюир-Торра)

Хирургия опухолей

Клиника детской хирургии является платформой для лечения опухолей и тесно связана с Клиникой педиатрической гематологии и онкологии. Наряду с биопсией опухолей и установкой постоянных катетеров в центральные вены проводятся операции серьезных опухолей, например:

- Нейробластома
- Нефробластома (опухоль Вильмса)
- Крестцово-копчиковые тератомы и другие эмбриональные опухоли

Детская урология

Пороки и нарушения развития мочевыводящих путей.

- Стеноз почечной артерии
- Пузырно-мочеточниковый рефлюкс
- Варикоцеле
- Синдром задних уретральных клапанов
- Гипоспадия
- Крипторхизм

Детская травматология

Гемангиомы и пороки развития сосудов

(например, лимфангиома, сосудистые мальформации).

При лечении гемангиомы (в зависимости от результатов исследования) наряду с криотерапией и лазерной терапией используется медикаментозная терапия на основе пропанола совместно с детской кардиологией.

Лечение пороков развития грудной клетки

- Симметричная и асимметричная „грудь сапожника“ (минимально инвазивная операция по методике Нусса)
- Куриная грудь

Детская пластическая хирургия

- Удаление родимых пятен
- Косметические операции, например, следов от ожогов
- Врожденные шнуровые борозды



Д-р Волькер Мюллер, руководитель отдела детской и младенческой хирургии, клиника университета Мюнстера





Надежда Королева:
*«Люди, которые поздно
ложатся спать или работают ночами,
обычно имеют лишний вес»*

АВРАЛ В КОНЦЕ МЕСЯЦА, КОРПОРАТИВЫ, СУЕТА С ПОДАРКАМИ, ВСТРЕЧА НОВОГО ГОДА, ДЛИННЫЕ КАНИКУЛЫ... А ТАМ И СВЯТКИ С НОЧНЫМИ ГАДАНИЯМИ... НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ПОСЛЕ ВСЕГО ЭТОГО МНОГИЕ НАЧИНАЮТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА БЕССОННИЦУ.



НАШ СОБЕСЕДНИК

НАДЕЖДА КОРОЛЕВА,
врач-сомнолог, заведующая
отделением ФГБУН Институт мозга
человека имени Н. П. Бехтеревой
(Санкт-Петербург).

Перед встречей с вами я закинула в соцсети вопрос, о чем бы хотелось спросить сомнолога. Многие интересуются модной теорией двухфазного сна. Очень актуально в период новогодних праздников!

Двухфазный сон – это когда ложишься спать часов в 9–10 вечера, просыпаешься среди ночи, бодрствуешь, а потом ложишься и досыпаешь вторую часть ночи, как бы имея два вечера и два утра. Зимой, когда ночи длинные, это абсолютно физиологично. Вообще надо неуклонно соблюдать лишь одно правило: лечь в одно и то же время. И в одно и то же время вставать.

Если человек будет все время засыпать в 10 вечера, а в 3 часа вставать, а затем досыпать недостающие часы – все будет прекрасно. Выброс кортизола и других гормонов подстроится под вас. Но лечь спать надо в темном помещении.

А как же переход на зимнее и летнее время?

Это очень вредно. Американская школа сомнологов (самая старая

в мире) считает, что из-за этого повышается количество хронических соматических заболеваний, депрессий и онкологических заболеваний. Поэтому к смене времени я отношусь очень плохо. И, в отличие от США, в России принят закон, отменяющий переход на летнее время.

Тем не менее плохой сон в России вроде как и за проблему не считают?

Да, у нас специфическое отношение к такому важному критерию качества жизни, как хороший сон. Если, к примеру, человек храпит ночью, часто просыпается, днем испытывает сонливость, но при этом у него успешный бизнес и он ездит на хорошей машине, то считается, что у него все отлично. А то, что он сам не свой от недосыпа, вроде как норма, ведь у делового человека по умолчанию не может быть хорошего сна. Согласно западной статистике, инсомнии, или бессоннице, подвержено 5–10% населения. Я думаю, что у нас проблемы со сном имеют не менее 90% населения. Специально говорю «думая», потому что никто не знает точной статистики – ее просто нет. В США, например, при малейших нарушениях сна люди обращаются к врачу. У нас в поликлиниках нет сомнологов, и вы никогда не увидите больничный лист с диагнозом «нарушение сна».

А какие расстройства сна самые распространенные?

Всего существует около 60 видов расстройства сна. Самое распространенное из них – это инсомния, то есть бессонница. Чаще всего ей страдают пожилые люди, подростки и, конечно, менеджеры крупных компаний.

Есть и другие нарушения сна: плохое засыпание, частое или раннее просыпание. Как правило, этому подвержены люди, работающие по сменному графику, или те, кто ложится спать ночью или под утро. Второе часто встречающееся нарушение сна, которому подвержено не менее 14% людей старше 40 лет – расстройство дыхания, >>

КТО ХОДИТ В ГОСТИ ПО НОЧАМ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО?

Преподаватель истории из Университета Вирджинии Роджер Экирх, исследуя старинные первоисточники (дневники, медицинские записи, протоколы судебных заседаний), выяснил, что для предков был абсолютной нормой двухфазный сон. Они ложились спать через 1–2 часа после захода солнца, спали около четырех часов, просыпались около полуночи, бодрствовали 1–2 часа, после чего спали уже до рассвета. Во время ночного бодрствования либо оставались в постели, занимаясь сексом и читая, либо вставали, молились, вели беседы и даже ходили в гости. Экирх связывает это с тем, что с заходом солнца, особенно зимой, темнело рано и большинство людей экономили на свечах. Примерно 200 лет назад сначала представители высших сословий, а затем и все остальные вместо двух стали спать один раз – ночью, по 8 часов. Окончательно от двухфазного сна отказались в конце XIX века после изобретения электричества. Экирх считает, что если современного человека поместить в прежние условия, то у него тоже возникнет потребность в двухфазном сне. Это доказал эксперимент американского психиатра Томаса Вера. Его участники в течение месяца бодрствовали не общепринятые 16 часов в сутки, а всего 10, а оставшиеся 14 часов проводили в полной темноте, как во время зимней ночи. В результате уже через несколько дней их сон стал двухфазным.

>> или синдром апноэ. Проявляется апноэ сильным храпом, на который мало кто обращает внимание. А потом эти люди пополняют консультные, кардиологические и эндокринные отделения и команду мужчин с импотенцией.

Апноэ часто развивается на фоне ожирения. А если человек похудеет?
В большинстве таких случаев апноэ проходит само собой.

А как еще нарушения сна связаны с лишним весом?

Полные люди часто жалуются: мол, практически не ем – от воздуха толстею. Связано это с тем, что при нарушениях сна снижается выработка соматотропина, который забирает жировые клетки из депо, чтобы сжечь их и получить энергию. Если соматотропин недостаточно, метаболизм нарушается, отсюда и проблемы с весом. Соматотропин вырабатывается с 12 дня до 2 ночи. Поэтому люди, которые поздно ложатся или работают ночью, обычно имеют лишний вес. С 1 до 3 часов ночи вырабатываются гормоны щитовидной железы, которые так-

человек спит со снотворным – это уже хорошо. Мифы о вреде снотворных препаратов возникают из-за самолечения: человек узнал о каком-нибудь препарате и сам его себе назначил, минуя врача. Отсюда все многочисленные побочные действия, включая привыкание. Снотворный препарат имеет определенный период действия, после чего его надо менять на другой. Только врач может назначить курс и дозировку, чтобы получить нужный эффект без побочных действий. Кроме того, лечение бессонницы проходит в три этапа. Первый – это нормальное засыпание при соблюдении строгого режима, отсутствия гаджетов и телевизора за два часа до сна. Второй – это прием трав и успокаивающих препаратов. И только третий этап – снотворное. А когда люди сами сразу назначают себе снотворное, при этом продолжая ложиться спать с компьютером, результат ожидаемый.

Как выработать привычку засыпать в 11 вечера, если годами бодрствовал ночью, а днем спал?

усилия сойдут на нет. Можно почистить книжку, но хорошую, добрую. Нельзя впускать негатив в свой сон. И последнее: надо обязательно вставать в одно и то же время. И так на протяжении 14–20 дней. Меньше чем через месяц вы будете спокойно засыпать и просыпаться в одно и то же время.

Для этого нужна железная дисциплина, которой (объективно) большинство не обладает.

А по-другому никак. Поверьте, если человек молод и здоров и ему далеко до старческой деменции, его бессонница – только от разболтанности. Даже самому творческому человеку, свободному художнику нужна дисциплина.

Но давайте будем честными: большинство людей не могут заставить себя лечь в одно и то же время, не соблазнившись чем-нибудь вкусным или любимым сериалом. Что делать?

Постарайтесь хотя бы лечь до полуночи и не пользоваться гаджетами перед сном. Ведь нормальный сон – это фактически вопрос жизни и смерти.

Без пищи человек может прожить 21 день, без воды – 10 дней, а без сна – 5 дней максимум. Уже через двое-трое суток наступает изменение сознания, психоз. Когда вы лишаете себя нормального сна, первым посылает сигналы «мне плохо» ваш мозг: раздражительность, нарушение речи, заторможенность, частая зевота, галлюцинации.

Потом начинаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы: это риск сердечных приступов, инфаркта. И далее целый букет соматических расстройств: снижение способности и времени реакции, тремор, боли.

Хроническое недосыпание чревато и синдромом мышечной боли, особенно у женщин. Я уже не говорю о многочисленных гормональных нарушениях, которые несут разнообразные проблемы со здоровьем: от ожирения до онкологии.

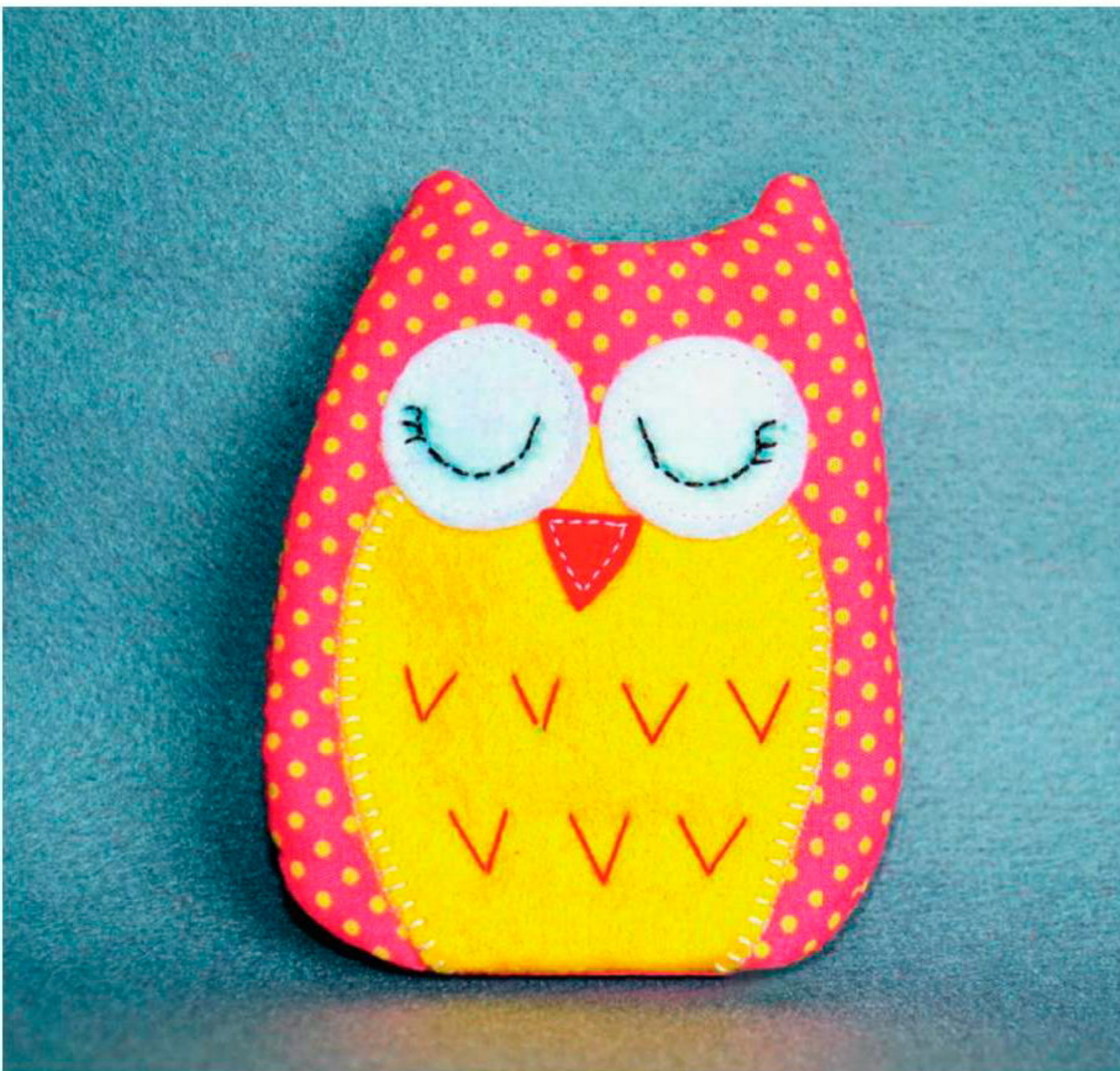


ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ НОРМАЛЬНО СПАТЬ, ВАМ НЕ ПОНАДОБЯТСЯ ДИЕТЫ.

же отвечают за вес. И если человек в этот промежуток времени не спит, то на 100% у него будут неправильный метаболизм и лишний вес. Иными словами, хотите нормализовать вес – обратите внимание на свой сон. Если будете нормально спать, возможно, вам не понадобятся модные диеты.

Я встречала людей, которые страдают расстройством сна, но боятся принимать снотворное.
Не спать – это всегда вредно. Если

Изменить свой режим вполне реально за 2–3 недели, но это серьезная работа. Сначала нужно прекратить есть и пить кофе и любые тонизирующие напитки за 3 часа до сна. Перед сном можно съесть легкий йогурт, яблоко, но не более. И так на протяжении нескольких недель. Потом, о чем мы уже говорили, прекратить пользоваться гаджетами за 2–3 часа до сна. Если вы, лежа в постели, на минутку залезли в смартфон, чтобы посмотреть, что пишут в соцсетях, то все ваши



При длительности сна менее 6 часов смертность среди мужчин увеличивается почти вдвое, среди женщин – в 1,6 раза.

А как быть совам, для которых ранний отход ко сну, как и раннее вставание, – вещь нереальная?

Совы и жаворонки действительно существуют, у них разный гормональный фон. Другой вопрос, что совы, как правило, поздно ложатся. Если сову заставить ложиться рано, не пользоваться Интернетом и не пить напитки с кофеином за два часа до отхода ко сну, то ей будет достаточно 7–8 часов, даже если первый час сова будет просто лежать и смотреть в потолок. Мозг может не спать длительное время без ущерба для здоровья. Но во время дельта-фазы (фаза глубокого сна) он регулирует и восстанавливает функции

всех органов. И если человек просто лежит, даже понимая, что не спит, но старается не переживать по этому поводу, физиологические функции восстанавливаются.

То есть сову можно перевоспитать в жаворонка?

На этот счет у науки нет единого мнения. Российские сомнологи, к примеру, профессор Роман Бузунов, считают, что невозможно, поскольку это генетически обусловлено. Совам не хватает дня: у них «длинные» сутки, обычно 25 часов, хотя их всего 24. И их гормонально-

му фону очень сложно к этому подстроиться. В пользу этой теории свидетельствует тот факт, что совы есть и среди собак, хотя животные обычно жаворонки.

Каждые четыре часа у нас из коры надпочечников высвобождается кортизол. Если пробуждение совпадает с этим временем, тогда подъем происходит легко и радостно.

А если мы просыпаемся на два-три часа раньше или позже выброса кортизола, то чувствуем себя разбитыми, вялыми, не можем прийти в себя. У сов выброс кортизола происходит немного позже, чем у жаворонков. И если ту же сову уложить рано, в 10 часов вечера, а поднять в 4 утра, она будет чувствовать себя бодрой и отдохнувшей. А вот если ее разбудить в 6 или 7 утра, уже под конец действия кортизола, то ее будет не поднять с кровати.

Правда, в Америке считают, что сову вполне можно перековать в полноценного жаворонка. Я стажировалась в Чикагском институте сна, у профессора Александра Голдбина. И когда я пожаловалась, что ранние подъемы для меня кошмар, он сказал: «Не волнуйся, я волшебник. Не существует жаворонков, не существует сов».

Мне стали давать с 2 до 3 ночи микродозы бета-блокаторов. Это группа препаратов, которые обладают коротким эффектом подбуживания. Если принимать их в определенный промежуток времени, индивидуальный для каждого, смещается выброс кортизола.

В результате я стала просыпаться в 6 с ощущением радостной болонки: все хорошо, хочется попрыгать и всех поцеловать.

Таким образом, искусственно смещая выброс кортизола, можно постепенно приучить сову быть жаворонком. >>

СОВАМ НЕ ХВАТАЕТ ДНЯ: У НИХ «ДЛИННЫЕ» СУТКИ. ОБЫЧНО 25 ЧАСОВ, ХОТЯ ИХ ВСЕГО 24.



ПРИЗНАК НОРМАЛЬНОГО СНА –
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
И САМОЧУВСТВИЕ ПО УТРАМ.
ЕСЛИ ВЫ СПИТЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ,
ИСПЫТЫВАЕТЕ ДНЕМ ВЯЛОСТЬ,
С ТРУДОМ ТАЩИТЕ СЕБЯ НА РАБОТУ –
ЭТО ПОКАЗАТЕЛИ НАРУШЕНИЯ СНА.

>> Но это огромное количество нюансов, связанных с приемом препаратов, поэтому вряд ли этот метод может широко применяться.

Люди видят много снов, в том числе странных и кошмарных. Это повод для обращения к специалисту?

«Тревожным звоночком» должны стать повторяющиеся стереотипные сны. Я сейчас не о тех снах, которые снятся периодически: экзамен, который вот-вот провалишь, вокзалы, когда опаздываешь на поезд. Такие сновидения тоже заслуживают внимания и скорее всего говорят о каких-то неразрешенных проблемах, но с этим нужно обращаться к психологу.

Другое дело, когда человек видит повторяющийся кошмар. Попробую сформулировать критерии. Первое – если сны устрашающие и переходят на бодрствование: вы просыпаетесь, хватаетесь за сердце и не понимаете, вышли вы из этого сна или нет. Второе – когда постоянно снится один и тот же сон. Недавно в моей практике был страшный клинический случай, когда молодому человеку постоянно снился стереотипный сон, что на его соседа по комнате нападает

кошка и вцепляется в горло. Сон продолжался после просыпания, и он в страхе начинал сдирать «кошку» (это было одеяло) с соседа.

За помощью он обратился после того, как, проснувшись, схватился за нож, чтобы зарезать «кошку». К счастью, одеяло оказалось толстым, никто не пострадал. Мы провели обследование, чтобы понять, это симптом серьезного психического заболевания, расстройства сна или, возможно, эпилепсии. Нарушение сна всегда требует междисциплинарного подхода.

Полагаю, что псевдонародную мудрость «лучше недоспать, чем переспать» лучше забыть раз и навсегда.

Это не мудрость, а геноцид. Нормальный сон, когда ты утром чувствуешь себя выспавшимся – это показатель хорошего здоровья. А у нас как происходит: я не доспал, пойду в спортзал, потом выпью кофе или какой-нибудь энерготоник, то есть буду добивать свой организм. Он и так, бедный, тащит себя еле-еле. Не жалеем мы себя, не любим. Хорошо спать – значит любить себя. ■

Рецепты от бессонницы

➡ **Самая распространенная причина бессонницы – избыток искусственного освещения.** Чтобы он не блокировал выработку мелатонина, исследователи из Великобритании даже рекомендуют чистить на ночь зубы в темноте. Полезны и прогулки, особенно в парках с неярким освещением.

➡ **Перед сном обязательно, проветривайте спальню: в ней должно быть прохладно.** А вот ноги держите в тепле – иногда заснуть помогают шерстяные носки. Откажитесь от алкоголя вечером. Он помогает заснуть, но ухудшает сон. А вот препараты на основе мелатонина будут весьма кстати! Это вещество – покровитель биоритмов. Сбои в выработке мелатонина ведут к расстройствам сна – человеку труднее заснуть, сон становится поверхностным и неполноценным, а утреннее пробуждение – тяжелым и продолжительным.

➡ **Используйте кровать только для сна и секса.** Супругам лучше спать под разными одеялами. Хорошо, если комната, где спят два взрослых, не меньше 18 кв. м. Дети и домашние животные должны спать отдельно.

➡ **Компенсировать потерянный сон нельзя.** Но можно его наверстать. Так, если вы не досыпали несколько недель подряд, организм просто заставит вас отоспаться в выходные. Еще один вариант – дневной сон. Он должен быть не более 45 минут.

➡ **Выработайте у себя привычку не тащить в сон груз дневных проблем.** Помните, как говорила героиня романа «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра».

ТРУДНО ЗАСНУТЬ?
ТЯЖЕЛО ПРОСНУТЬСЯ?



МЕЛАКСЕН 24

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН
И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ**

Рег. уд. П N015325/01 от 29.08.2008

**1 ТАБЛЕТКА
ПЕРЕД СНОМ
1 МЕСЯЦ**

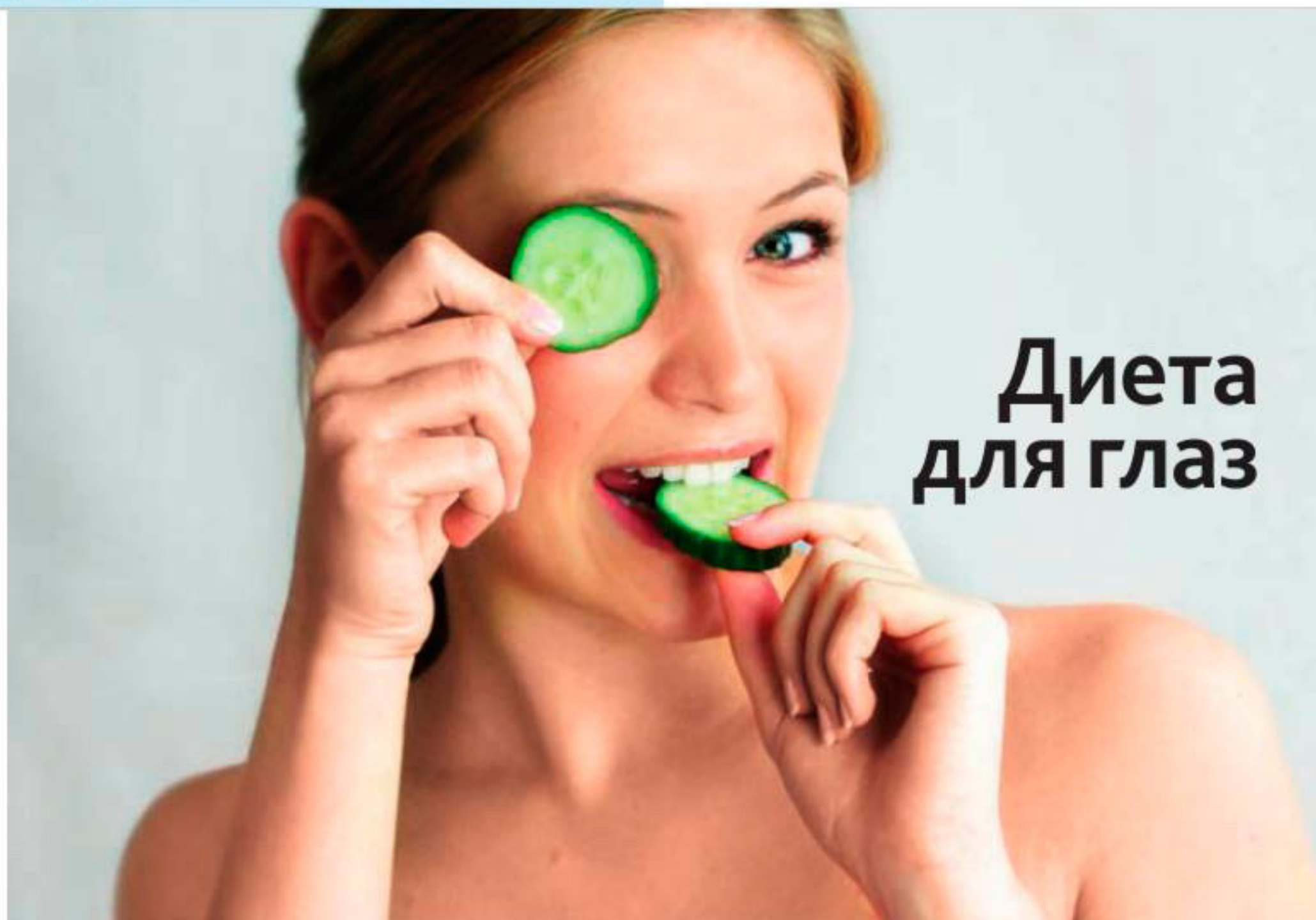


UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ



Диета для глаз

Жирная пища вредит не только сердцу, сосудам и пагубна для фигуры. Исследователи из Монреаля обнаружили новую опасность: злоупотребление жирным может спровоцировать старческую слепоту. Диета с высоким содержанием жира изменяет кишечный микробиом и провоцирует развитие

влажной возрастной макулярной дегенерации – главной причины слепоты людей старше 40 лет. Болезнь развивается постепенно: вызывает рост кровеносных сосудов в тех участках сетчатки, где их не должно быть, формирует жировые отложения на задней части глазного яблока

и медленно разрушает глазные нейроны. Для большинства заболевших итог – слепота. Врачи ищут новые возможности терапии возрастной макулярной дегенерации. А пока стоит есть больше нежирной пищи – это послужит отличной профилактикой потери зрения.

Долгоиграющая таблетка

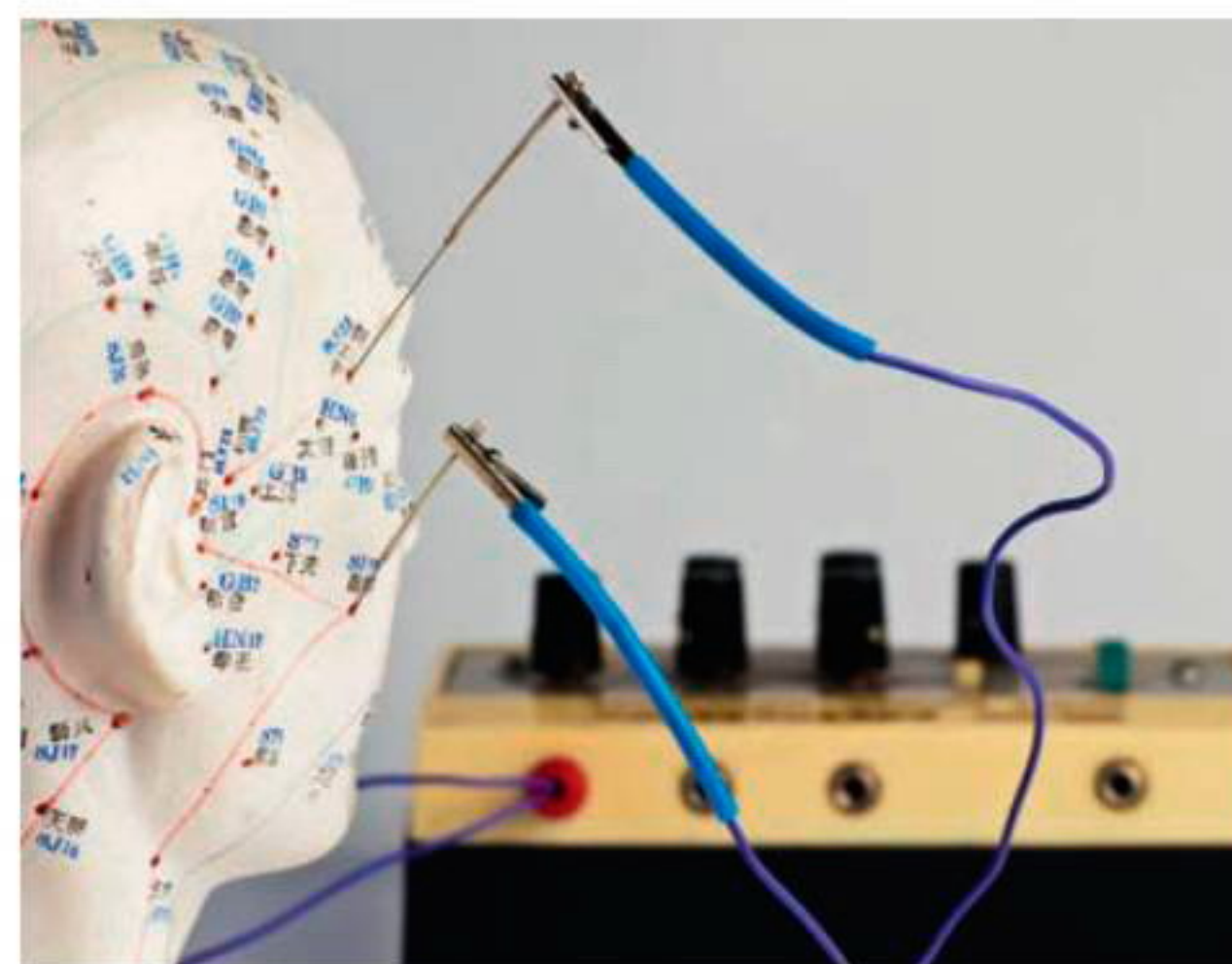
Ученые из США разработали капсулу для регулярной длительной доставки в организм лекарственных средств. В опытах на свиньях капсула, содержащая полимеры и другие материалы, смешанные с лекарственным препаратом, находилась в желудке в течение 14 дней, выделяя препарат. Попадая в желудок, она освобождается от желатиновой оболочки и принимает звездообразную форму диаметром около 4 см, что не позволяет ей выйти из желудка. Выделяющая лекарство «звездочка» изготовлена из поликарполактона – биоразлагаемого полиэфира. Через 14 дней она полностью распадается и выводится естественным путем.



Электроакупунктура против гипертонии

Результаты одиночного слепого исследования, проведенного сотрудниками Университета Калифорнии, показали: электроакупунктура (введение в определенные точки тела тонких игл, через которые пропускается слабый электрический ток) может

быть использована для лечения гипертонии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у гипертоников. Она способна снижать артериальное давление, а действие лечения продолжается до 6 недель с момента последней процедуры.



Искусственные легкие

Ученые из Университета Мичигана (США) в лабораторных условиях создали мини-легкие, которые по ряду характеристик практически неотличимы от тканей легкого человека. На специальном каркасе из биodeградируемого материала они успешно запустили процесс образования мини-бронхов и альвеолярных мешочков из стволовых клеток. Через 8 недель после трансплантации мини-легких иммунодефицитным мышам сформировались структуры, во многом сходные с человеческими легкими. Искусственные легкие смогут использоваться для тестирования новых препаратов.

НОВЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ

Разрабатывается быстрый и неинвазивный метод ранней диагностики колоректального рака (второго по распространенности в мире). Ученые из Государственного университета Вашингтона и Школы медицины Университета Джонса Хопкинса проанализировали вещества, образующиеся в процессе работы здорового кишечника человека и мыши. Затем сравнили их

с теми, которые были взяты из кишечника со злокачественной опухолью, и обнаружили, что характеристики липидов и жирных кислот больного кишечника существенно отличаются от характеристик здорового. Исследование поможет в разработке нового метода ранней диагностики колоректального рака и воодушевит людей, старающихся избежать колоноскопии.



Недостаток сна снижает иммунитет

СМОДЕЛИРОВАВ СИТУАЦИЮ АВРАЛА И СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕССИИ, УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ТЮБИНГЕНА (ГЕРМАНИЯ) ВЫЯСНИЛИ, КАК НЕДОСЫП ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ВСЕГО ОДНА БЕССОННАЯ НОЧЬ СНИЖАЕТ СОДЕРЖАНИЕ В КРОВИ Т-ЛИМФОЦИТОВ, ОТ КОЛИЧЕСТВА КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ГОТОВНОСТЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ВИРУСАМ И ДРУГИМ ИНФЕКЦИОННЫМ АГЕНТАМ.



НАЙДЕНА ПРИЧИНА ОСОБЕННОСТЕЙ МОЗГА АУТИСТОВ

Канадские ученые нашли причину, по которой в мозге людей, страдающих аутистическими расстройствами, может снижаться активность нейронов. Им удалось выявить изменения в гене DIXDC1, который регулирует синтез белка диксина, обеспечива-

ющего активность нейронов. При неправильной работе DIXDC1 снижается уровень белка и замедляется сам процесс развития нейронов. У некоторых пациентов вследствие мутаций ген DIXDC1 «отключается» полностью и перестает взаимодействовать на

диксин, в результате чего сигналы между клетками передаются еще медленнее, снижая активность мозга в целом. Исследователи планируют разработать новое лекарство, которое заставит ген снова работать и формировать нужные связи в мозге.

«Гомеопатия дополняет современные терапевтические методы, а не заменяет их!»

Таков один из выводов исследования, проведенного компаниями GfK и БУАРОН в сентябре 2016 года. Почти 60% из 700 опрошенных россиян готовы лечиться гомеопатией наряду с другими препаратами и методами. А у 23% респондентов был позитивный опыт применения гомеопатических лекарственных средств, и они хотят узнать, в каких случаях их еще можно применять.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама



❓ Есть ли связь между местом проживания и долголетием?

❗ Ученые утверждают, что в некоторых местах нашей планеты долгожителей действительно гораздо больше, чем в других.

Пальму первенства по числу граждан, отпраздновавших столетний юбилей, уверенно держит Япония. Уже сейчас там проживает более 50 тысяч человек «кому за 100». Также продолжительностью жизни своих обитателей славятся западный Китай, Тибет, остров Сардиния и горный Кавказ. Согласно одной из гипотез, секрет долголетия во всех этих регионах связан с пищевыми

предпочтениями жителей этих мест. Здоровая натуральная пища творит чудеса. Другая гипотеза предполагает, что во всех этих регионах проживают достаточно закрытые культуры, и поэтому нет значительных притоков генетического материала извне, следовательно, в популяции сохраняется высокая частота генов, отвечающих за долголетие.

❓ Можно ли вылечить бешенство?

❗ Широко известно, что это заболевание в 100% случаев заканчивается летальным исходом.

К настоящему времени известно лишь 6 фактов чудесного исцеления от бешенства. Все выжившие пациенты были излечены благодаря Милуокскому протоколу – экспериментальному курсу лечения острой инфекции бешенства у человека. Оно включало в себя введение пациента в искусственную кому и применение противовирусных препаратов. Врачи, разработавшие протокол, основывались на данных о том, что вирус бешенства вызывает временное расстройство функций мозга, а не постоянное его повреждение. Они предположили, что если защитить мозг от вируса, временно «отключив» его, и одновременно с этим стимулировать иммунную систему, то больной может прожить достаточный срок для того, чтобы организм выработал собственную иммунную защиту против вируса. Хотя результаты лечения согласуются с этим предположением, некоторые исследователи полагают, что выжившие пациенты могли выздороветь из-за того, что вирус, заразивший их, был сильно ослабленным или что они имели необычайно сильный иммунный ответ.

❓ Почему мы боимся темноты?

❗ Страх темноты – это один из древнейших и биологически обоснованных страхов.

Более 4 миллионов лет назад предки современного человека в целях выживания были вынуждены бороться со многими факторами окружающей среды, в частности, с хищниками. Большинство из них обладают прекрасным ночным зрением и предпочитают охотиться в темное время суток, когда жертва наиболее уязвима.

Ученые считают, что именно страх попасть хищникам в зубы и переродился в современный страх темноты, а дети, как наиболее легкодоступная добыча, подвержены этому страху сильнее взрослых. Кроме того, не стоит забывать, что около 90% знаний человек получает благодаря зрению, и, оставаясь в темноте, он перестает получать огромное количество информации, а неизвестность тоже вызывает страх. Многолетние наблюдения показали, что ничто так не помогает детям спать спокойно, как маленький тусклый ночник, светящий всю ночь.





❓ В чем биологический смысл токсикоза при беременности?

❗ Существует несколько гипотез его возникновения и значимости.

Во-первых, беременность существенно изменяет гормональный фон женщины, вызывая сбои в работе различных органов и систем. Рвота – это один из типичных ответов организма на сбой в той или иной системе, а на приспособление тела к новым условиям нужно время. Во-вторых, клетки зародыша генетически отличаются от материнских, соответственно, иммунная система матери некоторое время воспринимает эмбрион как паразита и старается от него избавиться, что проявляется в форме токсикоза.

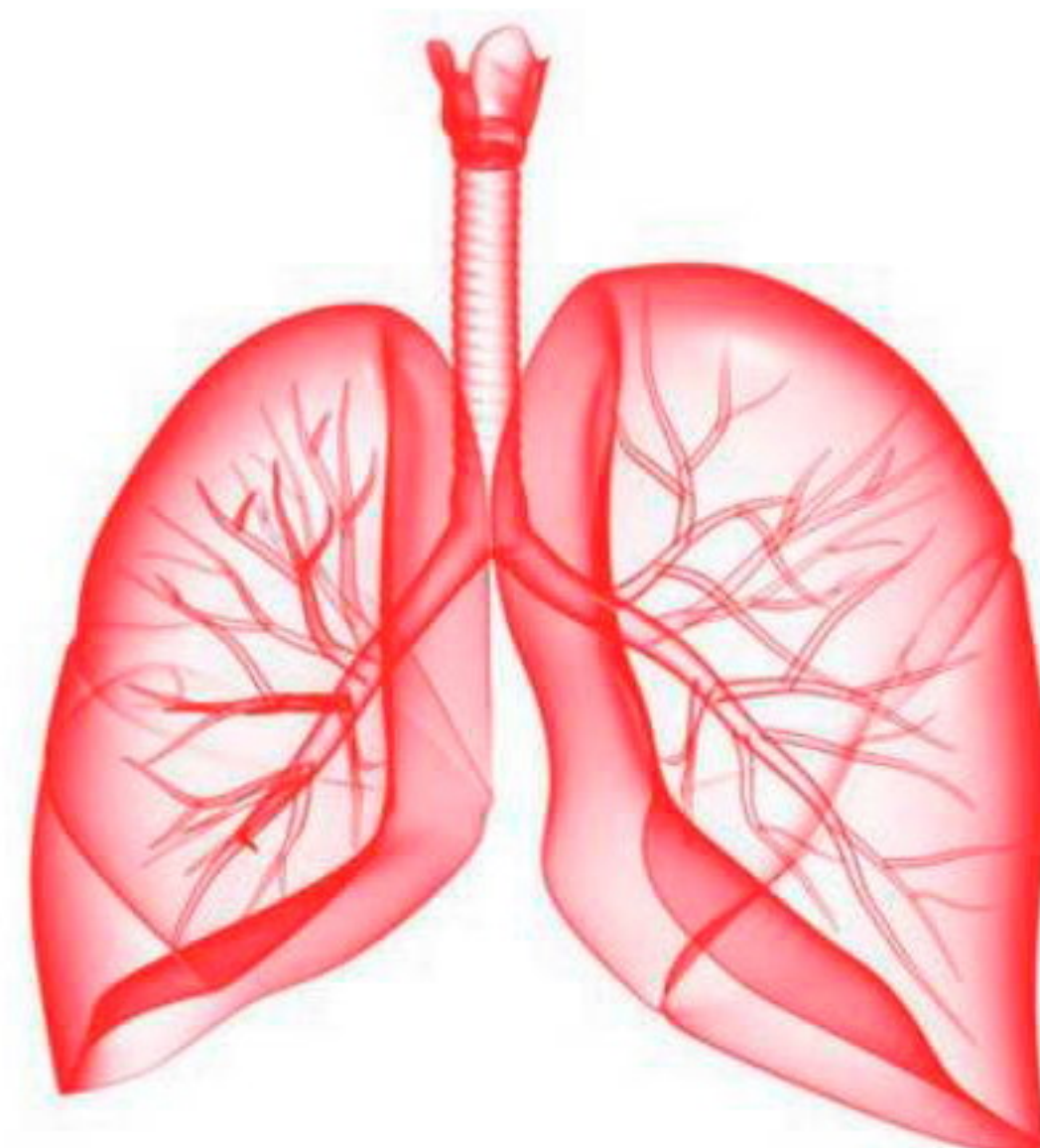
Еще надо учитывать, что беременность предъявляет организму повышенные требования. В этот период активируются самые «глубинные» отделы мозга, ответственные за возникновение защитных рефлексов на все «чуждое».

Нервная система придирчиво оценивает импульсы, исходящие от органов чувств, особенно вкуса и обоняния. И запускает реакцию отторжения всего потенциально опасного, работая как «охранник» беременной. Некоторые ученые полагают, что умеренная тошнота и рвота в первом триместре беременности очень полезны, так как помогают организму матери (и ребенка!) защититься от вредных микроорганизмов и ядовитых веществ. Более того, клинически доказано, что у женщин, страдающих ранним токсикозом, снижается вероятность выкидыша.

❓ Почему взрослые сюсюкают с маленькими детьми?

❗ Многих это раздражает – а зря.

И некоторые новоиспеченные родители стараются разговаривать со своими отпрысками, как с взрослыми. На самом деле, по словам доктора филологических наук Максима Кронгауза, сюсюканье отнюдь не бесполезно. Во-первых, сюсюкая от всей души, взрослый показывает ребенку свое покровительство. В этом плане знаменитое «Мы покакали» сродни вопросу доктора пациенту «Ну, как мы себя сегодня чувствуем?». И то и другое демонстрирует ответственность более сильного по отношению к более слабому. Во-вторых, используя в разговоре с ребенком упрощенные, более понятные ему формы, мы идем от простого к сложному, таким образом обучая малыша речи. Наконец, имитируя детскую речь, взрослый неосознанно укрепляет эмоциональную связь со своим ребенком.



❓ Правда ли, что кондиционер может стать причиной серьезного заболевания?

❗ Правда, если речь идет о централизованной системе кондиционирования воздуха.

Легионеллез, или так называемая «болезнь легионеров» – это острое инфекционное заболевание, вызванное различными видами бактерий. Оно сопровождается выраженной лихорадкой и общей интоксикацией организма. Возможны осложнения в виде поражения легких, центральной нервной системы и органов пищеварения. Название болезни связано со впервые задокументированной вспышкой легионеллеза в Филадельфии в 1976 году на съезде «Американского легиона» – организации ветеранов войны США. Хотя с тех пор и было замечено, что заболевают «болезнью легионеров» в основном туристы в Европе и США, ученые долго не могли найти источник инфекции. Возбудители заболевания в природе живут в теплой воде и почве. Зачастую их обнаруживают в пресных водоемах как симбионтов сине-зеленых водорослей или паразитов некоторых организмов.

Но всемогущий технический прогресс создал еще одну искусственную нишу обитания для этих бактерий – системы, где циркулирует вода оптимальной температуры, а именно жидкости кондиционеров, бойлерных и душевых установок. Неудивительно, что по сей день люди чаще всего заражаются в гостиницах, где не особо следуют санитарно-гигиеническим нормам и инструкциям по уходу за техникой!

**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.



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

Подробная информация о тонике
на сайте www.arnebia.ru

Зимой частые **ПЕРЕМНЫ ПОГОДЫ** не лучшим образом отражаются на нашем здоровье. Как поддержать организм?

ОТВЕЧАЕТ Алексей Федоров, кандидат медицинских наук, врач-кардиохирург:

– Многие пациенты метеозависимы: их состояние серьезно зависит от погоды и колебаний атмосферного давления. У многих есть собственные маленькие хитрости, как себя вести при тех или иных природных явлениях. Но и у современной медицины есть чем помочь таким людям. Например, с недавних пор на смартфон можно скачать приложение, которое информирует о прогнозе погоды и при этом заранее предупреждает, на что обратить внимание в ближайшие дни, учитывая состояние вашего здоровья. Колебания погоды серьезно

влияют на гипертоников. Поэтому, если вы страдаете гипертонической болезнью, принимать лекарства нужно постоянно. Единственно, когда прием таблеток можно пропустить, если артериальное давление в утренние часы ниже 100/60 мм рт. ст. Если оно остается таким же в течение дня, то можно забыть о запретах и выпить чашку некрепкого кофе. Как только давление стабилизируется, вновь начните прием антигипертензивных препаратов – за периодом гипотонии часто следует резкий подъем артериального давления.

Говорят, **ЕСЛИ ПРОСТУДУ НЕ ЛЕЧИТЬ**, то болеешь 7 дней, если лечить – неделю. Значит, лекарства можно не принимать?

ОТВЕЧАЕТ

Анна Полибина, заведующая терапевтическим отделением городской поликлиники:

– Это не совсем так. В большинстве случаев недомогание, которое мы привыкли называть простудой, на самом деле является вирусной инфекцией – ОРВИ. В этом случае использование специальных противовирусных средств, действие которых направлено на респираторные вирусы, помогает сократить продолжительность болезни в среднем на полтора дня. Это доказано многими исследованиями. К тому же применение симптоматических средств помогает избежать осложнений. Назальные капли улучшают дренирование носа и снижают риск развития синуситов и отита, отхаркивающие средства помогают уменьшить вероятность пневмонии и т. д. Так что лечить простуду необходимо, и это реально помогает снизить вероятность осложнений и немного приблизить выздоровление. Но «вернуться в строй» за пару дней не получится, даже используя самые современные препараты.





Каждый раз, когда подморозит, на коже лица и рук **ПОЯВЛЯЮТСЯ ВЫСЫПАНИЯ**.
Неужели это аллергия?

ОТВЕЧАЕТ Александра Свиягина, аллерголог-иммунолог:

– В медицине действительно существует определение «холодовая аллергия». Когда на открытых участках тела в холодную погоду возникают мелкозернистая сыпь, зуд. Отекают руки и лицо. Могут мучить насморк, слезы. А в тяжелых случаях на коже появляются аллергические пузыри, напоминающие ожог. Это так называемый синдром Лайелла. По наблюдениям ученых, для развития холодовой аллергии достаточно, чтобы окружающая температура опустилась ниже +4°C. А при холодном, пронизывающем ветре симптомы могут появиться даже при +6°C. Способы защиты от аллергии на холод просты – в холодное время года одеваться по погоде, стараться максимально закрывать открытые участки тела (перчатками, шарфами), при необходимости, предварительно посоветовавшись с аллергологом, начать постоянный прием современных антигистаминных средств.

Говорят, грипп может вызвать **ОСЛОЖНЕНИЕ НА СЕРДЦЕ**.
Неужели это действительно возможно?

ОТВЕЧАЕТ Ирина Зинченко, врач-терапевт:

– К сожалению, во время каждой эпидемии гриппа мы ежегодно фиксируем самые разные осложнения этого заболевания. И поражение сердца совсем не редкость. Чаще всего оно проявляется в виде миокардита – воспаления сердечной мышцы инфекционно-аллергической природы. В большинстве случаев причиной такого осложнения является грипп, перенесенный «на ногах», или не долеченное до конца заболевание. Когда иммунная система, и так ослабленная вирусом, испытывает дополнительную нагрузку, происходит сбой, в результате иммунные клетки начинают по ошибке атаковать сердечную мышцу. Самое частое проявление заболевания – ощущение перебоев в работе сердца, сопровождающихся длительно сохраняющейся субфебрильной температурой. В дальнейшем могут присоединиться одышка, отеки голеней. Последствия могут остаться на всю жизнь, поэтому не стоит рисковать, отказываясь от постельного режима и полноценного лечения гриппа.

ОПТИМАЛЬНАЯ
КОМБИНАЦИЯ
ВИТАМИНОВ

Salus



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



Реклама.

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

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



Бросить курить легко?

В РОССИИ 31 МИЛЛИОН МУЖЧИН-КУРИЛЬЩИКОВ И 13 МИЛЛИОНОВ КУРИЛЬЩИЦ-ЖЕНЩИН. И ПРОБЛЕМА ДАЖЕ НЕ В ТОМ, ЧТО ИХ ТАК МНОГО, А В ТОМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ХОТЕЛИ БЫ РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ, НО У НИХ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.

КОГДА СЧАСТЬЕ – ЭТО НИКОТИН

О курении уже не говорят как о вредной привычке – это зависимость сродни наркотической. Никотин воздействует на Н-холинорецепторы, активируя систему вознаграждения и вызывая у человека субъективное чувство удовольствия. При регулярном поступлении рецепторы становятся менее чувствительными. В результате сигарета нужна курильщику уже не для того, чтобы испытать удовольствие, а для того, чтобы перестать испытывать неприятные ощущения,

вызванные недостатком никотина.

Именно поэтому бросить курить так сложно: мы страдаем от плохого настроения, неспособности сосредоточиться, а заодно и от приступов волчьего аппетита (надо же хоть чем-то себя порадовать!). Через 3 недели полного воздержания от никотина бывший курильщик снова становится способным думать и быть счастливым без сигарет. Но выдержать эти три недели мало кому удастся. И даже из тех, у кого получается, 75% в течение года вновь возвращаются к сигарете.

ЗАВИСИМЫЕ

Стать никотинозависимым очень легко. Как говорят ученые из Университета Восточной Англии, с первой затяжки, если закурить в 10–11 лет. При курении во время беременности, утверждают исследователи из Университета Калгари, никотин влияет на развитие эмбриона: на мозг, дыхательную и иммунную функции. Как результат – у младенцев повышаются риски асфиксий и развития сердечно-легочной нестабильности. Кроме того, они рискуют уже родиться никотинозависимыми.

Есть данные о том, что пристраститься к сигарете можно даже будучи пассивным курильщиком. Ученые следили за судьбой 1035 детей, рожденных в 1997–1998-е годы. Долгое время разницы между юными пассивными курильщиками и детьми, не подвергавшимися воздействию сигаретного дыма, не было. Но после того как ребятам исполнилось 12 лет, родителям пришлось поплатиться за свою вредную привычку: у их детей упала успеваемость, они стали хуже себя вести.

Похоже, сигаретный дым отрицательно влияет на познавательные функции, поведение и эмоциональное развитие. В 60% случаев (по данным ВОЗ) дети, чьи родители курят, тоже становятся курильщиками.

МЯГКИЙ ОТКАЗ

По данным американского онкологического общества, лишь 4–7% людей способны отказаться от сигарет с одной попытки, без лекарств или иной помощи. Остальные либо мучаются всю жизнь, либо все-таки бросают курить с помощью таблеток на основе цитизина, никотиновых пластырей и никотиновой жвачки.

По заявлению клиники Майо (США), эти способы на сегодняшний день признаны самыми эффективными. Конечно, даже они не сработают, если у человека нет собственной мотивации. Но вот если она есть, то современные методы могут помочь облегчить страдания при отказе от сигарет. ■



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

За 5 минут до эры мужской контрацепции

МЫ ПРИВЫКЛИ, ЧТО ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ – ПРЕРОГАТИВА ЖЕНЩИН. ВРЕМЕНА МЕНЯЮТСЯ, ХОТЯ И С ТРУДОМ.

текст: Алексей Федоров

По статистике, каждая вторая горожанка детородного возраста хотя бы раз в жизни принимала оральные гормональные контрацептивы, а каждая четвертая делала это непрерывно на протяжении нескольких лет. Более эффективного способа планировать деторождение на сегодняшний день не придумано. Поэтому женщины мирятся и с побочными эффектами, и с пусть небольшой, но вероятностью все-таки забеременеть, ведь эффективность самых современных контрацептивов не превышает 98%. Самая большая опасность, связанная с гормональной контрацепцией, – возможное ее влияние на свертываемость крови. В этом случае в сосудах возникают тромбы, которые с кровотоком могут попасть в различные органы, вызывая опасные осложнения и даже смерть. Теоретически риск невелик: с тромбозами сталкиваются всего двое из 10 тысяч женщин, принимающих оральные контрацептивы. Но на практике чуть ли не у каждого гинеколога или кардиолога наберутся такие случаи. Даже автор



этого текста столкнулся с ситуацией, когда у 30-летней знакомой развился острый тромбоз воротной вены и дело дошло до реанимации. К счастью, женщину спасли, но дальнейшее использование оральных контрацептивов ей было строго запрещено: анализ показал выраженное сгущение крови на фоне их длительного приема.

СЛАБЫЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ

Тысячи женщин переживают менее опасные, но оттого не менее неприятные моменты в результате побочных эффектов гормональных контрацептивов. Среди самых частых – депрессия, боль внизу живота, появление акне, различные нарушения менструального цикла. Сюда же можно отнести регулярный стресс, который предохраняющаяся женщина переживает в случае задержки месячных: ведь любая пищевая инфекция, сопровождающаяся диареей и рвотой, а также влияние некоторых продуктов питания (самые известные – грейпфрут и грейпфрутовый сок) могут свести на нет эффективность противо-

«таблеток для мужчин». Почти одновременно стартовали сразу несколько исследований, в ходе которых испытывали инъекцию и имплантат, постоянно добавляющий в кровь андроген и прогестаген. Эти мужские поло-

го негативного влияния на потенцию, продолжительность полового акта и чувствительность отмечено не было. Однако в самом крупном исследовании, где приняли участие 320 мужчин, 20 из них пожаловались

стандартов и гендерного неравенства. Однако дело было сделано: внедрение мужской гормональной контрацепции застопорилось. Разработка новых мужских контрацептивов продолжается. Так,



СУЩЕСТВУЕТ МЕТОД МУЖСКОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ СО 100%-НОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ: ПЕРЕВЯЗКА ИЛИ КЛИПИРОВАНИЕ СЕМЯВЫНОСЯЩИХ ПРОТОКОВ. НО ПОСЛЕ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ ОБРАТНОГО ПУТИ УЖЕ НЕТ.

вые гормоны блокируют выработку сперматозоидов, так что в результате в эякуляте их либо не будет вовсе, либо останется совсем малая концентрация, которой гарантированно не хватит для зачатия (менее 3 миллионов штук на 1 миллилитр при норме от 20 миллионов на 1 миллилитр).

В испытаниях мужского гормонального контрацептива приняли участие в общей сложности более 1500 мужчин. После года использования у всех был достигнут стойкий эффект – не описано ни одного случая беременности у постоянных партнеров. Отмена контрацептива продемонстрировала, что

на неприятные побочные эффекты – депрессию, боль в суставах и мышцах, появление акне и изменение полового влечения. То есть те самые проблемы, что знакомы многим тысячам женщин и считаются абсолютной нормой и неизбежной платой за комфорт.

Но в случаях с мужскими испытаниями контролируемые органы сочли такие показатели слишком высокими и отправили препараты на доработку. Многочисленные СМИ с возмущением отметили этот факт как классический пример двойных

в Университете Уолверхэмптона (Великобритания) в эти месяцы проходит исследование препарата на основе прогестагена. Форма выпуска необычная – в виде назального спрея, воспользоваться которым необходимо за несколько часов до предполагаемого секса. Разработчики обещают эффективность около 95%. Если эксперимент пройдет без серьезных побочных эффектов, спрей-контрацептив может появиться в продаже через 4 года. ■



ПЕРЕХОДЯ НА ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ, НУЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ГЕМАТОЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ НА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ ДО НАЧАЛА ПРИЕМА И ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

зачаточных таблеток. Все эти риски и неудобства гормональной контрацепции и подтолкнули ученых к разработке

способности к зачатию возвращается через 3–4 месяца после прекращения уколов или удаления имплантата. Никако-





ОЛЬГА КАРАБАНОВА,
профессор, зав. кафедрой
возрастной психологии
факультета психологии
МГУ им. М. В. Ломоносова



МАРК САНДОМИРСКИЙ,
доктор психологических
наук, Институт группо-
вой и семейной психоло-
гии и психотерапии

НИЧТО НЕ РАЗДЕЛЯЕТ
СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ТАК,
КАК ОТНОШЕНИЕ К МУЛЬТИКАМ:
ОДНИ ПЫТАЮТСЯ ИХ СТРОГО
ЛИМИТИРОВАТЬ, ДРУГИЕ, СЧИТАЯ,
ЧТО ЭТО УДОБНЫЙ СПОСОБ
ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА, ХОТЯТ ИЗВЛЕЧЬ
ИЗ НИХ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ.
И ТО И ДРУГОЕ УДАЕТСЯ НЕ ВСЕМ
И НЕ ВСЕГДА. ПОЧЕМУ?



ВСЁ О мультфильмах

СЕКРЕТЫ ЗАВИСИМОСТИ

Ограничивать время просмотра очень трудно. По мнению психологов, существует как минимум четыре причины, из-за которых детей невозможно оторвать от экрана.

1. «Ребенку в принципе сложно завершить какую-либо деятельность и переключиться на другую в силу возрастных особенностей», – объясняет профессор Ольга Карабанова. По тем же причинам их не удастся оторвать от игры, когда пора обедать или идти на прогулку. Если

посмотреть правде в глаза, взрослые тоже иногда с трудом справляются с этой задачей и оттого ночи напролет проводят в соцсетях или смотрят сериалы.

2. Мультфильмы заставляют ребенка смеяться, что запускает выработку гормонов удовольствия, и это на физиологическом уровне возвращает его к столь приятному занятию – хочется смотреть еще и еще! Важно и то, что чтобы смотреть мультики, от ребенка не требуется никаких усилий, ведь это проще,

чем что-то придумывать, найти себе занятие и затеять игру. Да и безопаснее: никто не отругает за взорванную паровую машину, разбитую вазу или раскрашенные стены.

3. Анимация близка детскому сознанию. «Для дошкольника в силу еще несформированной системы восприятия мира очень трудно вычленять наиболее значимое, следить одновременно за множеством действий, связей, – поясняет Ольга Карабанова. – А мультфильм вычленяет ровно то, что нужно, и подает это в красочной форме, не злоупотребляя отвлекающими подробностями. Некая схематизация, упрощение, акцент на определенных деталях вызывает симпатию ребенка и помогает ему следить за конкретным героем. Поэтому красочный, узнаваемый, но неперегруженный образ становится популярным у детей. Персонаж, с одной стороны, упрощен, а с другой – в нем подчеркнуто самое важное, он понятен. Мы, взрослые, определяем настроение собеседника или персонажа игрового кино по массе признаков – выражение глаз, мимика, поза и т. п. Ребенок не может этого делать в силу отсутствия достаточного опыта, а в анимации в этом нет необходимости».

4. «Все мультфильмы вызывают регрессию, – утверждает доктор психологических наук Марк Сандомирский. – Поэтому многие из них вообще лишены слов – они там не нужны. Пятилетний ребенок возвращается в себя двухлетнего, когда не очень получалось и непривычно было пользоваться языком. Десятилетний – в себя дошкольника, взрослый – в себя ребенка. Это очень простой и доступный способ эмоциональной разрядки».

СТАРЫЕ И НОВЫЕ

Научить сопереживать, сделать ребенка лучше многие родители, а особенно бабушки, пытаются с помощью старых добрых советских мультфильмов, на которых выросли сами. Но, увы, они не находят должного отклика у современных детей. Это обидно, ведь несмотря на то, что

«РУСАЛОЧКА» ПО ДИСНЕЮ ИЛИ ПО АНДЕРСЕНУ?

Родители часто беспокоятся о чувствах ребенка, которые он не может реально испытать.

«Понимающий взрослый» просыпается в ребенке только в 5–6 лет. Тогда и приходит время для грустных мультфильмов, и они нужны ему для понимания многогранности жизни, для осознания ценности отношений, любви, самой жизни. Ведь ребенок не будет расти в оранжерее...



изменились реалии, вечные ценности – дружба, верность, любовь, о которых были эти старые мультики – актуальны всегда.

Причину такой нелюбви Марк Сандомирский видит в том, что советские мультики создавались исключительно с воспитательной целью. Отрицательный герой не слушается, ведет себя не так, как следует, хотя его предупреждают, и в конце концов попадает в беду. Тут же добрые, великодушные, правильные герои протягивают ему руку помощи, и он исправляется. С минимальными вариациями это происходит в каждом мультфильме. То есть адресуется мультик внутреннему Родителю. И такую анимацию детям сложнее воспринимать.

Западные же мультипликаторы – авторы «Тома и Джерри», «Утиных историй», «Чипа и Дейла» – ставили перед собой принципиально другую цель – развлекательную. Может быть, поэтому старые американские образцы еще популярны у сегодняшних малышей, в отличие от «нравоучительных» советских. Том и Джерри, дядюшка Скрудж обращались (и продолжают обращаться) к внутреннему Ребенку. И здесь логика, обязательная при воспитательном подходе, становится врагом – ведь гораздо интереснее, когда события непредсказуемы.

Наши современные мультипликаторы прекрасно усвоили этот урок. Невозможно оторваться от экрана, когда кроха Маша вытворяет с Мед-

ведем такое, что и во сне не приснится, демонстрируя при этом чудеса ловкости, креативности и игнорируя законы природы. Вот это по-нашему, по-детски. Мало того, все шалости сходят с рук, а тарарам и какие-то другие неприятные последствия легко и незаметно улаживаются. Большой терпеливый Мишка (как и его заокеанский визави Том), который вроде бы представляет угрозу для маленькой Маши и имеет власть над ней, олицетворяет для юного зрителя взрослых, родителей. А хулиганка Маша (как и обаяшка-мышонок) – это сам ребенок, который, глядя на приключения Маши, чувствует себя, маленького, победителем, выплескивает агрессию, переживает опыт, которого не получит в реальности.

Есть еще одна причина, почему дети с большим удовольствием смотрят современные мультики, а не старые советские. Множество постсоветских образцов сделано с использованием компьютерной графики. А ни кукольный, ни самый изысканный рисованный мультфильм не может сравниться с ней по глубине воздействия на психику ребенка. Созданная на компьютере сложная перспектива, невероятное количество деталей, которые еще и перемещаются волшебным образом, поражают воображение, вводят в мир новых иллюзий. Картинка кажется соблазнительнее, насыщеннее, живее.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

Самыми полезными психологи считают мультфильмы пусть и с примитивным сюжетом, но доступные и близкие детскому восприятию, в которых побеждает добро: они будят способность сочувствовать.

А вредной – анимацию, в которой мулсируется тема насилия. Не нужно думать, что он все равно ничего не понимает. Звуки, выражение лиц, которые означают злость, враждебность, апеллируют к нашему инстинктивному. На бессознательном уровне такое поведение героев на экране если остается безнаказанным, усваивается ребенком как дозволенное. >>

ЧТО ОНИ ВИДЯТ?

- * **В 1,5–2 ГОДА:** ребенка завораживает движение ярких пятен на экране и возможность за ними следить – примерно как за яркой игрушкой над кроватью или на игровом коврике. Однако визуальная перегрузка, когда обилие ярких образов слепляется в общий визуальный ком, может работать практически как гипноз.
- * **В 3–5 ЛЕТ:** по ярким деталям ребенок идентифицирует персонаж, следит за его действиями, а иногда повторяет их!
- * **В 6–7 ЛЕТ:** ребенок уже может наблюдать за действиями персонажей, которые становятся формой выражения и развития их отношений между собой. Ему интересны коллизии и неожиданные повороты в развитии историй. Он сам уже знает, что такое хорошо и что такое плохо, может оценивать персонажей, сочувствовать им.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

НЕИЗМЕННЫЕ ЛИДЕРЫ ДЕТСКИХ МУЛЬТРЕЙТИНГОВ – «МАША И МЕДВЕДЬ», «СМЕШАРИКИ», «ФИКСИКИ» И «ЛУНТИК». МНОГИМ РОДИТЕЛЯМ ОНИ ТОЖЕ НРАВЯТСЯ, А ЧТО О НИХ ДУМАЮТ ПСИХОЛОГИ?



* **СМЕШАРИКИ** – чемпионы и по количеству полученных премий, и по уровню обаяния, и по развивающей составляющей. В каждой истории всегда есть что-то полезное и для общего развития, расширения кругозора, и для социальной ориентации.



* **МАША И МЕДВЕДЬ.** «Маша опровергает все возможные и невозможные нормы поведения, – говорит Ольга Карабанова, – и в этом мог бы быть психологический смысл, так как дети очень часто воспринимают правила через перевертыши – по принципу вредных советов. Но в мультфильмах с Машей не задана установка, что это именно вредные советы. У нее нет сочувствия, сопер-

живания к ее визави, нет добрых поступков». Когда «Машу и Медведя» смотрит 10-летний ребенок, для него большого негатива мультфильм не несет: он знает, что хорошо, а что плохо. Но 3–4-летний все принимает за чистую монету: ему же это разрешают смотреть родители... Маша такая симпатичная, ловкая, сообразительная и всегда выходит победительницей, а бедный Мишка где-то все время валяется и кричит от боли. «Впрочем, в последнее время Маша стала лучше себя вести, – продолжает наш эксперт. – Я допускаю, что авторы фильма просто не задумывались об этой проблеме. Но нельзя ребенку дошкольного возраста давать негативный образец».



* **ФИКСИКИ** очень интересны для ребенка с познавательной точки зрения. И это большое достоинство мультсериала. Даже если дети не до конца проникают в суть научных размышлений героев, формируется уважение и общее приятие науки

и учебы. Знать и уметь – это круто! Единственное, что смущает в Фиксиках нашего эксперта, – не совсем дружелюбная графика: детям ближе и понятнее округлые, приятные формы, близкие к человеку или животным.



* **ЛУНТИК** напоминает какую-то неведомую зверушку, являясь странной «лунной пчелкой», и несет очевидную воспитательную миссию – добро, дружба, честность. Его необычная форма привлекает внимание детей и помогает им воспринимать идеи, которые стоят за нехитрыми событиями мультсериала. С другой стороны, заселение мультфильмов разного рода странными существами, полагает Ольга Карабанова, может привести к дегуманизации детского сознания и подспудно формирует образ мира в восприятии ребенка как враждебного, непредсказуемого. Разумеется, это в большей степени относится не к миролюбивому Лунтику, а к всевозможным монстрам и монстрикам, густо населяющим современную анимацию.

>>> По теории социального научения известного канадского психолога Альберта Бандуры, дети считают нормой то, что видят. И если они видят насилие, но никто не объясняет им, что это плохо, они будут подражать этим действиям, даже не испытывая враждебных чувств к своей «жертве». «Показательно, что маленькие дети охотно смотрят малопонятные и

малоосмысленные для них приключения, – пишет доктор психологических наук Елена Смирнова. – Психологический механизм притягательности такой чуждой им информации нуждается в специальном исследовании. Можно предположить, что сильная сенсорная стимуляция (быстрый и яркий видеоряд, обилие громких звуков, мелькание кадров)

подавляет волю и активность ребенка, как бы гипнотизирует его, блокирует его собственную активность. Происходит процесс подавления (а не усиления) своего Я, его растворение в мощном потоке впечатлений». Вот почему так важно показывать детям мультфильмы с учетом возраста. Те, которые ему понятны, которые он может «приложить»

к себе, к своей жизни, своим переживаниям, даже если герои в них – сказочные принцессы. Ведь у них тоже есть семья – мама, папа, определенные отношения, желания, которые исполнятся, если будешь храбрым, честным, добрым...

Еще дошкольникам гораздо полезнее смотреть мультсериалы, где каждый мультик – отдельная история с ограниченным кругом персонажей, действий и понятной моралью. Полнометражное анимационное кино с разными перипетиями подойдет уже школьникам. Так же как с книгами: мы читаем маленьким детям сказки, рассказы, а к длинным повестям переходим позже.

МУЛЬТДОЗЫ

Исследователи из Мичиганского университета подсчитали, что с 2 до 12 лет ребенок проводит за просмотром



«НУ, ВОЛК, ПОГОДИ!»

Страсти вокруг Волка с папироской в зубах разыгрались нешуточные... Однако эксперты считают, что такой акцент на дурную привычку Волка не заслуживает подобного внимания. Ведь Волк хоть и не лишенный брутального шарма хулиган, всегда остается в дураках, поэтому вряд ли вызовет желание подражать...

ром мультиков примерно 15 000 часов. Это колоссальное количество времени, а значит, и колоссальное влияние на становление личности. Какими бы правильными и хорошими ни были мультфильмы, они никогда не заменят живого общения с родителями...

Поэтому просмотр даже хорошей анимации не должен занимать больше часа в день. А чтобы ребенок извлек максимум из яркой, увлекательной истории, важно обсуждать

ее, связывать с реальной жизнью семьи. Не оставляйте малыша один на один с экраном. Крайне важно не просто предоставить ребенку новые эмоции, новые впечатления, но и обсудить их с ним, сделать выводы, помочь понять, что хорошо, а что плохо, на примере героев. Иначе, как считают психологи, «развивается внушаемый, неспособный мыслить критически и креативно индивид, который потребляет информацию, не пытаясь ее осмыслить». ■

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВИРУСОВ?

Устойчиво крепкий иммунитет – гарантия того, что вас не настигнут вирусные и сезонные эпидемии. Многие пытаются укрепить его чесноком, лимоном и другими народными средствами, которые, увы, не могут победить вирус. Современная наука предлагает новые средства, которые эффективны благодаря новейшим технологиям и уникальным природным компонентам.

Новейший иммуномодулятор ИММУНОСТИМУЛ создан на основе разработок ученых, изучающих свойства природных компонентов морей Дальнего Востока. Современный эффективный препарат состоит из:

- «Умной» дезоксирибонуклеиновой кислоты, избирательно действующей только на поврежденные клетки. Благодаря ей активируются механизмы естественного восстановления иммунитета, увеличивается сопротивляемость организма и восстанавливается жизненный тонус.
- Пептидов из нервной ткани дальневосточных кальмаров, стимулирующих процесс уничтожения патогенных микроорганизмов.

- Фукоидана – уникального вещества, добываемого из водорослей, который эффективно выводит вредные вещества из организма и укрепляет иммунную систему.

Благодаря комплексу этих уникальных биологически активных веществ, которые используются жителями Дальнего Востока уже более 20 лет, ИММУНОСТИМУЛ оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное и противовирусное действие, являясь природным «морским» иммуномодулятором.

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич. Доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ). Член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.



Спрашивайте «ИММУНОСТИМУЛ» в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках www.piluli.ru и www.apteka.ru

Заказать в вашу ближайшую аптеку можно на сайте

www.apteka.ru

Бесплатная консультация по телефону

8-800-500-0277

Узнать больше о продукте можно здесь:

www.pharmocean.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Шланги в сторону

ОДНО УПОМИНАНИЕ О КОЛОНОСКОПИИ МНОГИХ ВВЕРГАЕТ В УНЫНИЕ. ДЛЯ НИХ УЖЕ ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА – ГИДРО-МРТ.

текст: Алексей Федоров

Колоноскопия – одна из самых непростых диагностических процедур. Во-первых, она неприятная, во-вторых, весьма болезненная: требуется ввести в прямую кишку достаточно толстый шланг, а потом еще и подать воздух, чтобы она расправилась. Ситуацию несколько улучшило появление «колоноскопии под наркозом» с применением внутривенной анестезии пропофолом, но часть пациентов боится «наркоза» и его последствий. А главное – дотянуться до тонкой кишки при проведении колоноскопии практически невозможно. Если некоторые врачи-асы могут исследовать подвздошную кишку, то достать до тощей физически невозможно – не хватает длины колоноскопа. В этом смысле большие надежды возлагались на эндовидеокапсулу: ее достаточно проглотить, и она заснимет стенки кишечника, пока будет проходить по нему. Действительно, метод неплохо показал себя в диагности-

ке кишечника, но пока он слишком дорогостоящий. К тому же капсула плохо «видит» толстую кишку. Новый способ – гидро-МРТ – лишен этого минуса. Методику сейчас успешно осваивают в ведущих медицинских центрах. Гидро-МРТ основана на использовании магнит-

Гидро-МРТ в подробностях

За **сутки** до исследования нужно ничего не есть и принимать слабительное по специальной схеме.

За **45 минут** до исследования вас попросят выпить 1–1,5 л контрастного раствора (в нем нет йода и он не вызывает аллергических реакций).

За **10 минут** до исследования вам сделают клизму с 500 мл того же контраста.

За **15 минут** до конца исследования вам введут в вену 20 мл контрастного раствора.

Исследование проводится в капсуле магнитно-резонансного томографа. Пациент ложится на живот, врач говорит, когда надо задержать дыхание на 10–15 секунд. Длится процедура около часа.

но-резонансной томографии. Наряду с УЗИ, это самый безопасный метод визуализации – никакого облучения. Томограф плохо видит полые органы, поэтому для точной диагностики используется контрастирование. Контрастное вещество поступает в кишечник тремя путями: часть контраста нужно будет выпить, чтобы наполнились верхние и средние отделы ЖКТ – двенадцатиперстная и тонкая кишка. Вторую часть введут с помощью клизмы – это поможет увидеть конец тонкого и начало толстого кишечника. Третью, совсем маленькую часть введут в вену за 15 минут до окончания исследования. Три разных пути контрастирования помогают добиться очень хорошей визуализации тонкой кишки. С помощью гидро-МРТ можно осмотреть все петли тощей и подвздошной кишки, протяженность которых составляет 7–8 метров. Важный плюс:



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГИДРО-МРТ

- ➡ Наличие у пациента металлоконструкций, электрокардиостимулятора, металлических имплантатов, электронных имплантатов среднего уха.
- ➡ Масса тела более 120 кг.
- ➡ Клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства).
- ➡ Клипирование аневризмы головного мозга в прошлом.

благодаря внутривенному контрасту становится видна не только кишка, но и кровоснабжающие ее сосуды, лимфатические узлы, прилегающие ткани. Это особенно важно в диагностике опухолей, так как сразу позволяет выяснить, проросла ли она в стенку кишечника, переходит ли на другие органы, успела ли метастазировать в окружающие лимфатические узлы. С контрастированием толстого кишечника дело обстоит несколько хуже, но крупные медицинские центры, специализирующиеся на гидро-МРТ, гарантируют, что и там не пропустят

ничего важного. Гидро-МРТ очень «глазастый» метод исследования: видит образования размером более 1 мм, утолщения слизистой, язвы, полипы – в общем, все, ради чего обычно рекомендуют пройти классическую колоноскопию. Он незаменим при подозрении на болезнь Крона – системное поражение желудочно-кишечного тракта, которое трудно вычислить другими способами. У гидро-МРТ один минус: если будет выявлена опухоль или полип, не удастся сразу взять биопсию для точной установки диагноза или удалить

полип. Но биопсия требуется примерно в 1 из 10 случаев; в оставшихся 9 диагноз ясен и без нее. Так что девять пациентов после гидро-МРТ счастливые уйдут домой, а одному потребуется пройти классическую колоноскопию. Сегодня, когда число заболеваний кишечника растет и онкологи считают скрининг рака толстого кишечника обязательным для всех людей старше 40 лет, исследование становится действительно незаменимым. ■

ГДЕ И ПОЧЕМ?

Самый большой опыт проведения гидро-МРТ накоплен в **КДЦ с поликлиникой Управления делами президента в Санкт-Петербурге**.

Стоимость исследования – около **20 тысяч рублей**.

Комплекс АРТРОЦИН®! ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ!

Помогает снять боль и воспаление.

Способствует восстановлению
ткани суставов.

Предотвращает повторные заболевания.

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



Реставрация в стиле экспресс

ИЗГОТОВИТЬ ВИНИР ИЛИ КОРОНКУ ТЕПЕРЬ МОЖНО ВСЕГО ЗА ОДИН ПРИЕМ У СТОМАТОЛОГА.



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ

ДМИТРИЙ ЛАНЦЕТ, главный врач стоматологической клиники «Ланцет».

В чем отличие этого метода?

Главное – вместо традиционного слепка используется трехмерная видеокамера, а вместо слепочных масс – оперативная память компьютера. При помощи 3D-камеры изображение фиксируется на экране монитора и стоматолог приступает к построению конструкции, имея возможность в любой момент скорректировать свою работу. На экране монитора тща-

тельно моделируется недостающая часть зуба. Изображение увеличено в 12 раз, что позволяет значительно повысить точность конструирования. После прорисовки всех линий компьютер вычисляет объем винира или коронки и передает эти данные в шлифовальный блок, который с высокой точностью вытачивает алмазным резцом нужную конструкцию. Через 10–20 минут, в зависимости от степени сложности, изделие готово,

и можно приступать к его примерке и фиксации.

Помимо оперативности, в чем еще преимущества метода 3D-моделирования?

Плюсов много. Например, тонкую и прочную реставрацию можно делать на живых зубах: нет необходимости удалять нерв, как это было в прошлом.. Кроме того, прочность фарфора, используемого для коронок и виниров, выше, чем у металлокерамической коронки. В некоторых случаях мы используем материалы, многократно превышающие прочность эмали зубов. Хочу еще раз сказать, что при экспресс-реставрации врач, сканируя зубы циф-

ровой камерой, не дотрагивается до эмали.

Это важно для людей, которые не переносят ощущения слепочной массы во рту. Кроме протезирования на зубах фрезерный модуль может протезировать и на имплантатах, причем с той же точностью.

Если необходимо, можно изготовить временные коронки длительного ношения.. Но главным преимуществом этой технологии является даже не скорость, а эстетичность и долгий срок службы коронок и виниров.

Экспресс-метод дает возможность выбрать идеальную расцветку и степень прозрачности реставрации, чего трудно достичь при выполнении этой работы зубным техником по слепку.

Должен ли пациент после такой реставрации соблюдать особые правила ухода за зубами?

Уход за зубами после керамических реставраций ничем не отличается от стандартного ухода за здоровыми зубами, да и зубы ничем не отличаются от своих.

Желательно пользоваться зубной нитью, качественной щеткой и ирригатором. Отличие в том, что на фарфоре не может быть кариеса.

Есть ли пациенты, которым такая реставрация противопоказана?

Противопоказаний не существует, поскольку, в отличие от металлов, пластмасс и композитов, аллергии на фарфор нет. Он прочен, эстетичен и стирается примерно с такой же скоростью, как другие зубы.

Профессор Штефан Марловиц:

«Когда пациент начинает ходить в день операции, у него вырастают крылья»

В 2016 году в Австрии впервые была проведена уникальная операция – артроскопическая имплантация стволовых клеток костного мозга в хрящи коленного сустава. В отличие от предыдущих случаев, в этот раз операция прошла не в два отсроченных этапа, а за один раз. То есть теперь формирование хрящевой ткани из аутологичных (собственных) стволовых клеток пациента будет происходить не в лаборатории, а непосредственно в полости сустава. Такое стало возможно благодаря разработке фирмы CellCoTec, теперь клеточный материал можно извлечь и полностью подготовить к трансплантации всего за 1 час.



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ

ШТЕФАН МАРЛОВИЦ, профессор, хирург-ортопед, проводивший первую подобную операцию в частной клинике «Дёблинг» в Вене.

? Операция проводится под наркозом или другим видом обезболивания? Вопрос важен, учитывая, что около часа уходит на приготовление биоматериала.

Операция проводится под наркозом. Хочу отметить, что современные методы общей анестезии (наркоза) настолько совершенны, что практически не оказывают негативного влияния на организм человека. А польза от качественно восстановленного сустава в данном случае значительно превышает риск длительного наркоза, поскольку он незначительный.

? Какой биоматериал используется в качестве носителя? Возможна ли на него аллергия?

В качестве носителя используется так называемый «холст» из коллагена или гиалуроновой кислоты. Все

материалы хорошо переносятся и не вызывают аллергии. В течение 3 месяцев материал-носитель постепенно растворяется и выводится из организма. Но на протяжении этого времени он играет очень важную роль, поскольку служит основой для нового хряща.

? С помощью какого метода стволовым клеткам передается сигнал трансформироваться в хондроциты?

С одной стороны на стволовые клетки, которые были получены из подвздошной кости самого пациента, влияют соседние хрящевые клетки. Способ передачи информации от окружения давно описан генетиками, и мы его активно используем. Кроме того, мы стараемся повлиять на дифференцирование в хрящевых клетках при помощи механической стимуляции. Пациент должен совершать частые

движения в коленном суставе. Это происходит в рамках физиотерапии и при помощи специальной подвижной шины. У ранней активизации есть еще несколько плюсов – постоянная нагрузка повышает потребность в кислороде как старых, так и вновь дифференцирующихся тканей. Поэтому с помощью движения мы стимулируем ангиогенез (процесс образования новых кровеносных сосудов). Кроме того, необходимость разрабатывать сустав и сам результат операции оказывают хороший психологический эффект: мотивируют пациента и настраивают его на скорейшее выздоровление.

? Какой метод фиксации сустава применяется?

Чаще всего сустав вообще не фиксируется, поскольку уже в ближайшие часы после операции он будет

испытывать динамическую нагрузку.

? Неужели вы подразумеваете, что в день операции пациент сможет ходить?

Да, пациент может начинать ходить, но только с частичной нагрузкой и костылями. Здесь опять хочу вернуться к психологическому настрою, который очень важен для успеха хирургического лечения. Когда пациент начинает ходить в день операции, у него вырастают крылья. У меня иногда создается впечатление, что он хоть и идет по отделению на костылях, но в душе он летит. Конечно, здесь важно не перегнуть палку и не переусердствовать. Излишнее рвение может испортить результат. Поэтому каждый пациент находится под постоянным контролем медперсонала, а перед тем, как покинуть стены клиники, получает индивидуальный план последующей физиотерапии и реабилитации.

? Насколько долговечен результат операции?

Это достаточно новая технология, но в пользу длительного эффекта говорит тот факт, что с помощью операции удастся получить новую хрящевую ткань. По сути мы восстанавливаем кантатную поверхность сустава, используя возможности самого организма, его клетки. Поэтому мы надеемся на хороший, длительный результат. ■



СЕРГЕЙ ЧЕРНАВСКИЙ,
доктор медицинских
наук, заведующий
эндокринологическим
отделением ФГКУ «ГВКГ
имени Н. Н. Бурденко»

*Александра Гринас,
45 лет*

Жизнь после рака

ДИАГНОЗ «РАК» МОЖЕТ
ПЕРЕВЕРНУТЬ ЖИЗНЬ.
НО НАША ГЕРОИНЯ
ДОКАЗАЛА, ЧТО ОН –
НЕ ПРИГОВОР.

ЖАРКО И ТРЕВОЖНО

Проблемы начались лет в 30. Я стала замечать неприятные симптомы: «чувство водолазки» в области горла, утомляемость, перемену настроения и быстрый набор веса: неделя без бега – и 2–3 кг в подарок. Списывала все на гормональные перестройки. С некоторыми «неприятностями» легко справилась – не носила свитер с тугим воротом, слабо завязывала шарф, для настроения и поддержания формы

занималась спортом на свежем воздухе. Только с повышенным потоотделением поделать ничего не могла. В любую погоду мне было жарко, бывало, что по несколько раз в день принимала душ и меняла одежду. С этой проблемой пошла по врачам – сначала в Москве, потом в Америке, где работала в Российском культурном центре. Сдавала разные анализы, в том числе кровь на гормоны щитовидной железы. Но они были в норме, и я решила, что

стала слишком мнительной... Мои опасения частично подтвердились, когда я познакомилась с доктором Полом Сильвером. При пальпации ему не понравилась левая сторона моей шеи, и я впервые отправилась на УЗИ. Нашли 4 небольших узелка. Сильвер успокоил: современные люди порой живут с узелками 5–7 мм до глубокой старости. Главное – раз в год делать контрольное УЗИ, вести здоровый образ жизни, в рацион добавить морскую капусту, морепродукты, больше зелени, меньше сладкого и соленого. Лекарств мне не назначили.

ДИАГНОЗ

Спустя 10 лет, одним воскресным утром, когда мы с детьми беззаботно завтракали, раздался телефонный звонок. Доктор Сильвер просил срочно записаться к эндокринологу. Впервые УЗИ показало, что узелки щитовидки увеличились на 2 мм и появился один новый. Эндокринолог Майкл Ирвик рассказал о симптомах рака железы: припухлость шеи, кашель, не связанный с простудой, хрипотца в голосе, боль при глотании, боль в шее и ушах. Вероятность рака у меня он оценил как очень низкую и сомневался, нужна ли тонкоигольная биопсия. На ней настоял мой доктор. Через 10 дней мне сообщили: тест положительный, выявлен

папиллярный рак 1-й стадии. Нужна операция по удалению щитовидной железы. Интересно, что в США ее делает оториноларинголог, то есть лор. Моей железе оставалось жить две недели. Врачи буквально поздравляли меня с ранним выявлением онкологии, говорили, что папиллярный рак самый безопасный. В нагрузку лишь пожизненная заместительная терапия. Сама я не вылезала с форумов прооперированных женщин. Их рассказы отбивали всякое желание делать операцию: набор веса, давление, тахикардия, выпадение волос, апатия, постоянная усталость, потеря энергии, вкуса жизни и т. д. Я погрузилась в депрессию: нужно ли удалять щитовитку, если жизнь потом будет не в радость...



ПАПИЛЛЯРНЫЙ РАК ЩИТОВИДКИ – неравномерная кистозная карцинома, формирующаяся из здоровых железистых тканей. Встречается в 75–80% случаев рака щитовидной железы.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Симптомы заболевания щитовидной железы в большинстве случаев обусловлены изменением ее структуры или функции либо их сочетанием. При снижении активности железы больные жалуются на слабость, сонливость, отсутствие аппетита. У пациен-

тов отмечается сухость кожных покровов, отечность и шелушение, особенно в области локтевых и коленных сгибов, склонность к брадикардии (снижение ЧСС), гипотонии (снижение АД), а также мышечная боль. При повышенной активности железы

отмечается нервозность, возбудимость, чувство страха, бессонница. Пациенты жалуются на избыточную потливость, учащенный пульс, повышение АД, тремор кистей. Симптомы нарушения структуры железы развиваются часто при значи-

тельном увеличении самой железы либо ее части. Тогда больные жалуются на боль в области шеи, ощущение комка в горле, осыпчатость, набухание вен шеи, кашель, который не связан с одышкой и аллергией. Такие симптомы были у героини.

Хирург поспешил привести мне истории из своей практики, все с хеппи-эндом. Например, 27-летняя пациентка с раком 3-й стадии после операции

вышла замуж, родила близнецов, занялась бизнесом и живет счастливо. Я закрыла форумы и решила бороться. Моим детям нужна здоровая мама. >>

«Одним чудесным утром раздался звонок. Доктор Сильвер попросил срочно записаться к эндокринологу».

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Начальное течение рака может быть без лабораторных и ярких клинических проявлений, а характеризоваться лишь морфологическими изменениями, выявляемыми при пальпации, а также с помощью УЗИ и радиоизотопного КТ-сканирования. К счастью, рак щитовидной железы относится к неагрессивным опухо-

лям: новообразование может годами не увеличиваться в размерах и не метастазировать в другие органы. Показания к биопсии – пальпируемые узлы размером более 1 см и некоторые образования менее 1 см (микрокальцинаты, гипозоногенные участки с кистозными перерождениями). В США операции

по удалению щитовидной железы проводит лор, поскольку там вся область шеи относится к оториноларингологии. У нас доброкачественные опухоли щитовидной железы оперируют общие хирурги, а злокачественные – онкологи. Принципиального влияния на качество лечения это не оказывает.

>> ЖИЗНЬ БЕЗ ЩИТОВИДКИ

Операция длилась 4 часа и прошла успешно. Гистология подтвердила карциному 1-й стадии – злокачественные узлы в обеих долях. Через две недели я уже была дома и встретила Новый год и Рождество со своей семьей. Несколько дней нельзя было громко разговаривать и делать резкие движения. Мне решили не назначать послеоперационную терапию радиоактивным йодом. Выписали только синтетическую форму натурального гормона щитовидной железы и гигантскую дозу кальция на три недели, поскольку без железы он начинает выводиться из организма. Уже через месяц, когда рана зажила, я начала бегать трусцой и довольно быстро сбросила 6 кг. Я рада, что моя интуиция и внимательное отношение к себе позволили обнаружить рак на ранней стадии. Хорошо, что не испугалась страшилок из Интернета и решилась на операцию. У меня есть ощущение силы и вера в хорошее. Я продолжаю борьбу с лишним весом. Быстрого результата не жду, знаю, что постепенно решу и эту проблему. Жизнь после рака есть! ■

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

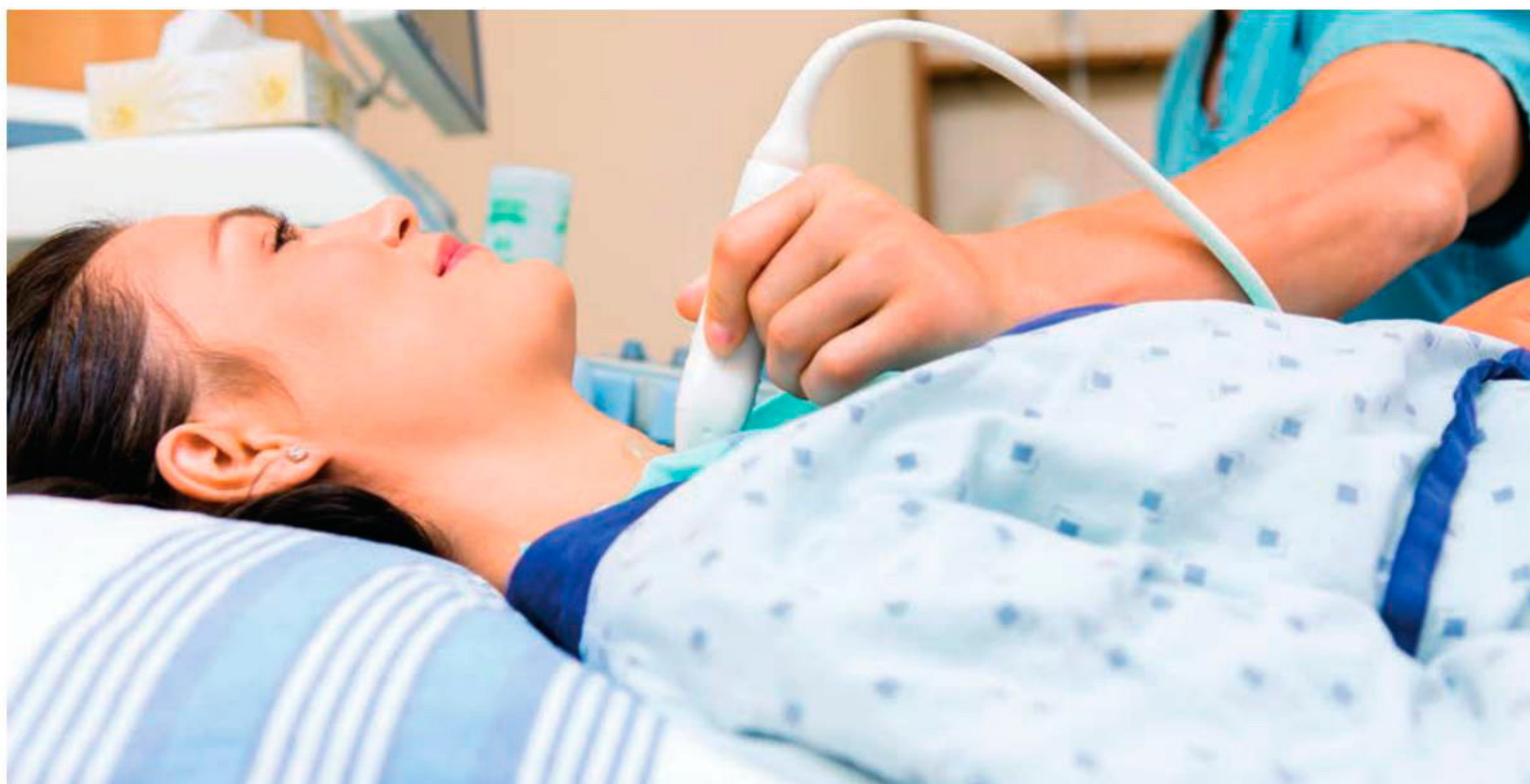
Терапия гормонами щитовидной железы назначается после ее удаления либо удаления ее части. Основная цель – устранить симптомы недостатка гормонов щитовидной железы. Доза препаратов назначается индивидуально. Причины рака щитовидной железы до конца неизвестны. К основным факторам риска относят: перенесенное ра-

диоактивное облучение, лучевую терапию области шеи и головы, возраст старше 40 лет, семейную предрасположенность, длительность, связанную с ионизирующим излучением, тяжелыми металлами. К причинам причисляют и стрессы, вредные привычки, а также длительные воспалительные заболевания половой сферы.

ФАКТЫ

- Рак щитовидной железы составляет около 1% всех онкологических заболеваний.
- Пик заболеваемости приходится на 45–60 лет, женщины болеют в 2–3 раза чаще мужчин.
- Рак чаще развивается в регионах, которые подверглись радиационному облучению, и там, где недостаточно йода.
- Больше распространен у представителей европеоидной расы.
- Своевременная терапия приводит к полному выздоровлению в более 90% случаев.

«Операция прошла успешно. Гистология показала **карциному 1-й стадии** – злокачественные узлы в обеих долях щитовидки».



КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- ГОТОВИМ РАЗ
В МЕСЯЦ –
ВКУСНО ЕДИМ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
С. 78



- УГАРНЫЙ ГАЗ:
СМЕРТЕЛЬНЫЙ
ВРАГ БЕЗ ЦВЕТА
И ЗАПАХА.
С. 84

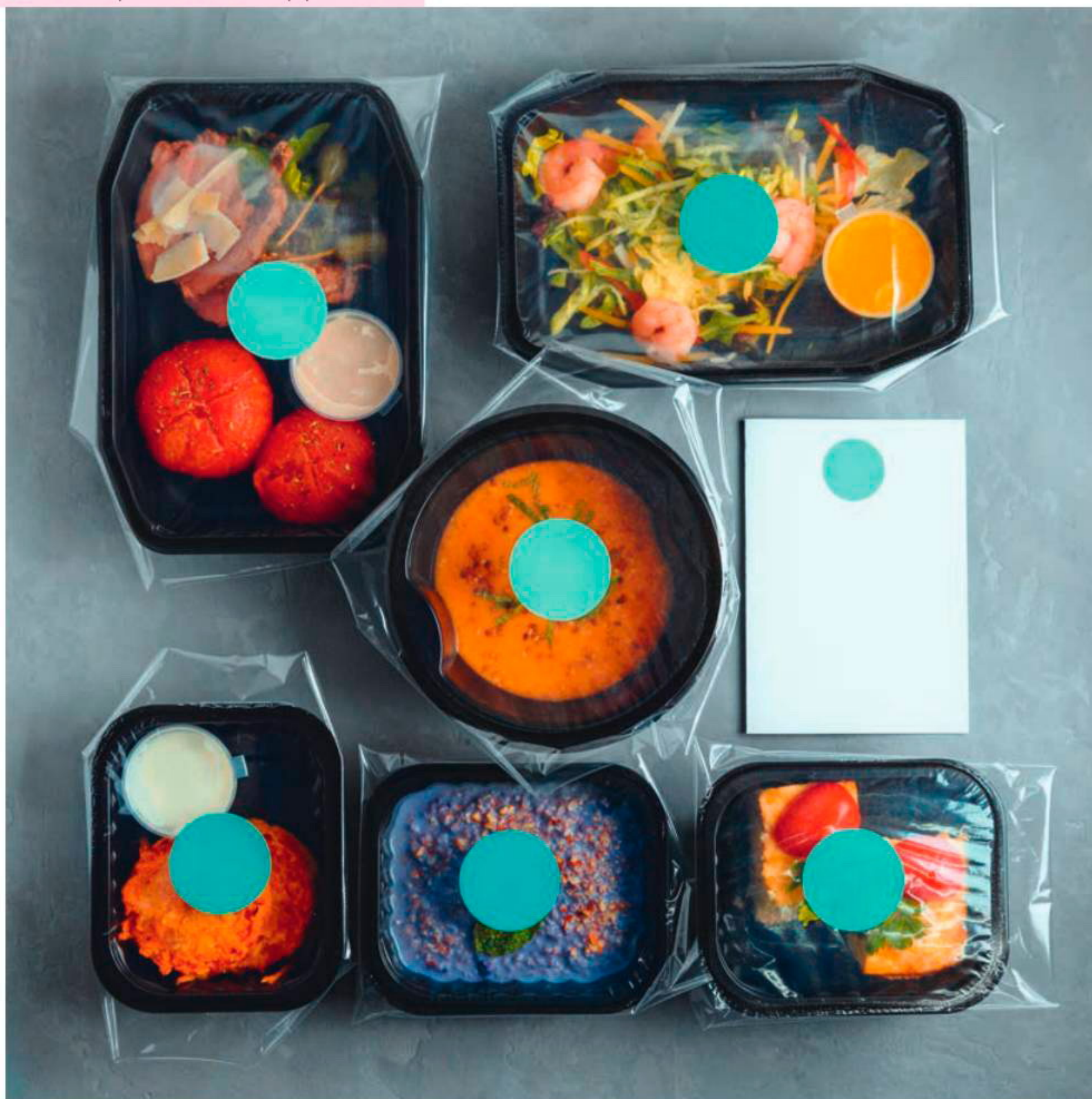


- ЗАЧЕМ НУЖНЫ
СТЕЛКИ, И КАК
ПРАВИЛЬНО
ИХ ВЫБРАТЬ?
С. 92



Рецепты
для разгру-
зочных
дней с. 82

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ И УЖИНОВ ВСЕГО
НА 800 ККАЛ В ДЕНЬ.



ГОТОВКА & ДОСУГ

Чтобы не скучать, пока готовите, подбодрите себя духоподъемными тематическими фильмами:

«Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту» с Мерил Стрип.

«1001 рецепт влюбленного кулинара» с Пьером Ришаром.

«Вкус жизни» с Кэтрин Зета-Джонс.

«История любви» с Жаном Рено и Жюльетт Бинош.

Готовим раз в месяц

ВСЕГДА ЕСТЬ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ И ПРИ ЭТОМ ГОТОВИТЬ ВСЕГО РАЗ В МЕСЯЦ! У СТРАТЕГИИ ONCE A MONTH COOKING МИЛЛИОНЫ ПОКЛОННИКОВ. ДЛИННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ЕЕ ОСВОИТЬ.

Традиция замораживать впрок давно известна в России. В Сибири, например, в огромном количестве лепят пельмени и хранят их на морозе. А вот замораживать готовые блюда впервые стала американка Ким Тилли. Родив третьего ребенка, она уволилась с работы, чтобы было больше времени для семьи. Бюджет при этом уменьшился в два раза. Чтобы не ухудшилось качество жизни, женщина

стала закупать продукты по оптовым ценам, готовить все сразу, тратя на это всего один день в месяц, и замораживать приготовленное. На ежедневную разморозку еды в микроволновке уходило не более 15 минут. Удобно! Правда, в России вряд ли получится готовить раз в месяц: объем европейских холодильников обычно не превышает 420 л, у американских он вдвое больше! Но освободить себя от кулинарных хлопот на две

недели – вполне реально! Чтобы воплотить в жизнь проект «Готовим раз в месяц», надо обзавестись пищевой пленкой и одноразовыми пластиковыми контейнерами с крышками. Лучше всего объемом 250 и 500 мл. Нужен также толстый несмываемый маркер, чтобы подписать, какие блюда лежат в контейнере. Замороженные, они часто выглядят одинаково. Чтобы было нескучно, объединитесь с друзьями.

И наготовите впрок, и общаетесь вдоволь. Когда еда будет готова, остудите ее и разложите по контейнерам. (Это можно поручить детям.) В большие можно сразу укладывать гарнир и мясо (рыбу). В маленькие отдельно гарниры, отдельно белковую составляющую, чтобы можно было приготовить обед-ужин по своему вкусу. В морозилку контейнеры ставьте так, чтобы не пришлось вынимать все, когда нужно достать что-то определенное. Размораживать в контейнерах нельзя – при нагревании из них выделяются вредные вещества. Так что переложите блюдо в керамическую или стеклянную посуду. Чтобы содержимое легче извлечь из контейнера, поставьте его на 30 секунд под струю горячей воды.

ЧТО МОЖНО ЗАМОРАЖИВАТЬ...

- Супы.
- Основные блюда из рыбы, мяса, морепродуктов.
- Гарниры из овощей, макарон и круп.
- Сладкую и несладкую выпечку (большой пирог надо нарезать на порции и завернуть каждый кусочек в пищевую пленку, а затем сложить все в отдельный пакет).
- Запеканки.
- Оладьи.
- Блины.
- Компоты.
- Тесто.
- Хлеб.
- Полуфабрикаты из творога.
- Зелень (заранее вымытую, обсушенную и измельченную, разложенную по небольшим пакетикам).
- Полуфабрикаты из сырого мяса (нарезать его порционными кусками, отбить, замариновать и завернуть в пищевую пленку. Перед приготовлением заранее (утром) разморозить нужное количество порций в холодильнике. Вечером не составит труда поджарить свежий стейк).

... И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ

- Картофельное пюре: после размораживания изменится его структура и пюре станет невкусным.
- Соусы, десерты, кремы на основе яиц: после размораживания разрушится эмульсия и произойдет разделение ингредиентов.
- Десерты на основе желатина, холодец и заливное.

Ох, какой есть мужчина!

Весь Интернет называет 26-летнюю китаянку Цао Май самой счастливой женщиной на свете. Ее муж Инь, который служит в военной части и приезжает домой только в отпуск раз в год, приготовил ей еды на 12 месяцев вперед!

Цао Май работает учительницей, времени стоять у плиты у нее нет, в результате женщина питается лапшой быстрого приготовления. Готовкой Инь занимался всю последнюю неделю своего отпуска. В итоге он налепил 1000 пель-

меней и приготовил еще около 70 других блюд, включая более 100 литров ее любимого супа. Все разделил на порции и заморозил. Так как домашнего морозильника не хватило, задействовал технику родных и соседей.

ПЛЮСЫ

- ⊕ После разогревания в микроволновке замороженная пища не отличается от свежеприготовленной. Даже каша не слипается и остается рассыпчатой.
- ⊕ Избавите себя от необходимости каждый день готовить. Выгадаете время для общения, спорта, отдыха и прогулок.
- ⊕ Получите возможность питаться правильно. Зная заранее, из чего сделаны блюда, можно быстро прикинуть их жирность и калорийность.
- ⊕ Вредные продукты просто перестанут появляться у вас на столе!
- ⊕ Избавите себя от соблазна покупать еду промышленного производства и лишние продукты (зашли в магазин за молоком, а в придачу прихватили печенье «2 по цене 1» и т. д.).

- ⊕ Сможете брать контейнеры на работу.
- ⊕ Отпадет необходимость доедать вчерашнюю еду, «чтобы не пропала» — у вас всегда будет свежая.
- ⊕ Будете мыть минимум посуды.

МИНУСЫ

- ⊖ Совсем не ходить в магазины не получится: 2 раза в неделю придется покупать свежие овощи-фрукты.
- ⊖ Иногда блюда надоедают. Поэтому каждый раз перед готовкой ищите новые рецепты.
- ⊖ Привычка к редкой готовке может привести к полному отказу от нее. ■





Биф а-ля линдстрем

В каждой порции 200 ккал и 15 г жира.

Порций – 6, время приготовления – 30 минут.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 500 г фарша из нежирной говядины,
- ❖ 1/2 стакана воды,
- ❖ 2 яичных желтка,
- ❖ половинка репчатого лука,
- ❖ 150 г свежей или маринованной свеклы,
- ❖ 35 г каперсов,
- ❖ соль, белый перец по вкусу,
- ❖ 1 ст. л. растительного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Добавить в фарш воду и желтки, посолить, поперчить. Измельчить лук, свеклу натереть на средней терке. Каперсы нарубить ножом. Соединить с фаршем и вымесить. Сформовать маленькие котлетки и обжарить до готовности. Подавать с маринованными овощами и вареным картофелем.

Поповеры

В каждой порции 145 ккал и 6,5 г жира.

Порций – 12, время приготовления – 1 час.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 1 ст. л. сливочного масла,
- ❖ 140 г муки,
- ❖ 2 крупных яйца,
- ❖ 280 мл молока,
- ❖ 1/2 ч. л. соли,
- ❖ по щепотке кайенского перца и сладкой паприки,
- ❖ 150 г сыра.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Смешать молоко, растопленное масло, муку, соль и пряности. Отдельно взбить яйца, добавить их в тесто. Натереть сыр. Половину теста разложить по формочкам, заполняя их на 1/3. Сверху распределить сыр. Залить оставшимся тестом. Выпекать 15 минут при 230°C, а потом 20 минут при 180°C.



Капустно-морковная запеканка

В каждой порции 130 ккал и 6 г жира.

Порций – 6, время приготовления – больше 1 часа.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ❖ 800 г капусты,
- ❖ 2 моркови,
- ❖ 2 кубика куриного бульона,
- ❖ 50 г тертого сыра чеддер,
- ❖ 1 ст. л. сливочного масла,
- ❖ 2 ст. л. муки,
- ❖ 1/2 стакана молока,
- ❖ 1/4 ч. л. паприки.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Поставить кастрюлю с 2 л воды на умеренный огонь, растворить в ней бульонные кубики. Капусту нашинковать, морковь натереть на терке. Добавить их в бульон и варить до мягкости 20–30 минут. Слить, сохранив 1/2 стакана бульона. Переложить капусту и морковь в форму для запекания. В отдельной посуде сделать соус: растопить масло, добавить муку и нагревать 1 минуту. Перемешать до однородности с бульоном и молоком, после чего добавить тертый сыр и, помешивая, продолжать нагревать, пока он весь не расплавится, а жидкость не загустеет. Влить получившийся соус в морковь с капустой, перемешать, посыпать паприкой. Запекать в духовке 20–30 минут при 175°C.

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

на комплект журналов

«Здоровье» + «Худеем правильно»



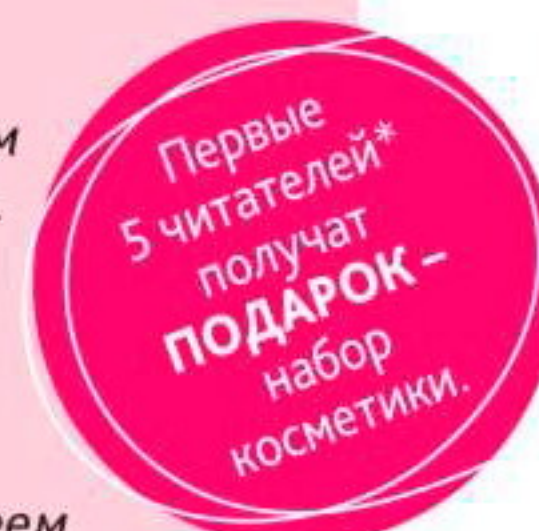
* Минимальный срок подписки – **полгода**.

* **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.**



1. Питательный крем для восстановления кожи **Nutritic Intense** от LA ROCHE-POSAY.
2. Питательный бальзам для глубокого восстановления кожи губ **Nutritic** от LA ROCHE-POSAY.

* Подписавшиеся в январе-феврале.

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.

Разгрузка на 800 ккал

ДУМАЕТЕ, РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ – ЭТО ТОЛЬКО ЯБЛОКИ, ОГУРЦЫ ИЛИ КЕФИР? НА САМОМ ДЕЛЕ, ВСЕ НЕ ТАК ГРУСТНО. ВОТ 12 ВАРИАНТОВ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ, ИЗ КОТОРЫХ МОЖНО СОБРАТЬ ВКУСНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ВСЕГО НА 800 ККАЛ.

250
ккал



ЗАВТРАКИ

ТВОРОГ

- ❖ Пачка нежирного творога + 1 ст. л. сметаны
- ❖ 2 сырника + апельсин
- ❖ 100 г творожной запеканки с черникой + хурма (1 шт.)

ЯЙЦА

- ❖ Яйцо вкрутую или всмятку + яблоко
- ❖ Омлет из 1 яйца с шампиньонами + зелень
- ❖ Яичница из 1 яйца с сыром (20 г) и помидором

КАШИ И МЮСЛИ

- ❖ Тарелка овсянки на молоке + курага (5 шт.)
- ❖ Тарелка рисовой каши на молоке с тыквой
- ❖ Мюсли из геркулеса (100 г), замоченного на ночь в яблочном соке + измельченные орешки (20 г)

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- ❖ Чашка салата из морковки и яблока с изюмом и медом
- ❖ Смузи из банана и молока
- ❖ Тост с пастой из половинки авокадо

ОБЕДЫ



300
ккал

ПТИЦА

- ❖ Плов с куриной грудкой и тыквой (150 г)
- ❖ Куриные тефтели на пару (150 г) + порция овощного салата с 1 ст. л. оливкового масла
- ❖ Грудка индейки, маринованная в соевом соусе и обжаренная с кабачками, имбирем и чесноком (150 г)

РЫБА

- ❖ Треска, запеченная с кабачками и картофелем (150 г)
- ❖ Горбуша, запеченная в фольге (100 г) + зеленый салат с 1 ч. л. оливкового масла
- ❖ Тилапия, запеченная в рукаве с помидорами и прованскими травами + салат из свежих кабачков с 1 ч. л. растительного масла (150 г)

ОВОЩИ

- ❖ Тарелка овощного рагу с 1 ч. л. растительного масла или сметаны (200 г) + 1 кусочек хлеба
- ❖ Цветная капуста, тушенная с томатами и чесноком (200 г) + булочка с отрубями и кусочком сыра
- ❖ Капустные котлеты, запеченные в духовке (3–4 шт.) с 1 ч. л. сметаны

УЖИНЫ

САЛАТЫ

- ❖ Салат из запеченной свеклы с заправкой из меда, горчицы и красного лука (150 г)
- ❖ Зеленый салат из авокадо и кукурузы (150 г)
- ❖ Теплый салат из киноа с овощами (150 г)

СЭНДВИЧИ И ОЛАДЫ

- ❖ Ржаная булочка, начиненная творожным сыром (1 ст. л.), консервированным тунцом (50 г), луком и зеленым салатом
- ❖ Оладьи на кефире с отрубями и яблоками (4 шт.)
- ❖ Оладьи из кабачков (4 шт.)

ЗАПЕКАНКИ

- ❖ Запеканка из тыквы с корицей (150 г)
- ❖ Творожная запеканка с изюмом (150 г)
- ❖ Запеканка из брокколи и цветной капусты (150 г)

ДЕСЕРТЫ

- ❖ Печенье из геркулеса (3 шт.) + стакан кефира
- ❖ Запеченные яблоки с корицей (150 г) + нежирный йогурт
- ❖ Фруктовый салат, заправленный йогуртом (150 г)



250
ккал

УГАРНЫЙ ГАЗ

У НЕГО НЕТ НИ ЦВЕТА, НИ ЗАПАХА.
НО ОН СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН.
ЗИМОЙ КОЛИЧЕСТВО ОТРАВИВШИХСЯ
УГАРНЫМ ГАЗОМ РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ.



ЭКСПЕРТ

**СЕРГЕЙ МУССЕЛИУС,**

врач-токсиколог,
доктор медицинских
наук, профессор,
преподаватель
факультета фунда-
ментальной медици-
ны МГУ имени
М. В. Ломоносова

КАК ОБРАЗУЕТСЯ УГАРНЫЙ ГАЗ?

Из школьной программы мы знаем, что для горения нужен кислород. Угарный газ образуется, когда кислорода не хватает и углеродсодержащее топливо

(дрова, торф, бумага, уголь, брикеты, бензин, природный газ) сгорает не полностью. Отравиться на улице, допустим, у костра, невозможно. Вокруг много кислорода, в результате при горении образуется угле-

кислый газ CO_2 , по составу идентичный выдыхаемому нами воздуху. И даже если топливо горит плохо или тлеет (угли в мангале), угарный газ мгновенно растворяется в воздухе. Опасный угарный газ CO

**Опрос
собственников
жилья в 6 круп-
нейших городах
агентством
«Ромир-монито-
ринг» показал:**

81% опрошенных не
осознают опасности от-
равления угарным газом;

60% не знают,
что такое отравление
может привести
к смерти;

27% считают, что
почувствуют запах угар-
ного газа в случае его
утечки;

94% не имеют дат-
чиков для обнаружения
угарного газа;

52% считают,
что при появлении угар-
ного газа достаточно
просто проветрить по-
мещение, чтобы не от-
равиться.

образуется в помещении
при нехватке кислорода
(топливо тлеет, но не сго-
рает полностью).
Многие считают, что угар-
ный газ можно ощутить
по запаху, сравнимому
с запахом бытового газа.
Это мнение ошибочное,
так как в бытовой газ до-
бавляют сильно пахнущий
меркаптан, который при-
дает газу специфический
запах, позволяющий об-
наружить его при утечке.
С угарным газом этого
сделать нельзя – ведь он

образуется только при не-
полном сгорании углерод-
содержащих веществ.

**В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ
УГАРНОГО ГАЗА?**

Когда угарный газ при
дыхании проникает в
легкие, а затем и в кровь,

он очень прочно связыва-
ется с гемоглобином. При
этом образуется прочное
соединение карбокси-
гемоглобин. В результате
наступает кислородное го-
лодание: в первую очередь
страдают клетки головного
мозга, нарастает гипоксия.

Самое опасное, что первые
признаки отравления
сам человек и окружаю-
щие обычно принимают
за усталость.
Впоследствии появляются
головная боль и головокру-
жение, одышка. Человек
может потерять сознание, >>

КТО В ГРУППЕ РИСКА



Жители загородных домов, где есть печи, камины, бензо- и дизель-газо- и водонагреватели. Часто причиной отравления становится плохая тяга из-за неправильной кладки печи или камина, забитого сажей дымохода. В последнее время участились случаи, когда взрослые дети покупают загородные дома родителям, которые до того жили в городе и просто не знают, как правильно топить.



Городские жители, которые приехали на отдых (частый случай – новогодние каникулы!) в арендованные загородные коттеджи и, толком не умея, решают протопить дом. Разжигают печь, в доме становится тепло, уютно. И в этот момент кто-то решает, что все тепло уходит че-
рез трубу, поэтому нужно закрыть заслонку печи или камина и окна.



Парочки, уединившиеся в машине в закрытом гараже. Включив авто-
мобильную печку, они поддерживают романтическое настроение ал-
коголем и воздействие угарного газа обычно принимают за опьянение.
Чтобы снять усталость и прийти в себя, решают слегка вздремнуть.
Многие не просыпаются.



Автовладельцы, которые ремонтируют машину самостоятельно
при закрытых дверях гаража и включенном двигателе.



**Любители курить в постели, особенно в состоянии даже легко-
го алкогольного опьянения.** Если заснуть с непотушенной сигаретой,
необязательно это приводит к пожару. Начинают тлеть одеяло, ковер,
а пламени нет. Если окна закрыты, отравление СО гарантировано.



Владельцы газовых плит. Если в процессе работы горелку задувает,
то бытовой газ сгорает не полностью. Угарный газ может также по-
явиться, если готовить пищу в посуде с широким дном. При этом на-
рушается приток воздуха к горелке и образуется угарный газ. По этой
же причине опасно готовить сразу на всех конфорках или обогревать
помещение с помощью газовой плиты. На кухне при горении 3 горелок
в течение 2 часов концентрация СО увеличивается в 11 раз!



Жители современных квартир, нарушающие перепланировкой
естественную тягу. При ремонте они ставят межкомнатные двери без
зазоров снизу, уничтожают воздуховоды, чтобы увеличить площадь
кухни, ставят пластиковые окна, которые не пропускают воздух.

>>> у него могут развиваться сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт по ишемическому типу, в тяжелых случаях – кома и смерть. Страдают все органы – сердце, почки, печень, легкие. Расслабляется мускулатура. Даже если человек понимает, что ему нужно срочно выйти на воздух, он не в силах сделать ни шагу из-за мышечной слабости.

ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ

При сильном отравлении человек, даже если он выжил, может пребывать в «вегетативном» состоянии и никогда не восстановиться полностью. В других случаях на восстановление могут уйти недели, месяцы и годы. Если отравление было не очень сильным, его признаки могут проявиться и через 1–6 недель. Примерно треть пострадавших частично теряют память, у них часто возникает ничем не объяснимая головная боль, нарушается двигательная функция, изменяются характер, способность мыслить абстрактно и самокритично. Нарушаются зрение и слух. ■

СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ ОТРАВЛЕНИЯ

СТЕПЕНЬ	КОНЦЕНТРАЦИЯ	ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИХ	ПОМОЩЬ СПАСАТЕЛЕЙ И МЕДИКОВ
1-Я, ЛЕГКАЯ	СО в воздухе – не более 0,08%, содержание карбоксигемоглобина в крови – не более 30%. У пострадавшего головная боль, головокружение, тошнота, рвота.	Открыть окна и двери, вынести пострадавшего на улицу. Госпитализация не обязательна.	—
2-Я, СРЕДНЯЯ	СО в воздухе – не более 0,32%, содержание карбоксигемоглобина в крови – 30–40%. Пострадавший теряет сознание, у него повышается артериальное давление, учащается пульс, возможны галлюцинации.	Открыть окна и двери, вынести пострадавшего на улицу, вызвать спасателей и врачей.	Надеть на пострадавшего кислородную маску или противогаз с особым гопкалитовым патроном (повышает защиту от СО). Подключить пострадавшего к кислородному баллону на 2–3 часа. Госпитализация обязательна.
3-Я, ТЯЖЕЛАЯ	СО в воздухе – более 1,2%, содержание карбоксигемоглобина в крови – 50%. Прерывистое дыхание, понижение артериального давления вплоть до коллапса, резкий цианоз (побледнение) слизистых, судороги, кома. Если концентрация СО очень большая, достаточно 1–2 вдохов, чтобы умереть.	Открыть окна и двери, вынести пострадавшего на улицу, вызвать спасателей и врачей.	Надеть на пострадавшего кислородную маску или противогаз с гопкалитовым патроном (повышает защиту от СО). Подключить пострадавшего к кислородному баллону на 2–3 часа. Госпитализация обязательна. При доставке в клинику проводится аппаратная вентиляция легких.

ВО ВСЕХ ТРЕХ СЛУЧАЯХ ПОСТРАДАВШЕМУ ДАЮТ АНТИДОТ К УГАРНОМУ ГАЗУ, КОТОРЫЙ РАЗРАБОТАН В РОССИИ. ОН СНИЖАЕТ ИНТОКСИКАЦИЮ, УСКОРЯЕТ ВЫВЕДЕНИЕ СО ИЗ ОРГАНИЗМА, СНИЖАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КИСЛОРОДЕ, СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ НАИБОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ К ГИПОКСИИ ОРГАНОВ.

ПТИЧКУ ЖАЛКО

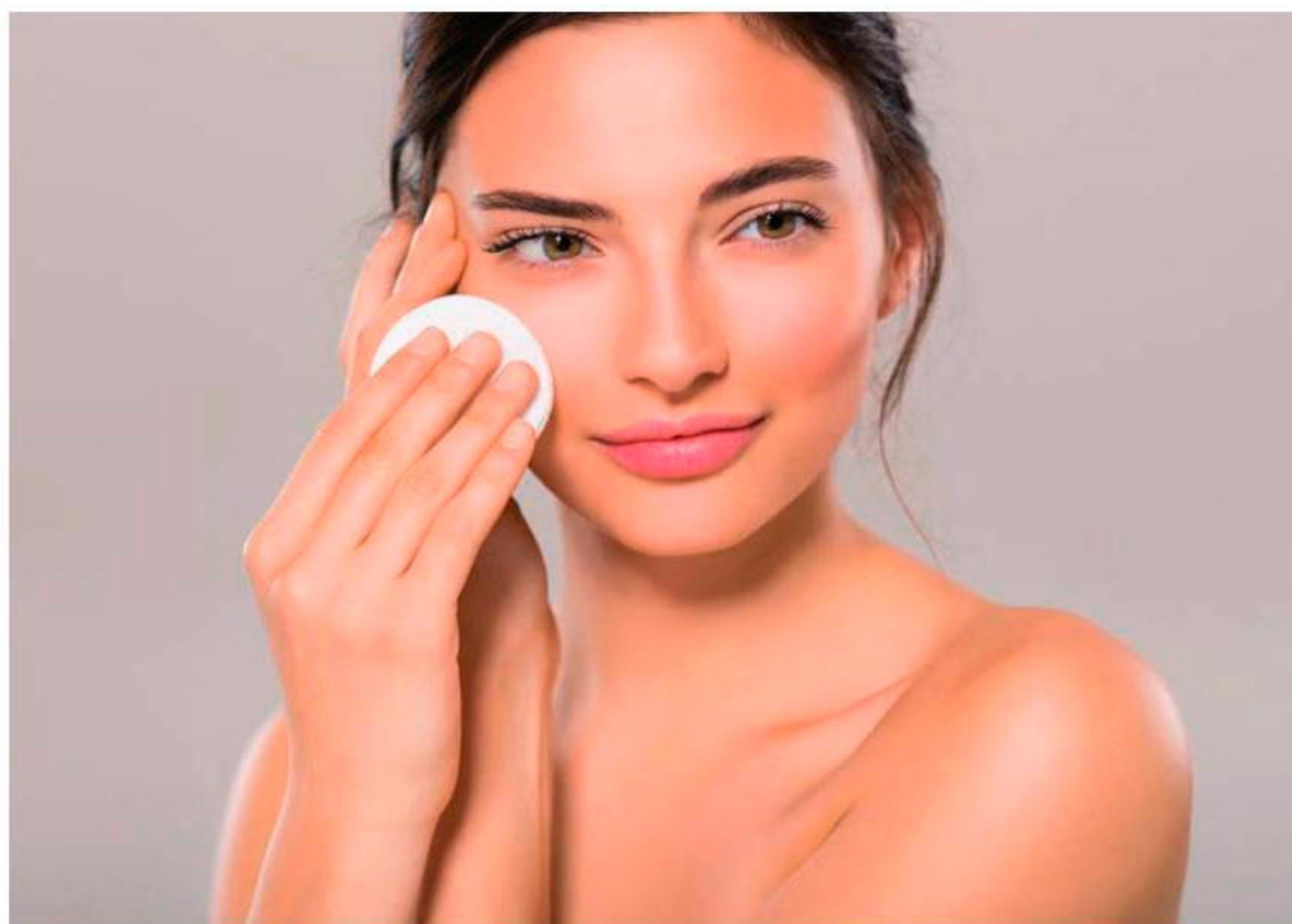
Первым индикатором угарного газа в шахтах были... канарейки. При повышении концентрации СО они сразу замолкали и валились с жердочки.

Чтобы защитить себя и близких от отравления угарным газом, специалисты советуют держать оборудование исправным, проветривать помещение, не на-

ходиться в гараже с закрытыми дверями при работающем двигателе. А еще установить недорогие высокотехнологичные детекторы угарного газа. Если содер-

жание угарного газа в помещении достигает опасных значений, датчик начинает издавать громкий звуковой сигнал и включается световая индикация.





Водный баланс

КАЖДЫЙ ДЕНЬ МИКРОСКОПИЧЕСКАЯ ПЫЛЬ ОСЕДАЕТ НА ЛИЦЕ, ОКИСЛЯЯ КЛЕТКИ ДЕРМЫ. ЭТОТ ХИМИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС НЕВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, НО МОЖНО СВЕСТИ К МИНИМУМУ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. ВСЕ ПРОСТО: КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ДОСТАТОЧНО ОЧИЩАТЬ КОЖУ. И ЛУЧШЕ ВСЕГО С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ СПРАВИТСЯ МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА.

1. Мицеллярная вода для кожи, склонной к аллергии, от La Roche-Posay.
2. Мицеллярная вода для жирной кожи от La Roche-Posay.
3. Мицеллярная вода для чувствительной кожи от La Roche-Posay.



ТЕКСТ: Светлана Герасева



НАШ СОБЕСЕДНИК

НАТАЛИЯ МЕДВЕДЕВА,
врач-дерматолог, медицинский
эксперт марки La Roche-Posay.

Как выбрать мицеллярную воду в зависимости от типа кожи?

Как правило, этот тип очищения выбирают обладательницы сухой и чувствительной кожи. Мицеллярная вода не вызывает раздражения и глубоко очищает кожу. Люди с жирной кожей редко используют такое средство, так как любят умываться средствами с использованием воды «до скрипа», что нередко повреждает кожный барьер и приводит к раздражению кожи. Сегодня дерматологическая лаборатория La Roche-Posay создала средства, удовлетворяющие потребности в очищении любой кожи. Инновационная

водно-маслянистая формула мицеллярной воды EAU MICELLAIRE ULTRA не только легко удаляет все загрязнения и макияж с кожи, не повреждая ее липидного слоя, но и подходит для чувствительной кожи. Тем, у кого нормальный тип кожи, подойдет средство с глицерином 1%. Для особо требовательной, чувствительной кожи, склонной к аллергии, предназначена мицеллярная вода с 5% глицерина и термальной водой. Мицеллярная вода для жирной кожи объединила в себе очищающее действие мицелл, успокаивающий эффект термальной воды, увлажняющее действие глицерина и себорегулирующее действие цинка.

Нужно ли смывать мицеллярную воду?

Средство не требует смывания благодаря водно-маслянистой формуле, в которой глицерин смягчает глубокое очищающее действие мицелл.

Как часто можно использовать этот продукт?

Использовать мицеллярную воду можно как в ритуале ежедневного очищения кожи, так и в качестве

экспресс-очищения в течение дня при необходимости.

В чем ее главное преимущество в отличие от других средств для умывания?

В отличие от других очищающих средств мицеллярная вода очень эффективна, высокопереносима, легко удаляет все загрязнения и макияж с кожи и даже глаз.

Есть ли противопоказания к использованию?

Противопоказаний к использованию нет. Этот бьюти-продукт не содержит парабенов, мыла, красителей и спирта. ■

ВО ВЛАСТИ МИЦЕЛЛ

Главный активный компонент любой мицеллярной воды – **микроскопические мицеллы, соединения сложных эфиров жирных кислот**. Именно они отвечают за дезактивацию вредных химических веществ и удаляют мельчайшие частички жира.

Комплексный уход

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ, ШЕЛУШИТСЯ КОЖА, А КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГАЮТ? В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ПРАВИЛЬНО ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ЭТИ СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА И БЫСТРО ПРИНЯТЬ НУЖНЫЕ МЕРЫ.

текст: Светлана Герасева

ПРОБЛЕМА

ВОЛОСЫ СЕКУТСЯ, ТЕРЯЮТ БЛЕСК ИЛИ ВЫПАДАЮТ

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ:

»» ДИЕТА

Врач-трихолог, изучив прядь, точно скажет, в каком году и сколько месяцев вы голодали. Это особенно касается фитнес-няшек, любительниц детокса и диет. Как правило, локоны начинают жестоко мстить хозяйке спустя 3 месяца после начала ограничений в рационе: сужается стержень, деформируется луковица. Если ваш рацион меньше 900 ккал в день, вашему организму элементарно не хватает материалов для построения стержня волос – минеральных веществ, витаминов, ферментов и белка. Тут даже грива черных кудрей актрисы Болливуда может превратиться в куцый хвостик.

РЕШЕНИЕ

Перейти на сбалансированный рацион, исключив недоедание.

»» СЕБОРЕЯ

Нарушение секреторной функции сальных желез, приводящее к активному размножению дрожжевых грибов *Pityrosporum*, постоянно обитающих на коже головы. Как следствие – появляются перхоть и зуд.

РЕШЕНИЕ

Использования специального пилинга, лосьона и шампуня в течение

нескольких месяцев достаточно, чтобы замедлить выпадение волос и улучшить состояние кожи головы.

»» ПЕРЕНЕСЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Волосы могут поредеть после гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других заболеваний, протекавших с высокой температурой. В этом случае волосяной цикл – проявление защитных сил организма. Он «экономит» силы и на время как бы «усыпляет» часть волос.

РЕШЕНИЕ

Волноваться не стоит. Нормальный рост волос возобновляется в течение 2–3 месяцев даже без дополнительного приема витаминов.

»» СТРЕСС

Он косит локоны буквально на корню. В режиме стресса организм обеспечивает работу самым нужным органам – сердцу, мозгу и легким, а рост волоса фолликулов, которые не являются жизненно важными, затормаживается. Заметив этот процесс, человек нервничает еще больше, чем только усугубляет ситуацию. Заканчивается это тем, что невротик сам ставит себе диагноз.

РЕШЕНИЕ

Успокоиться, если нужно – с помощью психолога или психотерапевта. Обычно достаточно переключить свое внимание на что-то другое и нормализовать сон, питание и физическую активность.

ЕСЛИ ВАШ РАЦИОН МЕНЬШЕ 900 ККАЛ В ДЕНЬ, ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЭЛЕМЕНТАРНО НЕ ХВАТАЕТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СТЕРЖНЯ ВОЛОС.

ПРОБЛЕМА ШЕЛУШЕНИЕ И ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ:

»» ЛЮБОВЬ К ФАСТФУДУ

Согласно исследованию, проведенному в Нью-Йоркском центре по контролю и профилактике заболеваний в 2015 году, ожирение, которое провоцируется потреблением пищи быстрого приготовления, становится причиной появления угревых прыщей в 43% случаев.

РЕШЕНИЕ

Отказаться от ресторанов быстрого питания. Минимизировать сладкое, копченое и соленое. Если очень хочется конфетку, съешьте два квадратика горького шоколада.

»» КУРЕНИЕ

Опытный врач быстро определяет курильщика по качеству кожи. Она имеет сероватый оттенок. Токсичные вещества из дыма замедляют выработку коллагена: кожа быстро теряет тонус, появляются морщины вокруг глаз и рта.

РЕШЕНИЕ

Попробовать бросить курить.

»» НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДЕМАКИАЖ

Частицы тонального крема или пудры, не смытые перед сном, могут провоцировать воспаления. Поры обязательно должны быть чистыми. Остатки макияжа провоцируют и образование черных точек – комедонов.

РЕШЕНИЕ

«Оптимальный алгоритм очищения вечером, – говорит врач-дерматолог Елена Тепликова, – мицеллярная вода или бифазное средство для снятия макияжа. Далее – гель или пенка для умывания и тоник по типу кожи».

»» ВЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ SPF-ЗАЩИТУ

То, что в холодное время года или непогожий день SPF наносить необязательно – миф. Облака снижают интенсивность ультра-

фиолетового излучения всего на 20%. А в морозный ясный день в средней полосе России ультрафиолетовый индекс может достигать 6–7 единиц из 12 возможных.

РЕШЕНИЕ

Использовать SPF-защиту после утреннего крема и до тонального покрытия с фактором защиты 10–15 единиц и зимой.

»» КРЕМ НЕ ВПИТЫВАЕТСЯ В КОЖУ

Если вы умываетесь перед сном, потом небрежно намазываете крем и падаете лицом в подушку, результат таких манипуляций для кожи практически нулевой.

РЕШЕНИЕ

Для того чтобы средство выполняло свою функцию, вбивайте его массажными движениями как минимум за 30 минут до сна. Идеальный вечерний уход для возрастной кожи должен состоять из сыворотки и крема. Даем сыворотке 15–20 минут на то, чтобы впитаться, а потом наносим крем. И обязательно ждем еще полчаса, прежде чем лечь в постель.

»» УХОД НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТУ

Если вы пользуетесь косметикой, которую нежно любили в юности, не удивляйтесь, что количество морщин не уменьшается.

РЕШЕНИЕ

После 45 лет стоит подумать о курсе лимфодренажного массажа, который нормализует мышечный тонус лица. Обратите внимание на средства с фитоэстрогенами и патчи с пептидами. Они помогут уменьшить «гусиные лапки» у глаз. С неглубокими морщинками отлично справляется биоревитализация, а легкие филлеры на основе гиалуроновой кислоты корректируют и более заметные возрастные изменения. Инъекции коллагена или гидроксиапатита кальция помогут убрать носогубные складки и заполнить глубокие морщины. А заломы на лбу эффективнее всего корректировать ботулотоксином. ■



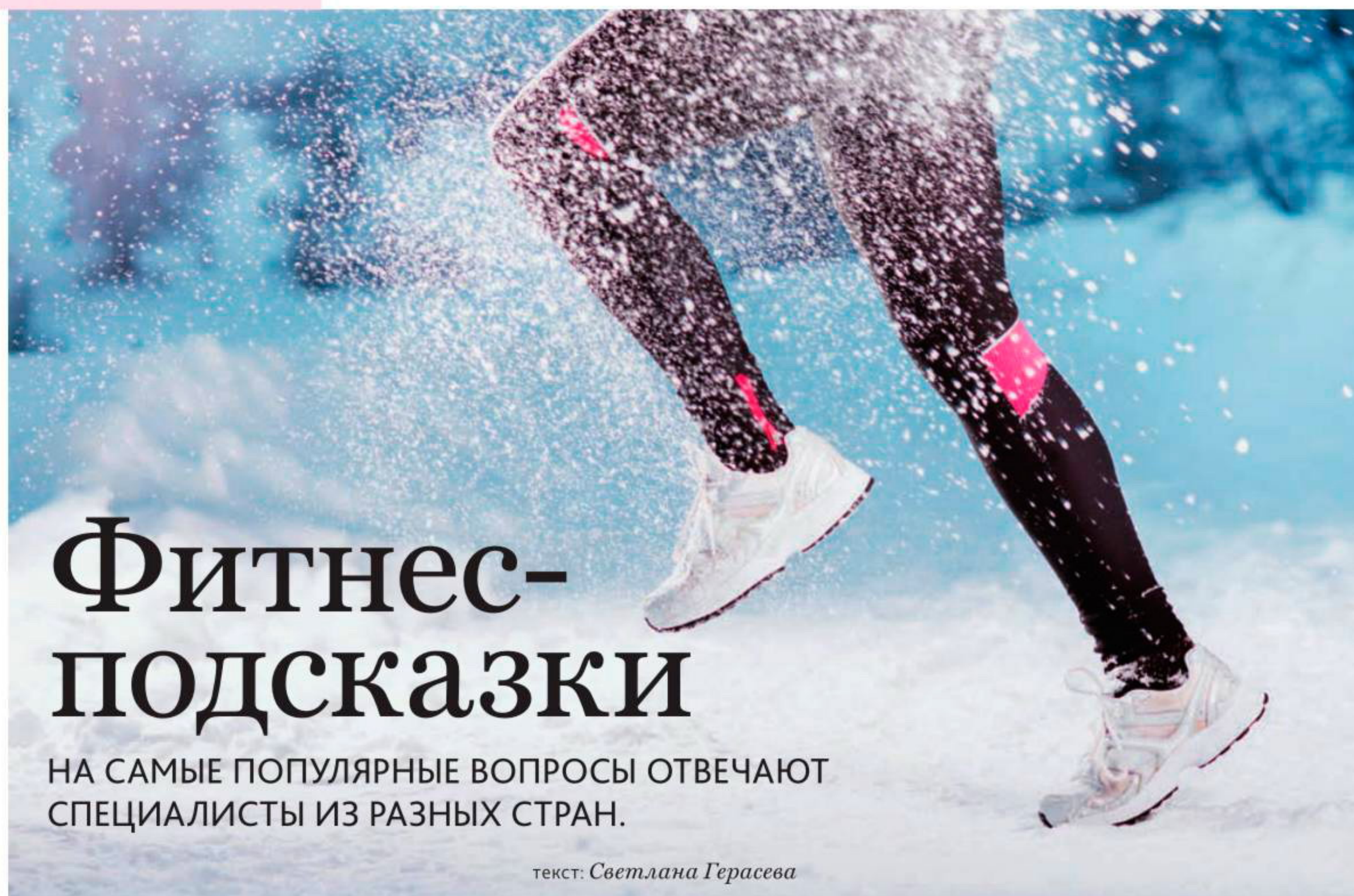
КРАСИВЫЙ ВОЗРАСТ

**ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУ-
ЗЫ ПРИЧЕСКА МОЖЕТ
ПОТЕРЯТЬ ЧАСТЬ
ОБЪЕМА, А КОЖА –
УПРУГОСТЬ.**

Врачи советуют обратиться к гормонозаместительной терапии.

Ее можно сочетать с правильно подобранным комплексом биологически активных добавок: пептидов, антиоксидантов, суис-органых компонентов.





Фитнес-подсказки

НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН.

текст: Светлана Герасева

Можно ли заниматься спортом в мороз?

ИГОРЬ КОКАРЕВ, персональный тренер:

– Лыжники Олимпийской сборной России прекращают тренировки в -20°C , а фитнес-любителям я не советую заниматься спортом на улице уже при -15°C . В слишком холодную погоду активное дыхание способствует переохлаждению легких. Кроме того, сосуды на морозе сужены и сердце испытывает дополнительную нагрузку. Экстремально низкая температура в сочетании с интенсивной нагрузкой грозит так называемым синдромом внезапной смерти, который случается не только у спортсменов, но и у тех, кто тренируется при любых погодных условиях. Если вы занимаетесь фитнесом, когда столбик термометра опустился ниже ноля, уделите особое внимание разминке: она должна быть длинной, чтобы все мышцы включились в работу. А заключительную растяжку лучше выполнить дома.

Как правильно одеться для тренировки на открытом воздухе?

АНАСТАСИЯ ЮРКОВА, персональный тренер групповых программ фитнес-клубов X-Fit:

– Необходима специальная одежда: у инструкторов outdoor направлений действует правило трех слоев. Первый слой – термобелье; второй – пропускающая воздух, спортивная хлопковая одежда. Третий – защитный, водонепроницаемый, чтобы не продувало – к примеру,

ветровка. Подобное правило действует и для носков: первый слой – термо, второй пропускает влагу, чтобы она не собиралась в кроссовках, а третий спасает от холода и ветра. Обувь для уличных тренировок зимой тоже нужна специальная: она должна выпускать влагу, но не

пропускать ее внутрь. Достигается это благодаря специальной технологии обработки материала, из которого она сделана. Такая обувь есть в специализированных магазинах. Главное требование к перчаткам: удобные, непродуваемые. Шапка или повязка при минусовой температуре тоже обязательна: важно, чтобы она была предназначена для занятий спортом, голова в ней не потела и не продувалась. Отличный аксессуар для outdoor-тренировок – бафф. Это специальный шарф, защищающий не только горло, но и нос, рот, подбородок от обморожения.



Можно ли зимой наносить крем перед тренировкой?

ХЛОЕ СЕЛИН, косметолог, Франция:

– То, что увлажняющий крем может замерзнуть на холоде – один из самых распространенных бьюти-мифов. Это неправда: вода замерзает при 0°C, а температура кожи даже в морозы не опускается ниже 35°C. Пользуясь кремом, мы привносим в ее верхний слой не молекулы воды, а различные вещества – витамины, экстракты, аминокислоты. Они укрепляют наружный слой кожи, удерживая воду, которая в ней уже есть, но могла бы испариться. Кстати, в холодное время года с поверхности кожи испаряется в 2 раза больше влаги, чем в любое другое. Виной всему климатическая агрессия – холодный ветер, мороз и сухой воздух в помещениях. Поэтому очень важно правильно увлажнять кожу. Выбирайте крем с более плотной текстурой и наносите его за 20 минут до выхода на улицу, чтобы он полностью впитался. Я очень рекомендую тканевые увлажняющие маски раз в неделю, чтобы сделать домашний уход более эффективным.



1. Восстанавливающий крем для рук, Дадо Сенс.
2. Интенсивный крем для лица «Рич Шпайк», Шпайк.

Зимой рано темнеет, сил и времени на фитнес катастрофически не хватает.

МАРГАРИТ ЖЕВАНО, фитнес-коуч, врач, Бельгия:

– С приходом зимы развивается состояние, которое медики окрестили Seasonal Affective Disorder – сезонное аффективное расстройство, вызванное недостатком солнечного света. Чаще всего оно проявляется апатией, повышенной утомляемостью, рассеянностью внимания. Это своеобразная сезонная меланхолия, которая проходит сама собой с наступлением весны. А пока, если негатив начинает одолевать, отправляйте его в воображаемый лифт, двери которого плотно закрываются и он увозит все неприятное на самые нижние этажи. И не пренебрегайте фитнесом. Небольшая интенсивная разминка – лучший способ размять мышцы и запустить производство эн-

дорфинов. Для этого подойдут короткие интервальные тренировки: они занимают мало времени, и их можно выполнять дома после работы. Не можете себя заставить? Составьте плей-лист с энергичной музыкой и танцуйте перед зеркалом каждый день по 15–20 минут. Моя клиентка, топ-менеджер одного банка, справляется со стрессом, танцуя под Gipsy Kings! Лично я, когда зимой становится невыносимо тоскливо, делаю себе в соковыжималке апельсиновый сок и пью с утра. Еще очень помогают сеансы массажа и рисование. А когда совсем не хочется идти в спортзал, то выполняю упражнения с помощью приложения в смартфоне. И всегда помню, что зима – это временно.

Зимой часто катаюсь на лыжах и коньках. Может ли это заменить тренировки в спортзале?

МАРИЯ ШКОНДИНА, фитнес-инструктор:

– Может, если вы катаетесь на лыжах или коньках регулярно, то есть 2–3 раза в неделю. Тогда это прекрасная альтернатива спортзалу, особенно в сезон простуд, когда в фитнес-зале много кашляющих посетителей. Главное – ходить на каток или лыжню «не прогуливая». А если уж «прогул» случился, компенсировать его походом на аквааэробику или

пилатес. Тогда у вас есть все шансы укрепить мышечный корсет и улучшить показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, не дожидаясь лета. Например, за час катания на лыжах коньковым ходом можно сжечь до 600 ккал. А на коньках – до 500. Вообще при работе на холоде сжигается больше калорий, чем в тепле. Поэтому катайтесь,

ходите, лепите снеговиков, играйте в снежки. В прошлом году моя клиентка сделала ставку именно на зимний фитнес – групповые занятия аэробикой в зале заменила лыжами и спортивной ходьбой. В результате за ноябрь – февраль избавилась от лишних 6 кг. А в качестве бонуса получила красивый цвет лица и приятный румянец. ■



По следам

ОНИ ПОМОГУТ ЗАБЫТЬ О МОЗОЛЯХ И СДЕЛАЮТ ЛЮБУЮ ОБУВЬ УДОБНЕЕ И ТЕПЛЕЕ. РЕЧЬ О СТЕЛЬКАХ. КАК ИХ ВЫБРАТЬ?

текст: Светлана Герасева

УГГИ-СТАЙЛ

Если вы думали, что вред ногам приносят только шпильки и каблуки, то вы заблуждаетесь. Плоская подошва, несмотря на кажущееся удобство, не обеспечивает нужную поддержку стопы. Угги, мокасины, балетки, кеды и другие варианты ботинок на плоской подошве подвергают ваши ноги серьезному испытанию. Надев такую обувь, через некоторое время вы наверняка начнете шаркать ногами. Потому что плоская подошва вынуждает стопу сильно продвигаться вглубь, нарушая ее естественное положение. «Обычно на боль в пальцах ног и ступне жалуются профессиональные спортсмены, но все чаще моими пациентками становятся женщины, которые носят зимой угги или «мужские» ботинки, а в офисе меняют их на балетки. В результате риск развития плоскостопия и проблем с коленными суставами возрастает в несколько раз», – считает



ПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ

Первые обувные стельки появились около 30 тысяч лет назад – к такому выводу пришел известный антрополог, профессор Вашингтонского университета Эрик Тринкауз (Erik Trinkaus). Исследуя ступни вос-

точных евразийских неандертальцев, профессор Тринкауз обнаружил, что у древних людей был очень крепкий изогнутый и как бы цепляющийся за поверхность мизинец. Это мешало быстрому бегу, поэтому

неандертальцы выстилали обувь протопами кожаных стелек, подкладывая под мизинец небольшой войлочный валик. Это помогало правильно распределить вес на стопу, улучшая результаты бега.

американский врач-ортопед Майк О'Нейл.

Решить проблему можно двумя способами – либо поменять обувь, либо «усовершенствовать» ее правильной стелькой. «Задумайтесь о подборе качественных стелек, – советует врач-ортопед Алан Азеев. – Иначе даже при беспроблемных стопах вы рискуете почувствовать боль в ногах, если вы часто носите такую обувь в течение сезона». Лучшее решение в этом случае – стелька с небольшим **изгибом**



в области свода стопы. Не мешает и **амортизатор**, который поглощает удары при ходьбе. Обычно его легко распознать, посмотрев на стельку: если она с амортизатором, вы заметите небольшое уплотнение в области пятки. Иногда его заменяет особый амортизирующий слой. В таком случае на упаковке должна быть пометка **amortization**.

ЗИМНИЙ ВАРИАНТ

Лучше всего согревают стельки, состоящие из двух слоев – натурального утеплителя и композиционных полимерных материалов. Для верхнего слоя выбирайте верблюжий мех, овчину, флис или шерсть. Нижний слой в таком случае должен быть выполнен из спандекса или полиуретана. Хорошо защищают от холода стельки с алюминиевой фольгой, которая прекрасно сочетается с натуральными материалами. Если вы хотите утеплиться еще больше, для вас есть стельки с пометкой **super warm или polar** из трех слоев – мех, алюминиевая фольга и полимер. С такими стельками не страшен даже самый сильный мороз. Во все остальные сезоны специалисты рекомендуют стельки из мягкой кожи растительного дубления. Такой аксессуар быстро «подстраивается» под вас, принимая форму стопы, и может без нареканий прослужить 3–4 сезона.

МОКРЫЙ ВОПРОС

Ноги потеют? Нужно обратить внимание на «дышащие» стельки с покрытием **deodorizing shoe**. Если ваша обувь источает неприятные запахи, стоит выбрать стельки, пропитанные антибактериальным или противогрибковым составом. К сожалению, недобросовестные производители часто используют некачественную пропитку или

ИЗ ЯПОНИИ С ЛЮБОВЬЮ

В течение столетий в традиционных японских банях сэнто использовалась теплая галька для массажа стоп.

В конце 70-х годов прошлого века японцы решили усовершенствовать древнюю терапию: так вместо камней после водных процедур стали использовать магнитные пластинки. В 1973 году появились первые магнитные стельки. В легкие силиконовые вкладки в обувь встроены небольшие магниты, которые соприкасаются с активными точками на ступне (именно на них воздействуют японские массажисты). Оригинальные японские магнитные стельки состоят из нескольких слоев: эластичное рифленое покрытие защищает магнитную «начинку» с силой магнитного поля 450 Гс. Врачи рекомендуют носить такие стельки пару часов в неделю, если ноги отекают и устают, а на массаж не хватает времени.

просто ароматизатор, который быстро улетучивается. Поэтому, покупая такие стельки, обратите внимание, есть ли на товаре маркировка **antibacterial layer**. Неплохо справляются с поставленной задачей стельки из вспененного латекса с добавлением активированного угля – они хорошо борются с запахом пота.

ПЛОСКОСТОПИЕ DETECTED

Если у вас диагностировано плоскостопие, понадобятся специальные ортопедические стельки. Дело в том, что плоская стопа уже не может выполнять роль амортизатора, в результате чего нагрузка перераспределяется на позвоночник и тазобедренные суставы. Это может привести к артрозам и остеохондрозу. «Я советую сделать компьютерное сканирование стопы в ортопедическом салоне, которое поможет выявить вид плоскостопия и изготовить индивидуальные стельки-супинаторы. По таким лекалам вы сможете делать стельки долгие годы, не опасаясь, что заболевание будет прогрессировать», – говорит врач-ортопед Алан Азеев. Выбирая ортопедические стельки, обратите внимание на наличие пелота – мягкого латексного вкладыша, который располагается посередине стельки и поддерживает поперечный свод. Врачи-ортопеды часто называют эту деталь метатарзальным валиком или метатарзальной подушкой. Чтобы убедиться, что он есть в стельке, ее достаточно просто прощупать руками. ■



КАЧЕСТВЕННЫЕ СТЕЛЬКИ ЛЕГКО «ПОДОГНАТЬ» ПО НОГЕ – НА ИХ ИЗНАНОЧНОЙ СТОРОНЕ ЕСТЬ ПУНКТИРНАЯ ЛИНИЯ. ПО НЕЙ МОЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ФОРМУ И РАЗМЕР.



Сан-Педро дель Пинатар

МУРСИЯ – главная здравница Испании

МУРСИЯ – КРАСИВО ЗВУЧИТ. А ГДЕ ЭТО? ТАКОЙ ВОПРОС ЗАДАВАЛИ ПОЧТИ ВСЕ, КОМУ Я ГОВОРИЛА О ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПОЕЗДКЕ.

текст: Елена Чудная

ТИХОЕ МЕСТЕЧКО

Посетить этот тихий, недорогой и жаркий регион на юге Испании (80 км от Аликанте) турфирмы почти не предлагают, отчего у многих сложилось мнение, что смотреть там нечего. Но посмотреть есть на что, а вдобавок поплавать в двух морях, окунуться в термальные источники, испытать свойства целебных грязей и отведать лучшую в стране еду. Кстати, регион славится своими лимонами, их листья есть в знаменитой

папарахоте – хрустящем десерте из муки, молока, сахара и корицы. Туристов, особенно русских, тут и правда немного, в основном скандинавы, англичане и сами испанцы. Приезжают семьи с детьми и пожилые пары, желающие поправить здоровье и увлеченные игрой в гольф, теннис и петанк. В кластер оздоровительного туризма Мурсии Costa Calida Cares входят бальнеологические курорты, центры талассотерапии, спа-отели и клиники.

МАР МЕНОР – МОРЕ ЗДОРОВЬЯ

Известные центры талассотерапии Мурсии находятся в районе знаменитого курорта Ла Манга. Это длинная (22 км) и широкая (до 1200 км) песчаная коса с отелями и спорткомплексами, разделяющая Средиземное море и большую лагуну Мар Менор (Малое море). Благодаря средней глубине (1,7 м) вода в Мар Менор хорошо прогревается и идеальна для обучения водным видам спорта круглый год.

Курорт Сан-Педро дель Пинатар известен своим парком соляных копий, который привлекает не только туристов, но и розовых фламинго.

Концентрация соли в Мар Менор – 60 г на литр, в Средиземном море – 30 г. Вода из Мар Менор попадает в бассейны центра Thalasia по системе труб. Ее очищают без использования хлора и нагревают до 35°C – такая температура усиливает действие всех 80 микроэлементов воды.

Концентрацию соли дополнительно повышают до 160 г на литр, поэтому ты буквально лежишь на воде, как в невесомости, а в это время укрепляются ногти и волосы, мышцы расслабляются. Правда, соленые брызги от массажных струй иногда попадают в глаза, это уже неприятно. Нанести на себя целебную



Бассейн с термальной водой в Арчене

грязь можно бесплатно прямо в заливе Мар Менор, чем отдыхающие и занимаются, веселясь и делая чумазые селфи. В спа-центре используют очищенную грязь, в ней остаются только полезные компоненты – магний, натрий, кальций, бром, йод и фтор. С помощью грязевых аппликаций и обертываний здесь успешно решают дерматологические и ревматологические проблемы.

ТЕРМАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Долина района Арчена известна горячими (52°C) термальными источни-

ками, их нашли еще римляне 2 тысячи лет назад. В 1869 году они объявлены общественным достоянием. В XIX веке курорт Balneario de Archena облюбовала буржуазия, ездить на воды стало модно. Испанцы и сегодня приезжают сюда на уик-энд просто отдохнуть, а туристы едут на полноценное лечение. Термальная вода источников насыщена сероводородом, сульфатами, хлоридами, натрием и кальцием, обогащена отрицательными ионами. Все это вкуче оказывает расслабляющее,

обезболивающее и иммуностимулирующее действие. Тут восстанавливаются после травм, приезжают с заболеваниями дыхательной и опорно-двигательной систем, с ревматизмом и кожными проблемами.

Территория и все здания комплекса сохранили шарм XIX века, лечебница расположена среди гор и цветущих садов.

Тут можно проводить дни напролет, посещая массажи, косметические и физиопроцедуры, переходя из одной бани в другую, прыгая в бассейны с разной водой и температурой. Изюминка – ароматный цитрусовый бассейн: где еще поплаваешь среди апельсинов и лимонов? Отдельное удовольствие – загорать и купаться в открытом бассейне с термальной водой у подножия гор.

На грязелечение попадаешь к коренастым испан-

кам. Толстый слой горячей грязи они ловко наносят на позвоночник и все суставы, на пальцы рук и ног. Укрывают на 20 минут, не больше! Сразу на лице выступает испарина, повышается давление, усиливается кровоток, становится тяжело дышать. Говорят, ощутить эффект от грязей в полной мере можно после трех процедур.

ВДАЛИ ОТ СУЕТЫ

В свободное время можно покататься по региону. Сам город Мурсия основан арабами в 825 году на месте бывшего римского поселения. Но еще более древний город – Картахена (221 г. до н. э.). В разные времена им владели римляне, вестготы, византийцы, мусульмане, кастильцы и морские разбойники. Сейчас это порт и морская военная база. В самой южной точке Мурсии, среди скал, есть городок Агилас с 35 пляжами, бухтами и старой крепостью. В любом городе Мурсии по вечерам туристы и местные начинают тапас-тур по барам. Регион славится закусками, поэтому за вечер нужно сменить 4–5 заведений! Так отдых получится более приятным и полезным. ■

ЛЕТОМ ЗДЕСЬ ПОЧТИ +50, В ДРУГИЕ СЕЗОНЫ – ОТ 17 ДО 30 ТЕПЛА. **МУРСИЮ ИСПАНЦЫ НАЗЫВАЮТ СВОЕЙ «ТЕПЛИЦЕЙ».** ЕЕ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ ПЛАНТАЦИИ КОРМЯТ ВСЮ СТРАНУ.

ВЫБОР МЕСЯЦА

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Защита зубам и деснам нужна в течение всего дня. Зубная паста и ополаскиватель Лесной бальзам Форте Актив содержат тройную концентрацию экстракта трав и минеральный комплекс – они помогают сохранять полезную микрофлору в полости рта. А масло чайного дерева активизирует местный иммунитет.



СТРЕСС НЕ ПОВРЕДИТ

Стрессы вредят сердцу. Комплекс Плюс Витамин В₆ Панангин содержит антистресс-компоненты (магний, витамин В₆) и микроэлементы для кардиопротекции (калий, магний). Состав помогает улучшить тонус миокарда и сосудов, выравнивает давление.



КРАСИВЫЙ СТОЛ

Хотите подавать свои кулинарные шедевры красиво? В формах для запекания RDF-435-437 от Rönndell можно эффектно преподнести блюдо прямо из духовки. Формы – с антипригарным покрытием и из углеродистой стали. Еда в них пропекается лучше и быстрее.



КРЕПКИЙ ОРГАНИЗМ

Зимой организму нужна максимальная поддержка. Витаминный комплекс Арнебия 24 часа содержит полный набор витаминов и микроэлементов. Он поможет поддерживать работу всех систем и органов, а также усилит сопротивляемость организма инфекциям.



ЗАСТОЛЬЕ В РАДОСТЬ

В период праздничных застолий нужно помочь печени справиться с повышенной нагрузкой. Для этого предназначен немецкий комплексный препарат Хепель. С помощью натуральных растительных ингредиентов он защищает клетки печени от различных токсинов и стимулирует ее работу.



МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Часто мыло сушит кожу рук, но мыло Цитрус от Биотэк – кожный антисептик – обладает антибактериальными, косметическими и защитными свойствами. Высокое содержание в его составе D-пантенола и увлажняющих ингредиентов способствует мягкому очищению кожи, ее регенерации, заживлению микротрещин и ранок.



МЯТНОЕ ДЫХАНИЕ

О гигиене полости рта нужно заботиться ежедневно. Зубная паста с мятным ароматом Максимальная свежесть от R.O.C.S. содержит мультиминеральный комплекс в виде кальция, фосфора, кремния и магния, который подобран в оптимальном соотношении. Мятный аромат, созданный на основе уникальных компонентов, надолго освежает дыхание.

