

Здоровье

МОЖНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ
ВУНДЕРКИНДА?

Кому и зачем нужен
ОСТЕОПАТ

7 секретов
защиты от
АЛКОГОЛЯ

Почему нельзя обмануть
«ВНУТРЕННИЕ» ЧАСЫ

УГЛЕВОДЫ:
сложные vs простые

ПИЛИНГ – главная
процедура декабря

Илзе Лиена:

«Даже балерины
любят булки!»

НОВОГОДНИЙ
УЖИН
ЗА ЧАС



16+



Как стать
моложе всего
за 1 месяц?

Лора

сыворотка мезоэффект



! Уже за месяц заметно уменьшает морщины, возвращая молодость.

В серии Лора есть всё¹ для полноценного антивозрастного ухода:



Таблетки
для красоты
и молодости



Коллагеновый
напиток



Крем
для лица



Крем
для контура
глаз



Тоник-спрей
для глубокого
увлажнения



Солнцезащитный
крем SPF50



Термальная
вода

«Лора» от компании «Эвалар» - продается в аптеках.

www.Lora-beauty

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

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

¹ Серия «Лора» - самая широкая серия средств для полноценного антивозрастного ухода в ассортименте «Эвалар». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ДЕКАБРЬ



ФЕСТИВАЛЬ

Food Show

На XI Гастрономическом фестивале нас ожидает грандиозная ярмарка, дегустации и яркие шоу. Лучшие рестораны города накормят посетителей и расскажут им, что можно приготовить к новогоднему столу. Гости увидят состязание кулинаров-любителей среди взрослых и детей, чемпионат по лепке и поеданию пельменей, парад лиц, приготовление самого большого салата оливье и другое.

ГДЕ: КВЦ «Сокольники», павильон 4

КОГДА: 2–3 декабря

МОСКВА



ВЫСТАВКА

«Искусство куклы»

VIII Московская международная выставка авторских кукол соберет на одной площадке лучших художников со всего мира: 25 стран, сотни авторов, тысячи кукол, мишки Тедди и инсталляции. Центральный сектор отведен проектам художников России, чье творчество является бесценным достоянием нашей страны.

ГДЕ: Выставочный зал «Гостиный двор»

КОГДА: 15–17 декабря

СОРЕВНОВАНИЯ

Inskate Trophy 2017

Уверенно держитесь на коньках? Тогда пора принять участие в открытых соревнованиях по фигурному катанию среди взрослых любителей Inskate Trophy 2017, которые организует клуб «Финист». В качестве группы поддержки может приехать вся семья и друзья – места на трибунах хватит всем. А отдохнуть потом можно в бассейне, на лыжных трассах и в лесу.

ГДЕ: парк-отель «Пересвет», г. Пересвет (Сергиево-Посадский район)

КОГДА: 16 декабря



СПОРТ И ИСКУССТВО

Фестиваль экстремального кино SnowVision

15 декабря состоится праздничное открытие горнолыжного сезона на курорте «Роза Хутор», а уже 22 декабря начнет работу Российский фестиваль спортивного кино SnowVision. В программе – показы фильмов и встречи с героями фильмов, фотовыставка, музыка, соревнования. Также будет объявлен отборочный этап на 2018 год, свои фото и видео могут прислать все желающие.

ГДЕ: «Роза Хутор», арт-резиденция Flacon1170.

КОГДА: 22–24 декабря

СОЧИ



ЕДА

«Мир пряника»

Ежегодный фестиваль «Мир пряника» познакомит гостей с пряничными традициями всего мира – от Боливии до Японии. Более 100 пряничных экспонатов со всей страны можно увидеть в инсталляции «Пряничный город»: пряничные улицы, дома, дворцы и их обитатели. Мастера научат детей печь и расписывать пряники, лепить козули из теста. Впервые на фестивале пройдет шоу специй.

ГДЕ: ТЦ «Большой Гостиный двор».

КОГДА: 2–3 декабря

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



№ 12 (742), декабрь 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**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

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ:

Екатерина КирееваE-mail: reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЗА РУЛЕМ»

ДИРЕКТОР: **Евгений Тереминко**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:

127015, Москва, Бумажный проезд,

14, стр. 1

E-mail: zdorovie@zdr.ruwww.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

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

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65373 от 18.04.2016.

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

Тираж 166 000 экз. Свободная цена

Подписано в печать 16. 11. 2017

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». Представитель авторов
публикаций является ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье».© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»,
2017 г.

16+



44

Артериальное
давление – ртут-
ный столб нашей
жизни.

48

Как защититься
от воздействия
алкоголя тем,
кто его пьет.

30

Биоритмы.
Почему
их нельзя
обмануть?

ПУЛЬС

- 1 **КАЛЕНДАРЬ «ЗДОРОВЬЯ».**
- 4 **ЧАС ФИТНЕСА В НЕДЕЛЮ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ,**
и другие интересные новости.
- 6 **СПЛЕТНИЧАТЬ – ПОЛЕЗНО ДЛЯ**
ЗДОРОВЬЯ, уверены ученые.
- 8 **ТРУДОГОЛИКИ – ПЛОХИЕ**
КАРЬЕРИСТЫ.
- 10 **ЧТО ПОЧИТАТЬ?**

ЛЮДИ

- 12 **ТРЕНД.** Кошкomanия. Домашние
питомцы дарят счастье!

- 16 **ЖОРЖ БЛАНК:**
«Хорошее вино то, что быстрее
всего заканчивается»

- 22 **5 ЗВЕЗД** делятся идеями
новогоднего праздника.

- 26 **МОЯ ИСТОРИЯ.**
Как я стала донором костного
мозга.

- 28 **АНТИЭЙДЖ-ПОРТРЕТ.**
Софи Марсо.

МЕДИЦИНА И НАУКА

- 34 **МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ.**

- 36 **ВОПРОС – ОТВЕТ.** Существует ли
ген ожирения?



52
Осторожно!
Рождественская
аллергия.

12 Дом там, где кот. Как коты и кошки влияют на нашу жизнь.



74 Углеводы. Почему сложные полезнее простых.



ТЕМЫ С ОБЛОЖКИ

- 18** **ИЛЗЕ ЛИЕПА:** «Даже балерины любят булки»
- 24** **НОВОГОДНИЙ УЖИН** за час
- 30** **ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ** обмануть «внутренние» часы
- 38** **КОМУ И ЗАЧЕМ** нужен остеопат
- 48** **7 СЕКРЕТОВ** защиты от алкоголя
- 68** **МОЖНО ЛИ** вырастить вундеркинда?
- 74** **УГЛЕВОДЫ:** сложные vs простые
- 90** **ПИЛИНГ** – главная процедура декабря

- 44** **В ФОКУСЕ.** Артериальное давление.
- 52** **ЗОНА РИСКА.** «Новогодняя» аллергия.
- 56** **ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ.** Простатит.
- 58** **НОВЫЙ ПОВОРОТ.** Нами управляют... бактерии.
- 60** **ДИАГНОСТИКА.** Панорамный рентген зубов – ортопантомограмма.
- 64** **ПОСЧИТАЕМ ВМЕСТЕ.** 6 вопросов маме.
- 67** **В ЦИФРАХ И ФАКТАХ.** Смартфон.

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- 72** **ПРОДУКТ.** Такие разные соусы.
- 78** **ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Профессор Дэвид Хибер о здоровом питании.
- 82** **ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ.**
- 84** **ЗДОРОВАЯ МОДА.** Выбираем правильный пуховик.
- 86** **КРАСОТА.** Все о масках для лица.
- 94** **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.** Зимние каникулы в Турции.
- 96** **ГИД ПОКУПАТЕЛЯ**



Обложка
Фото: Fotoimedia/Fotodom.ru



Защитный эффект

Даже час физической активности в неделю благоприятно влияет на эмоциональную сферу человека – улучшает настроение и защищает от развития депрессии. Ученые из Института Блэк Дог в течение 11 лет наблюдали

за 44 тысячами норвежцев. Оказалось, что люди, признававшиеся в полном отсутствии спорта в жизни (включая игры на природе, походы и даже банальную утреннюю зарядку), на 44% чаще страдали от депрессии по сравнению с их

спортивными и тренированными сверстниками. «Такой защитный эффект, по-видимому, связан с совокупным воздействием различных физических и социальных преимуществ физической активности», – констатируют авторы.

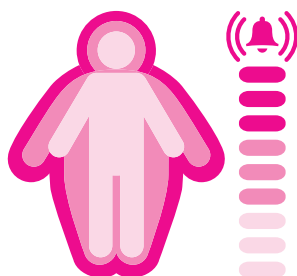
ЛЮБОВЬ К ЖИРНОЙ ПИЩЕ ФОРМИРУЕТСЯ ДО РОЖДЕНИЯ

Ученые из Нантского университета обнаружили связь между рационом матери и склонностью к жирной пище у потомства. Одну группу беременных (а потом кормящих) крыс кормили сбалансированной пищей, а другую – «западной»: жирной, с высоким содержанием сахара. Далее оценивали, как это повлияет на пищевые привычки потомства. Результаты показали, что малыши, вскормленные матерями, которые питались на «западный» манер, были несравненно тяжелее, чем их сверстники. Повзрослев, эти крысята, если можно было выбирать, предпочитали более жирную пищу. Кроме того, у них наблюдались необратимые изменения в работе мозга, а именно в гипоталамусе – области, связанной с вознаграждением, в том числе с чувством удовольствия, которое мы получаем от пищи. В перспективе эти изменения, заложенные в детстве, способствовали перееданию.



Волнуетесь? Напишите об этом

Блоги вытеснили «бумажные исповеди», но суть осталась прежней – написать о том, что тебя волнует. У подобных записок есть весьма функциональное назначение: отвлечься от своих переживаний, облачив их в словесную форму. К такому выводу пришли ученые из Мичиганского университета, изучив активность мозга у студентов, страдающих хронической тревогой. Перед выполнением сложной задачи половине участников попросили написать о своих чувствах и переживаниях по поводу ее решения, а оставшуюся часть (контрольную группу) – о том, что они делали накануне эксперимента. Результаты показали, что люди, сформулировавшие свои эмоции на листе бумаги, выполняли задание эффективнее испытуемых из контрольной группы. По данным электроэнцефалографии, первые использовали меньше ресурсов мозга. «Человеку сложно решать какую-либо задачу и бороться с беспокойством. Другое дело, если он переносит их на бумагу, тогда когнитивные ресурсы освобождаются и работа идет лучше», – пишут авторы исследования.



Рецепт долгой жизни

Чтобы понять, что способствует увеличению или сокращению продолжительности жизни, ученые из Эдинбургского университета проанализировали генетическую информацию более 600 тысяч человек. Оказалось, что самые весомые факторы, крадущие годы жизни, – это курение и лишний вес. Каждый лишний килограмм отнимает два месяца жизни, а интенсивное курение (пачка сигарет в день) сокращает

ожидаемую продолжительность жизни на 7 лет. Правда, это не касается тех, кто все-таки смог бросить эту вредную привычку. А увеличивает продолжительность жизни учеба. Те, кто продолжает учиться после окончания школы, за каждый год получают дополнительный год жизни. Поэтому, хотите жить долго – не курите и держите в тонусе мозг и тело!



Опасная синусоида

В БРИТАНСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ ОПУБЛИКОВАНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ДВАДЦАТИЛЕТНЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ О СВЯЗИ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН СО «ВЗЛЕТАМИ» И «ПАДЕНИЯМИ» ОТНОШЕНИЙ В БРАКЕ. ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ (АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ВЕС, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ) СОПОСТАВЛЯЛИСЬ (КАЖДЫЕ 6–10 ЛЕТ) С РЕЗУЛЬТАТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ. ОНИ ПОКАЗАЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ ОРГАНИЗМА, В ЧАСТНОСТИ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, У УЧАСТНИКОВ, ЧЬИ ОТНОШЕНИЯ С СУПРУГАМИ НАПОМИНАЛИ «СИНУСОИДУ»: ТО ВСЕ ХОРОШО, ТО ВСЕ ПЛОХО, А НЕ У ТЕХ, У КОГО ПОСТОЯННО ВСЕ ПЛОХО. АВТОРЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБЪЯСНЯЮТ ЭТО БАНАЛЬНЫМ ПРИВЫКАНИЕМ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОГО УТРАЧИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ РАЗЛИЧАТЬ «ХОРОШЕЕ» И «ПЛОХОЕ» В ПРИНЦИПЕ.

ТЕЛЕВИЗОРУ НЕ МЕСТО В ДЕТСКОЙ!

Исследование американских ученых из Университета Айовы показало, что неограниченный доступ к «голубому экрану» наносит максимальный ущерб здоровью ребенка, приводя к гиподинамии, ожирению, нарушению сна. У детей, которые жили в одной комнате с телевизором, также наблюдались проблемы в когнитивной и эмоциональной сфере – они меньше читали, хуже учились, демонстрировали вспышки агрессии, в том числе физической. «Неограниченный доступ

к телевизору безусловно является «воротами» для широкого спектра эффектов – как положительных, так и отрицательных», – пишут авто-

ры исследования. Задача родителей – контролировать эти «ворота», чтобы отрицательные эффекты не перевесили положительные.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА *Номер 1 в Англии по объему продаж за 2016 год по данным The Nidsep Company среди витаминных в период менопаузы. Менопейс капсулы. Лекарственное средство. РУ П N01584/01 от 10.08.2010г. Менопейс Плюс. БАД. Не является лекарственным средством. СТР №RU.77.99.13.003.E.003442.02.15 от 12.02.2015г.



Продли
молодость
с Менопейс

Поддержка в период климакса

Премиум состав
с фитоэстрогенами

Производство
Англия



Менопасе
45+



ФОРМУЛА
№1
В АНГЛИИ
В МЕНОПАУЗЕ

Спрашивайте в аптеках.
www.vitabiotics.ru

VITABIOTICS

СПЛЕТНИ: мужские, женские и полезные для здоровья

О ЧЕМ СПЛЕТНИЧАЮТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, И КТО ИЗ НИХ ДЕЛАЕТ ЭТО ЧАЩЕ, ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ КАНАДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ОТТАВЫ.

текст: Алексей Федоров

В исследовании приняли участие 290 молодых людей обоих полов, заполнивших анкеты. В них содержались как явные, так и скрытые вопросы, призванные оценить, насколько часто испытуемый сплетничает и что за проблемы обсуждаются при этом. Параллельно ученые пытались оценить роль сплетен в социальных взаимоотношениях. Как и предполагалось, женщины сплетничают гораздо чаще представителей сильного пола. Но и мужчины не прочь «промыть косточки» окружающим. Но делают они это с разной мотивацией и разными чувствами. Так, женщинам откровенно нравится сплетничать, они не скрывают, что получают от этого удовольствие. Мужчины морального удовлетворения от участия в такого рода разговорах не испытывают, зато используют их для получения самой последней или секретной информации. При этом сплетничающие женщины чаще всего обсуждали внешний вид других женщин, а мужчины – социальные достижения других мужчин. Ученые считают, что именно для женщин сплетни являются важным элементом социальной жизни, поскольку они, в отличие от мужчин, часто используют все полученное в «кухонных разговорчиках» с практической целью. Чаще всего, чтобы испортить репутацию своих соперниц. Многочисленные предыдущие исследования сплетен тоже выделяют их главную социальную цель – сформировать репутацию человека и дать возможность другим узнать, что же можно от него ожидать. Неудивительно, что многие используют сплетни как инструмент, чтобы запустить обсуждение ложной информации и ослабить позицию определенного индивида.



Правда, есть риск самой растерять кредит доверия и стать предметом для обсуждения, поскольку даже сплетни способны быстро очищаться от ложной информации. Канадским коллегам вторят исследователи из итальянского Университета Павии. Они уверены, что сплетничать полезно всем, независимо от пола и возраста. В своем исследовании они изучили, какие изменения происходят в организме сплетничающих девушек. В роли лабораторных мышек выступили 22 студентки того же университета. Оказалось, что в то время, как дамочки «перемывали кости» окружающим, их головной мозг вырабатывал больше окситоцина, чем во время разговоров о делах или погоде. Напомним, что окситоцин, который нередко называют «гормоном любви», среди прочего отвечает за формирование чувства удовольствия, его продукция увеличивается при поцелуях, объятиях и занятии сексом. ■

Психологи выделяют следующие признаки сплетничающих:

- Увлеченно беседующие сразу замолкают, если в помещение заходит посторонний.
- Все участники беседы вдруг начинают синхронно высматривать кого-то.
- Разговаривающие обсуждают тему, не соответствующую обстановке (например, в рабочее время не обсуждают рабочие вопросы, а говорят на постороннюю тему).

biofresh
cosmetics



Rose of Bulgaria – восхитительная косметика из экологически чистых компонентов с нежными натуральными ароматами с высоким содержанием чистого розового масла и розовой воды.

Покупайте в аптеках и магазинах города

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», intersgroup.com | 107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242
Реклама. Товар сертифицирован.

facebook.com/biofresh.rus

vk.com/biofresh

instagram.com/biofreshrussia

bio-fresh.ru



Трудоголики – плохие карьеристы

ИЗБИТОЧНАЯ УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ
КАРЬЕРНОМУ РОСТУ, ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА
РОЯЛ ХОЛЛОУЭЙ И КОРОЛЕВСКОГО КОЛЛЕДЖА ЛОНДОНА.



АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ,

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

Пока трудоголики тратят вечерние часы и выходные на работу, их менее увлеченные коллеги успевают полноценно отдохнуть и восстановиться. Они проводят время с семьей, общаются с друзьями, ходят в музеи и театры. Таким образом расширяют свой кругозор, что является большим плюсом для будущего руководителя.

Еще один важный компонент успешной работы – сон. Выяснилось, что трудоголики проигрывают и здесь. Да, засидевшись допоздна, они могут выполнить большой объем работы, зато на следующий день сказывается недосып, и качество труда неуклонно снижается.

А ведь руководители оценивают сотрудника во время рабочего дня, когда могут увидеть воочию, как он справляется с различными заданиями и взаимодействует в коллективе. Сонные мухи симпатии не вызывают.

Ученые оценили профессиональную деятельность служащих: структуру рабочего дня каждого из них, вовлеченность в рабочий процесс, целеустремленность, а главное, насколько они

используют свое свободное время для того, чтобы отвлечься от работы и переключиться на другие занятия. Изучались и их когнитивные функции в различные дни недели, с ними часто беседовали психологи. Параллельно исследователи наблюдали за карьерным ростом участников эксперимента, немалая часть из них за время испытания сумела занять более высокие должности. Результаты исследования показали: те, кто хорошо выполнял свои функции, находясь на работе, но свое свободное время использовал для отдыха, переключаясь на другие занятия и полноценно расслабляясь, почти в два раза быстрее продвигались по карьерной лестнице, занимая более высокие посты, чем их коллеги-трудоголики. Оценка трудоспособности выявила у хорошо отдохнувших ряд преимуществ – они быстрее справлялись с работой и успевали сделать за рабочее время больше дел.

Исследование оказалось не только интересным, но и неожиданным. Мы привыкли думать,

что если человек отдается своей работе до конца, берется за множество дел и жертвует для достижения результата личным временем, то он будет замечен начальством гораздо раньше своих не столь инициативных коллег. А значит, раньше, что называется, «пойдет в гору», получит заслуженное повышение и станет руководителем. На практике оказалось не так. Правильно планирующие рабочий день и не перегружающие себя лишней работой попадают «на вид» руководству быстрее. И этому есть вполне рациональное объяснение.

Ведь трудоголик далеко не всегда энтузиаст, зачастую он просто неправильно планирует свое рабочее время. Значит, такое важное офисное понятие, как тайм-менеджмент – не самая сильная его сторона. К тому же как такой товарищ в дальнейшем будет управлять? Заставит всех подстраиваться под себя и сидеть допоздна? Надеюсь, теперь вы будете относиться к работе исключительно... как к работе. Серьезно, ответственно, но в рабочее время.

И да будет нам всем карьерный рост! ■

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ СНЯТИЯ СТРЕССА В САНАТОРИЯХ СЕТИ «РЖД-ЗДОРОВЬЕ», РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ

ОТДЫХ В НАШИХ САНАТОРИЯХ – ЭТО:

- ✓ Уникальная возможность помочь своему организму восстановиться и отдохнуть с помощью специальных процедур
- ✓ Индивидуальный подход опытных специалистов
- ✓ Положительное влияние на физическое и моральное состояние вашего организма

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В НАШИХ САНАТОРИЯХ:

- ✓ Повышение работоспособности и качества жизни
- ✓ Улучшение памяти
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения
- ✓ Здоровый сон



РЖД-ЗДОРОВЬЕ
ОКТЯБРЬСКИЙ
★★★★
СОЧИ



РЖД-ЗДОРОВЬЕ
ИВУШКА
★★★
СОЧИ



РЖД-ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ
★★★★
СОЧИ



РЖД-ЗДОРОВЬЕ
ЧЕРНОМОРЬЕ
★★★★★
СОЧИ



РЖД-ЗДОРОВЬЕ
АКВАМАРИН
★★★★
АНАПА



Звонок по России бесплатный

8 800 302 17 95

www.rzd.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ФИТНЕС

Вонда Райт,
Рут Винтер.
Фитнес после 40. –
М.: «Альпина
Паблишер».



Сороковой день рождения – не повод прощаться с молодостью. Автор книги доктор Райт утверждает, что 40+ – не просто крутой возраст, это настоящее время расцвета. Те, кто постоянно занимаются фитнесом, в этом и не сомневаются. А вот тем, чьи кроссовки «съела собака» (как выразился один из пациентов), никогда не поздно попытаться стать сильным и активным.

Именно им автор подробно рассказывает, что нужно делать – как выстраивать тренировочный план, как подбирать экипировку и наладить питание. Жизнерадостные истории реальных людей очень украшают книгу. А под конец чтения формируется твердое убеждение: все-таки лучше сейчас потратить время на фитнес, чем потом на болезни.



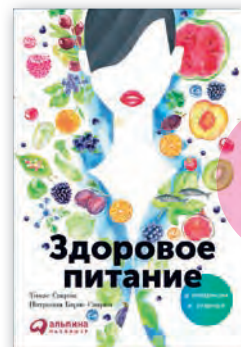
ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Елена Березовская.
**1000 вопросов и ответов
по гинекологии.** – М.: «Москва».

Гинеколог Елена Березовская написала очень полезный справочник для женщин. Его можно использовать всякий раз, когда возникает очередной «женский вопрос». Как лечить воспаление придатков? Каковы шансы случайно забеременеть? Реально ли заразиться гонореей, если секс с инфицированным партнером был всего один раз? Правда ли, что менопаузальная гормональная терапия может вызвать рак? Как говорит автор, «я помогаю людям, предоставляя им информацию о современной медицине». Что радует, этой информации можно доверять: в процессе подготовки книги были изучены тысячи статей, опубликованных в лучших научных журналах, проведены консультации со специалистами ведущих мировых клиник.

Патриция Барнс-Сварни. **Здоровое
питание.** – М.: «Альпина Паблишер».

Диетолог Патриция Сварни написала книгу, в которой ответила на две сотни животрепещущих вопросов о науке правильного питания. Реально ли исключить трансжиры из своего рациона? Влияет ли еда на уровень стресса? Сколько нам нужно белка в день и так ли вредны белковые диеты? Госпожа Сварни дает простые понятные ответы и периодически развлекает читателя байками из жизни египетских фараонов, римских легионеров и даже животных. «Метеоризм возникает в организме практически всех живых существ, от собаки или кошки до змеи. Если вы едите продукты с высокой питательной ценностью, метеоризм может оказаться платой за полноценное питание».



ЕДА

НЕЙРО-
БИОЛОГИЯ



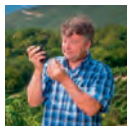
Мохеб Костанди. **50 идей, о которых
нужно знать. Мозг человека.** –
М.: Phantom press.

Нейробиология – одна из самых динамично развивающихся областей науки, однако у рядового читателя может не хватить базовых знаний, чтобы оценить масштаб происходящего. Пригодится книга нейробиолога и популяризатора науки Мохеба Костанди. Он умеет рассказывать так, чтобы читатель все понял и не заблудился в дебрях науки.

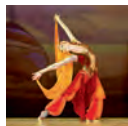
В книге рассматриваются 50 вопросов о нейробиологии, вся информация четко структурирована и систематизирована. У такого подхода есть свои минусы, но со своей основной задачей – рассказать, как удивительно красиво и хитроумно устроен мозг человека – книга отлично справляется. Кстати, Мохеб Костанди ведет суперпопулярный блог на портале британской газеты Guardian, где его читают сотни тысяч человек.

ЛЮДИ

● ЭНОЛОГ
ЖОРЖ БЛАН
О ХОРОШЕМ ВИНЕ
И «ФРАНЦУЗСКОМ
ПАРАДОКСЕ». С. 16



● ИЛЗЕ ЛИЕПА О ТОМ,
ПОЧЕМУ ЛЮБИТ
ПИЛАТЕС И ЕСТ
ТОПЛЕННОЕ МАСЛО.
С. 18



● МОЯ ИСТОРИЯ.
КАК Я СТАЛА
ДОНОРОМ КОСТ-
НОГО МОЗГА.
С. 26



>>



Дом там,
где кот! С. 12

КАК КОТЫ И КОШКИ МЕНЯЮТ
НАШУ ЖИЗНЬ.

Дом там, где кот!

В ЭТОМ ГОДУ ФРАНЦУЗ МАРК-АНТУАН ФАРДИН ПОЛУЧИЛ ШНОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ПО ФИЗИКЕ, ДОКАЗАВ, ЧТО КОШКИ МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЖИДКОСТЬЮ БЛАГОДАРЯ ИХ СПОСОБНОСТИ ПРИНИМАТЬ ФОРМУ ЛЮБОГО СОСУДА – КАСТРЮЛИ, РАКОВИНЫ, ВЕДРА. ОДНАКО ГЛАВНАЯ ОСОБЕННОСТЬ КОШЕК – ИХ ГИПНОТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА И УМЕНИЕ ЗАПОЛНЯТЬ СОБОЙ ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ.

текст: Елена Чудная



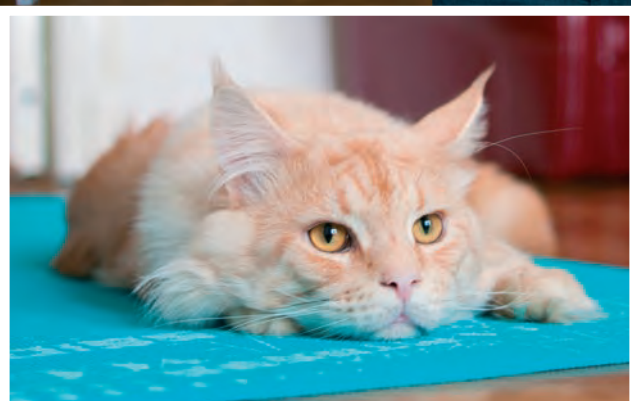
ГЕРОЙ В ОСОБО КРУПНЫХ РАЗМЕРАХ

КТО? *Александра Кириченко, 35 лет.*

ЧТО? Четыре года назад в нашей семье внезапно появился кот Арес породы мейн-кун. За эти годы он покориł не только наши сердца, но и кошачий Олимп, приняв участие в нескольких десятках международных выставок и завоевав наивысший титул «Суприм Чемпион» (Supreme Champion). Сейчас у Ареса есть свой сайт и страницы в соцсетях, где он «общается» с поклонниками и ищет знакомств с самыми привлекательными кошками.

ПОЧЕМУ? Опыта общения с кошачьими в детстве у меня не было. С нами жили черепахи и волнистые попугайчики, которые отчетливо выговаривали «тра-та-та, тра-та-та, мы везем с собой кота», только вот кот как таковой отсутствовал. Кошатник-муж по имени Василий как-то сказал, что раз у меня не было кота, то что я могу знать о жизни! У него самого в разное время были два кота, и оба Васьки – классические «сибиряки».

КАК? Почти 10 лет назад мы переехали в Чехию, освоились и обзавелись квартирой, но чего-то не хватало. Очевидно, кота. Мне попалась информация о мейн-кунах – котах в особо крупных, прямо скажем, двойных размерах. Мы походили по выставкам и начали искать «своего» котенка. В итоге не пошли по легкому пути и поехали за ним в Бельгию! Идея завести животное выглядела чистой аферой – у меня проявилась аллергия на кошек. Но оказалось, что мейн-куны гипоаллергенны. За первую неделю с Аресом аллергия сошла на нет, и теперь я только радуюсь, когда по ночам кот спит



«К Аресу приезжают красавицы-кошки со всей Европы, он уже отец нескольких выводков котят и скоро станет дедушкой».

у меня на голове. В три месяца Арес совершил свое первое путешествие на самолете и с тех пор несколько раз побывал в России, был на отдыхе в име, где, прохладаясь на шлейке под лежаком, произвел фурор, ездил в Словакию и Австрию.

Арес был котенком с отличной родословной. Мы решили попробовать силы на выставках и не прогадали – он начал собирать звания одно за другим. Теперь в гости к Аресу

приезжают красавицы-кошки со всей Европы, он уже гордый отец нескольких выводков котят, а в скором времени станет дедушкой. Надеюсь, потомкам достанется его дружелюбный характер и замечательное мейн-кунье свойство – разговорчивость.

БОНУС! Мейн-кун – котопес, люди ему не менее важны, чем дом. Аресу главное, чтобы была компания и

уютная, удобная кровать. Наш кот однозначно улучшает эмоциональный фон в нашей семье и отлично снимает стресс после рабочего дня. Если кто-то из нас приболел, он ложится рядом и мурлыкает. А держать 8-килограммового кота на вытянутых руках – отличная тренировка. Правда, мои домашние занятия спортом он не одобряет – коврик для йоги лучше всего подходит для кошачьего отдыха. >>

>> **КОШКИ ПАВЛОВА****КТО?** Владимир Павлов, 43 года.**ЧТО?** Первая кошка в моей жизни появилась 8 лет назад. Черный корниш-рекс. Жена дала ей имя древнеегипетской богини – Бастет, сокращенно Бася. Спустя четыре года у нее появилась подруга – серая юркая Шуша.**ПОЧЕМУ?** В юности я был заядлым собачником и кошек, мягко говоря,

недолюбливал – слишком уж домашние и плохо поддаются дрессировке. Однако после 30 лет, когда у меня появились семья, ребенок и квартира, захотелось к домашнему уюту добавить что-то теплое и умиротворяющее, поэтому я поддался на уговоры жены, убежденной кошатницы.

КАК? Басю мы завели, въехав в новую квартиру. Черная кошка – к удаче. Своим видом Бася произвела на меня ошеломляющее впечатление: когда она вылизывалась, ее задранная вверх когтистая тощая лапка напоминала щупальце Чужого. Позже мы поняли, что Бася действительно богиня: пронизательная, гордая,

любит забраться повыше и с высокомерием смотреть на суету внизу. За ее невинной внешностью скрывается настоящий хищник. Пропадая в зеленых «джунглях» дачи, черная пантера гоняет местных котов и приносит мышей.

Пять лет назад у нас родился второй сын, и мы придумали правило: «один ребенок – одна кошка». Снова выбрали корниш-рекса, назвали Шушей. Помимо инопланетной внешности эти кошки отличаются от других удобством в быту: у них нет острого волоса, а только кудрявый подшерсток, поэтому от них не больше шерсти, чем от людей волос. Шуша внешне и повадками напоминает крыску – тощая, с голым хвостом, шустрая и прыгучая. С пола она лихо подлетает почти на два метра, запрыгивая на полки, куда Бася никогда не залезала. Если мчится по коридору, может пробежать по стене, а набегавшись, зароется под одеяло и сидит, как крыса в норе. Каждую ночь обе занимают пост на хозяйских ногах – не дают нам повернуться во сне и дерутся за право лежать поудобнее.

БОНУС! Наши корниши не вписываются в общепринятые представления об уютных пушистых питомцах: им не «запустишь руки в меховые животы» за отсутствием таковых. К тому же Бася и Шуша с трудом терпят ласку – дают только шейку почесать, но когда мы возвращаемся из отпуска, уже позволено погладить по спинке. Мы пережили немало трудностей: оказалось, у нас с женой на кошек аллергия, а у старшего сына бронхиальная астма. Но мы научились жить с этими хвостатыми аллергенами: все реже слезятся от них глаза и чешутся царапины. А еще кошки заразились неизлечи-

«Мы шутим, что если Землю захватят
внеземные цивилизации, то наши
кошки-инопланетянки
замолвят за нас словечко».

мым кошачьим коронавирусом, и теперь в моменты обострения мы делаем им уколы, ставим капельницы и верим, что нашим отпущено больше, чем 9 земных кошачьих жизней. Они ведь инопланетянки! Мы иногда шутим, что когда Землю завоюют инопланетяне, Бася с Пушой замолвят за нас словечко перед своими сородичами.

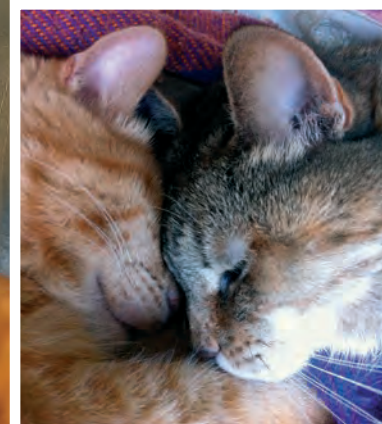
РАЗГОВОР НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

КТО? Оксана Литвинова,
39 лет.

ЧТО? Последние шесть лет у нас с мужем живут 6 кошек. Вернее, 2 кошки и 4 кота. Самой старшей Боне 15 лет, а меньшому год.

ПОЧЕМУ? Кошки жили у нас с самого моего детства, я без них свою жизнь просто не представляю. Говорят, во мне есть что-то кошачье, мы с кошками словно на одном языке говорим. Они умны, всегда знают, чего хотят. Кот или кошка – нет разницы.

КАК? Боню мы купили на Арбате у бомжей за 100 рублей. Она была крошечной, даже есть сама не умела. Спустя два года по недогаду она родила котенка – рыжего и дурашливого. Сейчас ему 13 лет, а поведение не изменилось – котенок на всю жизнь. Еще трое – подобранные: Белка, Серый и Шмурдяй. На улице много бездомных животных, мы взяли именно этих, потому что они были обречены. Белка – абсолютно анекдотичная блондинка, сидела на морозе минус 30 на крыльце многоэтажки и даже не думала спастись. Серого с распухшей лапой я подобрала у офиса, а Шмурдяй нам подкинули на лестничную площадку – с этим 8-килограммовым тигренком кто-то попросту не справился. Наконец, последний – сфинкс Финик. Мы купили его после того, когда от онкологии погиб другой наш сфинкс. Поддерживать эту компанию в хорошей форме – недешевое удовольствие. Мы покупаем три вида корма,



«В нашей семье жесткая иерархия: во главе прайда – мы с мужем, а кошки подчиняются нашему голосу».



и стоит кому-то перехватить «не свое», как это обязательно выходит боком. А еще кошки стареют и болеют. Само пройдет – это не про них. Выхаживание животного – аттракцион невиданной щедрости. Отдельная тема – наш с мужем отпуск, который всегда начинается с поиска котоняни. С запахом и шерстью мы боремся жесткой гигиеной: все полы и лотки обрабатываем хлорсодержащими препаратами. Наши гости удивляются: кошками у нас и не пахнет.

БОНУС! Наши питомцы, конечно, хулиганят, поэтому в семье жесткая иерархия. Во главе прайда – мы с мужем. Кошки подчиняются нашему голосу. Это дает возможность сохранять равновесие и разнимать всех без потерь. Борьбы за наше внимание между кошками нет, потому что каждая выбрала свое время. Например, Боня приходит ко мне перед сном, Шмурдяй – по утрам. Что лично нам дают кошки? Тепло доверяющих душ. ■

Жорж Блан:

«Хорошее вино то, что быстрее всего заканчивается»

ЭНОЛОГ ЖОРЖ БЛАНК О ВИНЕ И РАДОСТИ ЖИЗНИ.

НАШ ГОСТЬ:

ЖОРЖ БЛАН,
главный энолог рус-
ского винного дома
«Абрау-Дюрсо».



Я вырос в семье, где любить жизнь и любить вино – синонимы. Представить себе пессимистичного винодела невозможно. Потому что те, кто работает с лозой, знают, что такое счастье. Это просто: нужно собраться за большим праздничным столом своей семьей и откупорить бутылочку хорошего вина. Настоящая роскошь, которая обойдется недорого, но на самом деле не имеет цены. Радость жизни всегда внутри нас. И чтобы ее почувствовать, помогут бокал настоящего шампанского и приятная компания.

Я впервые попробовал вино в 5 лет. Помню вкусный семейный обед и огромный, как мне тогда казалось, прозрачный бокал с бордовой жидкостью. Разрешалось помочить губы и высказать свое мнение о напитке. Детям во Франции во время обеда или ужина обычно наливают вино, разбавленное водой. Это практикуется сотни лет, потому что у нас стол немыслим без хлеба и вина. И чтобы научить ценить два этих великих дара, детей обучают описывать свои ощущения после глотка: нюансы вкуса формируют натуру.

Бокал вина для меня – целая история. Картина, выполненная сотней мазков. Только подумайте: для того, чтобы дать первый урожай, лоза растет 3–4 года. Вкус напитка меняется из-за новой рассадки лоз, изменения условий хранения спелых гроздей. Дождь на виноградниках продолжался на две недели дольше положенного? В почве стало больше минеральных солей? Все это скажется на вкусе. Дегустация – это маленькая игра, никогда не знаешь наверняка, какие оттенки тебя ждут.

Серьезные исследования подтверждают пользу вина

для здоровья. Еще в 1968 году возник термин «французский парадокс», который объясняет низкий уровень сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у жителей Франции при довольно высококалорийном рационе. Помимо того что французы достаточно жестко следят за качеством пищи, еще один секрет – традиционный бокал вина за обедом. Вино содержит ресвератрол – этот «король» антиоксидантов помогает нормализовать жировой метаболизм, улучшая мозговое кровообращение и снижая развитие многих болезней, например, Альцгеймера.

Главное – всегда держать в голове, что

вино не пьют, а дегустируют. Я не могу спокойно смотреть на то, когда вино открывается только для того, чтобы побыстрее достичь нужного градуса. На столе прекрасная бутылка шампанского, под радостные возгласы заполняются бокалы... и через пару секунд все выпивается без остатка! Мой совет: растягивайте удовольствие. Заполните хрусталь пенящимся напитком, оцените цвет, насладитесь вкусом. Я всегда держу в голове фразу монаха Пьера Периньона, в честь которого было названо знаменитое шампанское. Деля первый глоток игристого напитка, он восклицал: «Смотрите, я пью звезды!».

Меня часто спрашивают, какое вино я покупаю сам.

Охотно отвечу: в моем погребе только российские вина. Эта маленькая авантюра, переезд в Краснодарский край, добавила мне интереса в жизни. Теперь я в свободное время хожу по магазинам и пробую то, что пользуется спросом. И каждый раз беру еще несколько бутылок наугад. Здесь, рядом с озером Абрау, уникальный климат, прекрасно подходящий для роста винограда сорта пино-нуар и рислинг. Мне не верят, но я заявляю абсолютно честно: пью только местное, правда, сыр прошу привезти французский.

Как подобрать вино к празднику? Универсального рецепта нет. Пробуйте разное, ищите, что вам ближе по вкусу. Не слушайте советы продвинутых гурманов о купаже, годе производства и цене. Хорошее вино то, что заканчивается быстрее всего. Единственный совет: не нужно идеализировать ни напиток, который вы пьете, ни сам праздничный стол. Вам должно быть просто хорошо! ■

ПЛЮШКИ РЕШАЮТ ВСЕ!

Планируешь «порадовать» семью на Новый год покупной выпечкой с консервантами? Лучше решишь на Мультипекарь – это отличный помощник на кухне с десятками съемных панелей. Подари домашним волшебный Новый год со множеством плюшек на любой вкус – ведь плюшки решают все!



REDMOND
Мультипекарь®
Универсальное устройство
для выпечки и жарки

40 в 1*



ПЛЮШКИ ДЛЯ КРЕПКОЙ СЕМЬИ

Не знаешь, как заставить мужа отвлечься от телевизора, а детей от компьютеров и телефонов? Напеки пряников с глазурью или имбирного печенья и собери всю семью на чаепитие с душевными предновогодними разговорами.



ПЛЮШКИ ДЛЯ ПОДРУЖЕК

Друзья внезапно решили поздравить с Новым годом заранее, а к чаю ты можешь подать только сахар? Доставай Мультипекарь и подключай гостей к готовке! Вместе можно на скорую руку сделать вафель или сырников и заодно повеселиться.

ПЛЮШКИ ПОВСЮДУ

Чем заняться с детьми в новогодние каникулы? Отправиться за приключениями! Бери мужа с детьми и бегом кататься на коньках, лепить снеговика в парке или бегать на лыжах! Не забудь захватить термос, цельнозерновое печенье и сосиски в тесте, – сытный перекус восстановит силы, и вы сможете продолжать веселье.

С ПЛЮШКАМИ В НОВЫЙ ГОД

Хочется, чтобы праздник был ярким, как в кино? Мультипекарь создаст новогоднюю атмосферу! Вместе с детьми соберите пряничный домик и сладкую елочку. Печеньями-звездочками украсьте настоящую елку – их можно будет съесть, открывая подарки!

ПЛЮШКИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ УЧЕНЫХ

Дошколенку пора начинать грызть гранит науки, но ему больше нравится печенье? Понятное дело – учеба должна быть в радость. Сделай вкусные цифры и алфавит с помощью обучающей серии панелей Мультипекаря. Ребенок начнет щелкать примеры, как орешки! Орешки, кстати, тоже можно приготовить.



Пончики

RAMB-05



Треугольник

RAMB-07



Мини-вафли

RAMB-13



Сосиски в тесте

RAMB-21



Сердца и звезды

RAMB-24



Цифры

RAMB-28

* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

redmond.company • multivarka.pro • store.redmond.company

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А

ИЗВЕСТНАЯ БАЛЕРИНА
И АКТРИСА ИЛЗЕ ЛИЕПА
РАССКАЗАЛА «ЗДОРОВЬЮ»,
КАК ПОДДЕРЖИВАЕТ
ФОРМУ, ПОЧЕМУ
ФИТНЕСУ В СПОРТЗАЛЕ
ПРЕДПОЧИТАЕТ ПИЛАТЕС,
И ДЛЯ ЧЕГО ЕСТ ТОПЛЕННОЕ
МАСЛО НА ЗАВТРАК.

ТЕКСТ: *Светлана Герасева*

Илзе Лиена:

*«Важно стать
профессионалом
в поддержании
собственного
здоровья»*

«ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ ТОЛЬКО НА СЕБЯ»

Илзе, вы выросли в известной балетной семье легендарного Мариса Лиены. Это определило вашу профессиональную судьбу?

Балет – мой осознанный выбор. Отец никогда не настаивал на том, чтобы я пошла по его стопам. Кстати, многие танцовщики скорее против начинаний своих отпрысков на сцене. Но отец и эту позицию не разделял. Он просто беззаветно любил балет, и это каким-то естественным образом передалось мне. «Дети, если вы хоть немного постараетесь, подумайте, какая у вас может быть интересная жизнь», – однажды сказал он нам с Андрисом. Балет – это классическое воспитание, он выпрямляет душу, гармонизирует внутренний мир. Вы постигаете особые законы движения. Мне кажется, хореографическая подготовка полезна без исключения всем. Танец учит элегантности, а она не помешает ни будущему юристу, ни работнику офиса.

Но в то же время у вас совершенно спортивная выправка.

Это тоже семейное. Мало кто знает, что мой отец в ранней юности был чемпионом Латвии по плаванию. Перед ним стоял выбор – продолжить заниматься плаванием или все-таки танцевать. И несмотря на то что предпочтение было отдано балету, у него остались спортивные привычки. Например, он профессионально занимался бегом и научил этому нас с братом.

Обычно балетные стараются минимизировать нагрузку на суставы...

Отец знал, как правильно выстраивать тренировку, как быстрее разогреть мышцы, постепенно увеличивая амплитуду движений. Он учил нас этому с Андрисом будто между делом. Например, брал на свои пробежки на Ленинские горы. Не предлагал нам участвовать в забеге, но как-то незаметно объяснял основы физической культуры,

5

ФАКТОВ ОБ ИЛЗЕ ЛИЕПА

1

Впервые вышла на сцену Большого театра в возрасте 5 лет в опере «Мадам Баттерфляй».

2

Помимо Московской государственной академии хореографии окончила балетмейстерский факультет ГИТИСа.

3

5 марта 2010 года родила дочь Надежду, став мамой в 46 лет.

4

С 2002 года – народная артистка Российской Федерации.

5

Возглавляет сеть балетных школ, две студии пилатеса и благотворительный фонд содействия развитию хореографического и изобразительного искусства «Илзе Лиена».

правильного дыхания – например, с этих самых «ленинских» прогулок мне запомнилось, что вдох нужно делать на счет три, а выдох – на пять. И это осталось знанием на всю жизнь.

Однажды во время гастролей с драматическим спектаклем в Израиле мне пришлось отложить репетиции на неделю, а сразу по приезде в Москву танцевать сложный балет. Семь дней – значительный перерыв для балерины. Мой отель находился рядом с морем. Утром я вставала, проводила большую тренировку на пляже с длинной пробежкой, так, как учил папа, потом гимнастика в номере. Приехала в прекрасной форме. Это была моя лучшая «Шахерезада».

«НИКАКИЕ СВЯЗИ НЕ ПОМОГУТ УСПЕХУ»

Говорят, у вас дома были особые тренажеры для танцовщиков...

Отец понимал, что классических занятий в балетном классе ему недостаточно. Например, для «Спартака» нужен был огромный прыжок с прогибом, тогда он специально тренировал спину. Для балета «Видение Розы» – сильные руки, он выдумывал новую тренировку. Ему всегда хотелось каких-то особенных дополнительных занятий. В мастерских Большого театра он придумал тренажер для равновесия: взял полусферу, попросил изготовить легкую пластинку, покрытую резиной. Нужно было встать на эту площадку, поймать баланс и удерживаться на ней сколь угодно долго. Сделать это было очень не просто, зато тренировались и ноги, и пресс, и вестибулярный аппарат. Еще в нашей квартире он в проеме окна сделал невидимые за портьерами держатели для хореографического станка. За доли минуты гостиная превращалась в танц-класс: на держатели устанавливалась перекладина, имитирующая станок, а специальный дощатый пол балетного зала был сборным и, когда нужно, раскладывался гармошкой из-под батареи. >>

>> *Неужели не хватало обычных занятий?*

Знаете, в плане сохранения здоровья и поддержания формы балетные артисты могут рассчитывать только на себя. Это с профессиональными спортсменами постоянно армия врачей. А в Большом театре было всего 3 массажиста на всю труппу! Поэтому хорошими врачами и медицинскими советами я очень дорожу. Один раз после очень сложной репетиции в Берлинской опере я почувствовала, что все тело в необычайном напряжении, позвонила своему врачу, который тут же выслал мне набор тейпов (спортивных клейких лент из ткани для фиксации суставов). Пришлось проводить мини-реабилита-

театре не всегда складывалась просто, мне никогда не сыпали стеклы в пуанты и не подрезали тесемки. Обошлось без этого (*смеется*).

«ВО ВСЕМ ДОЛЖНА БЫТЬ ГАРМОНИЯ»

Как вы сегодня поддерживаете свою форму?

К сожалению, сейчас хореографией получается заниматься не так много, как хотелось бы. Помимо сети балетных школ я руковожу благотворительным фондом со множеством культурно-образовательных проектов для детей.

Но каждый день стараюсь выкроить время для упражнений на руки, пресс или спину. Тут мне балетный

минационный диетой, от слова «элиминация» – «исключение». Рацион лишен самых распространенных аллергенов – молочного белка, сахара, глютена и дрожжей. Цель – сделать так, чтобы иммунная система не перенапрягалась. Кстати, диета отлично подходит для аллергиков. В ежедневном режиме желательны завтрак, второй завтрак, обед и ужин. В первой половине дня, часов до трех-четырёх, лучше отдавать предпочтение вегетарианским блюдам. После 16 можно смело включать в меню протеиновые продукты. Например, мясо или рыбу с гарниром из овощей. Можно заменить такой ужин кисломолочными продуктами, если они вам разрешены. За 10–15 минут до еды важно выпивать стакан воды. А вот после приема пищи можно пить только через час, чтобы не нарушать концентрацию пищевых ферментов, пока еда в желудке. Вот и все основные правила.

Расскажите о вашем стандартном меню на день.

Обычно на завтрак я ем кашу, особенно люблю пшеничную или гречневую. Я соблюдаю посты, и это автоматически накладывает определенные ограничения. Если день не постный, добавляю в кашу ложку топленого масла. Это один из моих любимых продуктов, который, к сожалению, почти забыт. Такое масло богато витаминами, быстро усваивается, стимулируя работу пищеварительной системы. Кроме того, оно не горит, на нем можно жарить. В обед с удовольствием ем суп, а на ужин – овощной салат с кусочком рыбы.

Довольно строгое меню. А вы можете позволить себе съесть что-нибудь вредное?

Открою тайну: на самом деле я – обжора. Просто борюсь с этим всю жизнь. Покупать очень люблю. Могу съесть действительно много, поэтому мне очень важно жить в системе – и нравственной, и диетической, и физической. Такой, чтобы меня хорошенько ограничивала.

«Мне очень важно жить в системе – и нравственной, и диетической, и физической. *Чувствую себя комфортнее, когда живу в запретах*».

цию собственными силами. Кстати, любому человеку важно понять: он должен рассчитывать прежде всего на себя. Лучше стать профессионалом в поддержании собственного здоровья. Например, я настолько ловко научилась обращаться с тейпами, что однажды перед концертом помогла афроамериканскому танцору, который вывихнул палец на репетиции. Я бы забыла об этом случае, если бы не новая встреча, он несколько минут не выпускал меня из объятий, повторяя: «Это вы, та леди, что тейпировала мне четвертый палец на левой ноге!»

А балетные интриги обошли вас стороной?

У артистов есть такое выражение: «уважают кулисы». Ты выходишь на сцену, исполняешь роль, и никакие связи не помогут предотвратить провал или добиться успеха. Несмотря на то, что моя карьера в Большом

зал не нужен. Неважно, где я нахожусь, в пятизвездочном отеле или в маленькой гримерке. Первое, что ищут глаза – мебель, которая может заменить станок. Подойдет все – и стол, и тумбочка. Делаю балетные экзерсисы и небольшую гимнастику. Я всегда в дополнение к балету искала для себя «умный» фитнес. Им стал пилатес. Мне нравится, что основной упор в нем делается на здоровье, а не на объем мышц. И самое главное, пилатес – это идеально подобранная индивидуальная тренировка.

Каких правил в питании придерживаетесь?

Мое последнее открытие – иммунная диета, с которой меня познакомила диетолог Марина Розенштейн, которая корректировала питание многим известным людям. Например, работала с Михаилом Барышниковым. В научном мире она называется эли-

5

СОВЕТОВ ИЛЗЕ ЛИЕПА

1

Не записывайте ребенка сразу в несколько кружков. Одно, но серьезное увлечение помогает воспитать ответственное отношение к жизни.

2

Хотите сохранить фигуру на долгие годы? Обязательно включите в режим дня хотя бы небольшую тренировку. Это должен быть несложный комплекс из 6–8 упражнений на 10–15 минут.

3

Что бы ни случилось, никогда не теряйте надежды.

4

Человеку нужно не так много для счастья. Больше гуляйте, общайтесь с теми, кого любите, ешьте меньше, но качественнее.

5

Всегда отдавайте себе отчет, в какой точке находитесь. И идите вперед с верой и любовью.



Чувствую себя комфортнее, когда живу в запретах. Но у меня нет таких жестких психологических рамок, чтобы категорически нельзя. Я просто знаю, что если съем кусок белого хлеба с вареньем, не позволю себе второй.

В одной из репетиционных зал Большого театра стоит большая ваза с шоколадом, из которой балерины вытягивают конфеты...

Балетным шоколад никогда не был запрещен. Работники буфета Большого изо дня в день видят, как танцовщики едят булки со сладким чаем. Просто потому, что перед репетицией лучше съесть что-то сдобное или тот же бутерброд с сыром, шоколадку, чем кусок мяса с овощами. Будет банально легче танцевать, чем после полноценного обеда. Чтобы переварить мясо, организму нужно время, а быстрые углеводы хоть и не полезны, молниеносно дают энергию. Я с детства помню эти звенящие в ушах слова: «Илзе, не ешь булку, ты и так толстая!». То есть ответ на вопрос, едят ли балерины мучное, таков: «Едят. И много». Я, кстати, тоже очень люблю сладкое. Просто стараюсь не есть.

У вас есть свои бьюти-секреты?

У меня совершенно нет времени ходить в салоны красоты. Но если

возникнет необходимость в уходе, то сразу обращаюсь к знакомому косметологу. В гастроли и поездки собираюсь молниеносно, могу закинуть в чемодан только крем для лица и маску для волос.

Я очень по-европейски отношусь к понятию красоты и возраста. Думаю, излишне молодящаяся дама выглядит смешно. Во всем должна быть гармония. Поэтому, когда меня спрашивают про главные принципы красоты, говорю, что нужно сбалансировать питание и привнести в свою жизнь хотя бы немного движения. И всегда помнить одну важную вещь: чтобы изменить качество своей жизни, нужно много трудиться.

А как вы отдыхаете в перерывах между гастролями? Уже решили, где будете отмечать новогодние праздники?

Если у меня выпадает свободный день, обязательно лягу спать пораньше, чтобы хорошенько выспаться. А на праздники планирую простой семейный отдых: хочу провести время с дочкой, с близкими людьми. Обожаю зимой пройтись по лесу и пошуршать снегом. Потом вернуться домой, приготовить что-нибудь вкусненькое и здоровое. А перед Рождеством, в уходящем году, сходить всем вместе на «Щелкунчика» – это наша семейная традиция. ■

Как Новый год встретишь...

ИДЕИ ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГО ГОДА И РОЖДЕСТВА ОТ ЗВЕЗД.



*АННА ЧУРИНА,
актриса*

Момент единения

– Встречала Новый год в жарких странах, в ресторанах – все не то! Мой идеальный праздник – дома, где собираются родители, сестры, дети, племянники, бабушки и дедушки, друзья.

Чем больше народа – тем лучше, ведь это момент единения. А блюда, приготовленные своими руками, заряжены положительной энергетикой. Мы готовим, потом идем в баню и чистыми садимся за стол. Потом все жители нашего поселка выходят на речку и запускают фейерверки.

ДЖОННИ ДЕПП, актер

Жаркое Рождество

На Западе главный праздник, как известно, не Новый год, а Рождество, которое празднуют с 25-го на 26 декабря. Главный «пират Карибского моря» Джонни Депп делает этот праздник незабываемым не только для себя и детей, но и для многочисленных гостей – закатывает пышные вечеринки на собственном острове на Багамах. В их распоряжении пять теплых лазурных пляжей с водными развлечениями, танцами и угощениями. Лето среди зимы – возможно, именно это нужно и вам?



**АНАСТАСИЯ
ТРЕГУБОВА,**
ведущая
Первого канала

По гостям!

– Лучший праздник – костюмированная вечеринка. Сам Новый год мы встречаем дома: загадываем желания под бой курантов, дарим подарки. А потом в костюмах едем к Дмитрию и Полине Дибровым, которые устраивают костюмированный праздник. Каждый гость придумывает себе образ и привозит угощения. Мы не засиживаемся долго за столом, а идем гулять во двор, к елке. Устраиваем конкурсы, делаем постановки и завершаем праздник дискотекой.



**АЛЕНА
ЧЕХОВА,**
актриса

Добрые сюрпризы

– Самые яркие эмоции нам дарят сюрпризы! Однажды я решила устроить новогодний сюрприз другу. Приехала к нему за город на электричке и появилась в костюме Деда Мороза у калитки. Но мне никто не открыл, домашний телефон друга отключен, мобильная сеть перегружена. Охранник поселка кое-как дозвонился до домоладцев и сообщил, что их ожидает Дед Мороз. Они вышли встречать незваного гостя с ружьем! Но потом было веселье, конкурсы и загадки. Творите добро и радуйте друг друга!

ИДЕИ
«ЗДОРОВЬЯ»

Необычно. Приготовить угощения, которые никогда не пробовали. Второй вариант – оформить дом в стиле другой страны. Одежда и подарки – в том же духе.

На природе. Праздновать в лесу или на берегу замерзшей реки – тишина, отсутствие суеты, людей и телевизора.

На улице. Гулять по нудному городу в новогоднюю ночь – романтично и интересно.

Активно. На катке, в парке, на ухоженных лыжных склонах, в доме отдыха.

С добрыми делами. Устройте представление на улице, в больнице или в детском доме, соберите и раздарите подарки.



РЕНАТА ПИОТРОВСКИ, актриса

На фоне гор

– Новый год мы всегда отмечаем в кругу семьи, потому что моя мама родилась в праздничную ночь. Уезжаем в горы, где праздник самый снежный – хруст снега, солнце и горные лыжи. Все должно быть как в детстве: Дед Мороз, елка, оливье, холодец, запах мандаринов, загадывание желаний при свечах – у нас всегда весело и вкусно. Еще можно положить шоколад под подушку – и с утра у вас будет все в шоколаде!



Новогодний ужин за час

КАК БЕЗ ХЛОПОТ НАКРЫТЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ?
НАШИ ЧИТАТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ ХИТРОСТЯМИ, КОТОРЫЕ УСКОРЯЮТ
И ОБЛЕГЧАЮТ ПРОЦЕСС ГОТОВКИ.

ЗАГОТОВКИ ЭКОНОМЯТ ВРЕМЯ

О новогоднем ужине лучше подумать заранее. Многие закуски выигрывают во вкусе, если дать им день постоять. Это куриный паштет и хумус. Домашний луковый мармелад и имбирное печенье готовим вообще за неделю до праздника. Мясной и овощной бульоны можно сварить хоть за три недели – процедить и заморозить.

Светлана,
администратор



ПРАЗДНИЧНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Обычно мы готовим столько, что к полуночи валимся с ног. И я решила подключить к приготовлению ужина всю семью и гостей. Готовка превратилась в веселый кулинарный мастер-класс. Каждому дается поручение – мыть, резать, тушить, варить. Через пару часов на столе несколько вкуснейших блюд.

Татьяна, учитель

ДЫМ СТОЛБОМ

Я готовлю одновременно несколько блюд. Поварам же удается следить за шестью блюдами сразу. Но сначала составляю меню, закупая все ингредиенты и делаю заготовки. Например, зелень, лук, помидоры идут в два салата и горячее. Все режу и начинаю комбинировать, загружая не только плиту, но и аэрогриль, духовку, микроволновку.

Ольга, менеджер
по рекламе

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Сваренное яйцо поместите в стакан с холодной водой, накройте рукой и потрясите три секунды. Извлеките скорлупу и яйцо – готово! Чтобы быстро разморозить мясное филе или стейк, оберните продукт пищевой пленкой и положите в пустое блюдо. На мясо поставьте кастрюлю с горячей водой, ждите 10 минут. Чтобы быстро нарезать помидоры черри, положите их между двумя плоскими тарелками и проведите острым ножом.

Ирина, блогер



ГЛАВНОЕ БЛЮДО

Каждый год 31 декабря мы с мужем ходим в консерваторию и возвращаемся сразу к столу. Заранее готовлю один салат и две закуски. Основное блюдо – запеченная утка. Надо приправить ее специями, медом и цедрой апельсина и отправить целиком в духовку – к нашему возвращению птица готова.

Елена, редактор

ВЕЧЕРИНКА С ФУРШЕТОМ

Третий год подряд проводим новогодний вечер в формате вечеринки с фуршетом. Для этого готовим легкую еду, которую можно брать руками – куриные крылышки, глазированные свиные ребрышки, жареные креветки с чесноком, канapé и брускетты. Ставим на стол все сразу. Общаемся, танцуем и играем, наведываясь к столу.

Вика, стюардесса

перцовый пластырь Доктор Перец veropharm

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

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц

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

Доктор Перец обладает
разогревающим действием,
улучшает кровообращение,
снимает воспаление



¹Информация по применению

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

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 80. Тел./факс: (473) 277-94-90. E-mail: infovrm@veropharm.ru. Рег. №: ФСР 2010/08709

На правах рекламы. VERDPC170856 от 15.11.17



Анастасия М. Мой генетический близнец

ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД Я ВСТУПИЛА В НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИСТР ДОНОРОВ КОСТНОГО МОЗГА. СПУСТЯ ПАРУ ЛЕТ МНЕ ПОЗВОНИЛИ: МОИ КЛЕТКИ ОКАЗАЛИСЬ КОМУ-ТО НУЖНЫ, Я МОГЛА СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ...

текст: Елена Чудная

НЕОЖИДАННЫЙ ЗВОНОК

Я – художник-мультипликатор. Однажды в 2013 году я работала над мультфильмами для одного благотворительного проекта. Организаторы предложили нам с коллегами сдать кровь на типирование для регистра доноров костного мозга. Особо не думая, я согласилась – кровь сдать не сложно, всего 9 мл для определения моего HLA-фенотипа (набор генов, отвечающих за тка-

невую совместимость). Время шло, я уже сменила место работы и забыла о том, что числюсь в списках доноров. Внезапно мне позвонили из НИИ имени Р. М. Горбачевой. Оказалось, есть больной лейкозом, с которым мы «совпали», и именно я могу помочь ему выжить. Слышать это было неожиданно, странно и страшно. Меня просили помочь незнакомому человеку, от меня зависит его жизнь, а в это время у самой

жизнь не сахар – я находилась на грани развода. Родные в один голос отговаривали от трансплантации костного мозга: «Зачем тебе это, когда у самой куча проблем. А если покалечат тебя, как двое детей жить будут?» Когда нет поддержки близких, трудно решиться на серьезный шаг. Сейчас я понимаю: не нужно сдавать кровь на типирование, если нет уверенности в том, что ты готов стать реальным до-

нором. Исследования – это деньги государства и благотворительных фондов, это время врачей и лаборантов. Нельзя тратить эти ресурсы впустую. И главное – кто-то будет надеяться, что ты спасешь ему жизнь, совпадения случаются редко. Как можно подарить надежду, а потом забрать ее?

МИФЫ, СТРАХИ И СОМНЕНИЯ

Я чувствовала на себе большую ответственность, мне было страшно, но отказаться я не могла. Оказалось, что у меня и моего будущего реципиента почти стопроцентная тканевая совместимость. То есть я, может быть, единственный человек, который способен его спасти. Пожалуй, только муж, с которым мы собирались разводиться, поддержал меня, и мы с ним изучали



По международным стандартам, анонимность донора сохраняется два года после трансплантации, в течение которых реципиенты и доноры могут вести только анонимную переписку. Потом они могут встретиться. Этой осенью в Петербурге впервые состоялась встреча семи российских реципиентов с их российскими донорами. За рубежом такие мероприятия проходят регулярно.

все о донорстве костного мозга на российских и англоязычных сайтах. У нас в стране не хватает достоверной информации. Люди не понимают, что такое трансплантация костного мозга, где у человека этот мозг находится, как происходит процедура. Поэтому и живучи мифы вроде «донора разберут на органы». Врачи в НИИ мне все подробно разъяснили – и сомнений не осталось. ТКМ – это пересадка гемопоэтических (кроветворных) стволовых клеток. Процедура их забора – донация – не опасна для донора. Стало понятно, что лично мне ничего не угрожает, зато я могу спасти человека.

ЧАСТИЧКУ СЕБЯ В ПОДАРОК

Четыре дня перед донацией утром и вечером я делала уколы препарата, который выгоняет нужные клетки в периферическую кровь. Каждый день сдавала анализ для контроля количества этих клеток. Я работаю дома, поэтому не пришлось отпрашиваться. Единственное неприятное ощущение – иногда ныла спина. Принимала выданные в больнице обезболивающие и вела привычный образ жизни. Ежедневно созванивалась с врачами НИИ и сообщала о самочувствии. На пятый день пришла на донацию. Этот день я запомню на всю жизнь. Процедура длится четыре часа. Кроветворные клетки берут из венозной крови. Забирают ее из вены на одной руке, она проходит через прибор, сепарирующий

клетки, и возвращается в вену на другой руке. Поэтому обе руки заняты – на них стоят катетеры. Не можешь читать, пользоваться телефоном. Гудит сепаратор, ты отрезан от всего мира и находишься с собой наедине. Я лежала и думала. Думала о своих проблемах и о том человеке, с которым у нас совпали гены. Кто он – мужчина или женщина, ребенок? Это удивительно: где-то живет мой генетический близнец, и сейчас я протягиваю ему руку. Я поняла, что на самом деле у меня-то все хорошо. Главное – твоё здоровье и здоровье близких.

В ОЖИДАНИИ ВСТРЕЧИ

С этого момента начало меняться мое отношение к жизни. Изменились и отношения с родными, которые в итоге поняли и поддержали меня.



Ежегодно в трансплантации костного мозга (ТКМ) нуждаются сотни российских детей и взрослых, а доноров остро не хватает. Сейчас в России удастся найти совместимых доноров примерно для 15% пациентов.

Русфонд вместе с НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии имени Р. М. Горбачевой уже четыре года строит Национальный регистр доноров имени Васи Перевощикова. Это свыше 74 тысяч потенциальных доноров, 185 из них стали реальными донорами. По оценкам врачей, количество доноров в регистре должно быть минимум 600 тысяч. Тогда каждый второй россиянин, нуждающийся в ТКМ, сможет найти донора в нашей стране.

Мой брак сохранился, потому что пока мы с мужем готовились к донорству, стали лучше понимать друг друга. Я бы очень хотела встретиться с человеком, донором для которого стала. Еще не прошли положенные 2 года.

Я жду, когда этот срок пройдет, и надеюсь, что у пациента все хорошо. Мы помогли друг другу. Я потратила всего 4 дня и 4 часа, отдала ему немного своих клеток. А он спас меня от эмоциональной смерти. Мне стало легче жить. ■



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ТАТЬЯНА ГАЛОНОВА, к. м. н., главный внештатный специалист-трансфузиолог Минздрава России, заместитель генерального директора ФГБУ НМИЦ гематологии МЗ РФ по трансфузиологии:

– Войти в базу HLA-типированных доноров может любой здоровый человек в возрасте 18–45 лет. Перед донацией он проходит общее обследование. Чаще всего донором становятся раз в жизни, но случается, что приглашают во второй раз, если не хватило клеток или реципиенту требуется повторная пересадка костно-

го мозга. Заготовка кроветворных стволовых клеток может быть выполнена одним из двух способов. Непосредственно из костной ткани: под общим наркозом прокалывают тазовую кость и берут небольшую часть костного мозга. Операция длится 30 минут, затем 2 дня человек находится в стационаре. Второй вариант – из перифе-

рической (венозной) крови, как у героини. В обоих случаях костный мозг полностью восстанавливается в течение месяца. Донация кроветворных клеток – это не так легко, как просто сдать кровь. Это трата времени, возможные болезненные ощущения, потеря некоторого количества эритроцитов, общий наркоз и небольшие гемато-

мы в месте пункции. Но все это не несет непоправимого вреда здоровью донора. Потенциальный донор может отказаться от намерения стать реальным донором. У него могут поменяться взгляды или обстоятельства. Его можно понять. Поэтому важно иметь в России большой регистр, чтобы найти донору замену.

Софи Марсо

ОДНА ИЗ САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ АКТРИС ФРАНЦУЗСКОГО КИНО НЕ СТЕСНЯЕТСЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА. ГОДЫ СОВСЕМ НЕ ИЗМЕНИЛИ СОФИ МАРСО, ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ ЖЕЛАННА И ВОСТРЕБОВАНА, ЕЕ ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ – ЖЕНСТВЕННОСТЬ.

◦ Ее диета

Софи ест все, но понемногу – это ее главное правило. Самые любимые лакомства – сыр, вино и горький шоколад. Актриса не жалуется на диеты, потому что уверена: ограничения только портят настроение. У нее нет вредных привычек в питании – она не любит фастфуд, равнодушна к мясу, сладостям и жареным блюдам, а еще не ест бананы. Ее завтрак – каша или мюсли, яйца, йогурт, кофе обязательно с нежирным молоком. На обед – рыба и овощи, много овощей. Она пьет минеральную воду без газа и принимает поливитамины.

◦ Ее красота

Осенью вышел фильм, в котором 51-летняя актриса предстала полностью обнаженной. Удивительно, но факт: рельефности фигуры актрисы завидуют молодые девушки. Софи может себе позволить откровенные наряды, хотя при этом говорит: «Мне некомфортно раздеваться на площадке, пусть уж лучше торт в лицо кинут». Актриса не боится старости, поэтому не прибегает к пластической хирургии, а в последнее время почти не пользуется косметикой. «Не могу же я целовать своих детей напудренная», – смеется она. Софи пользуется косметикой на основе оливкового масла и умывается ледяной водой, что считает лучшим средством против морщин.

ВОЗРАСТ – **51** год
(родилась 17 ноября 1966 года);
РОСТ – **173** см; ВЕС – **54** кг.

◦ Ее форма

Софи настолько хрупкая и утонченная, что ее сложно представить потеющей в спортзале. Так и есть – она терпеть не может фитнес. Актриса сама прекрасно знает, что ей нужно для поддержания фигуры, поэтому дома делает разминку, полчаса гимнастики, комплекс на растяжку, упражнения для брюшного пресса и бедер. Это обязательный ежедневный минимум уже много лет. Еще она очень любит воду и старается регулярно плавать.

◦ Ее жизнь

У Марсо были романы со знаменитыми актерами, но именно 17-летний брак с польским режиссером Анджеем Жулавским подарил ей сына. Затем она родила дочь от второго мужа – американского продюсера Джима Лемли. Несколько лет жила с актером Кристофером Ламбертом, а год назад у нее был недолгий роман с известным поваром, который младше ее на 11 лет. Софи кружит головы мужчинам, снимает кино, пишет книги, увлекается живописью и защищает животных.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



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

– Нет ничего странного в том, что актриса позволяет себе все понемногу. Это лишь доказывает старую добрую истину – все хорошо в меру. А она знает меру, поэтому диеты ей не нужны. Также у нее отсутствуют вредные привычки в питании. Поливитамины – немаловажный компонент питания женщины, если она хочет продлить молодость и красоту. Актриса ежедневно делает гимнастику и любит плавать – это тоже позволяет ей оставаться молодой, стройной и кружить головы мужчинам.

МЕДИЦИНА & НАУКА

- РАССЛЕДОВАНИЕ.
МОЖНО ЛИ
ОБМАНУТЬ СВОИ
БИОРИТМЫ?
С. 30



- РОЖДЕСТВЕН-
СКАЯ АЛЛЕРГИЯ.
ВИНОВАТЫ:
ЕЛКИ, СВЕЧИ...
С. 52



- ДЕТИ.
МОЖНО ЛИ
ВЫРАСТИТЬ
ВУНДЕРКИНДА?
С. 68



Семь
секретов
защиты
от алкоголя
С. 48
МИФЫ И РЕАЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ.



Можно ли обмануть свои «внутренние» часы?

ВПЕРЕДИ НОВЫЙ ГОД, А ЗНАЧИТ, РЕЖИМ СНОВА ЛЕТИТ В ТАРТАРАРЫ. А ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ПОСТОЯННО ПУТАТЬ ДЕНЬ С НОЧЬЮ? ЧТО НАМ ЗА ЭТО БУДЕТ?

текст: *Ольга Демидова*

Нобелевскую премию по медицине и физиологии в 2017 году получили американские ученые, открывшие молекулярный механизм работы циркадных часов.

Биоритмы – это то, что помогает живым организмам вписываться в окружающий мир и функционировать максимально эффективно. Всегда ли мы это понимаем?

ЖИЗНЬ ПОД СОЛНЦЕМ

Мы часто жалуемся на непредсказуемость наших буден, однако жизнь на Земле стабильна и зависит от вращения планеты вокруг Солнца. Климат меняется, экология портится, но в сутках по-прежнему 24 часа, день сменяет ночь, осень – лето, весна – зиму.

За миллионы лет живые организмы умудрились подстроиться под заданный природой ритм (а кто не сумел – уже позабыт эволюцией).

И эти тонкие настройки закрепились во всех нас на генетическом уровне. Внутренние часы отсчитывают время сна и бодрствования, регулируют важнейшие процессы в организме. От них зависят чувствительность к боли, выработка многих гормонов, частота пульса и дыхания, температура тела, кровяное давление, регенерация клеток, уровень глюкозы в крови, скорость метаболизма...

На сегодня ученые знают примерно о 500 функциях организма, которые контролируются биоритмами.

Большая часть процессов в организме человека подчиняется циркадным, или циркадианным ритмам (колебаниям в пределах суток). Они регулируются не только внутренними, эндогенными факторами, но и внешними обстоятельствами – в первую очередь уровнем освещенности.

СВЕРИМ ВРЕМЯ!

Как устроена циркадная система в организме человека?

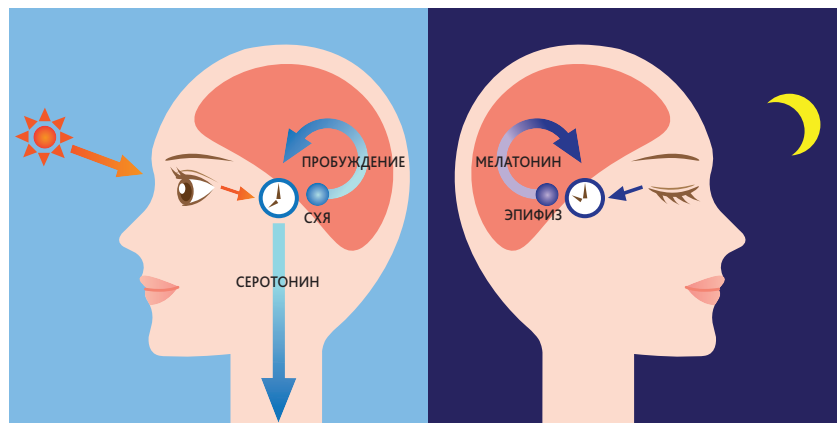
Почти в каждой клетке есть свои «молекулярные часы», которые регу-

О ЖЕНСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Менструальный цикл – один из немногих циклов, который не зависит от солнца. Первыми это обнаружили спелеологи, которые надолго уходят в подземные экспедиции и неделями не видят солнечного света. Если у них при этом нет часов и связи с внешним миром, циклы сна и бодрствования начинают постепенно меняться. Но менструальный цикл у женщин остается неизменным. Он регулируется исключительно эндогенными, внутренними часами и не зависит от внешних факторов.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Днем под воздействием солнца в организме активно вырабатывается серотонин. Ночью из этого гормона эпифиз синтезирует мелатонин.



лируются определенными генами. А еще есть «главные часы» в головном мозге. Они состоят из двух элементов – супрахиазматических ядер (СХЯ, группы клеток в гипоталамусе) и эпифиза. СХЯ получают сигналы от особых клеток, расположенных в сетчатке, которые реагируют на смену дня и ночи, обрабатывают эту информацию и передают ее в эпифиз.

Эпифиз вырабатывает гормон мелатонин, с помощью которого рассылаются инструкции и корректировки в молекулярные клеточные часы. Если уровень собственного мелатонина по каким-то причинам снижается, помогают препараты на его основе. Система отлажена тысячами лет и может функционировать в автономном режиме несколько суток и даже недель.

Однако без сверки по солнцу в ее работе через некоторое время неизбежно появляются погрешности. Это наглядно показал эксперимент немецкого биолога Юргена Ашоффа, проведенный еще в 1959 году.

Оказалось, если поместить человека в полную темноту, цикл «сон – бодрствование» у него через некоторое время удлинится (за счет бодрствования).

Похожие исследования проводил ученый-спелеолог Мишель Сифр:

добровольцев «заточили» на несколько месяцев в изолированную от внешнего мира пещеру. Спустя некоторое время у «заключенных» менялись суточные ритмы – с 24-часового цикла они постепенно перестраивались на 48-часовой.

ПОЛНЫЙ РАССИНХРОН

Бывает, что внутренние часы под влиянием внешних или внутренних факторов начинают сбивать. Самые типичные провокаторы десинхронизации – работа в ночную смену, перелеты из одного часового пояса в другой, проблемы со сном или просто привычка спать и бодрствовать во время, не предусмотренное природой. Десинхронизация очень плохо влияет на здоровье и психику.

Журнал Cancer Research сообщает об эксперименте британских и французских ученых, которые выяснили, что смещение суточного ритма у мышей с остеосаркомой на 8 часов каждые двое суток уже через 10 дней приводит к ускорению темпов роста опухоли.

Похожие результаты получили их коллеги из Техаса: десинхронизация провоцировала рост злокачественных опухолей у мышей и в целом снижала продолжительность их жизни.

Многие исследования подтверждают, что труд по ночам повышает >>>



Есть на ночь – это хорошо?

От личных циркадных ритмов зависит и то, будет ли человек толстеть, наедаясь на ночь. Однако все не так однозначно. Специалисты из женской клиники Бригама (США) определили, что процент содержания жира в организме выше у тех, кто наедается в то время, когда уровень мелатонина достигает максимума – то есть

наступает «личное время» ложиться спать. Другие могли совершенно безнаказанно есть на ночь, потому что их время засыпать еще не пришло. Полученные данные помогут разработать более эффективные программы по потере веса, которые будут учитывать индивидуальные циркадные ритмы.

>> риск развития рака груди и заболеваний сердца.

А работа международной группы ученых, опубликованная в журнале *Obesity Reviews*, показала, что ночные смены на треть повышают риск абдоминального ожирения, связанного с развитием метаболического синдрома. А он – основной фактор риска диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Авторы исследования утверждают, что многие случаи «перевеса» могут быть спровоцированы именно графиком работы.

Еще одна напасть для тех, кто ложится спать не вовремя – повышенная восприимчивость к инфекциям. Так

было с мышами, у которых ученые целенаправленно «сломали» внутренние часы.

Наблюдения показали, что у обычных мышей просматривается четкая закономерность: ночью они более уязвимы к вирусам, чем днем, когда организм проснулся и иммунная система заработала на всю катушку. А вот у мышек с неисправными «часиками» способность противостоять инфекции в любое время суток была существенно ниже. Отсюда совет всем, у кого смещен график «сон – бодрствование»: активнее других прививаться от сезонного гриппа, потому что шансы подхватить вирус у них выше.

В СВОЕМ РИТМЕ

Несмотря на общие закономерности, у каждого из 7 миллиардов жителей планеты, конечно, есть свой оптимальный график жизни. Для одних правильно просыпаться чуть раньше, для других – чуть позже. Среди жителей больших городов примерно 40–45% – совы (для них ненормально просыпаться рано, и на работе они раскошегариваются только после обеда), 25% – жаворонки (легко встают на заре, но на закате уже клюют носом), и еще 30–35% – голуби (нечто среднее). При этом жизнь города заточена в основном под жаворонков, которых, заметьте, не большинство! Отсюда утренние попытки накачаться кофе, чтобы хоть как-то взбодриться, а вечером – проблемы со сном. Именно поэтому во многих офисах уже сделали гибкий график работы. Отчасти с проблемой позволяет справиться фриланс. При этом деление людей на хроно-типы научно обоснованно – существуют не только психологические опросники, но и биологические маркеры для каждого из них. Не так давно ученые из Университета Рокфеллера обнаружили, что у сов есть мутация гена *CRY1*, который влияет на работу других генов,

ЗА ЧТО ДАЛИ НОБЕЛЯ

Майкл Янг, Майкл Росбаш и Джеффри Холл открыли молекулярные механизмы, управляющие циркадным ритмом. То, что существует ген *period*, регулирующий работу внутренних часов в клетках, было известно и до них.

Белок PER, который кодируется этим геном, ночью накапливается в ядре клетки, а днем используется. Нобелевские лауреаты сумели объяснить, как именно все это происходит. Оказывается, существуют еще 2 гена –

timeless и *doubletime*, – которые помогают белку проникать в ядро и корректируют это по времени. Этот механизм работает в клетках и насекомых (вроде мух-дрозофил), и млекопитающих – то есть наших с вами.

регулирующих циркадные ритмы. То есть речь не о том, что кому-то утром лень вставать, а о том, что этому человеку генетически нужно вставать позже, чем остальным.

ЖУЛЬНИЧЕСТВО НЕ ПРОЙДЕТ

Зачем деление на хронотипы нужно природе, которая всегда очень прагматична?

На этот вопрос попытались ответить ученые из США и Танзании. В Танзании они наблюдали за племенем хадза, которое до сих пор ведет практически первобытный образ жизни: живут группами по 20–30 человек, днем охотятся, собирают ягоды или корешки, а ночью спят под открытым небом у очагов или в хижинах. Исследования показали, что хадза никогда не спят все сразу. Одни ложатся раньше, другие – позже, ночью

то один, то другой просыпается – на плач детей или просто так. Примечательно, что из 220 часов, что длилось наблюдение, только 18 минут все члены племени спали одновременно. Измерители активности сна, которые хадза носили по просьбе ученых, показали, что в любой момент времени треть племени или вообще не спит, или дремлет очень поверхностно. При этом никто не жаловался на проблемы со сном. Также обнаружилось, что в числе жаворонков было больше пожилых, а в числе сов – молодых хадза.

Подобное разделение по возрастам и времени сна было необходимо нашим предкам для защиты от нападений ночных хищников или воинственных соседей. Уже тогда биоритмы были способом приспособиться к этому сложному миру. С тех пор ничего не изменилось. Что бы мы сами о себе ни думали, к каким бы перекосам в графике ни склонял нас город, мы по-прежнему часть природы и живем по ее законам. Нарушение этих законов даром не проходит – и это вряд ли изменится в обозримом будущем. ■

ТЕ, КТО ЛОЖИТСЯ СПАТЬ НЕ ВОВРЕМЯ, ЛЕГЧЕ ПОДХВАТЫВАЮТ ЛЮБУЮ ИНФЕКЦИЮ. ИМ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИВИВАТЬСЯ ОТ ГРИППА.

ДОБРОЙ НОЧИ и БОДРОГО УТРА!



Полноценный сон¹ | Высокая дневная активность¹ | Нормализует цикл «сон-бодрствование»¹

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Меларитм®. РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Ничего слишком

УЧЕНЫЕ ВЫЯВИЛИ, ЧТО ДЕФИЦИТ СНА, КАК И ЕГО ИЗБЫТОК, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К МОЛЕКУЛЯРНЫМ НАРУШЕНИЯМ В СПЕРМАТОЗОИДАХ. СОТРУДНИКИ КОЛЛЕДЖА В ЧУНЦИНЕ (КИТАЙ) ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО У МУЖЧИН, ТРАЯЩИХ НА СОН БОЛЬШЕ 9 И МЕНЬШЕ 6,5 ЧАСА В СУТКИ, КОЛИЧЕСТВО СПЕРМАТОЗОИДОВ С АНОМАЛЬНЫМ ХРОМАТИНОМ БЫЛО НА 30–40% ВЫШЕ, ЧЕМ У УЧАСТНИКОВ ТЕСТИРОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СПАЛИ ПО 7–8 ЧАСОВ. ХРОМАТИН ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС ДНК, РНК И БЕЛКОВ, ОБРАЗУЮЩИХ ХРОМОСОМЫ. РАНЕЕ ЭТИ ЖЕ АВТОРЫ УСТАНОВИЛИ, ЧТО 7–8-ЧАСОВОЙ СОН ОПТИМАЛЕН ДЛЯ ДВУХ ДРУГИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ – ОБЩЕГО ОБЪЕМА И КОНЦЕНТРАЦИИ СПЕРМАТОЗОИДОВ. ПОЭТОМУ ВСЕМ МУЖЧИНАМ ЛУЧШЕ ВЫСПАТЬСЯ, НО ЗНАТЬ МЕРУ!

МЕНОПАУЗА ДЛЯ ХУДЫШКИ

22-летнее наблюдение за 79 тысячами женщин показало, что излишняя худоба увеличивает риск ранней (до 45 лет) менопаузы. Ученые из Массачусетского университета обнаружили, что у тех женщин, чей ИМТ ниже 18,5, ранняя менопауза наступает на 30% чаще, чем при ИМТ от 18,5 до 22,5. Значение имеет нехватка массы тела в любом возрасте, в том числе и подростковом, когда многие девочки садятся на диеты и экстремально худеют. В целом ранняя менопауза случается у 10% женщин в популяции и сопряжена с высокой вероятностью развития сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и когнитивных нарушений. Ученые обращают внимание на тот факт, что нехватка веса в перспективе может быть не менее опасной, чем его избыток.



КАК БОРОТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ

Арахис все чаще вызывает аллергию у детей, сообщают аллергологи – участники ежегодной встречи, организованной Американским колледжем аллергии, астмы и иммунологии. С 2010 года детей с реакцией на арахис в США стало больше на 21%. Аллергологи считают, что бороться с аллергией на арахис можно, если детей с высоким уровнем риска еще в раннем возрасте начинать приучать к этому продукту – раз-

мееется, после консультации с педиатром и аллергологом. Однако взрослым тоже не стоит расслабляться – по данным, представленным на этой же встрече, у 45% людей аллергия на тот или иной продукт проявляется уже в зрелом возрасте. Причем у взрослых лидируют моллюски – и если в 2004 году они давали реакцию у 2,5% взрослых американцев, то теперь таких страдальцев стало уже 3,6%.

ПОЧЕМУ МЫ ЗАВИСИМ ОТ НИКОТИНА?

Ученые нашли гены, «заставляющие» людей курить. Ранее уже было установлено, что никотиновая зависимость может передаваться по наследству. Американским исследователям удалось обнаружить, что она обусловлена вариациями генов, регулирующих работу никотинового ацетилхолинового рецептора. Новое исследование, в котором приняли участие 40 тысяч добровольцев-курильщиков разного пола и расы, показало, что есть еще один ген-виновник – DNMT3B. Его «неудачные» вариации обычно встречаются у людей европейского и африканского происхождения, увеличивают вероятность развития никотиновой зависимости, а в перспективе рака легких. В будущем ученые, возможно, смогут регулировать пристрастие к курению с помощью генной терапии.



ВАЖНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ СЕРДЦА

Благодаря новой разработке специалистов из Университета Лидса у беременных женщин появится шанс узнать о проблемах с сердцем плода уже на ранних сроках. Специальное программное обеспечение позволяет детально визуализировать сердце во время МРТ. Ученые обнаружили, что существует так называемый критический период для сердца, который начинается примерно на 124-й день беременности и длится 4 дня. За это короткое время объем мышечной ткани сердца быстро увеличивается, и оно приобретает стандартную форму с 4 камерами и перегородками. Именно в это время резко повышается уровень специфических белков, которые помогают наладить взаимодействие клеток сердечной мышцы. Полученные данные можно использовать для решения возникающих проблем во время беременности.

которые помогают наладить взаимодействие клеток сердечной мышцы. Полученные данные можно использовать для решения возникающих проблем во время беременности.

которые помогают наладить взаимодействие клеток сердечной мышцы. Полученные данные можно использовать для решения возникающих проблем во время беременности.



Тепло против рака

По словам исследователей из Онкологического центра Markey Университета Кентукки, термотерапия может быть эффективной в борьбе с раком, аутоиммунными заболеваниями и отторжением органов при трансплантации. Высокая температура – нормальная реакция организма на инфекцию, она необходима для активации иммунной системы. В новом исследовании ученые изучали влияние гипертермии на производство энергии в колоректальных раковых клетках и иммунных Т-клетках. Длительная гипертермия вызывала остановку клеточного цикла в раковых клетках. Кратковременная гипертермия вводила Т-клетки в активное состояние для борьбы с раком и инфекциями. При долгой гипертермии Т-клетки становились неактивными, что важно для людей, которым необходим подавленный иммунный ответ – при трансплантации или аутоиммунных заболеваниях.

ТРОМБО АСС. Простые шаги к долгой жизни



Ведь хочется жить долго и счастливо, радоваться каждому дню, видеть, как подрастают внуки! И важно позаботиться о сердце: правильно питаться, больше двигаться и гулять, регулярно проходить медицинские обследования. Что до лекарственной терапии, то для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска применяется ацетилсалициловая кислота (АСК). К факторам риска относятся зрелый возраст, артериальная гипертония, сахарный диабет, хронический стресс, курение, неправильный образ жизни.

Длительный профилактический прием низких доз (от 50 до 100 мг в сутки) ацетилсалициловой кислоты снижает частоту развития сердечных приступов, инфаркта миокарда или инсульта.¹ Исследования показали, что регулярный прием АСК позволяет снизить риск повторного инфаркта миокарда на 30%, а ишемического инсульта на 24%.²

Тромбо АСС® – это препарат АСК в кардиологических дозировках, который выпускает австрийская компания «Г.Л. Фарма ГмбХ». Каждая таблетка покрыта пленочной кишечнорастворимой оболочкой, поэтому препарат начинает «работать» в тонком кишечнике. Применение кишечнорастворимой формы АСК позволяет снизить риск осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта и улучшает переносимость препарата при длительном приеме.³

Тромбо АСС® выпускается в дозировке 50 и 100 мг в упаковках по 28 и 100 таблеток. Одной упаковки в 100 таблеток хватает на 3 месяца, если принимать препарат 1 раз в сутки. Это делает лечение доступным для всех.⁴



Рег. номер: П N013722/01 от 01.11.2011 РУС-GPS-THR-NON-09-2017-830

¹ Т.Е. Морозова, Н.В. Ших Ацетилсалициловая кислота в клинической практике, СПРАВОЧНИК ПОЛИКЛИНИЧЕСКОГО ВРАЧА №11, 2014.
² Р.М. Газизов, Е.А. Ацель «Применение ацетилсалициловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний» РМЖ Медицинское обозрение, №11, 2014 с.827-831
³ В.В. Косарев, С.А. Бабанов «Клиническая фармакология современных антиагрегантов и их место в фармакотерапии ишемической болезни сердца и ассоциированных состояний», РМЖ Кардиология, № 5, 2013
⁴ Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®

VALEANT

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама.



? Правда ли, что новорожденные могут плавать?

! Могут. Правда, это скорее набор врожденных рефлексов, призванных защитить ребенка от утопления.

Дыхательный рефлекс заставляет ребенка быстро вздохнуть перед погружением. Дайвинг-рефлекс, или так называемый «рефлекс кляпа» – задерживать дыхание во время нырка во избежание попадания воды в дыхательные пути. И наконец, плавательный рефлекс – имитировать соответствующие движения. А рефлекс ныряния, он же рефлекс брадикардии, присущ всем млекопитающим. Когда лицо младенца погружается в холодную воду, работа его сердца замедляется, кровь отливает от периферических мышц, чтобы сохранить кислород для других жизненно важных органов – мозга и сердца. Это эволюционное приспособление позволяет ребенку продержаться под водой до получения помощи от взрослых. У детей рефлекс ныряния и плавательный рефлекс пропадают в возрасте 6 месяцев, а у всех млекопитающих остаются на всю жизнь.

? Существует ли ген ожирения?

! Конечно, и не один.

Тема наследственного ожирения давно волновала ученых. Первое исследование, посвященное поиску генетической причины избыточного веса, было проведено еще в 1950 году. Ученые обнаружили ген *LEP*, кодирующий основной гормон насыщения – лептин. Мутация этого гена нарушала метаболические процессы и провоцировала ожирение. Позднее роль этого гена подтвердилась при изучении детей с сильными формами ожирения.

Сейчас известны десятки генов, связанных с ожирением, в том числе открытый в 2007 году *FTO*. Он был выявлен в результате масштабного изучения структуры генома у людей, страдающих сахарным диабетом – спутником избыточного веса. У людей с «плохой наследственностью» по этому гену (две копии одной разновидности) вероятность ожирения была на 70% выше, чем у всех остальных.

Говоря о «толстых» генах, нельзя не упомянуть о влиянии внешней среды. Существует целый ряд эпигенетических факторов, способных запустить эти самые гены: неправильный образ жизни, недосып и прочее. Гены генами, но и сами виноваты.

Морозный полдень

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД ЗИМНИХ ХОЛОДОВ? ВСЕ ПРОСТО: ДОСТАТОЧНО ИЗМЕНИТЬ МЕНЮ, ДОБАВИТЬ В РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВКУ И ПОЗАБОТИТЬСЯ О СУСТАВАХ.

ЗИМНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

С наступлением зимы мы сталкиваемся с целым рядом изменений, причем не только погодных. В холодное время года с поверхности кожи испаряется в два раза больше влаги, чем в любое другое. Виной всему климатическая агрессия – холодный ветер, мороз и сухой кондиционированный воздух в помещениях. Нехватка «солнечного» витамина D, необходимого для нормальной работы иммунной системы, часто служит катализатором для возникновения вирусных болезней. Как защитить себя в морозный период? Врачи советуют придерживаться двух основных рекомендаций:

Оптимальная влажность воздуха для человека – 50–60%. Если этот показатель ниже, кислород медленнее всасывается в кровь – отсюда сонливость, рассеянность, утомляемость. Поэтому дома и в офисе в зимний период врачи советуют использовать ультразвуковые увлажнители воздуха. В таких приборах вода попадает на ультразвуковую мембрану, где расщепляется на мельчайшие брызги. Вентилятор прогоняет сухой воздух через «водяное облако», после чего он распределяется по комнате.

Страдаете из-за нехватки солнца? Световосприятие улучшают витамины A, D и E. Делайте акцент на жирной морской рыбе (это не только витамин D, но и природный антидепрессант омега-3), сложных углеводах (бобовые и зерновые), ешьте постное мясо (индейку, курицу) для сытости и бодрости.

СПОРТИВНАЯ ПРИВЫЧКА

С приходом зимы на нас сваливается состояние, которое бельгийские ученые из Католического университета Лувена окрестили синдромом сезонного аффективного расстройства. Кстати, спорт как раз может помочь во время темных и коротких дней. Небольшая интенсивная разминка – лучший способ размять мышцы и запустить производство эндорфинов в организме. Прекрасно подойдут короткие интервальные тренировки. Во-первых, они занимают мало времени, а во-вторых, их прекрасно выполнять дома после рабочего дня.

Универсальной тренировкой на свежем воздухе может стать 20-минутная пробежка и несколько повторов упражнения Бурпи.

ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ

По статистике, жители крупных российских городов болеют в зимний период в 2 раза чаще. При этом половина заболеваний не проходит без осложнений. Причем одна из главных мишеней – суставы. Что делать, если преследует суставная боль?

К сожалению, артроз 1–2-й степени появляется в середине жизни у многих из нас. Но это совсем не означает, что сустав надо оперировать. Для начала надо попробовать избавиться от

лишнего веса, заняться лечебной физкультурой, посмотреть, нет ли плоскостопия, а если есть, то подобрать ортопедические стельки и обувь.

Чтобы новогодние каникулы не были испорчены суставной болью, позаботьтесь о том, чтобы в домашней аптечке всегда были эффективные средства. Например, Вольтарен Эмульгель 12 часов, который разработан специально для устранения хронической боли в суставах. Он помогает не только справиться с болью, но и снять воспаление. Вольтарен Эмульгель 12 часов – это единственный гель, который нужно наносить всего 2 раза в день*. Двойная концентрация активного вещества** позволяет уменьшить воспаление и облегчить хроническую боль на срок до 12 часов.



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

Торговый знак принадлежит или используется Группой компаний ГлассоСмитКляйн



РУ ЛП-002267 от 04.10.2013. CHRUS/CHVOLT/0072/17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*Среди линейки Вольтарен. ** По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%.

Реклама

Дмитрий Мохов:

«Устраняя соматическую дисфункцию, остеопат запускает механизмы саморегуляции организма»

В 2015 ГОДУ ОСТЕОПАТИЯ ВОШЛА В РЕЕСТР МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ. НО ВСЕ ЛИ ЗНАЮТ О ТОМ, КОМУ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

текст: Алина Кулагина



НАШ СОБЕСЕДНИК

ДМИТРИЙ МОХОВ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, заведующий кафедрой остеопатии Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, главный внештатный специалист по остеопатии Министерства здравоохранения РФ, основатель и руководитель клиники «Институт остеопатии Мохова».



Дмитрий Евгеньевич, мы часто слышим: *остеопат, остеопатия, но не все до конца понимают, что это такое...*

Это область клинической медицины, включающая оказание медицинской помощи пациентам с соматическими дисфункциями на этапах профилактики, диагностики, лечения и реабилитации. Она основана на анатомо-функциональном единстве тела и использует мануальные методы, восстанавливающие способности организма к самокоррекции. Развивающаяся болезнь имеет две составляющие – органическую, когда нарушено строение органа, и функциональную, когда нарушена его функция. Дисфункция может развиваться вследствие механического воздействия, нарушения кровоснабжения или нервной регуляции. Остеопат работает с тканями и органами, устраняет соматическую дисфункцию, запускает механизмы саморегуляции организма, что позволяет ему восстановиться самостоятельно.

И каково место остеопатии в современной медицине?

Сегодня остеопатия начинает играть все более важную роль в лечебном процессе. Это ключевая дисциплина на этапах профилактики и реабилитации. К нашей помощи прибегают врачи различных специальностей, мы совместно ведем пациентов. Наша основная задача – рано выявить и не допустить развития процесса, предупредить болезнь. На этапе реабилитации мы возвращаем людям потерянные функции органов после операций, травм, инсультов, а также улучшаем их качество жизни, когда полное излечение невозможно.

Обоснованы ли научно эти методы?

Конечно, мы опираемся на законы физиологии и анатомии, главный постулат которых – единство строения и функции. В мире уже проведен ряд серьезных исследований, доказывающих эффективность остеопатии. Сложность заключается в том, что это персонифицирован-

ная наука, подход к пациентам абсолютно индивидуальный, поэтому результаты лечения плохо поддаются статистике, на которую опираются научные исследования в XXI веке.

Почему остеопатию так долго не признавали?

Всему свое время. Весь мир движется к тому, чтобы не лечить болезни, а предупреждать их, а именно это – основная задача остеопатии. В США, например, к официальному признанию остеопатии на государственном уровне шло 70 лет, у нас этот процесс занял всего 20.

Насколько она востребована?

Это, без сомнений, очень востребованная специальность, и найти хорошего остеопата сложно. Кроме того, их сейчас просто мало. Для сравнения: в США более 40 медицинских школ каждый год выпускают новых специалистов. В целом, за границей к остеопатии относятся с гораздо большим доверием. Мы же только движемся в этом направлении. Скептическое отношение многих приверженцев традиционной медицины несколько замедляет внедрение остеопатии в лечебный процесс, но уверен, это связано с недостатком информации о ней и вскоре оно будет преодолено.

СОСТОЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТКАНЕЙ ОТРАЖАЕТСЯ НА ФУНКЦИЯХ ОПРЕДЕЛЕННОГО ОРГАНА, ВЕДЬ В ОРГАНИЗМЕ ВСЕ ВЗАИМОСВЯЗАНО.

С какими частями тела работают остеопаты?

Мы работаем со всем организмом в целом. Основной точкой приложения остеопатии является соединительная ткань, а также воздействию подвергаются мышцы, сухожилия, кости, внутренние органы. Остеопат, обладая чрезвычайно развитой спо-



ИЗВЕСТНЫЙ АМЕРИКАНСКИЙ ПИСАТЕЛЬ **МАРК ТВЕН** БЫЛ БОЛЬШИМ СТОРОННИКОМ МЕТОДОВ ОСТЕПАТИИ И С ИХ ПОМОЩЬЮ ЛЕЧИЛ СВОЮ ДОЧЬ, СТРАДАВШУЮ ЭПИЛЕПСИЕЙ.

собностью к перцепции, может через кожу определить состояние различных тканей организма, их плотность, напряженность, отечность, болезненность – все это непосредственно отражается на функции органа, ведь в нашем теле все взаимосвязано.

Что чувствуют руки остеопата?

Человек по своим биохимическим свойствам – это студень, чуть гуще или чуть жиже. И важно поддерживать необходимую консистенцию. Во время воспитания, нарушения подвижности, растяжения или застоя крови она меняется. Это можно почувствовать. Остеопат способен менять консистенцию тканей, снимая отек, восстанавливая кровоток, нервную регуляцию и другое. Мы возвращаем тканям правильный «двигательный паттерн» – «узор» нормальных движений, колебаний тканей, натяжения.

Остеопату нужны какие-то дополнительные обследования?

Основной его инструмент (и диагностический, и лечебный) – это руки. При помощи пальпации и ее более тонкого вида – перцепции, мы можем поставить диагноз. Но остеопат, как и любой другой специалист, в ряде случаев прибегает >>

>> к помощи дополнительных исследований и инструментов – это может быть МРТ, КТ, УЗИ и т. д. Как любой другой врач, остеопат тоже умеет их «читать».

Какие болезни лечит остеопатия?

Мы много работаем с педиатрами, особенно в случаях родовых травм, задержки психомоторного, речевого, интеллектуального развития, нару-

шегда так. Многие заболевания требуют длительной и регулярной терапии.

Некоторые считают, что остеопаты могут настроить организм, как музыкальный инструмент, и все мгновенно заработает, а значит, не надо обращаться к врачам. Это так?

Остеопатия ни в коем случае не является заменой классической медици-

нии к неквалифицированному врачу любой другой специальности.

В чем разница между остеопатией и мануальной терапией?

Мануальная терапия и остеопатия близки, но принципиально отличаются. Представьте, что в позвоночнике один позвонок неправильно повернулся и теперь стоит криво. Так вот, мануальная терапия будет лечить позвонок – ставить его на место, а остеопатия будет лечить все тело, чтобы тело вернуло его в правильное положение.

В отличие от мануальной терапии воздействие остеопатии поверхностное, мы работаем «до барьера». Когда мы дышим, у нас двигается не только грудная клетка и мышцы живота, но в той или иной степени все ткани. Цель остеопата – воздействовать на них, не нарушая естественного дыхания. Оно очень мягкое, ни о каких травмах не может быть и речи.

Существуют ли противопоказания к лечению у остеопата – например, гипертония?

Если пациент находится в стабильном состоянии и цифры его артериального давления не зашкаливают, это не является противопоказанием. Абсолютных противопоказаний к применению остеопатии нет. Но есть относительные, то есть на усмотрение врача.

К ним относятся острые состояния – разгар инфаркта, инсульта, гипертонический криз, лихорадка. Хотя в некоторых острых ситуациях остеопатию все равно применяют – например, перед операцией.

Лечебный массаж – это часть остеопатии или нечто совершенно другое?

Несмотря на то что лечебный массаж и остеопатия внешне похожи, это совершенно разные вещи. Массаж – процедура, которую в большинстве случаев проводит человек без медицинского образования. Он воздействует на мягкие ткани определенной области (ног, спины, шеи), не задумываясь, что происходит в организме в целом.

ТРАДИЦИОННО МЕДИЦИНА ЛЕЧИТ ПРОИЗОШЕДШИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ. МЫ ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА РАННЕМ, ОБРАТИМОМ ЭТАПЕ.

шения внимания, неврозов.

Что касается взрослых, то это традиционно боль в шее, «радикулиты», онемение в конечностях, головная боль, боль в суставах, последствия травм и операций, некоторые гинекологические заболевания – например, дисменорея, боль во время менструаций.

Последнее время мы активно сотрудничаем со стоматологами: при определенном воздействии человеку можно носить брекеты не 2, а 1 год. Это улучшает качество жизни.

А с чем точно не стоит идти к остеопату?

Мы не лечим органическую патологию. Если возвращаться к нашему примеру с бутылкой воды, то мы никак не изменим пластиковый корпус. Мы не лечим онкологию, инфекционные заболевания, переломы, аутоиммунные болезни – все, что имеет органическую причину.

С остеопатией сегодня связано множество мифов...

Большинство мифов связано с тем, что остеопатия «быстро помогает». В некоторых случаях клинический эффект действительно наступает мгновенно, он, как говорят, «на кончиках пальцев», но это не

ны. Болезнь – это органическое нарушение, но ему всегда предшествует изменение функции.

Традиционно медицина лечит те органические изменения, которые уже произошли за время болезни, и зачастую оказываемая помощь направлена не на причину, а на устранение последствий.

Мы же воздействуем на более раннем и еще обратимом этапе функциональных нарушений и устраняем причину «нездоровья».

Это самое важное время. Наша задача – вмешаться на этом этапе и не дать функциональным изменениям перейти в органические, не позволить человеку пополнить ряды пациентов. Конечно, это не всегда возможно, особенно, если диагноз поставлен поздно. Поэтому так важно думать о своем здоровье, регулярно обследоваться и вести здоровый образ жизни.

Бывают ли какие-то осложнения после лечения у остеопата?

Насколько я знаю, осложнений за время практики остеопатии зарегистрировано не было, при условии, что человек обратился к профессионалу. Понятно, что если он попал к неопытному специалисту, то его ждут те же осложнения, что и при обра-



То есть это механическая работа, которая, безусловно, в ряде случаев необходима. Остеопатия же лечит организм в целом.

Какие направления сейчас наиболее активно развиваются в остеопатии?

Мы тесно сотрудничаем с неврологами и педиатрами, а также стоматологами – это самое активное направление нашей научной деятельности. Постоянно работаем над доказательной базой. В эпоху доказательной медицины без этого невозможно существовать.

Ищем методики, которые позволят объективно измерить мануальные навыки, оценить эффективность

и объяснить механизмы остеопатии. Например, недавно физики из Университета в Нижнем Новгороде создали для нас аппарат, который позволяет оценить в цифрах минимальные изменения в объеме черепа (такое бывает при частой головной боли, родовых травмах у детей, при энцефалопатиях). Мы собираемся использовать этот прибор во время аккредитации будущих специалистов-остеопатов. Смысл в том, что испытуемый должен на ощупь сказать, как он оценивает определяемые характеристики, а мы на экране прибора видим численное значение и таким образом можем оценить его мануальные навыки.

В чем основная задача остеопатии на сегодняшний день?

Нужны врачи, которые могут не только лечить болезни, но и заниматься профилактикой, воспитывать культуру здоровья.

Остеопатия прекрасно вписывается в заявленную формулу медицины трех «П» – она персонифицированная, превентивная и профилактическая. Пока этот подход только внедряется, но я уверен, что остеопатия сыграет в этом процессе ключевую роль. Революция в сознании людей уже произошла: многие, особенно жители больших городов, имеющие доступ к информации, понимают, что легче предупредить болезнь, чем лечить ее. Наша задача – научить человека пользоваться своим телом правильно, создать для него своеобразную «инструкцию по эксплуатации», научить запускать машину саморегуляции и самовосстановления. Любое заболевание или травма нарушают равновесие организма. И задача остеопата – это равновесие сохранить. ■

НАША ЗАДАЧА – НЕ ДАТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ ПЕРЕЙТИ В ОРГАНИЧЕСКИЕ, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК НЕ ПОПОЛНИЛ РЯДЫ ПАЦИЕНТОВ.

❓ Можно ли есть продукты с плесенью?

💡 Только если эту плесень выращивали специально.

Например, благородную голубую Дор Блю на сыре. Во всех остальных случаях таких гастрономических экзерсисов лучше избегать. Плесневые грибы не всегда ярко пигментированы, а значит, не видны. Иногда трудно понять, насколько глубоко «проросла» колония плесени внутрь продукта, особенно если он пористый и совпадает по цвету с вредным грибом. Плесень может спровоцировать отравление и интоксикацию. Наиболее опасные и канцерогенные виды плесени относятся к роду аспергилл – *A. flavus* и *A. parasiticus*. Их излюбленная среда обитания – растения и зерна с высоким содержанием масла (арахис). При попадании в организм они выделяют афлотоксины, которые подавляют иммунитет, повреждают ДНК и приводят к серьезным поражениям печени. Заражение токсичными видами аспергилл особенно распространено в странах третьего мира, где отсутствует необходимая обработка продуктов питания. Уровень заболеваемости раком печени в этих странах зашкаливает.



❓ Почему звенит в ушах?

💡 Различают два вида «звона» в ушах – объективный и субъективный. В первом случае шум слышен постороннему наблюдателю, например, при патологии височно-нижнечелюстного сустава. Во втором, более распространенном, звон ощущается только человеком.



Причины субъективного шума в ушах, или по-научному тиннитуса, крайне разнообразны. Он может возникать в результате травмы, интоксикации, патологии шейного отдела позвоночника, сосудистых и метаболических нарушений, а также неврологических и психоневрологических проблем, таких как рассеянный склероз, шизофрения и депрессивные состояния. По одной из легенд, Ван Гог пытался отрезать себе ухо, чтобы избавиться от мучительного шума. Еще одна распространенная причина тиннитуса может крыться в патологии самого уха – баротравме, отите, тугоухости и даже обычной серной пробке. Иногда шум возникает без как-либо серьезных медицинских поводов. По данным исследований, каждый третий человек на земле хотя бы раз в жизни испытывал шум в ушах.

Клиника акушерства и гинекологии

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

Вся гинекология

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

Специализированные лечебные центры

Центр здоровья груди (маммологии)

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

Центр эндометриоза

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

Акушерство и перинатальный центр

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

Центр зачатия ребенка

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

Центр урогинекологии

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





Артериальное давление

МЫ МНОГО ЗНАЕМ О ЕГО ПОВЫШЕНИИ – НО МАЛО О НЕМ САМОМ. МЕЖДУ ТЕМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ЭТО НАШ ВНУТРЕННИЙ РТУТНЫЙ СТОЛБ ЖИЗНИ.

Что происходит с давлением у здорового человека, что на него влияет, можно ли его регулировать? А главное, нужно ли это делать. Почему некоторые из нас гипотоники? Что лучше для давления – сауна или спорт? А кофе, алкоголь, крепкий чай? Это лишь малая толика вопросов, которые интересуют буквально всех.

ЗАЧЕМ НУЖНО ДАВЛЕНИЕ КРОВИ?

Задача артериального давления проста: помочь быстро и полностью доставить необходимый объем крови из главной «станции перелива-

ния» – сердца, к самым удаленным от него органам и тканям. Сердце – не только резервуар, но и мощный насос, с большой силой выбрасывающий кровь в артерии. Если случается ранение сосуда, она в прямом смысле «бьет в потолок» – вот такую нагрузку выдерживают наши сосуды в течение многих десятилетий.

КАК ОРГАНИЗМ РЕГУЛИРУЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление регулируется множеством разных механизмов. Своеобразная система сдержек и противовесов обеспечивает посто-

янство давления в относительно небольшом диапазоне. Важнейшие органы, изменяющие давление – сердце, сосуды, почки, головной мозг. Сердце может регулировать давление, увеличивая силу каждого сокращения или их частоту, ускоряясь или замедляясь. Головной мозг, ощутив недостаток крови, может отдать команду сердцу, а может воздействовать на сосуды, вызвав их сужение. В этом случае изменять параметры работы сердца не потребуется – при тех же показателях просвет сосудов станет меньше, и давление повысится. Аналогичным образом мозг может

расслабить сосуды и сбросить давление. Почки – еще один зависящий от давления орган, ведь должный уровень давления дает возможность качественно фильтровать мочу. Ощувив падение давления «в системе», почки выделяют биологически активные вещества, вызывающие спазм сосудов. На блокировке этих веществ основано действие многих препаратов от гипертонии.

КАК БИОРИТМЫ ВЛИЯЮТ НА ДАВЛЕНИЕ?

В течение дня отмечается два пика повышения давления: первый – в утренние часы (с момента пробуждения и до 10–11 часов), второй – около 6–7 часов вечера.

Затем давление неуклонно снижается до минимума (около 4 часов утра), потом начинает опять постепенно повышаться.

Таким образом достигается наиболее полное кровоснабжение мозга и других органов в основные периоды активности – утром после пробуждения и перед подготовкой ко сну. Кстати, многие гипертоники замечают, что максимальные цифры на тонометре бывают именно рано утром или в вечерние часы, то есть заложенный природой подъем давления выходит из-под контроля.

ПОГОДА И ДАВЛЕНИЕ

Врачи любят разделять пациентов на метеозависимых и не очень. Но есть показатель, по которому всех нас можно причислить к метеопатам. Это атмосферное давление. Даже у самого здорового показателя артериального давления различаются, когда за окном целый день дождь и атмосферное давление ниже нормы и когда светит яркое солнце и стрелка барометра зашкаливает. Это физика, и здесь ничего не поделаешь.

Конечно, пожилые люди и те, у кого система регуляции тонуса сосудов от рождения слаба, ощущают перепады атмосферного давления сильнее. Считается, что приход циклона и пасмурной погоды опасно

прежде всего для гипотоников. У них давление еще больше снижается, появляются вялость, головокружение, сонливость.

Помочь в этом случае могут чашка крепкого чая или кофе, кусочек имбиря, контрастный душ. Если и это не помогает, придется использовать повышающие давление лекарства. Приход антициклона, наоборот, представляет опасность для гипертоников – у них возможно значительное повышение давления и даже развитие гипертонического криза. Опытные больные отслеживают прогноз погоды и заранее увеличивают дозировки лекарств.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Содержащийся в сигаретах никотин напрямую воздействует на рецепторы. В кровь выделяется адреналин и норадреналин, которые вызывают стойкое сужение сосудов мелкого и среднего калибра и повышение давления.

Учитывая, что никотин полностью выводится из крови через 30–60 минут, курильщики постоянно пребывают в состоянии «никотиновой гипертонии».

Алкоголь также влияет на наше давление. Правда, в первые минуты под влиянием этанола сосуды расширяются и давление падает. Именно этим объясняется эффект исчезновения головной боли от стопки коньяка или бокала вина на фоне стресса и усталости. Если на этом остановиться, давление придет в норму и результат можно считать положительным. Если же алкоголем злоупотребить, появится возбуждение, а наутро – токсический эффект, а давление стойко повысится.

НАПИТКИ И ЕДА

Кофе и чай традиционно считаются средствами для повышения давления. Ведь содержащийся в них кофеин – вещество возбуждающего действия. Однако, многое зависит от крепости напитка и индивидуальной реакции. В последние годы врачи стали отступать от >>



ИЗМЕРЯЕМ ПРАВИЛЬНО

Важно не просто регулярно измерять давление, а делать это правильно. Итак, чтобы измерить давление «по-профессорски», необходимо:

✓ Воздержаться от курения, приема пищи, чая и кофе не менее чем за 30 минут до измерения АД.

✓ Посидеть несколько минут в спокойной обстановке.

✓ Сесть, зафиксировав спину, и положив руку на опору.

✓ Манжета должна располагаться на уровне сердца и быть надлежащего размера.

✓ Ноги не скрещивать.

✓ Помещение должно быть тихим, а температура – комфортной.

✓ До и в ходе измерения нельзя разговаривать.

✓ Последовательные измерения проводятся на одной руке.

➔ Если вы отягощены лишними килограммами и окружность руки превышает 33 см, во избежание завышения результатов нужно приобрести тонометр с универсальной веерообразной манжетой.

➔ Если давление оказалось повышенным, его необходимо измерить повторно (3 раза), при этом перерывы между попытками составляют 2–3 минуты.

➔ Важно периодически измерять давление на обеих руках. В норме разница в показаниях не должна превышать 10 мм рт. ст. В дальнейшем АД измеряют на нерабочей руке или на той, на которой показатели были больше.



>> строгого запрета на кофе даже для гипертоников.

Проведите эксперимент: измерьте давление через полчаса после чашки кофе, отметьте средний уровень давления в те дни, когда вы позволяете себе 1–2 чашки за день. Если значимого повышения не происходит, можете остановиться на этих дозах, если же давление повышается, выстраивайте отношения с кофе крайне осторожно.

Намного больше кофе на наше давление влияют поваренная соль и соленая пища. Хлорид натрия вызывает задержку воды в организме, а чем больше воды в кровеносных сосудах, тем выше давление в них. Именно поэтому на Западе много внимания уделяют суточному потреблению соли, популяризируют таблицы с нормативами солёности для домохозяек, рекомендуют использовать вместо соли лимонный сок.

БАНЯ

Баня, сауна, хаммам – все они влияют на сердечно-сосудистую систему, а значит, и на давление. Под влиянием горячего воздуха происходит расширение кровеносных сосудов и давление снижается. При этом сердце, пытаясь поддерживать его на приемлемом уровне, сокращается сильнее и чаще. Частота сердеч-

ных сокращений может достигать 180 ударов в минуту. После выхода из бани мы ныряем в купель или обливаемся холодной водой. В этот момент сосуды сжимаются, а сердце еще какое-то время работает на повышенных оборотах, и давление повышается выше нормальных величин. Для здорового человека подобные «качели» – лишь тренировка, но если сосуды поражены атеросклерозом и вы страдаете гипертонией или ИБС, подобные перепады опасны. Гипертоникам и сердечникам рекомендуется заходить в остывающую парную и не подвергать себя резким перепадам температур.

СПОРТ

Спорт, как и любая физическая нагрузка, заставляет наши мышцы ра-

ботать, значит, возрастает их потребность в кислороде и давление повышается. Особенно это касается силовых и командных видов, бега на длинные дистанции.

Для здорового человека с нормальным давлением такие эпизодические подъемы не опасны, но если вы страдаете гипертонией или просто давление имеет тенденцию повышаться, выбирайте более спокойные тренировки. При занятии фитнесом с дозированными нагрузками повышение давления выражено гораздо меньше.

Что касается медитации и йоги – ученые доказали, что они способствуют общему расслаблению и не только снижают давление у абсолютно здорового человека, но и могут служить профилактикой гипертонической болезни.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГИПЕРТОНИИ

Необходимость серьезно относиться к повышению давления диктуют физика, физиология и самая упрямая вещь – статистика.

Постоянно повышенное давление в наших сосудах можно сравнить со скачками давления в водопроводных трубах. Если оно превышает нормативы, внутренняя поверхность испытывает повышенную нагрузку и в трубах быстрее развивается коррозия. Своего рода физиологическая коррозия возникает и на внутренней стенке наших кровеносных сосудов. Заделать повреждения тут же спешит холестерин, который, если его содержание в крови повышено, образует атеросклеротические бляшки. Распад такой бляшки сопровождается тромбозом, нарушением кровотока в жизненно важных органах, инфарктом и инсультом.

Чтобы снизить риск этих неблагоприятных событий, необходимо всего лишь периодически измерять артериальное давление и вовремя начинать борьбу с гипертонией.

ВЕРХНЕЕ И НИЖНЕЕ?

Какое давление больше повышено – верхнее (систолическое) или ниж-



«ДНЕВНИК ГИПЕРТОНИКА» –
ТАК ДОКТОРА НАЗЫВАЮТ
ТЕТРАДКУ, В КОТОРУЮ
СТРАДАЮЩИЙ
ГИПЕРТОНИЕЙ ЗАПИСЫВАЕТ
УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ
И ЧСС.

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ОТ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СТРАДАЮТ 26% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В МИРЕ.

нее (диастолическое). И какое повышение более опасно? Верхнее давление принято называть сосудистым – это показатель давления в сосудах в тот момент, когда сердце выбросило кровь из левого желудочка и она двигается к органам. Нижнее, или сердечное, давление показывает давление в артериях в момент расслабления сердечной мышцы и наполнения сердца следующей порцией крови, поступившей из вен. Разницу между верхним и нижним давлением называют пульсовым

давлением. В норме она равна 30–40 мм рт. ст. Бывает, что у пациента повышается только одно давление – верхнее или нижнее. Систолическая гипертензия чаще всего бывает вызвана спазмом сосудов. Курение, стрессы вызывают спазм, способствуют увеличению систолического и пульсового давления. Если повышается нижнее давление, чаще всего речь идет о диастолической дисфункции миокарда – нарушенной способности сердца расслабляться. Причиной этого бывают гипертоническая болезнь, перенесенные

ранее заболевания сердца. Многие боятся, что разница между верхним и нижним давлением станет минимальной или вовсе исчезнет. Произойти этого не может, но подбирать препарат для лечения как систолической, так и диастолической (или смешанной) гипертензии нужно обязательно.

МОЖНО ЛИ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

На ранней стадии развития гипертонической болезни нормализовать давление можно без медикаментов. Нужно всего лишь похудеть, придерживаться правильного питания, ежедневно давать мышцам нагрузку, бросить курить, не злоупотреблять алкоголем и стараться контролировать уровень стресса. ■



Автоматический тонометр на запястье R2

- Индикатор аритмии
- Индикатор повышенного давления
- Память на 30 измерений
- Физиологичная манжета (13,5 - 21,5 см)

OMRON
Здоровье в каждый Дом



Автоматический тонометр на плечо M2 Basic

- Индикатор аритмии
- Работает с малой (17-22см), стандартной (22-32см) и универсальной (22-42см) манжетами
- Новая универсальная веерообразная манжета. Безболезненное и точное измерение



Эксклюзивный дистрибьютор медицинской техники OMRON в России

www.csmedica.ru
Бесплатная горячая линия по России
8-800-555-00-80



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

OMRON M2 Basic (ИПМ 7131-A100) Регистрационное удостоверение ИР 7311-2015-0110 от 10.10.2015 г. OMRON M2 Basic (ИПМ 7131-A100) Регистрационное удостоверение ИР 7311-2015-0110 от 10.10.2015 г. OMRON M2 Basic (ИПМ 7131-A100) Регистрационное удостоверение ИР 7311-2015-0110 от 10.10.2015 г. OMRON M2 Basic (ИПМ 7131-A100) Регистрационное удостоверение ИР 7311-2015-0110 от 10.10.2015 г. OMRON M2 Basic (ИПМ 7131-A100) Регистрационное удостоверение ИР 7311-2015-0110 от 10.10.2015 г.

7 секретов защиты от алкоголя

ВПЕРЕДИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ. МОЖНО ЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, КОТОРЫЙ НАВЕРНЯКА БУДЕТ НА СТОЛЕ?



Застолье с прелюдией

Выпить перед застольем – этот «дедовский» способ известен многим. Он может уменьшить воздействие алкоголя на организм и помочь избежать сильного опьянения. За расщепление этанола отвечает специальный фермент алкогольдегидрогеназа. Когда мы не употребляем алкоголь, в ферменте нет надобности, но стоит этиловому спирту попасть в кровь, выработка фермента резко возрастает. Чтобы накопилось его достаточное количество, необходимо время. Именно для этого и нужна «предварительная стопка» за 2–3 часа до праздника. С ее помощью вы сядете за стол с хорошим уровнем алкогольдегидрогеназы, расщепление алкоголя начнется сразу же, токсическое действие алкоголя будет выражено слабее.

Избегайте пузырьков

Газированные алкогольные напитки вызывают опьянение гораздо быстрее негазированных. Микропузырьки углекислого газа ускоряют всасывание алкоголя и, стремясь кверху по законам физики, разносят молекулы этанола в самые отдаленные участки мозга.

Именно в мозге возникает повышенная концентрация этанола, а после его распада и ацетальдегида – основного алкогольного токсина. Поэтому и последствия от излишнего употребления игристых вин серьезные: даже после нескольких бокалов может сильно заболеть голова. Кстати, все сказанное в равной степени относится и к запиванию алкоголя газированными прохладительными напитками.

Спасает людей вода

Именно так, перефразируя известную песню, можно сказать о еще одном способе защиты от алкоголя. За несколько часов до застолья пить как можно больше чистой воды. В результате возникает ощущение наполненности желудка и остается меньше места для алкоголя. К тому же вода разбавляет алкоголь, тем самым снижая его градус. Важно и то, что алкоголь обладает сильным мочегонным эффектом, вызывая обезвоживание, поэтому дополнительный запас жидкости очень кстати. Пополнять запасы надо и во время застолья.



Не смешивайте

Лучше сделать выбор в пользу одного алкогольного напитка. Но если ситуация вынуждает, выбирайте напитки, имеющие одинаковое происхождение. Поэтому если вино и коньяк смешивать еще допустимо, поскольку оба этих напитка сделаны из винограда, то смешивать тот же коньяк с водкой или пивом категорически запрещено. Потому что они разные.



Запивайте алкоголь щелочной минералкой

Это советуют опытные наркологи. Алкоголь обладает двойным негативным воздействием на органы пищеварения: сильно раздражает слизистую желудка и значительно повышает кислотность. Здравствуй, язва, панкреатит, холецистит. Но если постоянно ощелачивать содержимое желудка, один агрессивный компонент удастся изолировать. И, как показывает практика, поможет уменьшить риск неприятных последствий. Главное – не увлекаться сильногазированными напитками, а заранее приобрести щелочную минералку слабой газации или выпустить газы из стакана.



Повышать – можно, понижать – нельзя

Градусы – это концентрация этилового спирта в определенном объеме напитка. Чем он выше, тем крепче напиток и быстрее наступает опьянение. Если вы смешиваете напитки одного происхождения, важно соблюдать известное правило: пить более крепкие напитки после более слабых, а не наоборот. Хотя есть мнение, что причина не в самом смешивании, а в том, что после крепких напитков слабые не кажутся нам алкогольными и мы выпиваем их много. >>

Для слабых духом

Если обстоятельства складываются так, что вы не можете отказаться от настойчивых предложений выпить, подстрахуйтесь углём. Как и любой энтеросорбент, активированный уголь неплохо выполняет свою основную задачу – впитывает в себя все, что попадает в желудочно-кишечный тракт. Как и при отравлении, все лишнее «перехватит» таблетка в желудке.





Вредные заблуждения

Если пьешь, нужно есть жирную пищу.

Потому что закуска «градус крадет». Возможно, и крадет, но сочетание жирной и острой закуски с алкоголем – губительная смесь для нашей пищеварительной систем. Такой коктейль значительно повышает риск развития острого панкреатита – молниеносного воспаления поджелудочной железы, нередко заканчивающегося фатально. Поэтому закусывать лучше легкой пищей и в умеренном количестве, а «красть градус» – регулируя объем выпитого, разбавляя алкоголь или запивая его достаточным количеством воды.

Есть люди, которые могут пить сколько угодно.

Не секрет, что все переносят алкоголь по-разному. Кто-то пьянеет от бокала шампанского, а другой выпивает за вечер бутылку водки и уходит домой на своих ногах. Способный много выпить зачастую и чувствует себя неплохо, а оттого уверен, что алкоголь не приносит ему никакого вреда. Конечно, многое зависит от активности нашего обмена веществ, здоровья, резервов печени, синтеза алкоголь-дегидрогеназы. Но увы, в любом случае из этанола образуется ацetalдeгид – токсичное для организма вещество. Поэтому легко переносящий алкоголь лишь испытывает на прочность данное от природы хорошее здоровье.



Если все-таки пришло похмелье

Если, несмотря на все наши советы, вы все-таки переборщили с алкоголем, выходите из этой ситуации с минимальными последствиями. По возможности оставайтесь дома, в постели. Абстинентный синдром медики приравнивают к серьезному отравлению. «Дедовский» способ выпить кружку-другую огуречного или капустного рассола вполне оправдан. Наполнив сосуды солевым раствором, вы убьете сразу двух похмельных зайцев – повысив плотность крови, выведете лиш-

нюю жидкость из органов и тканей, и восстановите потерянные электролиты, прежде всего натрия и хлор. Шипучая таблетка аспирина, обильное питье и тарелка горячего супа прилагаются. А вот лечить подобное подобным (пресловутые 50 г) наркологи категорически не рекомендуют: на какое-то время станет лучше, но в головном мозге сформируется патологическая доминанта «алкоголь-спаситель» со всеми вытекающими последствиями. ■

КОГДА НУЖНО БЫСТРО ПРОТРЕЗВЕТЬ

1



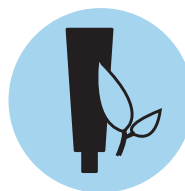
Выпить черный кофе или крепкий чай.

2



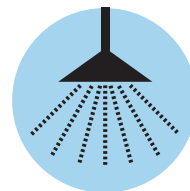
Провести самомассаж ступней и ушных раковин.

3



Прополоскать рот газировкой, почистить зубы, пожевать ментол или лавровый лист.

4



Умыться холодной водой или снегом, принять холодный душ.

Как защитить печень в праздники?

Переедание и алкоголь нагружают печень в три раза больше нормы...
Гепатрин Эвалар направлен на тройную защиту печени.
В его уникальном составе три важных природных компонента для печени



**Эссенциальные
фосфолипиды**



Артишок



**Расторопша
(силимарин)**



Способствует:

- ✓ естественному обновлению клеток печени
- ✓ защите клеток печени от неблагоприятных факторов
- ✓ мягкому очищению желчных протоков

Гепатрин – тройная польза для печени!

Спрашивайте в аптеках!
Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
www.apteka.ru



Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рождественская аллергия

НОВЫЙ ГОД ПРИНОСИТ В НАШ ДОМ МНОЖЕСТВО ПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ: ЁЛКА, ИГРУШКИ, МИШУРА, БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ И СВЕЧИ. НА СТОЛЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ. ВСЕ ЭТО НЕРЕДКО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ «НОВОГОДНЕЙ АЛЛЕРГИИ».



ЁЛКА

Без этого новогоднего дерева трудно представить себе рождественские каникулы. Хотя одни не признают искусственных иголок и каждый год устремляются на елочные базары за натуральной лесной красавицей, другие, желая сохранить родную природу, выбирают пластиковое дерево. И каждый декабрь достают стержень и синтетические лапы с антресоли. Но оказывается, оба варианта несут опасность аллергической реакции.

НАТУРАЛЬНАЯ

Натуральная ель наполнит комнату не только ароматом хвои – вместе с ним в воздух будут выделяться вещества, которыми обрабатывали дерево в процессе роста. Вероятность встретить «дикое» дерево мала, скорее всего, вашу красавицу выращивали в специализированном лесхозе. Значит, не раз обрабатывали пестицидами от короедов и других насекомых. Нередко натуральные ели дополнительно покрывают специальным химическим составом, защищая от возгорания. На протяжении жизни их регулярно удобряют. Попад в теплое помещение, поближе к батарее, ель начинает активно выделять все это в окружающую среду. Размеры комнаты обычно не превышают 20–30 м², и концентрация аллергенов быстро превышает допустимую. Аллергики начинают чихать, появляются насморк, слезотечение, зуд.

ИСКУССТВЕННАЯ

Не меньшую опасность таит в себе искусственная ёлка. Новая активно выделяет в воздух запахи тех материалов, из которых сделана.

Не секрет, что большинство подобных изделий производят в Китае, где контроль за соблюдением содержания токсических веществ, мягко говоря, ослаблен. Их выделение усиливают электрические гирлянды, нагревающие ёлку.

Через пару лет красители выветриваются, но присоединяется новая беда – за год, проведенный в кладовке, ёлка успевает стать профессиональным пылесборником. Пыль вместе с живущими на ней клещами устремляется в комнату. Результат тот же – у аллергиков со стажем развивается обострение, а некоторые, никогда раньше не слышавшие об аллергии, знакомятся с ней впервые.

Как защититься?

Чтобы избежать реакции на ёлку, нужно придерживаться простых правил:

➡ *Ель лучше всего поставить около окна, но подальше от батареи.*

➡ *Комнату с ёлкой необходимо хорошо проветривать не менее 2–3 раз в день по 15 минут.*

➡ *Искусственную ёлку сразу после покупки желательно отправить в ванную и хорошо помыть под проточной водой.*

➡ *То же самое сделать с запчастями и самой ёлкой, которую достали с антресоли.*

➡ *Надевая на ёлку светящуюся гирлянду, обратите внимание, чтобы с иголками соприкасался провод, а не лампочки, иначе искусственная ель будет нагреваться, а химикаты – испаряться.*



ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ

Еще одна нередкая причина новогодних аллергий – елочные украшения. В последние годы их появилось множество, а аллергенными их делают две особенности. Первая: как и искусственные ёлки, елочные игрушки производятся в Китае, а значит, используемые материалы и красители могут оказаться сильными аллергенами. Вторая: слишком уж много на игрушках, холодном снеге и прочей мишуре микроскопического напыления, которое

с момента появления в комнате начинает кружить в воздухе, оседая на слизистых домочадцев. На некоторых игрушках можно обнаружить ртуть, свинец, формальдегид и другие химические вещества, которые не только аллергенны, но и являются токсичными.

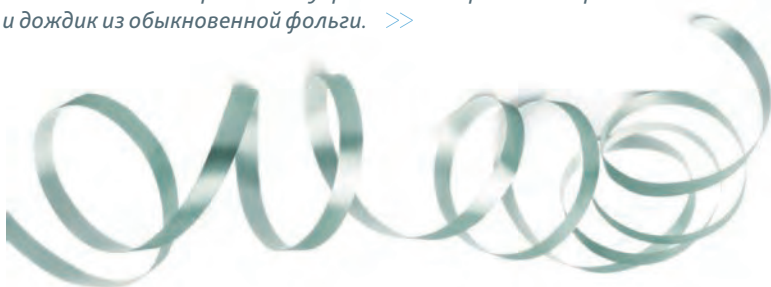
Даже свечи, которые многие любят зажигать в новогодние вечера, наполняют комнату не только ароматом тающего воска, но и запахами содержащихся в них красителей.

Как защититься?

➡ *Выбирайте менее яркие игрушки – чем ярче краска, тем больше в ней различных химических веществ.*

➡ *Отдайте предпочтение гладким елочным игрушкам. Если поверхность покрыта напылением, его частички обязательно попадут в воздух.*

➡ *Наименее аллергенными украшениями признаны серпантин и дождик из обыкновенной фольги. >>*





>> ЦИТРУСОВЫЕ

Еще одна ассоциация с новогодними праздниками – мандарины. Никогда не задумывались, почему именно им отведено главное место на новогоднем столе? Оказывается, созревающие в конце ноября – начале декабря в Грузии и Абхазии мандарины к концу декабря попадали в крупные города СССР и оказывались самыми доступными свежими фруктами. Неудивительно, что они были на столе в каждой советской семье. Времена меняются, но традиция накрепко укоренилась.

И все было бы хорошо, если бы в цитрусовых не содержалось большое количество гистидина, который в организме превращается в основной медиатор аллергии – гистамин. В результате даже пара мандаринов в день может вызвать аллергические проявления, а уж если мы даем себе новогоднюю «цитрусовую индугенцию», то жди реакции посерьезнее. К счастью, она бывает безопасна для жизни и проявляется ринитом, слезотечением, различными высыпаниями на коже и зудом.

Как защититься?

Чтобы не стать жертвой цитрусовой аллергии и не заедать оливье антигистаминными, старайтесь контролировать количество цитрусовых на столе и выработать некую мандариновую формулу.

Например, есть не больше 3 мандаринов в день. На завтрак, обед и ужин соответственно.

Возможно, у читателя возникнет вопрос: если все так вредно, почему аллергия возникает только под Новый год?

Отвечаем: именно в новогодние праздники все факторы сходятся воедино на ограниченном пространстве с сухим воздухом (батареи работают на полную), которое редко проветривается (согласитесь, зимой мы открываем форточку не так часто, как в другие времена года). ■

А ЕЩЕ АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

Аллергия на холод нередко впервые возникает именно в новогодние праздники. И хотя зима властвует уже больше месяца, мы просто до этого не проводим столько времени на улице. И если за окном крепкий минус, даже полчаса на морозе могут спровоцировать появление крапивницы. К счастью, она исчезает через 20–30 минут после возвращения в тепло, но иногда может беспокоить до вечера. Доктора считают, что причиной холодовой аллергии является общая аллергическая готовность организма, и советуют исключить из рациона пищевых провокаторов – жареное мясо, копчености, соленья, шоколад, цитрусовые, алкоголь. Открытым остается вопрос, как это сделать под Новый год?

ВЫХОДНЫЕ НА ПЯТЁРКУ!

Ранние подъемы, завтрак на ходу, утренние сборы на работу, в детский сад, школу, университет – все это изматывает за неделю. Как не устать от монотонных будней? Восстановить потраченную энергию и запастись новыми силами нам помогают выходные. И мы предлагаем провести их необычно!

1 Отличной идеей будет посещение аквапарка. Плавательные костюмы, катание с водных горок и молочные коктейли с зонтиками помогут погрузиться в атмосферу южного курорта и освежат воспоминания о летнем отдыхе.



2 Если в семье есть любители «экстрима», и вы хотите провести день на свежем воздухе, – веревочный парк исполнит ваше желание. И дети, и взрослые испытают массу позитивных эмоций, преодолевая веревочные мосты и лестницы на высоте от двух метров, или переправляясь на тарзанке с одного дерева на другое.



3 Батутный центр – еще одно семейное развлечение для поднятия настроения на неделю вперед. С детства мы помним, как весело прыгать на батуте. Так почему бы не подарить себе и всем членам семьи счастливые моменты!



4 Подвела погода? В этом случае прекрасный выбор – кулинарный мастер-класс для всей семьи. Вы не только узнаете новые рецепты, но и сами создадите кулинарные шедевры под руководством замечательных мастеров. Дети с большим удовольствием продегустируют ваши творения. А полученный опыт, без сомнения, пригодится вам в подготовке к праздникам дома.



Выходные – наш шанс стать ближе друг к другу. К сожалению, именно осенью они могут быть омрачены респираторными заболеваниями. Чтобы изнуряющий кашель одного или всех членов семьи не помешал планам, выберите лекарство, которое подойдет именно вам.

1. Инструкция по применению лекарственного препарата Доктор Тайсс сироп с подорожником.

2. По согласию с лечащим врачом. Инструкция по применению лекарственного препарата Доктор Тайсс сироп с подорожником.

3. Инструкция по применению лекарственного препарата мазь Доктор Тайсс Эвкалипт.

Как правильно выбрать лекарство?
Надо учитывать все – характер кашля, ваш возраст, состав лекарственного средства и репутацию производителя.

Доктор Тайсс сироп с подорожником из серии **Мукоплант** является лекарственным препаратом с растительными компонентами и подходит при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся кашлем с трудноотделяемой мокротой – в составе комплексной терапии¹. Благодаря экстракту подорожника ланцетовидного, он оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и муколитическое действие¹. Его приятный вкус может понравиться по душе каждому члену вашей семьи и, в первую очередь, детям! Доктор Тайсс сироп с подорожником из серии **Мукоплант** выпускается как в объеме 100 мл, так и в удобной «семейной» упаковке 250 мл. Его можно давать даже малышам с 1 года¹. А если вы ждете прибавления в семье или недавно стали мамой, Доктор Тайсс сироп с подорожником из серии **Мукоплант** также может прийти на выручку, чтобы не омрачить столь прекрасный период изнуряющим кашлем. Ведь этот сироп содержит растительные компоненты и разрешен к применению беременным и кормящим женщинам²!

Борьбу с кашлем важно начинать как можно раньше и вести сразу во всех направлениях. Для комплексной терапии в серии **Мукоплант предусмотрено лекарственное средство** – мазь **Доктор Тайсс Эвкалипт** с эвкалиптовым маслом и маслом сосновой хвои. Мазь обладает противовоспалительным, местнораздражающим, отхаркивающим действием и может являться прекрасным дополнением к лекарственному препарату **Доктор Тайсс сироп с подорожником**. Мазь **Доктор Тайсс Эвкалипт** из серии **Мукоплант** подходит как для растираний, так и для ингаляций³.

Доктор Тайсс сироп с подорожником и мазь **Доктор Тайсс Эвкалипт** из серии **Мукоплант** производятся компанией **Др. Тайсс Натурварен ГмбХ** в Германии на фармацевтическом предприятии, соответствующем всем нормам европейского производства фармацевтических препаратов.

Спрашивайте в аптеках!



Сделано в Германии

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЭКСПЕРТ

АНДРЕЙ ПАВЛОВ,

кандидат медицинских наук, врач-уролог

Евгения Молодцова, 47 лет

Нежданный «подарок»

ПРОСТАТИТ – РАСПРОСТРАНЕННОЕ МУЖСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ СВОЕВРЕМЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ.

текст: Елена Чудная

СЮРПРИЗ ДЛЯ ЮБИЛЯРА

Юбилей мужа мы решили отметить с размахом – все-таки 50 лет. Ресторан, угощения, торт – гости были довольны, на подарки не скупились. Мои родители особо угодили мужу – подарили декоративный фонтан. Они знают, как он любит шум воды. Фонтан удачно вписался в интерьер нашей спальни, при желании можно было включить его в розетку – и он успокаивающе журчал.

Праздник закончился, и жизнь пошла своим чередом. И вскоре я заметила неладное.

Никогда раньше муж не вставал по ночам так часто. А теперь каждую ночь по несколько раз ходил в туалет. На вопрос, все ли в порядке, не болит ли чего – ничего не отвечал, отмахивался, мол, чаю пил много вечером. В итоге чай пить перестал, а вот в туалет все равно бегал. Полгода спустя ночные вставания

участились – бывало и по пять раз за ночь. Мягко начала намекать на то, что после 50 лет стоит внимательнее относиться к здоровью, что в таком возрасте начинаются различные проблемы, пора бы показаться урологу для собственного спокойствия. Это же ненормально – так часто ходить в туалет.

И тут муж выдал совершенно неожиданный ответ.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Конечно, мужчине в расцвете сил психологически довольно сложно признать у себя наличие проблемы. Но затягивать с визитом к врачу не следует, это чревато обострением заболевания и всякого рода осложнениями,

поэтому хорошо, что жены берут контроль на себя. На начальной стадии заболевания симптомы проявляются ярко, но и быстро исчезают. Опасен хронический простатит, так как его клиническая

данную теорию – во всем виноват фонтан! Он журчит и стимулирует поход в туалет. Оставалось это доказать или опровергнуть.

Я убрала фонтан, но ничего не изменилось. Теперь уж муж не упирался, пошел к врачу и получил предварительный диагноз – «хронический простатит».

Предстояло пройти обследование.

картина смазана. То есть симптомы если и проявляются, то слабо. Поэтому большинство мужчин не обращают внимания на признаки патологии, полагая, что они вызваны чрезмерной усталостью или другими факторами. В зависимости от

симптомов выделяют хронический простатит, бессимптомный воспалительный, а также небактериальный воспалительный или невоспалительный синдром хронической тазовой боли. У каждого заболевания своя схема лечения.

ЖИЗНЬ БЫТ КЛЮЧОМ

Как оказалось, все симптомы у мужа указывали на простатит – частое, но затрудненное мочеиспускание, струя мочи вялая, при этом бывают болезненные ощущения... И обо всем этом он молчал. Как выяснилось, наиболее вероятной причиной оказался его новый образ жизни. Если в предыдущие годы муж постоянно ездил по объектам и проводил много времени на свежем воздухе, то пару лет назад накрепко засел в кресло руководителя. Застой крови в малом тазу – одна из основных причин хронического простатита в наше время. Как объяснил врач, у простатита сложный патогенез, поэтому ориентироваться на одни симптомы недостаточно, требуется обследование, причем оно довольно масштабное. Сначала мужа направили сдать анализ на PSA, чтобы исключить рак. Параллельно он сдал стандартный набор – общий анализ крови, анализ мочи. Далее – ректальное исследование, оценивающее размеры предстательной железы и ее структуру. Следующий этап – проведение трех-

стаканной пробы. А затем УЗИ и ТРУЗИ (трансректальное УЗИ), когда датчик вводят в прямую кишку. Процедура не самая приятная, хотя и безболезненная. Компьютерной томографии в нашем случае не понадобилось, и то хорошо. Диагноз подтвердился: «хронический небактериальный простатит». Мужу назначили антибиотики, обезболивающие и противовоспалительные свечи, фитотерапию и гимнастику для органов малого таза. От пальцевого массажа предстательной железы муж категорически отказался. Больше всего волновал вопрос: можно ли навсегда избавиться от простатита. Как сказал врач, эффективность лечения и отсутствие рецидивов зависят от наличия необратимых последствий в простате – рубцов, камней, кальцинатов. Поэтому важно своевременное обращение к врачу. Помимо лечения важно и то, насколько пациент готов изменить свой прежний образ жизни. Муж вылечился, образ жизни активно меняет, а фонтан, незаконно обвешенный, вернулся на свое прежнее место в нашей спальне. ■

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Чтобы самостоятельно определить наличие у себя проблемы, можно заполнить анкету «Индекс симптомов хронического простатита»

(CPSI), которая есть в Интернете. Вы отвечаете на вопросы, и если тревожит хотя бы один из описанных симптомов, то это повод посетить

уролога. Если откладывать визит к врачу, то неприятные симптомы будут нарастать, сильно пострадает качество жизни. А ощущение того, что в половой сфере есть проблемы,

может вызвать нарушения сексуальной функции. К тому же в возрасте за 45 мужчине необходимо сдать анализ на PSA, чтобы не пропустить начальную стадию рака простаты.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ➔ Осложнение после перенесенных заболеваний (инфекции ППП, простудные воспаления органов малого таза, осложненные стафилококковой, другой бактериальной инфекцией).
- ➔ Уретральный рефлюкс. Нарушение способности простаты предотвращать обратный ток мочи, попадание ее в половые протоки.
- ➔ Нарушение ритма половой жизни, в том числе отсутствие или избыток секса, регулярная задержка эякуляции.
- ➔ Застой венозной крови в мочеполовых органах малого таза – следствие малоподвижного образа жизни.
- ➔ Гормональный дисбаланс, связанный с недостаточной выработкой половыми железами мужских гормонов, в результате происходит общее ослабление тонуса скелетной и гладкой мускулатуры, нарушение эректильной функции, другие расстройства.
- ➔ Регулярное нарушение стула в виде запоров.
- ➔ Переедание, злоупотребление острой пищей и алкоголем.
- ➔ Постоянные стрессы.

ПРОСТАТИТ

– это воспалительное заболевание предстательной железы (простаты), чаще всего вызываемое инфекционным агентом, попадающим в простату из мочеиспускательного канала, мочевого пузыря или прямой кишки. Но инфекция сама по себе еще не означает развития заболевания, для этого необходимо «благоприятное стечение обстоятельств».

Это наиболее распространенное сегодня заболевание. И если раньше считалось, что проявляется оно лишь в возрасте 40–50 лет, то теперь все чаще диагноз ставят людям в возрасте 20–30 лет.

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ РАССАСЫВАНИЯ

АФАЛА® – оригинальный лекарственный препарат для лечения хронических заболеваний предстательной железы.

Эффективен в лечении начальных нарушений мочеиспускания при простатите, оказывает противовоспалительное действие и нормализует метаболические процессы в предстательной железе.

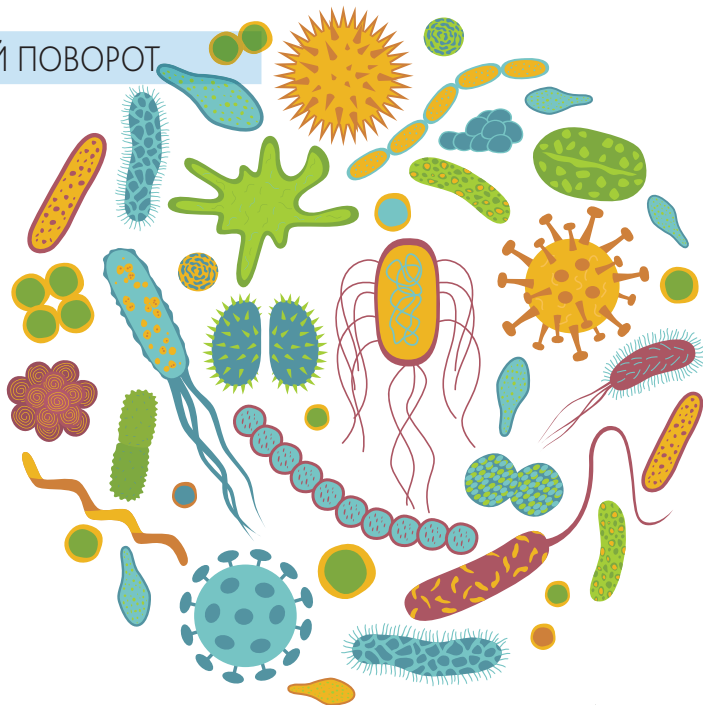


Афала оказывает направленное действие непосредственно на клетки предстательной железы, не влияя на другие органы и системы. Благодаря этому реализуется оптимальный лечебный эффект препарата и минимизируются побочные действия.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

Номер RU Афала: P N000371/01



Кишечный центр управления

ОТ ЧЕГО ЗАВИСЯТ НАША КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ? ИССЛЕДОВАНИЕ «МИКРОБИОМ ЧЕЛОВЕКА» ПОКАЗАЛО – ОТ СОВОКУПНОСТИ ПОПУЛЯЦИЙ МИКРОБОВ, ОБИТАЮЩИХ В ОРГАНАХ И СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА.

ТЫ – ТО, ЧТО ЕСТЬ ТВОЙ МИКРОБИОМ

Больше всего бактерий в кишечнике. Если бы можно было извлечь оттуда все крошечные организмы, они весили бы около полутора килограммов. Кишечный микробиом оказывает влияние на всю нашу жизнь: на физическое, эмоциональное и когнитивное здоровье.

Сегодня с дисбалансом в кишечнике связывают головную боль, аллергию, расстройства сна, плохой цвет лица, дряблость кожи, ломкость волос. Сладкоежка ли человек или добровольно ест овощи трижды в день – тоже зависит от того, какие именно бактерии и в каком количестве есть в его кишечной микрофлоре.

От нее зависит и наша фигура: бактерии регулируют активность всасывания питательных веществ и отвечают за чувство насыщения.

СВОЯ АРМИЯ

Мы привыкли к тому, что бактерии – источник болезней. Однако, съев немый фрукт и получив расстройство кишечника, мы имеем дело с бактериями пришлыми, наши же

собственные способны помочь организму дать отпор врагам. Микробиом участвует в формировании иммунитета. Например, бактерии, живущие в кишечнике, противостоят гриппу. Когда человек заболевает, его собственная маленькая армия стимулирует выработку интерферона, который не дает вирусу размножаться.

Если баланс микробиома нарушается (например, при несбалансированном питании), кишечник перестает полноценно выполнять свою иммуномодулирующую функцию. Человек начинает чаще болеть, особенно в сезон простуд.

СТАКАН НА ПОЛОВИНУ ПОЛОН?

Бактерии способны сделать нас оптимистами или пессимистами. Это обнаружили американские исследователи, задействовав в своей работе 40 женщин. Участниц разделили на две группы в зависимости от того, какой род бактерий превалировал у них в кишечнике. Всех попросили просмотреть серию фотографий, а затем просканировали их

мозг. Дамы с избытком бактерий рода превотелл, испытывали гораздо больше беспокойства и раздражительности, чем их коллеги по эксперименту с иным по составу микробиомом. Порой «неправильный» микробиом может свести на нет всю радость жизни: замечено, что люди с синдромом раздраженного кишечника (и, соответственно, с нарушенной экосистемой в этом органе) страдают от тревоги и депрессивных расстройств чаще, чем здоровые.

КАК ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ

Характер и социальное поведение – еще одна сфера, на которую оказывает влияние микробиом.

Если вы думали, что черты личности частично наследуют от родителей, а частично они формируются в процессе получения жизненного опыта, то данные экспериментов могут вас удивить: очевидно, на этот процесс влияет еще один ранее неучтенный фактор.

Имя ему – легион. Легион бактерий. Исследования на грызунах показали, что пересадка микрофлоры кишечника от другой особи способна изменить черты характера.

Пугливые мыши становились любознательными, а любопытные, напротив, вели себя скромнее, если обменивались микробиомом. В другом эксперименте участвовали мышата, чьих матерей кормили жирной пищей, из-за чего их микробиом был нетипичен, а их потомство имело нарушения с социализацией. Мышатам пересадили штамм лактобацилл, которых у них не хватало, после чего грызуны смогли влиться в коллектив.

Многие врачи отмечают, что дети с аутизмом, испытывающие трудности с социализацией, часто страдают пищевыми расстройствами.

Есть шанс, что изменение микробиома сможет помочь и им.

Не стоит недооценивать свой внутренний мир. Если вы будете о нем заботиться, миллионы бактерий будут вам верными друзьями и защитниками. ■

Целевая программа «Здоровый кишечник»

Что такое здоровая микробиота? Ее можно сравнить с коммунальной квартирой: при нормальном биоценозе все «комнаты» заняты, а «соседи» ладят между собой. А если вследствие агрессивного воздействия – например, приема антибиотиков – освобождается «комната», ее могут занять другие, не всегда желательные соседи, которые превращают жизнь остальных «домочадцев» в сущий кошмар. Когда возникает дисбиоз, наше здоровье катастрофически ухудшается. Мы испытываем хроническую усталость, от которой не спасает отдых, появляются плохое настроение и упадок сил, снижается работоспособность...

Казалось бы, стоит наладить питание, как состояние микробиоты сразу улучшится. Но все не так просто. Во-первых, редко кому удастся составить свой рацион так, чтобы каждый день в нем было как минимум 30 различных продуктов, как того требует наука о питании. Во-вторых, современная еда намного беднее питательными веществами, чем 100 лет назад. Единственный выход – восполнить дефицит нутриентов с помощью БАДов.

Компания Coral Club разработала не имеющую аналогов целевую программу «Здоровый кишечник». Ее цель – помирить «соседей», чтобы они жили в мире и согласии, а мы были бодрры и здоровы.

В основе программы, рассчитанной на 30 дней (3 этапа по 10 дней), лучшие разработки нутрициологов компании, созданные ими за 20 лет работы.



1 ЭТАП Создаются условия, чтобы плохие «соседи» съехали, освободив место для хороших.

Организм освобождается от токсических веществ и паразитов.

Активизируется желчеотделение.

Снижается уровень холестерина.

Ускоряется расщепление белков, потребляемых с пищей.

Уменьшается раздражение слизистой кишечника и ускоряется процесс ее регенерации.

Улучшается моторика кишечника и происходит его мягкое очищение.

Увеличивается рост полезных бактерий, что создает основу для оздоровления микрофлоры.

2 ЭТАП На 2-м этапе плохих «соседей» становится значительно меньше. «Отношения» в квартире еще нельзя назвать идеальными, но они становятся заметно лучше.

Задача этого этапа – приведение микробиоты в состояние, при котором микроорганизмы разных групп находятся в состоянии баланса, сдерживая рост друг друга.

В состав этого этапа включены вещества растительного происхождения: гепатопротекторы, антиоксиданты и ферменты. Они оздоравливают

печень, улучшают пищеварение и повышают усвоение питательных веществ, витаминов и минералов и создают предпосылки для дальнейшего улучшения микробиоты.

3 ЭТАП На 3-м этапе происходит полное восстановление здоровья кишечника.

«Нехорошая» квартирка превратилась в дружную, где все соседи помогают и поддерживают друг друга.

И вы это реально ощущаете! Прибавилось сил, повысилась работоспособность, улучшилась память и даже настроение, ведь не секрет, что «гормона радости» серотонина микробиота вырабатывает в 10 раз больше, чем клетки головного мозга. В самый разгар сезона простуд вы, скорее всего, не заболеете. Ведь здоровый кишечник – это сильный иммунитет!

Ваш кишечник, получивший мощную поддержку комплекса от Coral Club, начинает сам активно рулить процессами выздоровления.

В заключительную часть программы «Здоровый кишечник» включены продукты с высоким содержанием пищевых волокон, витаминов, легкоусвояемых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

ВАЖНО!

Незаменимый компонент всех этапов программы «Здоровый кишечник» – вода. Простая, из-под крана – не лучший вариант, ведь в ней часто имеются нежелательные примеси. Лучше использовать минеральную композицию Корал-Майн для улучшения качества питьевой воды.

КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК»

содержит все лучшие продукты, которые выпускает бренд Coral Club.

В его составе 14 витаминов, 11 минералов, 26 ценнейших растительных компонентов, 8 пищеварительных энзимов (ферментов).

ЭТО УДОБНО

все продукты в нужном количестве и сочетании расфасованы в блистеры.

ЭТО ВЫГОДНО

гораздо дороже покупать все продукты по отдельности. Применение комплекса не предполагает мгновенного эффекта. 30 дней – необходимое и достаточное время, чтобы оздоровить кишечник постепенно, последовательно и бережно.





И зубы выстроились в ряд

С ПОМОЩЬЮ ОРТОПАНТОГРАММЫ
УЖЕ ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ВРАЧ ВИДИТ
ИЗОБРАЖЕНИЕ ВСЕХ ВАШИХ ЗУБОВ
И ОКРУЖАЮЩИХ АНАТОМИЧЕСКИХ
ОБРАЗОВАНИЙ.

текст: Алексей Федоров



ВАЛЕНТИНА ГЕРЕЗ,
заведующая стоматоло-
гическим отделением
ФГКУ «ГВКГ имени
Н. Н. Бурденко», кандидат
медицинских наук

Все 32 зуба можно увидеть на этом снимке. Без ортопантограммы возникнут сложности при установке коронок и имплантатов, исследование поможет в подборе брекетов. Ортопантограмма – не просто рентген. Это несложное на первый взгляд исследование применяется во всех направлениях стоматологии – от терапевтической до челюстно-лицевой хирургии. И даже выходит за ее рамки, помогая заподозрить

проблемы с височно-нижнечелюстным суставом и гайморовыми пазухами. В терапевтический стоматологии часты ситуации, когда один из зубов реагирует на горячее и холодное, ноет по ночам, но точно установить виновника не удастся даже на осмотре. Вместо того чтобы гоняться за нарушителем спокойствия одиночными снимками (каждый из которых несет дополнительную лучевую нагрузку), лучший вариант вычислить «хулигана» – сделать ортопантограмму, >>>

Секреты свежего дыхания

Можно поспорить, кому неприятный запах доставляет больше беспокойства: своему обладателю или его собеседникам. Несвежее дыхание заставляет наших знакомых и друзей деликатно отстраняться при разговоре, а нас самих делает замкнутыми и закомплексованными. Но разве можно позволить неприятному запаху изо рта лишать нас радости общения? Конечно, нет! Ведь чтобы устранить это неудобство, достаточно знать несколько простых секретов.



Три причины неприятного запаха — три решения!

1. Бактерии. Эти микроорганизмы постоянно находятся в полости рта, а процессы их жизнедеятельности могут стать причиной несвежего дыхания. Способ борьбы с ними - регулярная чистка зубов. Как минимум используйте зубную щетку и пасту утром и вечером – это поможет контролировать количество бактерий и освежит полость рта.

2. Скопления остатков пищи в труднодоступных местах. Попадая в промежутки между зубами, частички еды становятся питательной средой для развития целых колоний бактерий. Решение - чистка межзубных промежутков с помощью зубной нити, специальных ершиков и ирригатора. А для устранения бактериального налета на языке и слизистой щек отлично подойдет ополаскиватель для полости рта.

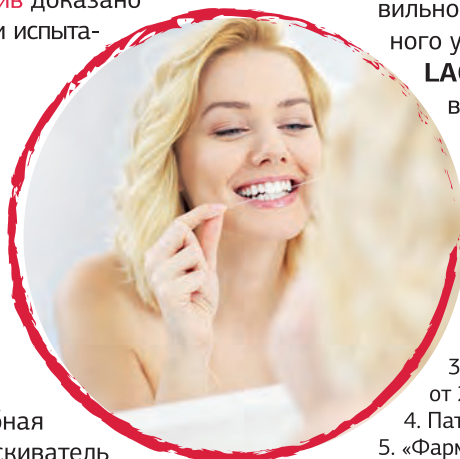
3. Слабые десны. Многие заболевания десен сопровождаются появлением неприятного запаха из-за интенсивного образования налета, а болезненность десен создает определенные сложности в его устранении. Что же делать в этом случае? Прежде всего, не пропускать плановые визиты к стоматологу.

Посещение врача поможет выявить заболевания десен на ранних этапах, и ситуацию будет легче взять под контроль. А для ухода за зубами и слабыми деснами используйте профилактическую зубную пасту **LACALUT актив**.

Главный компонент большинства зубных паст **LACALUT** – лактат алюминия. Благодаря ему вяжущий эффект пасты **LACALUT актив** можно почувствовать уже после первого применения¹. **LACALUT актив** является средством профилактики воспаления в полости рта¹. В ее состав входят добавки в виде аллантоина, обладающего антиоксидантным², противовоспалительным³, регенеративным действием⁴, и бисаболола со схожими свойствами⁵. Действие **LACALUT актив** доказано клиническими испытаниями¹.

Для комплексной гигиены полости рта в ассортименте **LACALUT** есть также зубная щетка и межзубные ершики. А зубная нить и ополаскиватель **LACALUT актив** помогают ухаживать за зубами и деснами в любое время дня, даже когда вы на работе.

Всю продукцию LACALUT выпускает немецкий фармацевтический холдинг Др. Тайсс Натурварен ГмбХ, который продает свои товары в 60 странах мира уже 40 лет! Фармацевтический завод отвечает всем требованиям европейских стандартов, предъявляемым к производству лекарственных средств. В состав зубных паст LACALUT входят высококачественные фармацевтические компоненты, которые способствуют эффективному действию паст, что подтверждает ряд исследований в России и за рубежом^{1,6}. Многие пасты из серии LACALUT получили знак одобрения Стоматологической Ассоциации России (СтАР).



Реклама

«Каждый день я чищу зубы пастой Лакалют актив и легко нахожу с людьми общий язык. Дыхание свежее, и ничто не мешает мне на работе!»
Анастасия Павловна, стоматолог

Итак, чтобы сохранить свежесть дыхания, надо совсем немного: соблюдать правила гигиены полости рта и правильно подобрать пасту для ежедневного ухода. Выбирайте продукцию **LACALUT**, и пусть ничто не мешает вам наслаждаться общением!

1. Отчет о проведении клинических испытаний зубных паст линии LACALUT aktiv, Центр Профилактической стоматологии «Профидент», Москва 2008, стр. 8.
2. Патент RU 2176910 C1 7 А 61 К 31/00, 31/52, 35/00, 35/22 от 20.12.2001.
3. Патент RU 2484093 C1 C 07D 473/04 от 23.03.2012.
4. Патент RU2137462 c1 6A61, 7/00, 7/48.
5. «Фармакологические свойства современных зубных паст. Их влияние на воспалительные процессы в полости рта» А.Б. Мазлов, ЭНО «Вестник» 2014, том 16 (10).
6. «О влиянии зубной пасты «Lacalut» на частоту кариеса» Х.И.Кинкель. «Цанэртилих-Вельт (Мир стоматологии)» 69, №7, 231-233, 1965.

LACALUT актив – средство для профилактики воспаления¹ в полости рта, ухода за зубами и слабыми деснами. Спрашивайте в аптеках и магазинах города!



Сделано в Германии

>> которая позволит полноценно оценить весь зубной ряд.

Хирургу ортопантомограмма дает информацию о расположении зубов, которые предстоит удалить, количестве и длине корней, позволяет заподозрить, не проникают ли они в гайморову пазуху и насколько плотна структура кости челюсти. Ведь не предусмотрев все эти тонкости, можно повредить соседние зубы, оставить один из корней, а то и вовсе вытянуть вместе с корнями небольшой фрагмент челюсти. Вооружившись ортопантомограммой, хирург правильно подберет инструменты и технику удаления, чтобы избежать неприятных осложнений.

Проверить наличие и выяснить дальнейшие намерения зубов мудрости – еще одна возможность ортопантомограммы. У многих из нас зубы мудрости так и не вылезают на поверхность, при этом они находятся в десне и нередко упираются в здорового соседа, повреждая его (так называемые ретинированные или дистопированные зубы). Чтобы сохранить хороший зуб, «дефективный зачаток мудрости» придется удалить. И чем раньше – тем лучше. Также зубы мудрости иногда удаляют перед тем, как установить имплантаты. Ведь не секрет, что зубы не стоят на месте и весь зубной ряд представляет собой единый комплекс, способный, что называется, «передавать волну». Особенно это касается случая, когда рождается новый зуб и старожилам



ТРЕТЬЯ СТОРОНА

Самая современная ортопантомограмма – трёхмерная. С помощью 3D-изображения врач может наиболее полноценно оценить все анатомические образования – зубы, челюсти, мягкие ткани, придаточные пазухи носа, височно-нижнечелюстной сустав. Полученное изображение можно свободно вращать на экране компьютера, оценивая состояние всех интересующих участков. Исследование уже стало золотым стандартом в челюстно-лицевой хирургии, но все чаще его применяют и в стоматологии.

приходится потесниться. Еще одна информация, которую имплантологи получают с помощью ортопантомограммы, – это толщина и высота кости челюсти и близость зубов к границе одной из придаточных пазух носа – гайморовой. Если кость изначально слишком тонка, перед имплантацией потребуется нарастить ее до оптимального размера (процедура называется синус-лифтинг, или направленная костная регенерация). Но в этом случае ортопантомограмма даст уточняющую информацию, а основным методом будет 3D-ортопантомограмма и компьютерная томография челюстей. То же самое можно сказать и о методиках исправления прикуса, из которых чаще всего используется установка брекетов, силиконовых кап или ортодонтических пластинок. Внезапное прорезание одного или нескольких зубов мудрости сделает

всю проделанную работу бессмысленной. Как потом объяснить пациенту, что год со «скрепками» на зубах прошел насмарку. Перед ортодонтическим лечением врач назначит не только ортопантомограмму, но и ТРГ (телерентгенографию). С помощью исследования можно предварительно оценить и состояние височно-нижнечелюстного сустава. Проблемы с ним нередко возникают на фоне неправильного прикуса, травмы, потери части зубов, да и после непрофессионально выполненного протезирования. Поэтому при жалобах на боль в месте сустава при жевании и разговоре стоматологи назначают ортопантомограмму и МРТ височно-нижнечелюстного сустава, оценивая симметричность суставов, их конфигурацию, ширину суставной щели и другие показатели. Исследование проводится просто и не требует предварительной подготовки. ■

НЕ ДУМАЙ ОБ ИМПЛАНТАХ СВЫСОКА

Многие полагают, что за пугающим словосочетанием «имплантация зубов» стоит тяжелая болезненная операция, и потому не торопятся обращаться к стоматологу, откладывая это важное решение вновь и вновь. Но специалисты знают, что, к примеру, удаление зуба чревато гораздо более тяжелыми осложнениями по сравнению с установкой импланта. В исполнении опытного хирурга-стоматолога имплантация — это просто и совсем не больно. Подробностями делится главный врач стоматологической клиники «Ланцет» Дмитрий Гершевич Ланцет.



Ланцет
Дмитрий Гершевич

Подробности на сайте:
www.lantset.ru

 Чистые пруды
 ул. Макаренко д. 3 корп. 2, 2-ой этаж
 Третьяковская
 ул. Большая Ордынка д. 6/2 стр. 10

+7 (495) 989-87-75
 +7 (495) 989-87-80
WWW.LANTSET.RU

– Правда ли, что сейчас врачи находят все меньше противопоказаний к имплантации зубов?

– Да, это так. Двадцать лет назад противопоказанием считалось буквально всё. Пародонтит – ставить импланты нельзя. Диабет – то же самое. Сейчас же явным противопоказанием является только так называемое декомпенсированное состояние, когда организм уже, грубо говоря, разваливается на части. Но в таком случае человека мало волнуют недостающие зубы. Беременным мы не делаем имплантаций по показаниям здравого смысла, тем более, как известно, это состояние проходящее. Конечно, существуют факторы риска, и мы их учитываем. Кстати, часто возникает вопрос о предельно допустимом возрасте для имплантации. Мы не ставили импланты пациентам старше 84 лет, правда, по той причине, что пациенты более «возрастные» к нам просто еще не обращались. Лично я не вижу препятствий к установке имплантов и 90-летним, почему нет, если есть технологии, знания и опыт? Удаляем же мы зубы в любом возрасте.

– Насколько это вообще тяжелая операция? Используется ли общий наркоз? Нужно ли брать больничный?

– Никакого общего наркоза, он опасен и неадекватен тем сравнительно простым манипуляциям, которые мы делаем. Что касается больничного, то я всегда говорю пациентам: «Сделал операцию – и на работу». Отгул не требуется, если, конечно, не ставить сразу 32 импланта. Но мы, как правило, больше пяти за раз и не делаем.

– Сколько времени обычно проходит от операции до того счастливого момента, когда можно широко улыбаться? Многие клиники используют такой рекламный прием, как «зубы за час»...

– В случае «зубов за час» речь идет об одномоментной имплантации, когда зуб удаляется, и в лунку сразу устанавливается имплант. Можно ли так делать? Можно. Делаем ли мы так? Практически никогда, поскольку существует вероятность того, что лунка зуба инфицирована. А наша задача – поставить имплант в нормальную здоровую кость, тогда он приживется на 100%. Вообще я не думаю, что в таком деле, как установка имплантов, ко-

торые служат до конца жизни, нужно куда-то торопиться и за кем-то гнаться. В целом по срокам могу сказать так: если это простая имплантация, то через два месяца после установки импланта уже можно протезировать, ставить коронки.

– На что в первую очередь следует обращать внимание при выборе исполнителя этой ответственной операции – на опыт врача, на репутацию клиники, на то, какие именно импланты вам будут ставить?

– На врача. Во-первых, хороший врач не будет работать в плохой клинике, у него всегда есть выбор, где работать. Во-вторых, хороший врач не станет использовать в работе импланты ненадлежащего качества. Я расскажу, как это организовано у нас. Я лично тщательно слежу за медицинской статистикой: за тем, сколько имплантов поставлено и насколько успешно – ведь что бы мы о себе ни думали, статистику не обманешь. Что касается качества самих имплантов, то мы чаще всего работаем с высокотехнологичным производителем, пожалуй, лучшим на рынке – со швейцарской фирмой «Штрауман». У нас есть импланты дешевле, есть дороже, но для стоматолога, который поработал с компанией «Штрауман», все остальное уже немного не то. «Штрауман» невозможно подделать, а даже если и было бы возможно, то нас бы это не коснулось, потому что мы покупаем его напрямую. У нашей клиники даже есть скидка, как у постоянного клиента, мы были и на самом заводе в Швейцарии, чтобы понять, кто изготавливает и что продает нам. Подделка имплантатов – большая проблема, и мы решили ее таким вот образом. В своей работе мы используем специальный 3D-томограф, чтобы с ювелирной точностью знать, что мы будем делать во время операции, куда ставить имплант и как будет выглядеть результат. Но самое главное – я твердо знаю, что врач, который делает имплантацию в клинике «Ланцет», рожден для того, чтобы проводить подобные операции – никаких осложнений из-за «нелегкой» руки. Я слежу за жалобами пациентов. Пожалуй, самая распространенная – «усики» шва немного царапают щеку. Вот, пожалуй, и все, ничего более серьезного пациентов обычно не беспокоит.

Улыбайтесь на здоровье!

6 вопросов маме

ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ЗАРАНЕЕ УЗНАТЬ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ И ДАЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ИХ, ЕСЛИ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ЗАДАСТ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ СВОЕЙ МАТЕРИ.

1 Про менструальный цикл

Был ли он регулярным? Болезненным? Нерегулярный цикл – один из показателей синдрома поликистозных яичников (СПКЯ). Это эндокринное заболевание, которым страдают 5–10% женщин. Его «расцвет» приходится на 30 лет, но первые симптомы проявляются еще в период полового созревания. Среди других симптомов – набор веса, акне, «усики» над верхней губой. Иногда СПКЯ становится причиной бесплодия. Одна из основных причин развития этого заболевания – генетическая. Болезненные менструации могут навести на мысль и об эндометриозе, который также может стать причиной нарушения репродуктивной функции. Зная об особенностях цикла матери, врачу проще будет оценить ваши собственные симптомы и, если понадобится, вовремя начать лечение.

2 Про осложнения беременности

Были ли гестационный диабет или гипертония? Если были, то с вами это тоже может произойти – наследственный фактор здесь играет не последнюю роль. Важно спросить и про случаи самопроизвольного прерывания беременности – если были, то сколько раз? Повторяющиеся выкидыши могут свидетельствовать о некоторых заболеваниях – например, о нарушении свертываемости крови. Такие отклонения от нормы часто имеют генетическую природу и могут передаваться от матери к дочери.

3 Про гипертонию и диабет

Если гипертония и диабет развились у нее в достаточно молодом возрасте, это риски для вас. Поэтому нужно вовремя проводить обследования, изменить образ жизни – больше двигаться и правильно питаться. Это важно: сердечно-сосудистые заболевания и диабет по-прежнему в списке лидирующих причин смертности в мире.

4 Про рак груди и яичников

Если он был, то в каком возрасте и на какой стадии был обнаружен? Были ли в семье другие случаи онкологических заболеваний? Рак груди с ранним началом, то есть до 40 лет, как правило, имеет наследственный характер и связан с мутациями в двух генах. Достаточно часто заболевание сопровождается развитием опухолей в яичниках (вспомним историю Анджелины Джоли, ее матери и тети). Поэтому если в вашей семье были случаи рака груди и яичников, вам понадобится консультация генетика.

5

Про остеопороз

Остеопороз у женщин в постменопаузе бывает гораздо чаще, чем проблемы с сердцем, инсульты и рак, вместе взятые. Падения при остеопорозе часто заканчиваются сложными переломами, которые влияют на всю дальнейшую жизнь – как правило, существенно снижая ее качество. Семейная история остеопороза очень важна. И если у близких родственников есть это заболевание, нужно рассказать об этом лечащему врачу. Замедлить потерю костной ткани, даже если с наследственностью не повезло, помогут отказ от курения, витамин D и кальций, плюс силовые тренировки.

6

Про менопаузу

В каком возрасте она началась? Как все было? Скорее всего, сценарий, по которому проходила менопауза у вашей матери, повторится и у вас. В этот период может появиться множество проблем со здоровьем: депрессия, тревожные расстройства, набор веса, заболевания сердца, неврологические проявления. Лучше заранее представлять, когда это начнется – в 40 лет или в 50. Для репродукционных планов это тоже важно. Вы хотите детей, но оставляете этот вопрос на потом? Не самое мудрое решение, если у матери был ранний климакс. Тут даже ЭКО не поможет. Также стоит поинтересоваться, какие у мамы были симптомы – приливы, ночная потливость, перепады настроения и т. д. Велика вероятность, что и вас это не минует.



БЫТЬ БАБУШКОЙ ЛЕГКО!

Как справиться с маленьким непоседой?

Очевидно, что воспитание энергичных и непоседливых внуков требует гораздо больше терпения, внимания и сил. В этом непростом деле вам могут помочь несколько рекомендаций:

■ Установите для ребенка распорядок дня и следите за его выполнением. Знакомый режим поможет ребенку находиться в зоне психологического комфорта.

■ Избегайте наказаний за плохие поступки. Вместо этого возьмите за правило хвалить детей за все, что они сделали правильно.

■ Уделяйте внукам больше внимания. Найдите время, чтобы обсудить вместе события дня, выслушайте рассказы ребенка, посочувствуйте, дайте полезный совет.

■ Сдерживайте импульсивность, мягко предостерегайте детей от спонтанных действий. Побольше гуляйте и поощряйте занятия внуков спортом.

«Купила крем Долгит® от боли в суставах и много играю с внуком, гуляю. Вожу его в школу и на кружки!»
Татьяна Петровна

Пока родители с утра до вечера на работе, бабушкам приходится заниматься воспитанием внуков. В этом непростом деле они сталкиваются с разными сложностями, одной из которых является чрезмерная активность детей. Маленькие непоседы постоянно находятся в движении. Испытанные годами приемы с чтением сказок, рисованием или лепкой с ними не работают. Ребенок с энтузиазмом начинает заниматься предложенным делом, но отвлекается и бросает его уже через пять минут.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ,
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

А чтобы боль в суставах не мешала вам быть активной и заботливой бабушкой, купите крем **Долгит®**.

Лекарственное средство крем **Долгит®**¹ производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен²) проникает глубоко в ткани. **Долгит®** оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие². На российском фармацевтическом рынке ибупрофен³ в форме крема для наружного применения представлен только под товарным знаком **Долгит®**⁴.

¹ Согласно инструкции по медицинскому применению препарата **Долгит® (Dolgit®)** «Лекарственная форма: крем для наружного применения».

² Инструкция по медицинскому применению препарата **Долгит® (Dolgit®)**.

³ МНН ибупрофен.

⁴ По данным государственного реестра лекарственных средств на 31 мая 2017 г. **Долгит®** в лекарственной форме крема для наружного применения с МНН ибупрофен – единственное лекарственное средство на российском рынке. Фармакотерапевтическая группа: нестероидный противовоспалительный препарат (НПВП). Рег. Удостоверение П №013399/01.

МНН - международное непатентованное название.

⁵ Согласно базе данных ООО «Ай Эм Эс Хэлс» «Розничный аудит ЛС и БАД в РФ» по итогам января-марта 2017 года лекарственные препараты с МНН ибупрофен в форме крема для наружного применения на российском фармацевтическом рынке представлены единственным торговым наименованием **Долгит®**.

Спрашивайте в аптеке крем **Долгит®**¹ от боли в суставах!



Сделано в Германии

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

на комплект журналов «Здоровье» + «Худеем правильно»



* Минимальный срок подписки – **полгода**.

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

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

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

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

Первые
5 читателей*
получат
ПОДАРОК



Набор натуральной швейцарской косметики «Биокосма»:

1. Крем-гель для душа «Сандаловое дерево», растительные моющие компоненты которого бережно очищают кожу.
2. Молочко для тела «Сандаловое дерево» на основе питательных масел кукурузы и миндаля увлажняет кожу.
3. Ухаживающий крем для рук «Цитрусовый» для сухой кожи рук, обветренной и потрескавшейся.

* Подписавшиеся в декабре.

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

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

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

Подпись плательщика _____ « _____ » _____ 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 плательщика _____ « _____ » _____ 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 операторист 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.



Более
1 миллиарда
смартфонов было
выпущено
в 2016 году.

Смартфон

НА ТЕЛЕФОНЕ В **18**
РАЗ БОЛЬШЕ МИКРОБОВ,
чем на дверной ручке общест-
венного туалета.

В Южной Корее было доказано, что **ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОМ ПРИВОДИТ К НОВОЙ «БОЛЕЗНИ» – ЦИФРОВОМУ СЛАБОУМИЮ** (потере способности сосредоточиваться).

НОМОФОБИЯ –
СТРАХ ОСТАТЬСЯ БЕЗ СМАРТФОНА.

64% молодых
людей выбирают
смартфон по принципу
**«такой же,
как у моего друга».**

Японцы пользуются смартфоном, даже
когда принимают душ. Поэтому почти
все аппараты у них **водонепроницаемые.**

В Финляндии появился
новый вид спорта –
**МЕТАНИЕ
СМАРТФОНОВ.**
Так в стране пытаются
бороться с зависимостью
от современных
гаджетов.

19% пользователей
хотя бы раз в жизни
роняли смартфон в унитаз.

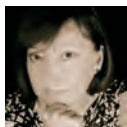
Обладатели **крупных смартфонов** ведут себя
раскованнее владельцев маленьких. Маленький
дисплей заставляет непроизвольно наклоняться и горбиться.



Время супергероев?

В ПОПУЛЯРНЫХ ТЕЛЕШОУ НАМ ПОКАЗЫВАЮТ ДЕТЕЙ С УНИКАЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ. МАЛЫШИ ВЫЗЫВАЮТ ВСЕОБЩЕЕ УМИЛЕНИЕ И ВОСХИЩЕНИЕ: ЧЕТЫРЕХЛЕТКА ЧИТАЕТ НАИЗУСТЬ «ЕВГЕНИЯ ОНЕГИНА», ПЯТИЛЕТКА ЗНАЕТ ПЯТЬ ЯЗЫКОВ! КТО ЭТИ ДЕТИ? КАК ОНИ ТАКИМИ СТАНОВЯТСЯ, И ЧТО БУДЕТ С НИМИ ДАЛЬШЕ?

текст: Александра Руденко



ГАЛИНА ГОНЧАРОВА,

кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ



ЕЛЕНА КОСАЧЕВА,

педагог-психолог высшей категории Центра ранней социализации «Московский Зеленый дом»

СРЕДА ОПРЕДЕЛЯЕТ

В начале XX века крупнейший французский зоолог-энциклопедист Люсьен Кено высказал мысль, что эволюция поддерживает не только очевидную полезность, но и жизнь во всех ее проявлениях.

То есть развитие – это не только отбор, сохранение и продвижение нужных и эффективных для жизни качеств и навыков. Природа ищет и помогает «пробиться» в этом мире и тому, что на первый взгляд бесполезно, но ново и необычно. Речь о тех самых уникальных способностях, которые картошку копать не

помогут, но пригодятся в будущем. Когда именно – не известно.

Но это то, что позволяет человечеству активно участвовать в прогрессе, а не быть пассивным наблюдателем эволюции. Это одна из версий появления вундеркиндов. Но очевидных ответов на этот вопрос нет.

Все очень индивидуально.

По мнению ученых, закладка способностей происходит внутриутробно, на стадии зарождения жизни.

А вот что будет дальше, это, как говорится, науке не известно. В дело вступает среда, в которой растет ребенок. Причем речь не только о семье, но



и об эпохе. Генетика влияет на темпы созревания структур мозга, а среда определяет, насколько они будут гармонично развиваться и интегрироваться. Например, Моцарт родился и рос среди музыкантов, когда «цеховость» была привычным делом. Все вокруг занимались музыкой. Способности «упали» на подготовленную почву. И мир получил гения. С другой стороны – Ломоносов, который родился в семье простого рыбака и стал великим ученым. Такие примеры, когда среда, казалось бы, никак не располагала к развитию таланта, встречаются. Бывает, что у одаренного ребенка очень сильная личная мотивация или есть некий наставник, не обязательно кто-то рядом, а герой, на которого он хочет быть похожим. Самый счастливый сценарий для будущего таланта – когда мотивация совпадает с одаренностью.

ХОЧУ ГЕНИЯ, ДАЙТЕ ДВА!

Создатели новомодных шоу о вундеркиндах уловили то, что висело

в воздухе. Уже более 10 лет популярны всевозможные «развивашки», направленные на выявление и развитие ранних талантов ребенка. Главным вопросом родителей XXI века стал вопрос о наличии уникальных способностей у ребенка и боязнь их не заметить.

Российские и западные эксперты давно придерживаются позиции, что все дети рождаются со способностями. Каждый ребенок индивидуален и этим уникален. Но как развить имеющийся талант?

Надо внимательно отслеживать интересы малыша. Дети сами дают подсказки родителям.

«Раньше всего, годам к трем, проявляет себя художественная одаренность, – пишет в своей книге семейный психолог Екатерина Мурашова. – Рисунки такого ребенка по технике соответствуют возрасту, но эмоционально богаче – за ними стоит «странно взрослое» видение мира, явно опережающее возраст. Иногда художественно одаренные дети используют удивительную палитру красок – фактически «говорят цветом». Чуть позже, к 4–5 годам, выявляется ранняя музыкальная одаренность. Здесь та же закономерность: эти дети стремятся петь и музицировать как можно больше, отлучение их от этой возможности – урезание существенной части их мира, против чего они активно протестуют. Позднее, к 9–10 годам, становится заметным раннее развитие склонности к логическому мышлению и системному постижению мира».

Еще психологи и педагоги выделяют периоды, которые называют сензитивными. Иными словами это всплески восприимчивости какой-либо психической функции. В такие моменты любая информация усваивается ребенком быстрее и легче. Вот почему некоторые дети в определенном возрасте могут демонстрировать феноменальную память, они с легкостью учат иностранные языки, кто-то осваивает азы математики и поражает логикой. Сензитивные периоды есть у каждого ребенка, не

только у одаренного. И их не стоит упускать. Ряд навыков, если их не сформировать в правильные периоды, потом будет очень не просто закрепить. Бывает, что невозможно. Соответственно, и сверхспособности, если они есть, в нужное время укрепятся и выйдут на новый уровень.

ЛИШЕННЫЕ ДЕТСТВА?

В любом деле, даже самом полезном, важно не перегнуть палку.

В дошкольном возрасте главная активность ребенка – двигательная. По мнению большинства врачей, психофизически дети созревают к 7 годам, хотя и это индивидуально. Предполагается, что к школе первоклашки уже способны проявлять усидчивость. До этого дети должны бегать, прыгать и играть. Любое развитие должно проходить в игровой форме. Оптимально, если вундеркинд будет часть времени посвящать развитию своего таланта, а остальное время жить обычной жизнью, как >>

ГЕНИИ РОЖДАЮТСЯ ПО ВТОРНИКАМ, СРЕДАМ И СУББОТАМ В ФЕВРАЛЕ

Такую закономерность вывел ведущий инженер Центрального аэрогидрологического института Евгений Виноградов. Ученый отобрал 727 знаменитых людей, у которых известен не только год, месяц и день, но и час рождения. Оказывается, большинство одаренных личностей родились либо во вторник во второй половине дня, либо в среду и в субботу – в первой.

А лучший месяц для этого – февраль. Виноградов пояснил: все дело в активности вспышек на солнце. Он вычислил изменения частоты сильных солнечных вспышек по месяцам и в течение недели. И они почти полностью совпали с частотой рождений наиболее одаренных людей.



>> его сверстники: играть, гулять с друзьями, смотреть мультфильмы. Те, кто осознает свою избранность или занимается только учебой, обычно не чувствуют себя счастливыми. Из уст талантливых людей порой можно услышать рассказы, как родители не пускали их погонять во дворе в футбол, буквально привязывая к стулу. По мнению психолога Елены Косачевой, обычно это ни к чему хорошему не приводит. Может быть, кто-то перетерпел и теперь, собирая стадионы, благодарен за столь жестокие методы воспитания. Но чаще это заканчивается полным нежеланием заниматься тем делом, которое еще недавно приносило удовольствие. Ведь интерес и удовольствие – это два ключевых момента, способных сформировать талант.

У ребенка сильно развита поисковая активность, ему все интересно. Именно интерес является тем пусковым механизмом, который включает процесс усвоения знаний. По словам Галины Гончаровой, с помощью функциональных МРТ удалось узнать, что на уроке ученик лишь иногда слышит, что говорит учитель, в остальное время – просто звуки, не более того.

Если информация не представляет интереса, она не обрабатывается мозгом, а значит, не воспринимается. Так мозг защищается, отбрасывая ненужное. Запоминается только интересный и эмоционально окрашенный материал, поданный в благоприятной атмосфере. Стресс блокирует восприятие. Поэтому совет всем родителям: главное в общении с талантливым ребенком – безусловное принятие.

В 1971 году Джулиан Стенли из Университета Хопкинса начал в США исследование юных дарований, которое длилось почти 45 лет. Проект SMPY («Изучение детей с ранним математическим развитием»). Ученые наблюдали за 5000 американцев, которые в детстве показали исключительные математические способности. Среди юных гениев, что вошли в 1% лучших американских детей по тесту SAT, были математик Теренс Тао, основатель компании Facebook Марк Цукерберг, основатель компании Google Сергей Брин, музыкант Стефани Джерманотта (известная как Леди Гага).

Профессионалами, успешными людьми, но не гениями. Причин много. Одна из самых распространенных – то дело, которое интересовало и занимало в детстве, со временем отходит на второй план. «В моей практике был случай, – рассказывает Елена Косачева, – когда талантливый мальчик с абсолютным слухом бросил музыку и увлекся программированием. Порой детям передается родительский страх, и они решают выбрать себе другое направление в жизни. Еще пример: девочка, с красным дипломом окончившая музыкальную школу, решает стать врачом. А все потому, что мама ей посоветовала бросить музыку, которой «себя не прокормишь».

Другая причина – за гениальность принимают обычное возрастное развитие каких-то способностей. Бывает феноменальная память, а бывает сензитивный период быстрого развития памяти. С возрастом он заканчивается, часть навыка оста-

ется, но больше не развивается. Принятие его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Важно идти за ребенком, не подталкивая: «Давай-давай, у тебя способности, нельзя их потерять», а аккуратно создавая ему возможности. Если родители подталкивают, то однажды их влияния может не хватить. В подростковом возрасте, или даже раньше, между ребенком и родителями может возникнуть конфликт. Особенно, если взрослый в успехах детей пытается реализовать себя, оценить себя как родителя.

«Я НЕ ЛЕРМОНТОВ, НЕ ПУШКИН»

Увы, довольно часто из маленьких вундеркиндов вырастают обычные взрослые. Они могут быть хорошими про-

фессорными, успешными людьми, но не гениями. Причин много. Одна из самых распространенных – то дело, которое интересовало и занимало в детстве, со временем отходит на второй план. «В моей практике был случай, – рассказывает Елена Косачева, – когда талантливый мальчик с абсолютным слухом бросил музыку и увлекся программированием. Порой детям передается родительский страх, и они решают выбрать себе другое направление в жизни. Еще пример: девочка, с красным дипломом окончившая музыкальную школу, решает стать врачом. А все потому, что мама ей посоветовала бросить музыку, которой «себя не прокормишь».

УЧЕНЫЕ СДЕЛАЛИ ВЫВОДЫ

1. Лучшие из лучших детей во взрослой жизни добились высоких успехов и входят в те самые 5% супербогатых американцев – это ученые, академики, руководители крупнейших корпораций, федеральные судьи, сенаторы и миллиардеры.
2. Одаренные дети получают мало внимания от учителей. Педагоги часто не раскрывают потенциал талантов и гениев, а подтягивают более слабую половину класса. Согласно наблюдению SMPY, те их подопечные, которые перескочили через класс или два, в будущем имели на 60% больше шансов добиться успеха.
3. Ученые обнаружили у вундеркиндов развитое пространственное мышление.
4. Природные способности важнее, чем трудолюбие. Это единственный надежный индикатор, позволяющий прогнозировать будущий успех.

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- РЕШАЮЩИЙ ШТРИХ: СОУСЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ. С. 72



- ЧЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУХОВИК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО. С. 84



- ПИЛИНГ – ГЛАВНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЕКАБРЯ. КАКОЙ ВЫБРАТЬ? С. 90



Углеводы:
простые
и сложные С. 74

БРОККОЛИ VS ПОНЧИКИ.



Главный штрих

ЧТОБЫ В ПРАЗДНИКИ НЕ ТРАТИТЬ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ НА ГОТОВКУ, ЕСТЬ СМЫСЛ НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ СОУСЫ. С НИМИ ДАЖЕ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИОБРЕТУТ НЕБАНАЛЬНЫЙ ВКУС.

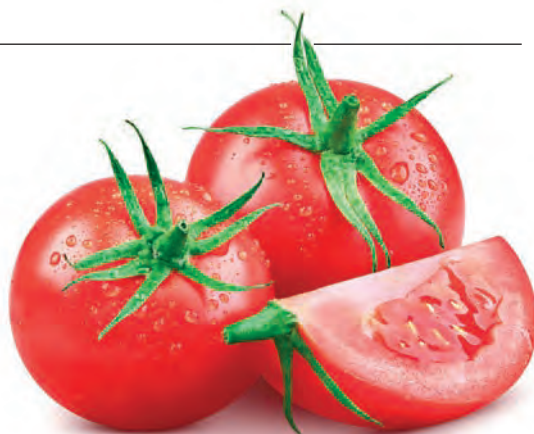
Соусов существует бесконечное множество. Одни – под закуску и салаты, другие – к основным блюдам, третьи – к десертам. Некоторые соусы насчитывают вековую историю и имеют собственное название: песто, беарнез, тартар, винегрет... Прочие чаще именуются по названию основных составляющих и имеют современное происхождение. Базой для классических соусов служат мука, пассерованная на сливочном масле; сок, образовавшийся на сковороде после обжаривания мяса или птицы; концентрированный бульон; уксус, белое и красное сухие вина. Основой

также могут стать сливки, растительное или сливочное масло, легкий бульон, яичные желтки...

Классика жанра, правда, несколько устарела. Не каждому по душе готовить тяжелые соусы на основе пассерованной муки, «выжарок» птицы и мяса, концентрированных бульонов и сливочного масла. В качестве базы все чаще используют томаты, зелень, фруктовые или овощные соки, кефир и йогурты. Их можно подавать к разным блюдам, делая их богаче по вкусу и аромату и не перегружая лишними калориями. Предлагаем опробовать 7 простых и быстрых в приготовлении соусов на все случаи жизни.

Томатный соус (к пасте и тостам)

Нарезать мелкими кубиками 1 луковицу и 1 черенок сельдерея, 2 зубчика чеснока. Обжарить на оливковом масле. 5 томатов средней величины обдать кипятком, удалить плодоножку, сделать с противоположной стороны крестообразную насечку. С помощью ножа снять кожуру. Разрезать на четыре части, удалить семечки и нарезать мякоть кубиками. Выложить томаты на сковороду к луку и сельдерею, перемешать. Через 5 минут добавить 200 мл овощного бульона и 100 г консервированного тунца, перемешать. Довести до кипения, тушить еще 5 минут. Посолить, добавить красный острый перец и мелко нарезанную зелень базилика.





Соус из рукколы и оливкового масла (заправка для салата)

Поместить в блендер 1 стакан листьев рукколы, добавить 2 ст. л. кедровых орешков, 50 г нарезанного кубиками твердого сыра, 1 зубчик чеснока. Влить 1 ст. л. лимонного сока. Перемешать до однородности. Добавить 150 мл оливкового масла и снова перемешать.

Лимонно-йогуртовый соус (заправка для салата)

Смешать сок 1 лимона, 180 г натурального йогурта и 3 абрикоса, нарезанных мелкими кубиками. Добавить измельченную зелень свежей мяты. Все перемешать, при желании добавить немного розового перца.



Соус из чернослива с яблочным соком (для мяса)

В сотейник опустить 300 г чернослива без косточек, влить 2 стакана яблочного сока. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить около 20 минут на среднем огне, пока чернослив не станет мягким. Поместить чернослив в блендер, добавить сок, в котором он тушился, а также измельченную цедру четверти лимона и смешать до однородности.

Цацки (к шашлыку и овощам)

Огурец натереть на крупной терке, посолить и отжать лишнюю жидкость. Добавить пару измельченных зубчиков чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. белого винного уксуса, соль по вкусу и все это смешать с 200 г густого греческого йогурта.



Соус из моркови и имбиря (к рыбе)

Выжать сок из 800 г моркови. Перелить в сотейник, добавить 2 ст. л. свежего имбиря, натертого на мелкой терке, и 1 ст. л. приправы карри. Уварить жидкость наполовину. Затем добавить, помешивая, немного оливкового масла, сока лайма и убрать с огня.

Апельсиновый соус (для десертов)

В сотейник влить 400 мл апельсинового сока (лучше свежавыжатого), добавить 1 ст. л. сахара, измельченную цедру четверти апельсина, стручок ванили, перемешать и довести до кипения. Варить на среднем огне около 7–10 минут, периодически помешивая. Снять с огня, удалить стручок ванили. Добавить 30 г мягкого сливочного масла, перемешать, чтобы масло разошлось.



УГЛЕВОДЫ: *простые и сложные*

МЫ ВСЕ ЗНАЕМ, ЧТО ЕСТЬ ЛУЧШЕ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, ЧЕМ ПРОСТЫЕ. А ПОЧЕМУ? КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА У БРОККОЛИ ПЕРЕД ПОНЧИКАМИ?

ЧТО СЛОЖНЕЕ – МАКАРОНЫ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ?

Чтобы в этом разобраться, представим себе углеводы в виде цепочки из повторяющихся звеньев.

Если звеньев одно или два, углеводы называют простыми, больше – сложными. В организме углеводы распадаются на звенья, и чем короче цепочка, тем быстрее и с меньшими энергетическими затратами это происходит. Углеводы усвоились – в крови повысился уровень глюкозы. Простые углеводы приводят к резкому повышению сахара в крови, это бодрит, но ненадолго – его уровень так же быстро снижается. Вспомните свои ощущения после того, как съели сдобное печенье.

Сначала хорошо, а потом – не очень и хочется съесть еще одно, чтобы возобновить ощущение сытости и счастья. Кроме того, избыток глюкозы, образовавшийся в этом случае, идет на синтез жиров, которые прямиком отправляются в жировые депо на боках или животе.

Другое дело – углеводы сложные. После того как

вы их съели, уровень глюкозы в крови поднимается не так резко, зато чувство насыщения и прилив сил длятся дольше.

Углеводы есть практически во всех продуктах. Простых много в сладостях, белом хлебе, газировке. Источники сложных – неочищенный рис, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, цельнозерновой хлеб.

ИЗМЕРЯЕМ ПОЛЬЗУ

Однако, слова «медленные» или «быстрые» в применении к углеводам выглядят слишком общими. Как именно меняется уровень глюкозы в крови после употребления конкретного продукта?

Чтобы конкретизировать это, в 1981 году профессор Университета Торонто Дэвид Дженкинс, занимавшийся проблемой диабета, ввел понятие «гликемический индекс» (ГИ). За отправную точку он взял чистую глюкозу, приравняв ее ГИ к 100 единицам.

Все остальные продукты ранжируются по индексу относительно глюкозы. Продукты бывают с низ-

ким (10–40), средним (40–70) и высоким (от 70) гликемическим индексом.

Считается, что чем ниже ГИ продукта, тем медленнее поднимается уровень глюкозы в крови и тем он полезнее.

Как правило, чем проще углевод, тем выше его ГИ.

Однако на гликемический индекс влияет способ приготовления продукта. У картофеля запеченного он будет выше, чем у вареного, а у репы пареной – выше, чем у сырой.

В Университете Суррея в Великобритании провели тесты, которые показали,



что ГИ свежеприготовленной пасты на 50% выше, чем у разогретой. Кроме того, недавно ученые из института Веймана в Израиле обнаружили, что ГИ одного и того же продукта может быть разным для разных людей. Наблюдения за 800 добровольцами в течение недели показали, что они выдают разную реакцию на одни и те же блюда.

Ученые связывают это с индивидуальными особенностями организма, в частности с микрофлорой кишечника, которая у каждого уникальна.

НЕ ПОДКАРМЛИВАТЬ МИФЫ

В последние годы появляется все больше данных о негативном влиянии простых углеводов на здоровье. Они стали чем-то

вроде «нового холестерина», который до последнего времени считался злодеем № 1 с точки зрения развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как теперь выясняется, углеводы действительно вносят свой очень существенный вклад в развитие не только диабета, но и атеросклероза. Однако не всем обвинениям в адрес быстрых углеводов можно верить. Например, весьма распространен миф, что сахар якобы кормит клетки злокачественных опухолей, и онкологическим больным

ПОРОДИЛ – И УБЬЕТ

Избыток простых углеводов в рационе может привести к образованию атеросклеротических бляшек внутри кровеносных сосудов. Однако сахар сахару рознь. Исследователи из Германии обнаружили, что подкожные инъекции циклодекстринов – олигосахаридов, получаемых из крахмала, способны предотвратить образование бляшек и уменьшить уже имеющиеся. Средство хорошо показало себя в опытах на животных. На очереди клинические испытания на людях.



ЧТО ТАКОЕ УГЛЕВОДЫ

Углеводы состоят из звеньев-сахаридов. Моносахариды (глюкоза, фруктоза) состоят всего из одного звена, дисахариды (всем известный сахар) – из двух. Олигосахариды (к примеру, рафиноза, содержащаяся в сахарной свекле) содержат от 2 до 10 таких звеньев, а полисахариды (крахмал, гликоген и клетчатка) – 10 и больше.



следует прекратить есть углеводы, чтобы замедлить развитие болезни. В действительности раковые клетки, конечно, потребляют глюкозу, как и все другие клетки организма. Часто они растут быстрее остальных и потому активнее нуждаются в этом виде топлива. Есть даже подозрения (которые нуждаются в дальнейших исследованиях), что раковые клетки используют глюкозу и вырабатывают энергию несколько иначе, чем здоровые клетки. Однако наше тело превращает в глюкозу углеводы, содержащиеся и в яблоке, и в пирожном. Впоследствии эта глюкоза может быть использована любой клеткой организма, >>



ОСТАНОВИТЬ МЕТАБОЛИЗМ

В некоторых странах продаются таблетки, которые заставляют углеводы расщепляться не на моносахариды, а на дисахариды. В свою очередь, дисахариды «застевают» на этой стадии и не превращаются в жир. Правда, у препаратов есть и побочные эффекты – искусственно вызванные нарушения углеводного обмена могут являться причиной повышенного газообразования и боли в кишечнике.

>> которая нуждается в энергии. Так что конфеты, печенье и рахат-лукум не «подкармливают» опухолечевые клетки в обход здоровых.

О ПРИНЦИПАХ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

А вот влияние простых углеводов на вес несомненно. Мало того, что они сами по себе превращаются в жир. У них есть поразительная способность вмешиваться в отношения жира и белков. Американские ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 27 молодых людей с нормальным весом. Добровольцев двое суток держали в лаборатории, где не только кормили специальной едой, но и измеряли температуру воздуха, а также количество вдыхаемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа, чтобы определить, сколько именно калорий они тратят. Известно, что больше всего жиров организм сжигает на белковой диете. Но исследование по-

казало, что этого не происходит, если есть белки одновременно с простыми углеводами.

Ученые обнаружили, что углеводы не просто подавляли жиросжигающий эффект белков – из-за них белки даже способствовали накоплению жира. А употребление сладкой газированной воды делало процесс сжигания жиров еще менее эффективным: во время завтраков, когда участники эксперимента запивали еду газировкой, эффективность переработки жира падала на 8%. Конечно, масштаб исследования не тот, чтобы всем разом перейти на раздельное питание. Однако его результаты дают повод лишний раз задуматься о том, что и как мы едим.

ХОРОШО БЫТЬ КОШКОЙ!

Любовь к простым углеводам заложена в нас генетически: глюкоза – основное топливо для нашего организма, в первую очередь мозга. Что бы ни писали о вреде сладкого, этот вкус нам кажется очень привлекательным. Именно поэто-

му с углеводами так трудно если не завязать совсем, то ограничить их количество. Другое дело – кошки. У них даже нет рецепторов, способных отреагировать на сладкий вкус. Ученые объясняют это тем, что кошки в природе углеводов практически не едят, поэтому эти вещества не представляют для них ценности. Для нас же простые углеводы вреднее, чем мы думаем. Если вы все еще размышляете, стоит ли ограничивать себя

в тортиках и пирожных – безусловно, стоит. Это полезно и для фигуры, и для самочувствия. Однако не пытайтесь свести потребление углеводов на «нет», ведь эти соединения есть и в таких полезных продуктах, как морковь или рыба. Просто питайтесь правильно и позволяйте себе изредка съесть кусочек шоколада или любимое печенье. В конце концов, хорошее настроение для здоровья не менее важно. ■



СИМПТОМЫ

О чем говорят ваши симптомы?
Узнайте вместе с ведущей программы
ОЛЬГОЙ ЛИСАКОВОЙ

**ЕЖЕДНЕВНО В 20:00
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ**



Доктор

РЕКЛАМА

12+

Спрашивайте у вашего оператора
платного телевидения

doc-tv.ru
@doctorchannel



ПОЗНАНИЕ



МОЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



ЖИВАЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



НАУКА
ТЕЛЕКАНАЛ



ПЛАНЕТА HD
ТЕЛЕКАНАЛ



ИСТОРИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ



ТЕЛЕКАНАЛ

Дэвид Хибер:

«Каждый день мы принимаем сотни неправильных решений относительно еды»

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ПРАВИЛЬНОГО РАЦИОНА
ОТ ВЕДУЩЕГО АМЕРИКАНСКОГО ДИЕТОЛОГА.

текст: Елена Чудная



НАШ СОБЕСЕДНИК

ДЭВИД ХИБЕР, американский диетолог, профессор, доктор медицины, руководитель Института питания Herbalife, основатель Центра питания человека при Калифорнийском университете.

Какое из наших решений самое неправильное?

Многие до сих пор не уделяют в своем рационе белкам того места, которого они заслуживают. Именно белки помогают нам контролировать чувство голода, способствуют наращиванию мышечной массы и поддержанию оптимального веса. Они очень важны для женщин, особенно после 40 лет, когда снижение эстрогена приводит к потере мышечной массы и прочности костей, ухудшению метаболизма, накоплению жира. По мере сниже-

ния мышечной массы уменьшается количество сжигаемых калорий в день. Каждый килограмм мышечной массы сжигает 30 ккал, а один килограмм жира сжигает лишь 6 ккал. Поэтому для женщин важны ежедневные физические нагрузки, сбалансированное питание, белок, кальций и витамин D.

А сколько нужно белка?

Важно правильно определить свою норму, которая зависит не от веса, а от мышечной массы. Ее можно вычислить с помощью биоэлектрической импедансометрии. Я считаю достаточным потребление 2 г белка на 1 кг мышечной массы, при этом растительные белки должны составлять половину нормы. Рекомендация ВОЗ – 30% белка от потребляемых в сутки калорий.

Как лучше распределить белки в ежедневном рационе?

Надо потреблять белок каждый раз, когда вы принимаете пищу. Особенно важно – на ужин. Белки состоят из аминокислот, одна из них называется триптофан, который стимулирует в мозге синтез мелатонина. Поэтому порция белков на ужин, за 3 часа до сна, предотвращает передвигание и гарантирует хороший сон. Важно и то, что организм не способен накапливать белок – он сразу становится строительным матери-

алом, а про запас откладываются только жиры и углеводы.

На завтрак у нас многие едят не белковые продукты, а кашу...

Хорошо, но важно, чтобы крупы были необработанные, и к ним все равно необходимо добавить белковый продукт. Когда именно позавтракать – зависит от вашего графика, но это должно быть одно и то же время каждый день.

Обед должен быть основным приемом пищи (например, салат с рыбой или курицей размером с ладонь), а ужин – скромным (например, белок с овощами). Меньше употребляйте картофеля, риса и макарон.

Надо ли снижать потребление молока или отказываться от него?

Я не фанат молока. Мое мнение: взрослому человеку оно не нужно. Две трети населения земли не переносят лактозу. За переработку молока отвечает ген, которому всего 5–10 тысяч лет, то есть пить молоко мы стали сравнительно недавно. Больше пользы в соевом молоке. Чтобы нивелировать эту информацию, кое-кто даже пустил сплетню, что соевый белок содержит эстроген. В моей лаборатории мы работали над опровержением этой гипотезы и сделали это. Соя содержит вещество изофлавоны, в котором всего 0,001 эстрогена, поэтому фактически это



антиэстроген, но действует он как эстроген – способствует формированию костей, улучшает работу мозга.

Как вы считаете, почему люди переедают?

Потому что большинство едят недостаточно белка. А если и едят, то не тот: жирное мясо, темное мясо курицы и индейки, искусственно выращенную рыбу.

Потребление белковых продуктов с умеренным количеством оливкового масла 4 раза в день обеспечивает чувство сытости.

Углеводы же насыщают лишь на время, а потом голодный человек готов съесть что угодно. Однако если соблюдать высокобелковую диету, но при этом мало двигаться, то уходят и мышцы, и жир. Если делать физические упражнения, то уменьшается количество жира и увеличивается мышечная масса.

Какой именно белок вы рекомендуете употреблять?

Я рекомендую растительную пищу: сою, тофу, кукурузу, бобовые. Многие в США становятся вегетарианцами, но продолжают есть небольшое количество рыбы и курицы. Это сильно отличается от восточно-европейской диеты, которая обычно состоит из картошки и красного мяса.

Вегетарианство и сыроедение сегодня стали модными. Как вы к этому относитесь?

Растительная диета меняет микробиом кишечника, а флора кишечника – это 70% иммунитета. Для иммунной системы растительная пища гораздо лучше мясной.

Многие противовоспалительные диеты богаты фруктами и овощами, которые содержат клетчатку, антиоксиданты, воду и небольшое количество калорий. Но диета – это еще

не все, нужны физические нагрузки по 30 минут в день. Если вы не можете заниматься в рабочие дни, занимайтесь больше в выходные. Последние исследования говорят, что одной ходьбы мало, необходимо включать активные физические упражнения. В США популярны тренировки высокой интенсивности с интервалами: 20 секунд – бег, 20 секунд – расслабление, потом снова бег – и так 5 минут. Происходит большой расход калорий за малый период времени. Если хотите проработать конкретные группы мышц, то занимайтесь на тренажерах.

Правда ли, что мясо вызывает многие болезни и рак?

Потребление красного мяса может увеличить риск развития рака кишечника. Но на развитие заболевания влияет также образ жизни, алкоголь, курение. Жирное мясо вызывает отложение жира. Не бывает нежирного диетического мяса, кроме птицы и кролика. Конечно, можно поискать фермеров, чей скот ест траву, их продукт будет диетическим. Но в США животных кормят кукурузой, поэтому в мясе всегда много жира. >>

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 с различными вкусами

**СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА
В СТАКАНЕ**

- * Полноценный прием пищи за 2 минуты
- * Основа программы снижения веса*
- * Сбалансированный состав
- * Обеспечивает чувство сытости на несколько часов



*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету и регулярные физические упражнения.

Реклама

>> Как вы относитесь к модному сегодня интуитивному питанию?

Исследование показало, что каждый день мы принимаем около 200 неосознанных неправильных решений относительно еды. Мы едим то, что нам доступно, что у нас под рукой. Простой способ контролировать вес – это осознанно следить за тем, что вы покупаете и едите.

Но я понимаю, если человек старается быть слишком хорошим, он не будет счастливым. Поэтому один день в неделю вы можете есть все что хотите, если все остальное время питаетесь правильно.

Женщины, например, часто приывают к конфетам. Если они будут следовать интуитивному питанию, они будут есть сладкое. В клинике у 50% пациентов с ожирением диагностировали привыкание к сахару. Поэтому если хочется шоколада, ешьте только тот, который на 90% состоит из какао-бобов. Но, к сожалению, он несладкий (смеется).

Почему после занятий фитнесом хочется сладкого?

Потому что вы сжигаете углеводы во время интенсивной тренировки. Уровень сахара в крови падает. Глюкоза важна для работы мышц и мозга. Поэтому в течение 40 минут после тренировок нужно употребить белок и глюкозу. При этом повышается уровень инсулина, что позволяет аминокислотам попасть в организм.

Как простому человеку разобраться в существующих диетах?

Сегодня даже актрисы пишут книги о питании – это коммерция. А люди отчаянно ищут новую волшебную диету. И подчас срывается не диета, а смена диеты. В своем Instagram я опубликовал разоблачения 17 разных диет – комбинированной, щелочной, безуглеводной, белковой...

Почему же так сложно похудеть?

Потому что люди не могут отказаться от своих желаний и привычек, у них слабая мотивация. Пищевая промышленность стимулирует зависимость от вредной еды.

**АНКЕТА
ДОКТОРА
ХИБЕРА**

➔ Какие 10 продуктов есть в вашем холодильнике?

Одна буханка хлеба на неделю, салат руккола, помидоры, огурцы, персики, нектарины, яблоки, яйца, соевое молоко, горчица, кетчуп, специи. Замороженные ягоды, рыба, курица, тофу, сыр.

➔ Чем перекусите, если нет времени поесть?
Протеиновым батончиком.

➔ Любимое блюдо, которое готовите сами?

Белая рыба, овощи на гриле, салат микс и салат из рукколы, помидоров, лука.

➔ Довольны ли вы своей физической формой?

Да, для моего возраста я в порядке. Делаю 69 отжиманий.

Когда вы видите в рекламе вашу любимую пищу, мозг включает процессы, которые побуждают вас ее съесть. В свое время производители обнаружили такую комбинацию сахара и жира, которая дает наилучший вкус, и началась эпидемия ожирения в Америке. Компании снижают количество жира, но увеличивают количество сахара. Есть в Америке автор, который написал книгу «Большая жирная ложь» о том, что все проблемы от сахара, а жир не вреден. Но правда в том, что одинаково вредны и сахар, и жир. А чтобы избавиться от пищевой зависимости, нужно изменить образ жизни – диету, физические нагрузки и сон.

Ожирение называют хроническим воспалением жировой ткани. В связи с этим возникала ли идея лечить его антибиотиками?

Антибиотиками – нет. Воспаление является следствием ожирения, а не наоборот. Воспалительные процессы в организме часто возникают у людей с ожирением верхней части тела, где жир накапливается быстрее. Люди с жиром в нижней части тела более здоровые. Здесь жировая ткань вырабатывает гормон адипонектин, который важен для профилактики заболеваний сердца и является противовоспалительным.

Но жир в нижней части тела – это некрасиво!

Возможно, но его необходимо сохранять. В отличие от мужчин, у женщин жир в организме располагается, как правило, в нижней части тела. Здесь он стимулирует выработку эстрогена, и до 50 лет женщины защищены им от сердечно-сосудистых заболеваний. Потом из-за снижения эстрогена жир с нижней части тела «перемещается» в верхнюю – на талию и в район грудной клетки, а этот жир напрямую связан с раком груди и диабетом 2-го типа.

Парадокс в том, что если женщинам не нравится, как они выглядят, они начинают больше есть, заедают расстройство, особенно сахаром – он действует как антидепрессант. Ожирение – это в большей степени не физическая проблема, а эмоциональная.

Многие субтильные парни и девушки спрашивают, как им поправиться?

Кто-то говорит, что такие люди – счастливчики, могут есть булочки и сладости в неограниченном количестве и лишний вес им не грозит. Но это неправильно, набор веса должен происходить за счет набора мышечной массы. Для этого увеличиваем физические нагрузки, а после них обязательно – белковый обед. Худые женщины сейчас популярны, но не всегда так было: вспомните Мэрилин Монро – сегодня это 30 фунтов (около 14 кг) лишнего веса. Идеальная женщина – подтянутая, но в той форме, какую ей дала природа. Вы должны найти свою форму, а не стремиться быть как другие. ■

Правильный шаг навстречу легкости и стройности!

Близятся новогодние праздники, поэтому пришло время готовить свою фигуру к красивым новогодним нарядам. Дальневосточные ученые разработали инновационный продукт СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ – натуральный сбалансированный комплекс из самых эффективных морских энтеросорбентов, способствующий снижению веса! Он действует сразу в 3-х направлениях: блокирует усвоение жира, уменьшает аппетит и нормализует обменные процессы. И не оставляет лишнему весу никаких шансов!

Чем же обусловлены эффективность, и как следствие – популярность СИСТЕМЫ ОЧИЩЕНИЕ?

ЭТО ЛЕГКО!

Похудение без диет и физических нагрузок. Одна молекула хитозана, входящего в состав препарата, выводит из организма жир в 10-12 раз больше своего молекулярного веса.

ЭТО НАДОЛГО!

Сброшенные килограммы не возвращаются! Происходит комплексная очистка организма, и он начинает самостоятельно избавляться от всего лишнего.

ЭТО УДОБНО!

Никакого дискомфорта во время приема курса, ведь СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ не оказывает слабительного и мочегонного эффектов.

ЭТО ПОЛЕЗНО!

Мощный положительный эффект на работу ЖКТ. Альгинат кальция из морской водоросли не только связывает и выводит токсины, но и значительно улучшает состояние собственной микрофлоры.

ЭТО БЕЗОПАСНО!

Не имеет побочных эффектов. В составе только 100% натуральные морские компоненты.



Бесплатная консультация
по телефону
8-800-500-8771

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ не имеет слабительного и мочегонного эффекта.

Заказать в ближайшую аптеку можно на сайте www.apteka.ru

Узнать больше о продукте можно здесь: www.pharmoceen.ru

Искусство быть с годами моложе

Как же хочется если не повернуть время вспять, то хотя бы остановить его неуловимое движение!

Дальневосточные ученые разработали новый препарат ЭКСТРА МОЛОДОСТЬ – ЭТО НОВОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО ХОТЯТ УСИЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПРОЦЕДУР, НО И ЗАНЯТЬСЯ ОМОЛОЖЕНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА ИЗНУТРИ. В основе комплекса заложен ценный компонент – икра морских ежей. Ученые Дальнего Востока открыли, Морской еж относится к «потенциально бессмертным» организм с быстрой скоростью регенерации и способностью к воспроизводству в любом возрасте. А Икра ежей позволяет продлить молодость и работоспособность, усиливает регенерацию половых желез, стимулирует процессы кроветворения. Она улучшает самочувствие, внешний вид и функциональную деятельность женского организма, а также регулирует и нормализует гормональный баланс, обмен веществ и функции эндокринных желез, даря силу и энергию молодости.

В комплекс ЭКСТРА МОЛОДОСТЬ входит также натуральный альгинат кальция, полученный из морской водоросли. Он является природным ионообменником, который связывает в желудочно-кишечном тракте тяжелые металлы, радионуклиды, токсины и выводит их из организма естественным путем. И даже при такой мощной очистке организма сохраняется нормальный уровень железа и кальция, благодаря чему улучшаются не только самочувствие, но и внешний вид: повышается тонус кожи, волосы становятся гуще, укрепляются ногти.

ЭКСТРА МОЛОДОСТЬ от Дальневосточных ученых – единственный комплекс с уникальными морскими компонентами, который

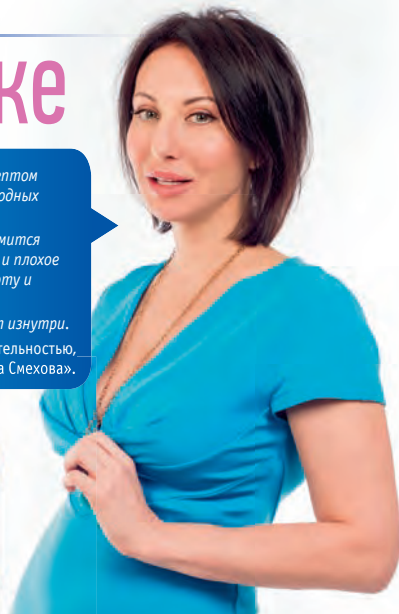
- эффективно омолаживает и замедляет процессы старения,
- снижает усталость, потливость, приливы жара, раздражительность,
- нормализует эмоциональный фон и сон,
- сохраняет влажность и эластичность кожи.

«Я делюсь этим замечательным рецептом с вами, потому что верю в силу природных средств!»

Для каждой женщины, которая стремится забыть про недомогания, усталость и плохое настроение и хочет сохранить красоту и здоровье!

Ведь недаром говорят: красота идет изнутри.

С уважением и признательностью,
Алика Сметова».



Бесплатная консультация
по телефону
8-800-500-4944

ЭКСТРА МОЛОДОСТЬ – морской источник вашей молодости и здоровья!

Материал подготовил Доктор биологических наук,
профессор Ковалев Николай Николаевич.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Фитнес-подсказки

НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ.

текст: Светлана Герасева



Какой головной убор выбрать для занятий спортом зимой?

АЛЕКСАНДР ИВАКИН, трейлраннер, обозреватель спортивной экипировки:

– Все зависит от особенностей теплообмена. Есть люди, которые не мерзнут в обычной акриловой повязке даже во время спусков с горных вершин. Поэтому этот аксессуар нужно выбирать исключительно индивидуально. Шапка для зимних видов спорта должна быть из качественных синтетических материалов с небольшим содержанием натуральных типа шерсти мериноса. Для ветреной погоды она должна быть непродуваемой – ищите на этикетке надпись Windstopper. Если вы бегаеете зимой, то идеальный вариант – легкая, похожая на плавательную, облегающая голову шапка с небольшими отверстиями для дужек очков. Она может быть из флиса с ветрозащитной синтетической мембраной. Очень важный элемент – перфорация в области ушей. Она позволит им не мерзнуть, но в то же время вы будете слышать все, что происходит вокруг. Спортсмены, не боящиеся морозов (ниже минус 10°C), носят шапки из Polartec Power Stretch – очень эластичного, тянущегося материала, обладающего отличной воздухопроницаемостью и влагоотводом. Они обеспечивают комфорт и тепло без лишнего объема. Кроме того, шапка из такого материала быстро сохнет.

Какое блюдо лучше всего съесть после зимней тренировки на открытом воздухе?

ДЖОРДЖ ГАРРИС, медицинский эксперт по питанию, Англия:

– Профессиональные спортсмены в этом случае чаще всего выбирают куриный бульон. В нем содержится аминокислота цистин, которая поддерживает структуру белков и пептидов в организме. Это вещество способствует быстрому восстановлению энергии. Кроме того, цистин из сваренного мяса курицы препятствует обезвоживанию организма. Кстати, многие спортивные врачи рекомендуют включать куриный бульон в рацион и во время простуды или гриппа – блюдо разжижает слизь в носовых пазухах и горле, облегчая заложенность.

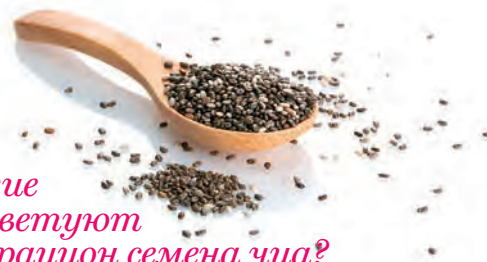


Эффективны ли упражнения на фитболе?

АЛЛА МАКАРОВА, фитнес-тренер:

– 20-минутный воркаут на гимнастическом или швейцарском мяче (другие названия фитбола) обеспечивает такую же аэробную нагрузку, как 30 минут на эллиптическом тренажере. Регулярные занятия на фитболе способны скорректировать осанку и развить гибкость. Гимнастический мяч – не самый устойчивый снаряд, и чтобы удержать равновесие, потребуется предельная концентрация, а значит, дополнительная работа всех групп мышц. За счет постоянного напряжения, необходимого, чтобы остаться «на плаву» и не улечь с фитбола, организм сжигает больше калорий. Тренеры профессиональных атлетов часто включают пару упражнений на фитболе в конце тренировки, если спортсмен приходит в форму после длительного перерыва или травмы. Кроме того, такие занятия снижают нагрузку на позвоночник и ноги, делая их доступными для людей с варикозным расширением вен, избыточным

весом, проблемами с голеностопным суставом. Снаряд был придуман в 1950-х годах в швейцарском Люцерне, когда большие надувные мячи заинтересовали физиотерапевтов, занимавшихся с пациентами с травмами позвоночника. Я часто советую клиентам купить фитбол домой. Снаряд очень легкий, а потому мобильный: перенести его из комнаты в комнату не составит труда. Закончив тренировку, мяч можно сдуть и убрать в шкаф, чтобы не путался под ногами, а потом точно так же надуть, когда он понадобится снова. Мое любимое упражнение на фитболе очень простое. Лягте на спину, руки вдоль корпуса ладонями вниз. Медленно подтяните колени к бедрам, подкатывая мяч ближе к себе. Задержитесь на секунду в этом положении, а затем вдохните и вытяните ноги обратно, возвращая фитбол в исходное положение. Повторите 10–15 раз. Это упражнение прекрасно прорабатывает мышцы ягодиц.



Почему многие диетологи советуют добавлять в рацион семена чиа?

ПАТРИЦИЯ БАРН-СВАРНИ, диетолог, США:

– Интерес к этим семенам появился не так просто: нет другого растения, в котором содержание жирных кислот омега-3 в форме альфа-линоленовой кислоты было бы таким же высоким. Эти семена представляют собой чистый белок, в них больше клетчатки, чем в льняном семени, а также множество питательных веществ, в том числе ниацин, магний и антиоксиданты. Поэтому их очень полезно ежедневно добавлять в блюда. Результаты нескольких американских исследований показали, что у тех, кто ел хлеб с семенами чиа, чувство насыщения сохранялось дольше. Лучше всего добавлять семена чиа в тесто хлебобулочных изделий или же посыпать ими салаты.

Правда ли, что некоторые чаи помогают сохранить стройную фигуру?

МАРИ БЕТРАН, врач, Франция:

– Было проведено более 300 исследований в разных странах мира, но связь похудения с употреблением чая не была научно подтверждена. Правда, согласно последним данным японских ученых из Университета Киото, люди, регулярно пьющие чай с кофеином, чаще имеют стройную фигуру. Исследователи относят такое заключение на счет сочетания кофеина и катехинов, которые содержатся в белом и зеленом чаях, а также в чае улун: оба вещества расщепляют жиры, сжигая калории. Но врачи из Японии напоминают, что процесс снижения веса пойдет значительно быстрее, если к обязательной чашечке улун добавить ежедневные занятия спортом.



И пух, и перо

С ПРИХОДОМ ХОЛОДОВ ВНОВЬ ВСТАЕТ ВОПРОС, ЧТО БЫ ТАКОЕ НАДЕТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ. ЧАСТО ВЫБОР ПАДАЕТ НА ПУХОВИК. НО ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПУХОВИК – ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ТО, ЧТО ИМ НАЗЫВАЕТСЯ.

текст: Александра Руденко



**МАРИЯ
САПУНЦОВА,**
заместитель
руководителя
Роскачества

Наши пуховики совсем не похожи на бесформенные модели прошлых десятилетий. Они стали более изысканными, тонкими и удобными, но не утратили своего главного предназначения – согревать, как дубленка и шуба, гарантируя при этом свободу движений, как куртка. Разнообразие расцветок и фасонов позволило этому виду одежды стать обязательным элементом гардероба большинства из нас. А вот обилие различных современных утеплителей привело к тому, что понятие «пуховик» стало применяться ко всем теплым курткам. Что и используют недобросовестные продавцы. Так каковы же признаки настоящего пуховика?

1. Внутри пуховика может быть только пух.

Об этом говорит ярлык с пометкой down. Пух бывает утиный или гусиный – duck down и goose down. Лучше всего греет пух гаги (морская утка, обитающая в северных широтах), но он только в очень дорогих пуховиках, как и лебяжий пух. В массовом же производстве используют гусиный и утиный. Срок службы гусиного пуха при правильном обращении – 20 лет, утиного – 5.

Но найти 100%-ный down довольно сложно, и стоит он недешево. Более популярный и демократичный вариант – down + feather, то есть пух и перо. Если на этикетке значится cotton – это вообще не пуховик, а самый настоящий ватник! Надпись wool означает, что внутри находится шерстяной ватин. А словом polyester обозначается синтепон.

2. Пуховик должен «дышать» и быть легким.

За вес также отвечает «начинка»: чем больше перьев, тем тяжелее. В таком пуховике легко вспотеть и простудиться, так как мокрое тело быстрее остывает и замерзает. Кроме того, натуральному материалу – пуху

и перу – нужен воздухообмен. По словам эксперта Роскачества, важно уделять внимание материалу подкладки – дышащая это ткань или нет. Об этом расскажет этикетка. Чем больше натуральных материалов (например, вискозы или поливискозы) используется в ткани подкладки, тем лучше будет воздухообмен и тем дольше прослужит одежда. Также пуховик не должен плотно облегать. Удерживает тепло нашего тела именно воздушная прослойка, а пуховик помогает ее создать. Да и хорошему кровообращению тесная одежда тоже не способствует, а значит, замерзнуть в такой вещи намного проще и быстрее.





САМЫЙ ТЕПЛЫЙ ПУХ У ПТИЦ, ОБИТАЮЩИХ В ХОЛОДНОМ КЛИМАТЕ (НАПРИМЕР, В РОССИИ, КАНАДЕ ИЛИ НА СЕВЕРЕ КИТАЯ). СОБИРАТЬ ЕГО МОГУТ КАК В ПЕРИОД ЛИНЬКИ, ТАК И С ТУШЕК. ПО ЭТИКЕТКЕ ТАКИЕ ПОДРОБНОСТИ ОБЫЧНО НЕ УЗНАТЬ, НО ИНФОРМАЦИЯ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЕСТЬ У ПРОДАВЦОВ ИЛИ НА САЙТЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ.

3. Коэффициент упругости (F.P. – fill power) – важный показатель качества пуховика.

Он показывает, насколько легко пух восстанавливает форму после сминания. У качественных пуховиков этот показатель не ниже 550.

Чтобы проверить этот критерий на деле, необходимо сжать пуховой блок и отпустить. Если пух моментально восстановится, все в порядке.

4. Внешний материал также должен быть высокого качества.

Как правило, для пуховиков используют два вида ткани. Дюспо (полиэстер) – прочный материал, неприхотлив в уходе и непродуваем, или Таслан (нейлон) – ткань очень легкая, приятная на ощупь, прочная. Однако мировые бренды стараются уходить от использования только синтетических тканей, заменив их на смесовые, которые содержат не менее 20% натуральных материалов. У такой одежды сохраняется хороший внешний вид даже после частых стирок. ■

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ КАЧЕСТВЕННОГО ПУХОВИКА

ПРОЦЕНТ ПУХА

- В хорошем пуховике распределение набивки должно быть такое: 90% – пух, 10% – перо. Или 80% – пух, 20% – перо. На этикетке это указывается в виде дроби: 90/10 или 80/20.
- Часто встречается соотношение 70/30. Такой пуховик подойдет не для сильных холодов.
- Для осени или весны можно выбрать вариант полегче: 60/40 и 50/50.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПУХА

- Обычно наполнитель в пуховике распределяется по блокам-квадратам размером не больше 20х20 см.
- У отечественных производителей этот размер 15х15 см. Меньше – можно, больше – плохо, так как пух может сваливаться к нижнему шву и тепло будет плохо удерживаться.
- Самые теплые варианты – с двуслойным пухом.
- Никаких комков и помятостей быть не должно. Если есть неприятные ощущения, значит, пух некачественный.

МЕТОД ОБРАБОТКИ ПУХА

- На этикетке должно быть написано DIN EN 12934 – это стандарт пуха. Значит, он соответствует европейскому стандарту качества и прошел все необходимые обработки, а именно промывку, дезинфекцию и сушку.

ЗАЩИТА ОТ ВЫЛЕЗАЮЩЕГО ПЕРА

- Если после примерки вся одежда в пуху, пуховик покупать не стоит. В качественном пуховике наполнитель помещается в двойной пакет с особой тефлон-содержащей пропиткой, которая не позволит набивке вылезать наружу.

МЕЛКИЕ ДЕТАЛИ И ОБРАЗЕЦ ПУХА

- К качественному пуховику прикреплен мешочек с образцом пуха, на застежках-молниях и кнопках есть отличительный фирменный знак, кроме того, непременно прилагается запасная фурнитура.
- На этикетке должны значиться страна-производитель и инструкция по стирке.

ЗАБОТА И УХОД

В домашних условиях пуховики стираются в режиме деликатной стирки и при температуре не выше +30°C, с бережным отжимом. Чтобы пух не сваливался, можно положить в машинку теннисные мячики. Рекомендуются специальные

жидкие моющие и пропитывающие средства. Они придают пуху антибактериальные и водоотталкивающие свойства, хорошо выполаскиваются, не оставляя разводов. Эксперты советуют су-

шить пуховик в развернутом виде в хорошо проветриваемом помещении вдали от батарей. Пока пуховик сохнет, несколько раз встряхивайте его, чтобы пух распределился по всей площади. Можно сушить его в су-

шильной машине в режиме «Подушки». Отдавая вещь в химчистку, обратите внимание, чтобы в пункте приема предлагали чистку вещей с мембранными тканями и работу с пуховыми изделиями.

Моментальное преобразование

МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО ПРИВЕСТИ ЛИЦО В ПОРЯДОК – ГЛАВНОЕ ТРЕБОВАНИЕ К КОСМЕТИКЕ ПЕРЕД ЧЕРЕДОЙ ПРАЗДНИКОВ. ЛУЧШЕ ВСЕГО С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ СПРАВЯТСЯ МАСКИ.

ТЕКСТ: Светлана Герасева



ТОТАЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

ПРОБЛЕМА Жирный блеск, периодические высыпания, комедоны.

ТИП КОЖИ Жирный, комбинированный.

➡ Самое доступное и эффективное решение проблемы – **маски с каолиновой и бентонитовой глиной**, которые хорошо впитывают загрязнения и матируют кожу. Еще один экспресс-метод, который не подведет накануне мероприятия – маски с антисептическими и поросуживающими компонентами. Как понять, что перед вами хороший бьюти-экземпляр? Ищите в составе эфирные масла лаванды, шалфея, кипариса, экстракты грейпфрута, нима, шлемника, цинк или салициловую кислоту. Важно: эти ингредиенты должны стоять в первой десятке компонентов состава. Единственное предостережение: очищающими масками можно пользоваться не чаще 2 раз в неделю, иначе есть вероятность пересушить кожу.

➡ В другой разновидности очищающих масок – **гелеобразные пленки**. За считанные секунды вязкая текстура бьюти-средства создает тончайшую пленку, а спустя 10 минут ее легко

можно снять, потянув за краешек. Лучшие – те, которые содержат масло чайного дерева, камфору, экстракт мяты или календулы. Их действие слабее (эффективны против излишнего блеска, но не подходят в борьбе с комедонами), поэтому они подходят и для смешанной, и для нормальной кожи, когда не нужно столь сильное очищение.

➡ Если кожа обезвожена, шелушится после лечения акне, идеальной вариант – **маска с термальной водой**. Лучше всего, если вместе с водой из термальных источников средство содержит фрагментированную гиалуроновую кислоту. Этот ингредиент усиливает клеточное сцепление для длительного удержания влаги в коже. Как результат – ровный тон лица и значительно менее заметные воспаления.



МАЛЕНЬКИЙ ЛАЙФХАК

Чтобы получить wow-эффект, нанесите маску на ночь вместо обычного уходового крема.

ПОЛНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

ПРОБЛЕМА Шелушения, сухость, стянутость кожи.

ТИП КОЖИ Сухой, комбинированный, нормальный.

➡ «Больше всего проблем зимой ожидают обладательницы сухой кожи, – говорит дерматокосметолог Ольга Висова. – Разница температур (сухого воздуха в офисе с морозным уличным) нарушает гидролипидный баланс, отсюда постоянное ощущение стянутости и периодические шелушения, которые трудно замаскировать даже тональным кремом. Без хорошего домашнего ухода привести обезвоженную сухую кожу в порядок довольно сложно, поэтому я советую использовать 1–2 раза

в неделю увлажняющую маску. Причем средство лучше наносить после увлажняющей сыворотки и не на 10–15 минут, а на 20–30. Только в этом случае бьюти-продукт сможет создать барьерную пленочку, препятствующую испарению воды из верхних слоев кожи». С работой отлично справляются **маски с гидролизатом коллагена**, гиалуроновой кислотой, маслом ши и сладкого миндаля, экстрактом пеларгонии, шалфея и морских водорослей.



МАЛЕНЬКИЙ ЛАЙФХАК

Когда за окном холоднее –10°C, чтобы защитить тонкую чувствительную кожу, косметологи советуют пользоваться защитным кремом перед нанесением макияжа. Чтобы такой крем был эффективен, проверьте, есть ли в составе пчелиный воск, масло ши или витамин E.

➡ Новое поколение корейских бьюти-продуктов с экспресс-действием – **сплеш-маски** для лица. Визуально напоминают тоник, но отличаются способом применения и концентрированностью состава. Колпачок эликсира нужно добавить в миску или не до конца заполненную раковину с теплой водой, а затем умыться этой жидкостью и вбить остатки пальцами. Главный бонус – легкий отшелушивающий эффект за счет молочной кислоты в составе. >>

**DADO
SENS**
DERMACOSMETICS



ЭКТОИН

Немного моложе.
Каждый день.

Эктоин – антивозрастной крем-флюид на основе экстракта бактерии *Ectothiodus*, способной противостоять воздействию самых жестких факторов окружающей среды. Это уникальное антивозрастное средство уменьшает морщины и стимулирует защитные механизмы кожи. Оно идеально подходит для чувствительной зрелой кожи, нуждающейся в регенерации и ревитализации.

Стимулирует защитные функции клеток, применяется для интенсивного увлажнения. Может применяться вместе с любой другой анти-эйдж-косметикой в качестве дополнительной защиты и ухода. Эффективность подтверждена клиническими исследованиями.

Реклама

www.arnebia.ru

➔ **Тканевые маски с пропиткой** – всегда хорошая идея накануне важного мероприятия. Действуют они не хуже тех, что в баночках, но наносятся и снимаются легче. Кроме того, в поездки за город и в предстоящий отпуск их брать куда удобнее. Хотите щедро увлажнить кожу – используйте маски с глицерином или муцином улитки. Успокоят кожу камелия, экстракт листьев алоэ.



НА ЗАМЕТКУ

Тканевые маски рекомендуется держать не дольше 15 минут. Этого времени достаточно, чтобы кожа восстановилась и стала увлажненной. Не ходите с маской дольше и тем более не засыпайте с ней – маска начнет высыхать, забирая влагу из кожи.

БИОВЫБОР

Делаете ставку на маски с исключительно органическим составом? Тут есть несколько особенностей. Во-первых, такая косметика содержит коллаген растительного происхождения, а значит, в ней нет потенциально опасных

аллергических ингредиентов. Поэтому такие бьюти-средства могут использоваться даже при ежедневном уходе, повышая защитные функции кожи и уменьшая трансэпидермальную потерю влаги. Правда, из-за отсутствия химиче-

ских эмолентов органические маски не дают эффекта быстрого улучшения состояния кожи. Как правило, результат достигается за несколько недель интенсивного применения средства, но и сохраняется он надолго.



В РЕЖИМЕ ANTI-AGE

ПРОБЛЕМА *Возрастные изменения, тусклый цвет лица.*

ТИП КОЖИ *Все.*

➔ Будем реалистами: анти-возрастные маски не смогут разгладить морщины за 10 минут. Антиэйдж-эффект заключается в другом. Во-первых, чаще всего лицо выглядит свежее после хорошего увлажнения. Во-вторых, секретный элемент таких масок – использование так называемых **optical points (светоотражающих частичек)**, чаще всего на основе жемчужного порошка). Из природных ингредиентов лучше всего стимулируют процессы обновления в эпидермисе экстракты имбиря, какао и женьшеня. Прекрасно освежают лицо растительные полипептиды и витамин С.

➔ Нивелировать небольшие морщинки и вернуть коже здоровый цвет под силу **маскам из микрофибры**, мягкой тонкой ткани из волокон полиэфира. Принцип работы такой же, как и с тканевыми масками: пропитанная материя накладывается на лицо на 10–15 минут. Существенное отличие в том, что микроволокно способно дольше сохранять эффективность растительных экстрактов и водорослей, поэтому результат будет действительно заметным. Через 15 минут кожа успокаивается, уходят покраснения и шелушения, кожа наполняется влагой и обретает здоровый цвет. Важный момент: после применения маски не нужен ни увлажняющий, ни питательный крем. ■

ВЫБОР МЕСЯЦА

ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ

В холодное время года сочетание витамина С и цинка поможет укрепить иммунитет и поддержит организм в борьбе с простудными заболеваниями. Витаминный комплекс Арнебия Цинк Депот выпускается в Германии, что гарантирует максимальное качество как сырья, так и готового продукта.



ОРГАНИЗМ В ТОНУСЕ

В суровый зимний период необходимо укреплять иммунитет и повышать тонус организма. Витаминно-минеральный комплекс легкого усвоения Омниплус содержит витамины А, С, Е, D₃, группы В, биотин, а также цинк, хром, медь, селен и марганец. Все ингредиенты очень важны для поддержки и защиты организма.



К НОВОМУ ГОДУ

В новогоднюю ночь мы хотим выглядеть идеально. Добиться этого легко – наклеить патч-филлер Либридерм с микроиглами гиалуроновой кислоты. С помощью инновационной технологии растворяющихся микроигл низкомолекулярная гиалуроновая кислота проникает в глубокие слои кожи и дает эффект биоревитализации: морщинки разглаживаются, кожа становится гладкой.



НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Когда болеешь, есть одно желание – скорее выздороветь. Доктор Тайсс сироп с подорожником от кашля оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и муколитическое действие при заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся кашлем трудноотделяемой мокротой. Подходит беременным и кормящим мамам, детям с 1 года.



СУСТАВЫ В ПОРЯДКЕ!

Как поддержать обменные процессы в суставах, улучшить их гибкость и подвижность? Сустамар, финский эталон качества для здоровья суставов и позвоночника, имеет уникальный природный состав, являясь источником жирорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. В составе экстракт плавника акулы и губчатый моллюск.



ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

Стильная кухонная машина VT-1431 от VITEK совмещает функции блендера и миксера, а потому способна заменить многие приборы для приготовления разных блюд. В комплекте чаша 5 л из нержавеющей стали и три насадки – для взбивания, замешивания и смешивания. Легко приготовить торты, пиццу, супы, смузи, пюре и другое.





Сбросить кожу

В ЕГО ВЛАСТИ ИЗБАВИТЬ ОТ ВЫСЫПАНИЙ, РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ И УЛУЧШИТЬ ЦВЕТ ЛИЦА В ПРЕДВЕРИИ ПРАЗДНИКА. ПИЛИНГ – ГЛАВНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЕКАБРЯ.

текст: *Светлана Герасева*

ТРЕТИЙ В МИРЕ

«Очередь автомобилей с секьюрити перед моим косметологическим кабинетом означает, что сезон пилингов в самом разгаре», – говорит Мама Макдональд, звездный косметолог Евы Мендес и Керри Вашингтон.

Бьюти-эксперту с блестящей репутацией трудно возразить. Низкие температуры и облачность делают зиму идеальным временем для бьюти-процедур: такая погода не позволит травмировать эпидермис прямыми солнечными

лучами, но даст возможность быстро восстановиться после похода к косметологу. Мода на пилинг в последнее время набирает обороты: по данным Американского сообщества пластических хирургов (ASPS) за 2016 год, третье место в рейтинге малоинвазивных процедур заняли именно пилинги – их сделали более 1,3 миллиона человек.

Популярность этой методики легко объяснить. По сути пилинг – процесс отшелушивания ороговевших клеток кожи, который активизирует механизмы регенерации.

КОГДА НУЖЕН ПИЛИНГ

1

ТУСКЛЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Любой вид пилинга уменьшает роговой слой, удаляет мелкие комедоны, облегчает доступ к более глубоким слоям кожи. Поэтому иногда курс легких пилингов с витамином С снимает признаки недосыпа, усталости или стресса лучше, чем отпуск.

2

АКНЕ

В борьбе с высыпаниями дает хороший результат только в комплексной терапии с препаратами, корректирующими активность сальных желез. Зато пилингам с фруктовыми кислотами нет равных в борьбе с пятнышками и шрамами после угревой болезни.

3

МОРЩИНЫ

Процедура хорошо выравнивает рельеф кожи и разглаживает мелкие морщинки. Из-за того что тон лица становится ровнее, а поры уменьшаются, процедуре вполне можно приписать легкий визуальный антиэйдж-эффект. Правда, избавления от глубоких морщин и заломов ждать не стоит.

В результате за несколько процедур можно существенно улучшить состояние кожи даже без специального домашнего ухода. Сегодня на рынке царствует разнообразие пилингов. Они бывают химическим, механическим и лазерным. Существуют пилинги срединные и глубокие, когда во время процедуры удаляется внушительный слой эпидермиса, а иногда и самой дермы с помощью кислот различной концентрации. Правда, дерматологи все чаще отказываются от такого серьезного травмирования кожи: не показывать из-за красного лица в течение нескольких недель на публике современные женщины не могут.

МЕЖДУ НАМИ ХИМИЯ

Основная действующая сила химического пилинга – кислота, которая растворяет ороговевшие клетки эпидермиса, вызывая при этом небольшую воспалительную реакцию. В ответ на повреждение включается комплексный восстановительный процесс, который оказывает стимулирующее действие на фибробласты, синтезируя новый коллаген. Пилинговые составы могут содержать салициловую, пировиноградную, лимонную кислоту или растительные ферменты в зависимости от вашего типа кожи. «Пилинг начинается с очищения. Затем на лицо наносится раствор кислоты (приготовьтесь к тому, что запах может быть не очень приятным), в завершение – успокаивающая маска на 15–20 минут, – говорит Елена Яценюк, косметолог салона красоты Fiore. – Никаких заметных



ХРУСТАЛЬНЫЙ ЛОТОС

1 ноября 2017 года в концертном зале «Известия Hall» состоялось подведение итогов 4-й Всероссийской бьюти-премии «Хрустальный Лотос-2017».

В рамках премии объявлены ТОП-50 ведущих представителей российской индустрии красоты, среди которых лучшие пластические хирурги, косметологи, стоматологи, клиники пластической хирургии, центры косметологии и эстетической медицины.

покраснений и травм кожи, можно прямо из салона отправляться по своим делам».

РЕТИНОВЕВЫЙ ПИЛИНГ призван избавить кожу от пигментных пятен. Его основа – ретиноиды, синтетические производные витамина А. Правда, в этом случае все же придется пару дней посидеть дома – шелушений и покраснений на лице не избежать. Кроме того, все большее распространение приобретает воздействие несколькими видами пилингов в течение одной процедуры: таким образом они усиливают действие друг друга и более эффективно влияют на кожу.

МИНДАЛЬНЫЙ ПИЛИНГ на базе кислоты, полученной методом гидролиза из экстракта миндаля – неплохое решение для быстрого лифтинга. Разгладить морщины, >>

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЧАСТЫЙ ГОСТЬ САЛОНОВ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА МАСКИ С МОЛОЧНОЙ КИСЛОТОЙ. ОНИ ОСОБЕННО ХОРОШО РАБОТАЮТ НА РАСПАРЕННОЙ КОЖЕ. ПРИМИТЕ ВАННУ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА ПОРЫ МАКСИМАЛЬНО РАСКРЫТЫ, **НАНЕСИТЕ ТАКУЮ МАСКУ ИЛИ ДОМАШНИЙ ПИЛИНГ С МОЛОЧНОЙ КИСЛОТОЙ. ЧЕРЕЗ 15–20 МИНУТ КОЖА СТАНЕТ УПРУГОЙ И УВЛАЖНЕННОЙ.**



ПОСЛЕ ПИЛИНГА

➔ Независимо от погоды, в течение первых трех дней после любого пилинга перед макияжем наносите солнцезащитный крем с SPF-фактором не ниже 15.

➔ В качестве домашнего ухода во время курса процедур отдайте предпочтение аптечным брендам с термальной водой – это поможет коже восстановиться быстрее.

>> справиться с первыми признаками старения и выровнять тон вы сможете за 5–7 сеансов.

ФИТИНОВЫЙ ПИЛИНГ – лучший выбор для сухой и чувствительной кожи. Он бережно снимет ороговевшие частички, не вызывая ощущения стянутости кожи. Процедуру часто называют голливудским пилингом – после него можно сразу появляться на людях, а результат виден после первого применения.

КИСЛОТНАЯ СРЕДА

Фруктовые химические пилинги – фаворит в косметологических салонах. «Они обозначаются как АНА – альфа-гидрокислоты, обладающие мощным отшелушивающим действием, – объясняет Елена Яценюк. – Во время процедуры вы почувствуете запах мандаринов и легкое пощипывание. Держать состав на лице нужно не более 20 минут. Результат – ровный, здоровый цвет лица с естественным сиянием». Для жирной и проблемной кожи пилинг с фруктовыми кислотами – настоящее спасение: он помогает контролировать работу сальных желез и избавляет от угревой сыпи.

МЕХАНИКА КРАСОТЫ

Во время механического пилинга дерматолог использует аппарат

с насадками с абразивными частицами. Эти микрочастицы распыляются на кожу лица под большим давлением, будто срезая омертвевшие клетки эпидермиса.

Такое воздействие сильнее, чем химическое, но способно решить целый ряд проблем: можно убрать рубцы и пигментацию. Микрористаллическая дермабразия – самый новый и малотравматичный вид механического пилинга: он не требует обезболивания. Поток микрористаллов оксида алюминия под давлением постепенно «стирает» поверхностные, избыточные слои эпидермиса, нивелируя мелкие морщинки и придавая коже здоровый вид. Весь процесс занимает чуть более 30 минут. Визуально процедура выглядит весьма умиротворяюще: косметолог водит по лицу металлической трубкой, чувствуется легкое покалывание.

Однако список противопоказаний к этой процедуре достаточно велик: при тонкой чувствительной коже, акне или розацеа пилинг не рекомендован.

ЛАЗЕРНЫЙ ЭФФЕКТ

Лазерный пилинг, который часто называют лазерной шлифовкой – самый прогрессивный вариант процедуры обновления кожи. Углекислотный лазер высокой мощности,

или на сленге дерматологов – CO₂, работает не только на поверхности кожи, как бы полируя ее, но и в ее глубоких слоях. Именно поэтому он способен не просто улучшать ее цвет и микрорельеф, но еще и сгладить рубцы, растяжки, расширенные поры, заметно подтягивая кожу. Проникая в кожу, лазер как бы растворяет поврежденные участки, на месте которых образуются новые, молодые клетки.

Процедура длится 40–50 минут. Для нее нужна местная анестезия, потому что будет использован серьезный фракционный лазер. После этого, начиная со лба, специальным аппаратом дерматолог будет как бы прижигать кожу – делать мельчайшую сетку точечных термических микроповреждений. Когда с манипуляциями будет покончено, доктор выдаст набор средств для домашнего ухода. Позаботиться о лице в этот период следует особенно тщательно: в течение следующих 14 дней полностью сойдет верхний слой кожи. К этому нужно быть готовым – нередко восстановление сопровождается активным шелушением и сильным покраснением, которое трудно перекрыть даже тональным кремом. Однако из всех пилингов именно лазерная шлифовка дает самый долгий результат – заметный лифтинг продлится до 2 лет. ■

САЛОН КРАСОТЫ В ДОМАШНЕМ КРЕСЛЕ: ИЗОБРЕТЕНИЕ ПИТЕРСКИХ УЧЕНЫХ - АППАРАТ ЛФФК-1

Модные и дорогие процедуры по избавлению от целлюлита, подтяжке лица, ультразвуковой массаж и многие другие можно делать дома, при этом полностью повторить салонный эффект.

Предупреждаем, аппарат изменит Вашу внешность и сохранит Вам десятки тысяч рублей

Кабинет косметолога в домашнем кресле. Об этом рассказала независимый бьюти-консультант Илона Бровецкая.

Многие аппаратные процедуры нужны регулярно, например, УЗ-массаж для лица или УЗ-процедура безоперационной липосакции от целлюлита. Они действительно эффективны. Но чтобы эффект был, их нужно проводить регулярно. Например, с помощью безоперационной липосакции можно убрать в объеме до 8–10 сантиметров. За это время женщина остается в салоне около 100 000 рублей.

На деле процедура представляет из себя воздействие ультразвуком и красным светом. Ее можно проводить в домашних условиях с помощью ЛФФК-1. Такой аппарат для домашних процедур изобрела в Санкт-Петербурге группа ученых и медиков. Суть

его в том, что он точно повторяет принципы работы медицинского и косметологического оборудования.

В борьбе с целлюлитом кремы почти бесполезны. Здесь нужна «тяжелая артиллерия» — болезненный массаж или УЗ-воздействие. Ультразвук разрушает уплотненные жировые образования, активизирует кровообращение и отток лимфы. Эту процедуру вы можете делать дома самостоятельно с помощью ЛФФК-1, сэкономив приличную сумму денег.

Красивое лицо и минус 5 лет без операций и уколов

Самое главное, что обеспечивает воздействие аппарата, — стимуляция местного кровообращения и отток лимфы. Это очень важные составляющие ухода за собой, которые мы не получаем от кремов и масок.

Важный момент: после аппаратных процедур кремы, маски и сыворотки усваиваются и работают гораздо лучше.

Среди последних эффективных методов — ультрафонофорез. Это комплексный метод, в нем воздействуют ультразвуком и помогают косметике лучше проникнуть в кожу. Ультразвуковое воздействие в сочетании с фототерапией поможет избавиться от воспалений, расширенных пор, минимизировать проявление возрастных изменений: морщин или нарушений овала лица из-за отвисания щек, век, области подбородка.

Ультрафонофорез также можно делать с помощью ЛФФК-1.

Есть еще одно важное преимущество аппарата — его лечебный эффект.

Помимо применения в косметологии аппарат работает как полноценный лечебно-восстанавливающий инструмент при повреждении суставов, ушибах, также борется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, лор-органов и др.



С «ЛФФК-1» вы приобретаете возможность проведения таких косметических процедур, как ультразвуковой массаж, ультразвуковой лимфодренаж, ультрафонофорез и фототерапия. Я рекомендую проведение процедур аппаратом «ЛФФК-1» как на дому, так и в процедурных кабинетах для всех категорий пациентов, которые желают сохранить красоту и молодость, приобрести «свежий» вид лица его и естественную окраску.

Шигабутдинова Гюзель, косметолог-реабилитолог

Красота должна быть доступной

Аппарат делали с учетом психологии человека — его инструкция очень подробная, есть служба поддержки, которая работает по всей России.

За него я могу ручаться точно, это проверенный на государственном уровне аппарат, со всеми лицензиями и необходимыми документами. И это одна из лучших российских разработок за последние 10 лет. Я знаю, что происходит с женщинами после его использования. Готовьтесь помолодеть минимум на 5 лет.

И обратите внимание: ЛФФК-1 производит только одна российская компания — «Мед прибор», г. Санкт-Петербург.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ПРИ ЗАКАЗЕ

«ЛФФК-1»
Вы получаете профессиональный гель на водной основе для проведения процедур в ПОДАРОК!^{1*}



ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ЛФФК-1»

по бесплатной федеральной «горячей линии»

8-800-777-83-41

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, Димитровград, а/я 73, заказ Л-22

Цена аппарата «ЛФФК-1»

Акция! 12 770 руб.

10 770 руб.

выгода 2 000 руб.

+ гель в подарок

Только до 08 января 2018 г. Доставка почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

! Вот для чего можно самостоятельно использовать ЛФФК-1:

- для лечения целлюлита, в том числе «фиброзных» форм;
- уменьшения глубины функциональных кожных складок и морщин;
- лимфодренажа;
- уменьшения дряблости кожи, профилактики образования постоянных кожных складок, отвисания кожи;
- восстановления тонуса мышц, подтяжки мышц бедер, ягодиц, передней брюшной стенки;
- тренировки скелетных мышц тела;
- восстановления тургора и цвета кожи.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Каникулы на побережье

ПРОВЕСТИ ОТПУСК, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ, И НЕ ПОПРАВИТЬСЯ, ОТДЫХАТЬ И ОДНОВРЕМЕННО РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ – ВСЕ ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

И ЗИМОЙ, И ЛЕТОМ

Турецкое побережье чаще всего ассоциируется с летним пляжным отдыхом. В зимне-весенний период Средиземное море прохладное, а солнце – недостаточно жаркое. Но для тех, кто стремится сделать свой отпуск разнообразным, активным и максимально полезным, так называемый «не сезон» в Турции – самое подходящее время. Многие пятизвездочные отели создают условия, которые привлекают людей круглый год. Этой концепции придерживается, например, отель Rixos Premium Belek. Его большая ухоженная территория с рощей и

длинной прибрежной полосой располагает к долгим прогулкам и пробежкам. Зимой температура воздуха в Белеке вполне комфортная для занятий фитнесом на улице – аэробикой, антигравити-йогой, волейболом, мини-футболом и теннисом. При этом ощущаешь терапевтический эффект солнечных лучей и морского воздуха. Занятия на улице можно чередовать с плаванием в закрытом бассейне и тренировками в спортзале. Если каждый день посещать занятия (пол-дэнс, кроссфит, табату, восточные единоборства, степ-аэробика), то с отдыха вернешься в отличной форме.

ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ РАЗДОЛЬЕ

Здоровый отдых немаловажен без вкусной и полезной еды. Скажете, что в Турции сложно устоять перед разнообразием блюд? Это так, но все зависит от отеля.

В некоторых, например, есть электронные таблички у каждого блюда с его описанием и калорийностью. И это очень кстати, так легче сориентироваться в многообразии предлагаемых блюд из турецкой, итальянской, японской и средиземноморской кухни.

Можно и самим побыть шеф-поваром, сделав на свой вкус салат из множества свежих ингредиентов, среди которых отдельно хочется отметить вкус отменных турецких помидоров.

И уж точно стоит хотя бы раз устроить себе праздник непослушания – полакомиться знаменитыми турецкими сладостями, выпить чашечку турецкого кофе и отведать ягодное мороженое.

ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

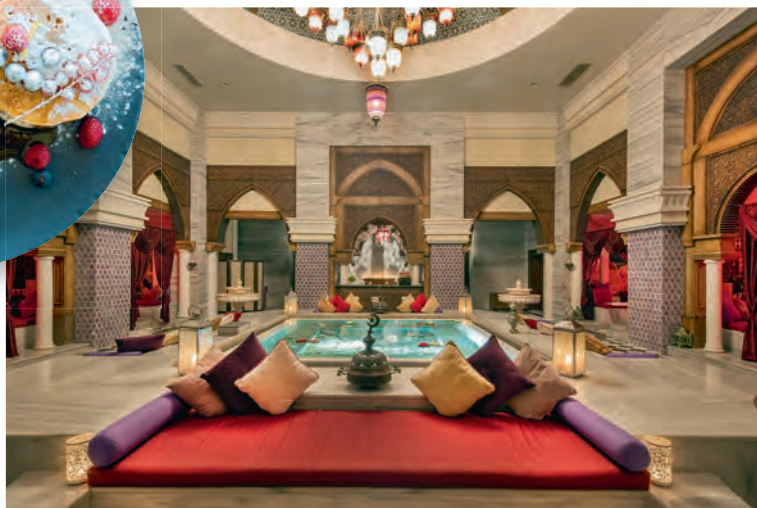
Как правило, летом на отдыхе мы проводим все время в море и на пляже, но зато зима – это время для сна.

Дома на приятные процедуры мы вечно не находим времени, а в Турции после фитнеса можно отправиться в знаменитый турецкий хаммам, потом выпить прохладного айрана и посетить массажный салон – попробовать тайский или балийский массаж.

Затем у косметолога по приемлемым ценам пройти курс обертываний, например, морскими водорослями.

Отдельное удовольствие – сидеть в русской, финской или инфракрасной сауне и знать, что в это время на родине снег и холод.

Особого упоминания заслуживает турецкая ментоловая парная: даже пять минут ингаляций теплым воздухом, насыщенным эфирными маслами эвкалипта и ментола, – отличная профилактика вирусных заболеваний.



КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

Кто сказал, что в Турции посмотреть нечего?

30 минут на машине от туристического центра Анталии – и вы в национальном парке Куршунлу. Здесь под сенью сосновых деревьев таится водопад, который является частью одного из притоков реки Аксу. Древняя легенда утверждает, что

эти воды забирают отрицательную энергию и придают силы. Пройтись по узким заросшим тропинкам и насладиться видом на тихую лагуну, постоять на деревянном мостике, окруженном голубыми водами – настоящее наслаждение.

Еще в Анталии есть возможность познакомиться с древней историей, ведь на территории провинции покоятся руины многих античных городов. Один из них – древний Перге. Современные исследования говорят о том, что этот город – одно из самых древних турецких поселений, руины которых сохранились до наших дней. Перге был построен еще в начале V века до н. э., затем стал процветающим торговым центром Памфилии, был завоеван Александром Македонским, а со II века до н. э. перешел под римский протекторат. В начале нашей эры здесь возводятся грандиозные стадион и театр на 12 000 зрителей, три базилики и целый банный комплекс. Жители Перге чеканили свою монету, сделав покровительницей города Артемиду, богиню плодородия, статуя которой до сих пор на площади города. Сильное впечатление производит главная улица со стройными рядами колонн и каскадным водным каналом посередине. Перге – настоящая жемчужина Анталии, которая вызывает желание вернуться в Турцию вновь, чтобы после купания в теплом море еще раз пройти по мощеным камнями улицам, которым тысячи лет. ■



ВЫБОР МЕСЯЦА

ОСОБЫЙ ПОДХОД

В комплексе витаминов и минералов для женщин Herbalife Формула 2 высокое содержание кальция, витамина К, железа и фолиевой кислоты. Они обеспечивают хорошее состояние кожи, волос и ногтей, нормальный уровень метаболизма, прочность костей. Формула 2 для мужчин помогает поддерживать метаболизм и мышечную функцию.



ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ

Концентрация холестерина в крови – один из важных показателей в организме, который надо держать под контролем. Натуральный болгарский продукт Нолипид снижает уровень «плохого» холестерина. В сочетании с правильной диетой показан людям с гиперхолестеринемией. Перед применением необходима консультация врача.



ХОРОШО БЕЗ БОЛИ

Люди, которые сталкивались с разного рода травмами, знают, что крем Долгит способен оказать помощь при значительном спектре заболеваний опорно-двигательного аппарата. Он содержит активный 5% ибупрофен, оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие, улучшая подвижность суставов.



ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА

Интенсивный крем для лица Шпайк медиум защищает кожу от холодного ветра и перепадов температуры. Натуральные масла и сок тростника в его составе укрепляют защитный барьер эпидермиса, экстракт облепихи выравнивает цвет кожи, а коэнзим Q10 и сок биоалоз интенсивно питают клетки, стимулируя их регенерацию.



ЗАБОТА О КОЖЕ

После 30 лет коже, волосам и ногтям требуется дополнительная подпитка. Перфектил Плюс содержит коэнзим Q10, омега-3 ПНЖК, биотин, масло бурачника, экстракт виноградных косточек, витамины группы В и другие витамины и минералы. Эти компоненты способствуют повышению упругости и эластичности кожи, защите от вредных свободных радикалов.



ПОРА В ОТПУСК!

С морской и воздушной болезнью люди научились справляться. Авиамарин способен предупредить и устранить симптомы вестибулярных и лабиринтных нарушений – тошноту, рвоту, головокружение. Для профилактики укачивания рекомендуют принимать средство за 30–60 минут до начала движения. Разрешен детям с 3 лет.

ЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ СЛЕЗ

Детский небулайзер OMRON Comir AIR C24 Kids – компактный, не шумный, быстро очищается, подходит для проведения ингаляций детям и взрослым, поскольку в комплекте есть детская и взрослая маски, маска для грудничков, загубник и комплект фильтров. А главное – обучающая раскраска с правилами по гигиене и профилактике простудных заболеваний.