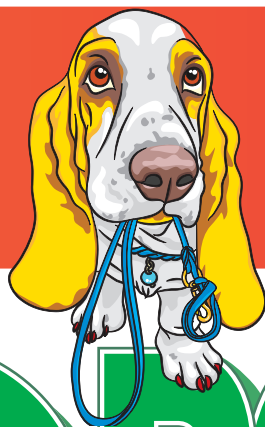


**ЧАС ПРОГУЛКИ  
В ДЕНЬ ДОБАВИТ**



**5 ЛЕТ  
ЖИЗНИ**

№ 21 (1103), 2016 / 24 – 30 МАЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

**ИФ**

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Как не сойти  
с ума  
в кризис**

с.3 →

**Выявляем  
диабет**

с.5 →

**С чего  
начинать  
прикорм**

с.8 →

**АНТОН  
И ВИКТОРИЯ  
МАКАРСКИЕ:**

**«Секрет нашей крепкой  
семьи – в любви!»**



актёр

**МИХАИЛ  
ЦЕРИШЕНКО**

Удачно соче-  
тает привычку  
вкусно поесть  
на ночь со здо-  
ровым обра-  
зом жизни.



**ПЕРВЫЙ  
ЧИТАТЕЛЬ**



## Верите ли вы в народные приметы?

- 51%** Отчасти, иногда приметам можно найти научное объяснение
- 29%** Да, они часто сбываются
- 13%** Нет, это всё мракобесие
- 7%** Не знаю, никогда об этом не думал(-а)

опрос

Всего в опросе приняли участие 7506 человек. Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «ИФ. Здоровье».

## Крем от солнца – и ты не отец?

предупреждение

Солнцезащитные средства могут оставить мужчину бесплодным, считают датские учёные.

Почти половина ингредиентов таких средств, призванных блокировать УФ-излучение, имитирует эффект прогестерона (женского гормона). А прогестерон не даёт мужским половым клеткам нормально работать. Возможно, именно солнцезащитные средства стоят за необъяснимыми случаями мужского бесплодия, не исключают учёные из Университета Копенгагена. Эксперты проанализировали влияние 29 из 31 УФ-фильтра, разрешённого в США и ЕС, на живых клетках сперматозоидов, взятых у здоровых доноров. И почти половина фильтров нарушала работу клеток.

Среди опасных соединений: авобензон, гомосалат, мерадимат, октисалат, октинокат...



Цифры

**20% женщин хранят декоративную косметику более 5 лет при сроке её годности от 3 месяцев до года, подвергая себя риску заражения различными инфекциями.**

## Мир внутри нас

Как минимум 60 видов продуктов питания и типов диет оказывают влияние на наш микробиом – сообщество микробов, живущих в организме человека. Это показало международное исследование, которое провели голландские и российские учёные. Например, микробиомы людей, регулярно употребляющих фрукты, овощи

и кисломолочные продукты, более разнообразны, содержат большее количество штаммов бактерий, чем микробиомы тех, кто ест много мяса.

Кроме того, учёные обнаружили, что на «внутреннюю экосистему» человека влияют 19 типов лекарств, причём не только антибиотики и препараты, снижающие

кислотность желудка, но и антидепрессанты и лекарства от сердечной недостаточности и для снижения артериального давления.



**ФАКТ**  
**КОММЕНТАРИЙ**

Комментирует генеральный директор компании «Кномикс» – резидента «Сколково» с проектом по микробиоте кишечника, кандидат биологических наук **Дмитрий АЛЕКСЕЕВ:**



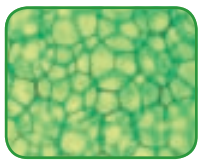
– Мы думали, что сильнее всего на микрофлору человека влияют антибиотики. А оказалось, что ингибиторы протонных помп (ИПП) – лекарства, которые часто применяются в гастроэнтерологии. ИПП всегда считались безопасными, но никто не оценивал эффект от их приёма в течение длительного времени. При этом мы понимаем, что в Голландии использование антибиотиков регламентировано (в отличие от России, где их можно купить в аптеке без рецепта) и поэтому их влияние на микробиоту может быть не так заметно, как в нашей стране.

В будущем данные, полученные в этом исследовании, можно использовать для подбора терапии в зависимости от микробиоты больного.

Организм человека - непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

### 1 ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Предотвращают мутации на клеточном уровне, в том числе злокачественные перерождения клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.



### 2 КАРОТИНОИДЫ

Обеспечивают надежную защиту клеток организма - внутренних органов, сосудов, кожи - от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.



### 3 ФИТОСТЕРИН

Способствует снижению уровня холестерина в крови и нормализации уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.



### 4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма. Нормализуют белково-углеродный обмен. Стимулируют иммунитет.



### 5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-сосудистой систем. Участвуют в процессе липидного обмена.



### 6 ВИТАМИН С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие.



Нормализует окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

### 7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

### 8 ВИТАМИН Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществ и естественные защитные функции организма.



### 9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.



### 10 МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



# Десять сил натуральной хвои

**ФЕОКАРПИН - натуральный хвойный комплекс. СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.**

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Объединяя 10 сил натуральной хвои, **ФЕОКАРПИН** действует комплексно. Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

Производитель:  
ООО «Производственная компания «Бионет».

**8-800-555-55-09**

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10.00 до 19.00.

191025, СПб., Владимирский просп.,

д. 1/47, а/я 48.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА. Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Главный внештатный специалист-психиатр Минздрава РФ Зураб Кекелидзе:

# «Мы стали более стрессоустойчивыми»

К потрясениям и кризисам гражданам нашей страны не привыкать. Как отражаются они на нашей психике – закаляют её или, наоборот, расшатывают?

Об этом и многом другом мы беседуем с главным внештатным специалистом-психиатром Минздрава РФ, генеральным директором Федерального медицинского исследовательского центра



психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского Минздрава России, доктором медицинских наук, профессором Зурабом КЕКЕЛИДЗЕ.

## Вот, новый поворот...

**?** Зураб Ильич, жизнь постоянно испытывает нас на прочность. Помните, в прошлый раз мы с вами тоже встречались в кризис. По степени воздействия на наше душевное здоровье нынешний от предыдущего чем-то отличается?

— Безусловно. Сейчас наши граждане уже лучше подготовлены к тому, что происходит, поэтому нынешний экономический кризис мы встретили с меньшими психологическими потерями, чем кризис 1998 или конца 2008 — начала 2009 годов. Сужу об этом в том числе по показателям потребления алкоголя в нашей стране, которые существенно снизились.

**?** Разве мы — не самая пьющая страна в мире?

— Уже нет. В первую тройку самых пьющих стран мы уже не входим. Изменилась и форма потребления алкоголя. С тяжёлым опьянением (во всяком случае у много работающих людей) мы, специалисты, сталкиваемся всё реже.

Снизилось и число суицидов. Если в начале 2000-х наша страна была в первой тройке по этому показателю, сейчас переместилась на 9–11-е место.

## ВАЖНО

Телефон горячей линии медико-психологической помощи при чрезвычайных ситуациях Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского Минздрава России: 8 (495) 637-70-70.

У людей уже нет той растерянности, того отчаяния, которые были раньше. Сейчас все хорошо знают: в экономический кризис в первую очередь нужно рассчитывать на себя.

**?** Или на кредиты в банке, которые многие наши сограждане взяли, а отдавать не спешат...

— Это уже другая тема. Мы раньше жили в другом обществе, где не было такой сильной социальной градации, как сейчас, и ещё не научились заходить в тот ресторан, в тот магазин, который нам по карману. Но жизнь заставит нас это делать: экономно расходовать воду, электроэнергию, с ответственностью подходить к кредитованию в банке, просчитывая возможные риски, — так, как это давно делают граждане многих европейских стран.

**Нынешний экономический кризис мы встретили с меньшими психологическими потерями, чем кризис 1998 или 2008 года.**

## Уровень доверия

**?** Считается, что в помощи психиатра или психотерапевта даже в относительно спокойное, стабильное время нуждаются до 25% населения. Уровень доверия к специалистам вашей специальности у наших граждан повысился?

— Думаю, да. Люди стали понимать, что обращение к психиатру не означает того, что ты сразу будешь поставлен на психиатрический учёт. Если это и делается, то для того, чтобы человек смог получить бесплатные лекарства, а также в тех случаях, когда имеющиеся психологические расстройства полностью охватывают личность больного, определяют его поведение и он становится опасным для себя или окружающих.

**?** Что представляет собой сегодня психиатрическая служба у нас в стране?

— Её основа — это психоневрологические диспансеры, которые сейчас объединили с психиатрическими больницами, что, на мой взгляд, пошло на пользу всей службе. Теперь есть чёткая картина, чёткое понимание того, что происходит в том или ином диспансере, как он работает. Главный критерий — число пациентов, которых врач смог уберечь от госпитализации.

**?** Слышала, что за последние двадцать лет количество психиатрических коек по всей России сократилось на четверть...

— Во многом это стало возможным благодаря расширению стационаров дневного пребывания, что позволило вернуть в обычную социальную среду пациентов, которые годами находились в так называемых отделениях для хроников, считались безнадежными.



Фото Legion-media

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХИАТРУ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Это необходимо сделать при сочетании следующих симптомов:

- 1** нарушение сна (затруднение засыпания, частое ночное, раннее просыпание);
- 2** ухудшение/усиление аппетита в вечернее время — «заедание тревоги»;
- 3** постоянное чувство недовольства собой и окружающими, раздражительность;
- 4** преобладание неприятных, тревожных мыслей;
- 5** постоянное чувство усталости;
- 6** замедление концентрации внимания, снижение продуктивности в работе;
- 7** ощущение ухудшения памяти.

## Правило трёх восьмёрок

**?** Одно время много говорилось о необходимости создания у нас в стране психотерапевтических кабинетов на базе районных поликлиник. Они существуют?

— К сожалению, во многих поликлиниках эти кабинеты сократили, но в ряде регионов они есть. И там, где они по-настоящему работают, врачам удаётся достигать высоких результатов. Не только в предупреждении тяжёлых психических состояний, но и соматических. Опыт показывает: когда терапевты, кардиологи, пульмонологи, гастроэнтерологи работают совместно с психиатрами и психотерапевтами, эффект от лечения пациентов терапевтического профиля намного выше.

**?** А на телефон горячей линии, которая действует у вас в центре, обратиться можно?

— Конечно! Ежедневно наши специалисты принимают порядка 26 звонков в сутки (а при чрезвычайных ситуациях — до 300). Звонят со всех уголков России, бывшего Советского Союза и даже из-за границы. Хотя, конечно, наша горячая линия предназначена в первую очередь для чрезвычайных ситуаций, поэтому больше 15 минут такие разговоры наши специалисты вести не могут. Их задача — сориентировать, помочь разобраться в сложной ситуации, рассказать, в какую службу и к какому специалисту обратиться.

**?** От потрясений никто не застрахован, но можно ли как-то повысить свою психологическую устойчивость?

— Можно. Нужно постараться соблюдать правило трёх восьмёрок: 8 часов спать, 8 часов работать и 8 часов посвящать активному отдыху (культурным развлечениям, хобби, прогулкам на свежем воздухе). Наше психическое здоровье — в наших руках.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

Обезболивающие, противовоспалительные, жаропонижающие... Время от времени мы принимаем самые разные препараты, некоторые – пожизненно, не задумываясь о том, какой урон подчас наносим своей печени. Можно ли этого избежать?

Слово – нашему эксперту, профессору кафедры медико-социальной экспертизы, неотложной и поликлинической терапии Института профессионального образования Первого МГМУ имени



И. М. Сеченова Алексею БУЕВЕРОВУ, которого мы попросили перечислить основные факторы, способствующие лекарственному поражению печени.

## Бесконтрольный приём препаратов

Повредить клетки печени могут как препараты, зарегистрированные как лекарство, так и биологически активные добавки и фитопрепараты. К последним у специалистов по заболеваниям печени особенно настороженное отношение, поскольку эти средства не проходили всех фаз клинических исследований. Кстати, в странах Юго-Восточной Азии (Корея, Китай), где БАД и фитопрепараты особенно

# Удар по печени

## Когда лекарства становятся ядом



Фото Legion-media

популярны, по их вине происходит до 70% всех лекарственных поражений печени. Гепатотоксическим потенциалом обладают и многие лекарственные препараты, среди которых пальму первенства держит... всем известный парацетамол. Правда, тяжёлое поражение печени возможно только в том случае, если его приём существенно превышает максимальную суточную дозу.

### Совет эксперта

Старайтесь избегать бесконтрольного приёма лекарств (особенно таких серьёзных, как антибиотики, гормональные препараты, анаболические стероиды), биологически активных добавок и фитопрепаратов (особенно многокомпонентных).

При применении рецептурных и безрецептурных препаратов **внимательно читайте инструкцию** и убедитесь, что вы не превышаете рекомендованную дозу.

Старайтесь по возможности **принимать препарат коротким курсом**. При длительном приёме препарата (более 10 дней) сдайте биохимический анализ крови с определением печёночных ферментов – АСТ и АЛТ. Если они повышены, проконсультируйтесь со специалистом, который либо заменит препарат, либо назначит его в другой дозировке.

## Наличие заболевания печени

У таких пациентов риск лекарственного повреждения этого органа существенно выше.

### Совет эксперта

Если вы страдаете заболеванием печени, убедитесь, что, назначая вам новый препарат, **ваш врач знает об этом**. Желательно также проконсультироваться с врачом-гепатологом или гастроэнтерологом.

## Приём более пяти лекарственных препаратов одновременно

В этом случае не только повышается лекарственная нагрузка на печень, но и возникает опасность нежелательного взаимодействия различных компонентов препаратов.

При этом при приёме менее 5 препаратов вероятность развития побочных эффектов составляет 4%, при приёме 5–7–10%, более – 15–40%.

### Совет эксперта

Составьте и всегда храните список всех рецептурных и безрецептурных препаратов, которые вы принимаете, включая травы,

витамины и пищевые добавки. Всегда берите этот список с собой на каждый приём врача.

Если препараты вам прописали разные врачи, попросите их перед назначением посмотреть, не совпадают ли их компоненты с составом принимаемых вами лекарств, иначе существует риск передозировки или изменения воздействия лекарственных средств на организм.

## Приём лекарств вместе с алкоголем

Такое сочетание для печени особенно опасно при приёме парацетамола, поскольку алкоголь меняет его метаболизм. При совместном приёме с психотропными средствами их эффект резко усиливается или извращается.

### Совет эксперта

Если вы принимаете лекарства, **прочитайте в инструкции** по применению раздел по взаимодействию с алкоголем.

Никогда не превышайте в этом случае максимально рекомендованную дозу.

Подготовила  
Татьяна ГУРЬЯНОВА

## ПРИЗНАКИ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ

- 1 тошнота, отсутствие аппетита;
- 2 повышенная утомляемость;
- 3 зуд тела;
- 4 изменение цвета мочи;
- 5 пожелтение белков глаз и кожи – самый грозный признак, который требует срочного обращения к врачу.

## Что важно знать об основном виде пенсии в России

# Страховая пенсия

### ГЛАВНОЕ О СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ

#### Пенсионные баллы

Страховая пенсия формируется в индивидуальных пенсионных коэффициентах (баллах). Пенсионные баллы начисляются за каждый год трудовой деятельности. Их количество зависит от размера официальной зарплаты. За 2016 год можно получить до 7,83 балла. Стоимость пенсионного балла с февраля составляет 74,27 рубля.

#### Фиксированная выплата

Выплачивается вместе со страховой пенсией. С февраля 2016 года составляет 4 558,93 рубля в месяц.

#### Индексация пенсии

Страховая пенсия ежегодно индексируется. Неработающим пенсионерам страховая пенсия с 2016 года выплачивается с учетом индексации. Работающим пенсионерам – в прежнем размере.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАЗМЕР СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ

#### Стаж

Страховой стаж начисляется за время официального трудоустройства и социально значимых периодов жизни: уход за детьми и пожилыми людьми, инвалидами, служба в армии по призыву. К 2025 году минимальный стаж, необходимый для назначения страховой пенсии по старости, составит 15 лет, минимально необходимое количество пенсионных баллов составит 30 баллов.

#### Белая зарплата

Страховая пенсия формируется только с официальной зарплаты, чем она выше, тем больше пенсионных баллов формируется за год.

#### Возраст выхода на пенсию

Размер страховой пенсии по старости можно увеличить, если обратиться за ней позже возникновения права на страховую пенсию по старости.



Общие условия назначения страховой пенсии по старости в 2016 году

- Не менее 9 пенсионных баллов.
- Не менее 7 лет страхового стажа.
- Достижение общеустановленного возраста выхода на пенсию: 55 лет – для женщин, 60 лет – для мужчин.

# Несладкая жизнь

## Как выявить диабет?

**В 90% случаев у взрослых людей с этим заболеванием диагностируется сахарный диабет 2-го типа. Поскольку это не врожденная, а приобретенная патология, очень многое зависит от нашей бдительности.**

### Касается каждого

Несмотря на то, что для диабета существуют факторы риска, он может возникнуть практически без оснований. Поэтому под дамокловым мечом этого заболевания ходят все. Но некоторые особенно. Людям с факторами риска нужно контролировать сахар в крови ежегодно, а лучше дважды в год. А при необходимости, то есть при появлении тревожных симптомов, нужно идти «сдаваться» немедленно.

(последний раз умеренно поесть можно не позже чем за 8 часов до анализа), а потом выпить 300 мл воды с разведенными в ней 75 г глюкозы, и через 2 часа кровь берётся повторно. Это стандартный тест, но интервал может быть как больше, так и меньше (например, 1 или 3 часа), в этом случае количество глюкозы будет меньше или больше. Может быть назначен и трёхступенчатый тест — в этом случае кровь будут брать трижды: через каждый час. Между анализами нельзя ничего есть и пить. Также следует избегать физической нагрузки. Выпить натощак много сладкой воды довольно тяжело, поэтому можно добавить в жидкость немного лимонного сока или сразу после питья пососать дольку лимона.

### Никаких ошибок!

Ошибки в анализах возможны, если перед сдачей крови поесть, понервничать или принять какие-то лекарства, накануне сильно не выспаться, а во время прохождения теста много двигаться. В этом случае сахар в крови может быть выше, чем на самом деле. Также рекомендуется за 3 дня до анализа воздержаться от употребления жирного, сладкого, жареного. Впрочем, такую диету неплохо бы соблюдать постоянно.

Показать ложноотрицательный результат могут как инфекционные и воспалительные болезни, так и строгая диета (в том числе и вынужденная), поэтому при некоторых заболеваниях (например, при проблемах с поджелудочной) тест противопоказан. Кстати, не рекомендуется, чтобы перерыв между приёмом пищи и сдачей анализа составлял больше 12 часов, иначе уровень сахара может быть неадекватно снижен. Однако по результатам одного анализа диагноз не может быть выставлен, поэтому примерно через 10 дней надо сдать тест повторно.

**Тревожные симптомы:**  
сильная жажда;  
частое мочеиспускание,  
зуд слизистых;  
усталость, апатия,  
скачки давления,  
фурункулы.

### СКЛОННОСТЬ К ЗАБОЛЕВАНИЮ ПОВЫШАЮТ:

-  **лишний вес (особенно висцеральное ожирение, при котором толстеет живот);**
-  **сахарный диабет у ближайших родственников;**
-  **для женщин – наличие детей, родившихся с весом более 4,5 кг. Этот факт указывает на предрасположенность к диабету в будущем (обычно через 10–15 лет).**

### Правильно готовимся и сдаём

Помимо обычного анализа крови на сахар при подозрении на скрытое течение диабета обязательно требуется тест на толерантность к глюкозе. Этот тест считается золотым стандартом при определении диабета 2-го типа.

Проходит он так. Сначала нужно натощак сдать анализ крови из вены

Елена НЕЧАЕНКО

**СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ**

Мальчик, которого воспитывали «кнутом и пряником», вырос диабетиком-извращенцем.



Фото Legion-media






**Больше собственных эстрогенов. Естественно.**



Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

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



18+ Реклама  8 800 200 86 86  
бесплатная горячая линия [www.mense.ru](http://www.mense.ru) АКВИОН

СРР № RU.77.99.88.003.E.009184.09.15 от 24.09.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Брал**®  
ТАБЛЕТКИ  
ДВАДЦАТЬ ЛЕТ  
**ХК**  
В РОССИИ

ВРАЧИ РОССИИ РЕКОМЕНДУЮТ

сила трех компонентов против:  
.....боли  
.....спазмов  
.....колик

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

В длинном списке инфекционно-воспалительных заболеваний одно из первых мест занимает пиелонефрит, уступая разве что острым респираторно-вирусным инфекциям. Почему так происходит?

Слово — директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.



фото Legion-media

**Для лечения больных с инфекционно-воспалительными заболеваниями мочеполовой системы стали широко использоваться фитопрепараты.**

использоваться разнообразными фитопрепаратами в составе комплексной терапии. У нас в стране наиболее популярны фитосборы растений, которые оказывают антибактериальное действие (листья берёзы, брусники, толокнянки, фиалки, петрушки, плоды можжевельника). Их рекомендуют для длительного применения на фоне антибиотикотерапии и после завершения её курса для профилактики перехода болезни в хроническую форму. Травы не обладают побочными свойствами, действуют мягко и дают хороший эффект при длительном применении. Всё это в полной мере можно отнести и к растениям, которые издревле использовали в восточных странах при инфекциях мочевыделительной системы.

## Инфекционная атака

**?** С чем связана столь высокая распространённость воспалительных заболеваний мочеполовой системы?

— Причиной возникновения этих заболеваний зачастую являются самые обычные микроорганизмы: стафилококки, энтерококки, стрептококки. Все эти виды бактерий, как правило, проявляют свою активность при снижении эффективности работы иммунной системы.

Значительную роль в развитии воспалительных заболеваний мочеполовой системы специалисты отводят наличию гнойных очагов в организме (тонзиллит, острая ангина). Провоцирующим фактором могут быть также переохлаждение, длительный хронический стресс, аллергия, затруднение оттока мочи при мочекаменной болезни или нарушение обмена веществ при сахарном диабете, подагре.

**?** Сам больной может распознать упомянутые выше болезни?

— При остром начале заболевания, как правило, пациента беспокоят повышение температуры тела, озноб, болевой синдром в области поясницы,

# В путях пиелонефрита

## Не стать хроником

резкая слабость, отсутствие аппетита, иногда может быть тошнота или учащённое мочеиспускание.

**?** С помощью каких диагностических тестов можно подтвердить или исключить наличие заболевания мочевыводящих путей?

— Для диагностики используется целый комплекс мероприятий. Прежде всего общий анализ крови, где, как правило, выявляется резкое повышение числа лейкоцитов и увеличивается СОЭ до 40 мм/час и выше. В общем анализе мочи выявляется большое количество лейкоцитов, может быть повышено также число эритроцитов, бактерий и цилиндров, большое количество бактерий.

Дополняют лабораторные исследования результатами ультразвуковой диагностики почек, экскреторной

урографии, а в ряде случаев — компьютерной томографии почек.

## Чем лечиться

**?** Можно ли лечить пиелонефрит в амбулаторных условиях?

— Ни в коем случае! Острый пиелонефрит необходимо лечить только в условиях стационара. Во-первых, необходимо сделать посев мочи и определить бактериальную микрофлору. Затем необходимо подобрать наиболее чувствительные антибиотики именно к той микрофлоре, которая была высеяна из мочи, а затем контролировать эффект действия антибиотиков и при необходимости их быстро поменять.

**?** Является ли современная антибиотикотерапия гарантией

излечения от пиелонефрита и других воспалительных заболеваний мочеполовой системы?

— К сожалению, нет. Даже в условиях стационара. Так же как острого цистита (воспаление мочевого пузыря) и уретрита (воспаление мочеиспускательного канала). Ведь их причиной могут быть не только бактериальные инфекции, но и грибковые, а также инфекции, передающиеся половым путём, которые антибиотиками лечить бесполезно. В этом случае необходимо подключение специфических антибактериальных средств и иммунных препаратов.

**?** Какую роль в лечении упомянутых заболеваний играет фитотерапия?

— В последние годы для лечения больных с инфекционно-воспалительными заболеваниями мочевыделительной системы вновь стали широко

**?** О каких растениях идёт речь?

— О таких растениях, как экстракт филлантуса нирури, перец кубеба, альпиния лекарственная, гарциния мангустан. Исследования, проведённые в Алтайском медицинском институте на кафедре урологии, в Воронежской государственной медицинской академии, в Московском НИИ им. М. Ф. Владимирского и на кафедре урологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета, подтвердили высокую эффективность применения этих целебных восточных растений, обладающих мощными антисептическими свойствами против широкого спектра бактерий, простейших и вирусов. Сравнительная оценка применения этих малоизвестных у нас растений показала их неоспоримые и явные преимущества в комплексном лечении практически любых воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Беседовала  
Ирина ВОРОБЬЁВА



## ПРОЛИТ Спроси Уролога!

**7 активных компонентов**  
**Проверено временем**  
**Безопасно**

Растительный комплекс для почек

Спрашивайте в аптеках Вашего города  
Телефон горячей линии **8-800-5555-131**  
(звонок по России бесплатный)



ГРИНВУД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Регистрационный номер: RU.77.99.86.003.E.004613.05.15 от 11.03.2016 г.

# На белом фоне

## Как лечить молочницу беременным

**По статистике, кандидоз возникает хотя бы раз в жизни у 75% женщин. Часто – у будущих мам.**

Эксперт – гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории **Ольга ПЕТРИКЕЕВА.**

**ПЕРВЫЕ** признаки – это творожистые или слизистые выделения с кислым запахом, покраснение и отечность, зуд и жжение во влагалище, зачастую усиливающиеся ночью. У кого-то при этом недуге возникает лишь лёгкий дискомфорт, а у кого-то – целый букет симптомов. И в том и в другом случае сразу же идите к врачу, забыв про буру в глицерине (она токсична), зелёнку (очень сушит) и спринцевание.

лечение. При этом мазок на флору и бактериологический посев определяют чувствительность грибка к определённым препаратам, благодаря чему лечение наверняка будет успешным.

Многие думают, что молочница – это совершенно неопасное заболевание. Да и вылечить его просто: достаточно выпить пару таблеток по совету подруги – и всё. Однако лечение кандидоза, как и других болезней половой системы, требует точного диагноза. Ведь симптомы у них во многом схожи. Именно поэтому так важно при первых же дискомфортных ощущениях сдать анализы. А уже потом начинать лечиться.

**Одностороннее лечение результатов не даст. Поэтому мужчинам точно так же выписывают таблетки и мази.**

### Выбор лекарства

Для лечения молочницы выписывают препараты местного назначения: кремы, вагинальные свечи, таблетки. Современные противогрибковые средства безопасны для матери и плода и эффективны в отношении большинства грибков Candida. Одни из них воздействуют на мицелий, другие – на споры грибков, а третьи не дают им прикрепиться к влагалищу.

Чтобы восстановить микрофлору кишечника и влагалища, беременные могут принимать бифидумбактерин или любой другой пробиотик.

Кандидоз – грибок, передающийся половым путём, причём мгновенно. Одностороннее лечение результатов не даст. Поэтому врач назначит лечение продолжительностью в среднем десять дней обоим партнёрам. Мужчинам точно так же выписывают мази и таблетки для приёма внутрь.

Молочница на развитии плода не отражается (за исключением очень запущенных форм при чрезвычайно низком иммунитете мамы), ведь малыша защищают плодная оболочка и маточно-плацентарный барьер, но она снижает качество жизни женщины. В третьем триместре врач может назначить санацию влагалища и лечение кандидоза прямо перед родами. Если же будущая мама «входит в роды» с молочницей, процесс становится более травматичным: из-за того, что могут произойти разрывы стенок влагалища.

Дария ЖМУРОВА

### Анализируй это

В третьем триместре беременности молочница возникает чаще всего. Так происходит из-за ослабленного иммунитета на последних неделях. Но в целом это заболевание может проявиться на любом сроке. Всё индивидуально и зависит от возможностей иммунной системы организма. Кандидоз лечится абсолютно на любом сроке беременности. Пациентке обязательно предложат сдать анализ, который выявляет наличие ДНК грибов Candida (метод ПЦР). Через 7–10 дней результат будет готов, и при необходимости врач назначит

### Успеть до родов

За время беременности женщина должна трижды сдавать мазок на флору – когда её ставят на учёт в женской консультации, в середине срока и на 36-й неделе.

### РАНО ВЫПИСАЛИ?

**?** Родив дочь, я в начале 90-х годов пробыла в роддоме ещё неделю. А в прошлом году она сама стала мамой, так её выписали на третьи сутки! Разве это правильно?

**Раиса, Новосибирск**

**▲ Отвечает заместитель главного врача по акушерству и гинекологии ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана г. Москвы, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Лариса ЕСИПОВА:**

– Сегодня быстрая выписка после родов – мировая тенденция. Выписка на полные третьи сутки после естественных родов оптимальна.

После кесарева сечения на четвёртые сутки проводят УЗИ, и, если полость матки сомкнута, а шов состоятелен, тоже можно ехать домой.

Всё это имеет глубочайший смысл. В любом, даже самом чистом и самом престижном роддоме есть своя внутрибольничная инфекция. Это бактерии, которые очень устойчивы к антибиотикам, и поэтому, если происходит заражение,

лечиться приходится долго. Мировая практика показывает, что за 2–4 дня серьёзного обсеменения организма микробами не происходит – в роддомах, из которых быстро выписывают, очень низкая гнойно-септическая заболеваемость. А вот там, где мам и малышей держат долго, она в десятки раз выше.

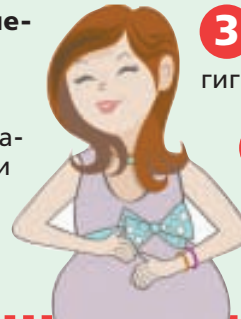
Так что могу вас поздравить: ваша дочь, очевидно, родила в современном роддоме и с ней и малышом всё хорошо. Если есть проблемы, пребывание, безусловно, продлевают настолько, насколько это необходимо.



### ПРИ МОЛОЧНИЦЕ ОБЛЕГЧАТ СОСТОЯНИЕ:

**ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

- 1** молоко, красный перец, чеснок, сок грейпфрута, брусника, прополис и масло чайного дерева. Все они обладают противомикробными свойствами;
- 2** хлопчатобумажное нижнее бельё;



- 3** pH-нейтральное мыло для интимной гигиены;
- 4** активный образ жизни;
- 5** отказ от грибов, консервированных и острых продуктов.

## КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!

Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на микроклеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта», «глаукома», «отслоение сетчатки» - теперь лишь страшные слова.

С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

**ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:**  
**8-800-775-76-18, 8-499-653-73-74** (бесплатно по РФ).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



000-Феникс-ОПН-115174627825-440400, Московская обл., Бологое, ул. Барышева, д.4, пом.1, комн.182, Рязань.

# Мостик к взрослой еде

## С чего начинать прикорм?

Прикорм – это любое питание младенца помимо грудного молока или детской молочной смеси. Когда и как его надо вводить?



Наш эксперт – диетолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры питания детей и подростков РМАПО Сергей ГРИБАКИН.

ПРИКОРМ решает очень важную задачу адаптации пищеварительной системы младенца к взрослой пище. По существу, прикорм – это мостик между чисто молочным питанием и взрослым, семейным столом.

### Выбрать момент

Когда начинать давать прикорм? Мнения тут могут быть разные. Например, Всемирная организация здравоохранения рекомендует до 6 месяцев не давать здоровому ребёнку ничего, кроме грудного молока. И только с полугодия вводить каши, пюре и другие блюда прикорма.

Некоторые педиатры придерживаются мнения, что прикорм следует начинать, когда ребёнок удваивает тот вес, который был у него при рождении. Обычно это происходит на 4–5-м месяцах жизни.

Ещё одна точка зрения – прикорм начинать, когда появились первые зубы (примерно в 5–6 месяцев).

Есть и не менее наглядный показатель начала введения прикорма. У маленьких детей существует так называемый «рефлекс выталкивания ложки». Если младенцу 2–3 месяцев дать пищу с ложечки, он станет выталкивать её языком. Ещё бы, во рту – «инородный» предмет! Как только рефлекс выталкивания ложки начинает угасать, считайте, что малыш готов к прикорму.



Фото Legion-media

Кстати, прикорм надо давать именно с ложечки, а не из бутылки. Во-первых, это

пища более сложной консистенции, чем молоко. Во-вторых, одновременно с расширением рациона ребёнок должен научиться жевать и глотать.

### Что есть будем?

Прикорм условно делят на 2 типа: «продукты прикорма» (к ним относят творожок, детский кефир, желток куриного яйца) и блюда прикорма (то есть многокомпонентная пища – каши и разнообразные пюре).

Выбирая между блюдами прикорма, приготовленными промышленным способом или самостоятельно, стоит отдать предпочтение промышленным. Каши и пюре в баночках обогащены полезными микроэлементами

и витаминами, содержат пребиотики, улучшающие пищеварение.

Сначала вводят каши рисовую и гречневую. Они не содержат глютен. Кукурузная также безглютеновая, но труднее для усвоения. Её дают с 5 месяцев. Остальные каши предлагают малышу с полугодия.

Начинают всегда с гомогенизированных каш и пюре. Важно, чтобы ребёнок, у которого ещё толком и зубов нет, мог подержать пищу во рту и вместе со слюной проглотить.

Любые блюда прикорма надо давать в первой половине дня. Утром у малыша и настроение лучше, и аппетит. Поэтому новую пищу он воспринимает охотнее.

После прикорма малыша надо докормить либо грудным молоком, либо детской молочной смесью. Общий объём одного кормления для детей первого года жизни в среднем составляет около 200 мл.

**Если новое блюдо не понравится с первого раза, попробуйте дать его через день-два.**

### ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

### КАК ВВОДИТЬ НОВУЮ ПИЩУ

На первом году жизни ребёнок должен ознакомиться с самыми разными вкусами. Так считают и педиатры, и детские психологи. Ведь прикорм «работает» и на культуру питания, и на общее развитие ребёнка.

- 1 Не следует** знакомить ребёнка с новыми видами пищи, если он не здоров, если накануне ему сделали прививку.
- 2 Нельзя** вводить новую пищу, если на улице жара. Ведь аппетит в жару ухудшается не только у взрослых.
- 3 Сначала ознакомьте** малыша с местными фруктами, ягодами, овощами. Если вы живёте в средней полосе России, давайте ему кабачки, цветную капусту, картошку, морковь, а из фруктов – яблоки, груши.
- 4 Рыбные блюда не стоит** давать ребёнку младше 9 месяцев. Белки рыбы – сильный аллерген.
- 5 Потребности** ребёнка второго полугодия жизни в «чистом мясе» составляют около 50 г в день. Учитывайте это при составлении меню, в котором должны присутствовать пюре и мясные, и мясорастительные.



**Второй закон Архимеда: «Жидкость, погружённая в тело, через семь лет пойдёт в школу».**

Серафим БЕРЕСТОВ



**КУХНЯ ТВ**

Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи



Новая программа на телеканале «Кухня ТВ»

**ХЛЕБ!  
ЕСТЬ!**



время МСК

**12:00**  
понедельник  
вторник  
среда



Ведущие передачи кулинар Алена Спирина и шеф-повар Кирилл Голиков расскажут всё, что вы хотели знать о географии хлеба, его сортах, а также о национальных рецептах с выпечкой. А самое главное – покажут, как же приготовить блюда и хлеба с разных уголков планеты на своей кухне!

Смотрите программу «Хлеб!Есть!» и балуйте себя, своих близких разнообразной выпечкой и аппетитными блюдами!

▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА [WWW.KUNNYATV.RU](http://WWW.KUNNYATV.RU) В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ». СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама

**У школьников идут годовые контрольные, тесты, ЕГЭ... Волнение, а иногда и паника – постоянные спутники этой поры...**



Наш эксперт – психолог, автор метода психологической подготовки «Ключ», применяемого в Вооружённых силах, МЧС и МВД, **Хасай АЛИЕВ.**

**ВОЛНЕНИЕ** – явление нормальное, оно сообщает нам, что ситуация серьёзная и нужно собраться. Волнение перед экзаменом подобно разминке спортсмена перед рекордом. Без напряжения нет мобилизации внутренних ресурсов организма. Но когда напряжение выше допустимой черты – это стресс. Его нужно уметь сбрасывать.

## Синхрोगимнастика

Прежде всего нужно снять нервно-мышечные зажимы и повысить уверенность ребёнка в себе. Для этого несколько минут выполняются повторяющиеся разминочные движения. Такая синхрोगимнастика одинаково полезна как штангистам, так и шахматистам, потому что снимает стресс и повышает эффективность любой работы. Простые повторяемые движения, которые человек делает без напряжения, начинают совпадать с его текущим психологическим состоянием. Эта синхронизация между действиями и душевным состоянием и снимает стресс, позволяет увереннее думать о предстоящем экзамене, выступлении, переговорах, соревновании, концентрироваться на главном. Через минуту стресс снижается и появляется чувство, что экзамен будет успешно сдан.

Кто-то, когда нервничает, ходит по комнате туда-сюда. Кто-то стучит пальцами по столу. Другой качает ногой. Эти постоянно повторяющиеся

**СМЕХ** Ха-Ха!  
**Хо-Хо!** ТЕРАПИЯ

**Объявление в вузе: «Экзамен не состоится – все билеты проданы!».**



# Страх перед экзаменами

## Как с ним справиться?

движения мы делаем интуитивно, когда нервничаем. Окружающие в таких случаях начинают делать замечания. Считается, что, переборов себя, человек успокоится. Это не так. Принцип повторяемости положен в основу синхрोगимнастики. Существует несколько базовых упражнений, которые подходят всем. Они легки для запоминания и исполнения. Три минуты синхрोगимнастики помогают снять нервное напряжение и сосредоточиться. Во время выполнения движений желательно концентрироваться на главном – сдаче экзамена. Эту методику, которая изначально создавалась для космонавтов, освоили тысячи и тысячи людей и применяют сейчас в самых разных ситуациях. Ею пользуются музыканты и актёры, чтобы унять волнение перед выходом на сцену, альпинисты – чтобы перебороть страх перед высотой, школьники и студенты...

## Сон, еда, отдых

Кроме физических упражнений, которые являются оперативным средством спасения, будут полезны и рекомендации общего характера.

- ✓ **Чтобы уменьшить нервное напряжение, необходимо рационально распланировать день.** 30–40 минут занятий должны сменяться 10–20 минутами отдыха, лучше активного. Если учиться без перерыва дольше часа, информации усвоится вдвое меньше.
- ✓ **При сидячей работе нарушается кровоснабжение, из-за этого организм устаёт.** Когда органы и ткани плохо снабжаются кровью, возникает кислородное голодание. При физических упражнениях все органы

**ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

**ДВИЖЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ СТРЕСС**

- 1 Хлест руками по спине.** Оно напоминает раскрепощающее движение пловца перед прыжком в воду. Или человека, похлопывающего себя по плечам при морозе. Хлопайте себя с размаху, внахлест по спине и плечам. Делать это нужно около минуты.
- 2 «Лыжник».** Вспомните, как на лыжах спускаются с гор, синхронно, обеими руками отталкиваясь палками. Делайте эти движения около минуты, одновременно со взмахом руками приподнимаясь и опускаясь на носках.
- 3 «Шалтай-болтай».** Его очень любят маленькие дети. Надо просто болтаться корпусом из стороны в сторону. Руки свободно двигаются вместе с корпусом. Упражнение делают тоже около минуты.

и в первую очередь головной мозг получают нормальное питание и, значит, лучше работают.

- ✓ **Не стоит заниматься учёбой вместо сна.** Мозг должен отдыхать. Только тогда он сможет работать без ущерба для здоровья. Если нельзя не учиться ночью, пусть ребёнок спит днём.
- ✓ **Хорошее питание – не менее 5 раз в день, маленькими порциями – улучшает запоминание и понимание.** Перед экзаменами кормите ребёнка продуктами, которые благотворно влияют на работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы: мёдом, орехами, тыквенными семечками, курагой, изюмом. Полезно включить в рацион и бананы, они действуют на нервную систему успокаивающе.

**Подготовила  
Любовь ЕРМАКОВА**

## Барышни и кавалеры

У девочек желание нравиться часто появляется так рано, что многие из них начинают кокетничать, едва научившись ходить. Гораздо удивительнее наблюдать проявление мужских качеств в маленьких мальчиках. Ване было года четыре, когда я однажды вечером собралась в магазин. – Куда ты? Я тебя провожу, уже темно, – заявил сын, натягивая сапоги. А у его друга Тимура буквально в крови умение общаться с девочками. Лет в шесть он не только

познакомился на прогулке с девочками, которые были года на три старше, но и представил им Ваню: – А это мой друг. Он очень остроумный. На прощание понравившейся ему девочке Тимур сказал: – Ты такая хорошенькая, а ножки у тебя такие то-о-оненькие! И не забыл договориться о встрече: – Завтра придёте? Вот кто его этому учил? Ума не приложу, не иначе как он с этим родился. Настоящий маленький рыцарь.



Конечно, бывает и по-другому. Мальчишкам приходится объяснять, что девочек

надо пропускать вперёд, что с ними нельзя драться... Но с этим тоже не всё так просто. Одному маленькому мальчику дома всегда говорили, что девочек нельзя обижать, что они слабее. И вдруг он пришёл из школы заплаканный и на вопрос мамы, что случилось, признался: «Меня девочки бьют...» А нашего знакомого семиклассника Антона недавно вызвали в школу вместе с родителями: подрался с девочкой из четвёртого класса. Оказалось, что Даша угодила мальчишек принять их с подружкой в игру. Девочки штурмовали «крепость»

мальчишек. В пылу «битвы» Антон толкнул Дашу, она упала и затаила обиду, а когда он уже собирался уходить домой, подбежала и сильно ударила сзади. Тот ответил. Инцидент подробно разобрали, всем объяснили, как следует себя вести. Уходя, Даша приветливо попрощалась со своим обидчиком. Учительница заметила: – Надо же! Ещё и подружатся. Да пусть уж лучше дружат, нам, родителям, будет спокойнее.

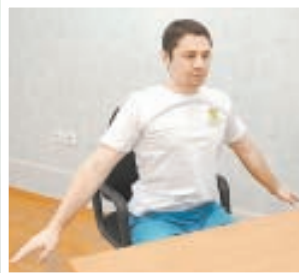
**Светлана РЯБУХИНА**

# Проблемы – взашей!

## Разминка на рабочем месте



1



Садимся ровно на середину стула. Руки лежат на коленях. Делаем вдох – поднимаем руки перед собой, потом к потолку и тянемся пальцами вверх. Делая выдох, опускаем руки через стороны, сводя максимально лопатки. На выдохе голова расслаблена, подбородок ложится на грудь.

Фото Валерия Христофорова

### «Школа здорового позвоночника»

Мы продолжаем начатую в предыдущих номерах нашей газеты (см. № 14 и № 16 «ИФ. Здоровье») серию материалов, посвящённую правилам обращения с собственным позвоночником. Сегодня речь пойдёт о том, как разгрузить затёкший от сидячей работы шейный отдел.

А поможет нам в этом **руководитель Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой городской клинической больницы № 67 Дмитрий ДЗУКАЕВ.**



В ТЕЧЕНИЕ рабочего дня, долгое время занимая одно и то же вынужденное положение за рабочим столом, многие чувствуют усталость, зажатость и дискомфорт в шее и верхнем плечевом поясе. Если ситуацию запустить, дело может закончиться изматывающими головными болями.

Для улучшения самочувствия мы рекомендуем вам следующий комплекс упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте. Каждое упражнение делаем по 3 раза.



2

Руки кладем тыльной стороной на поясницу. Пальцы слегка касаются друг друга. Локти смотрят в стороны. Вдох – расправляем грудную клетку, сводим локти сзади. Выдох – опускаем подбородок на грудь, скругляем плечи, локти стремятся вперёд.



**СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ**

С годами мне не стать проворней – Радикулит, мигрень, артроз. Любви все возрасты покорны, Но ограничен выбор поз.

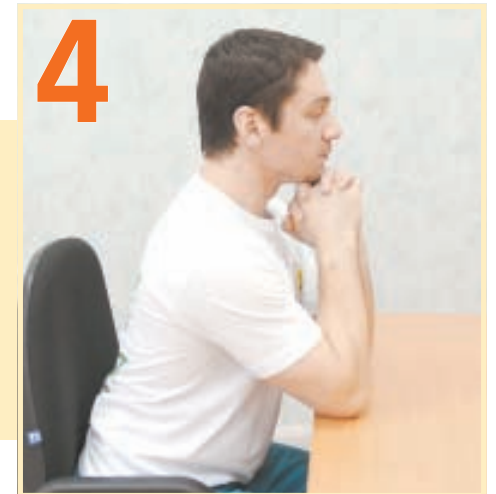


3

← Прямая спина касается спинки стула. Если спинки нет – сидим ровно, удерживая прямую осанку. Руки сцепляем в замок, кладем на затылок. Не выполняя амплитудных движений, давим головой на замок. Направление движения – как при запрокидывании головы, когда мы хотим посмотреть на звезды. Удерживаем напряжение 3–5 секунд.

Исходное положение – как в упражнении № 3. Руки в замок. Локти ставим на край столешницы. Подбородок опускаем на руки. Давим подбородком на руки. Направление движения – как кивок в знак согласия. Удерживаем напряжение 3–5 секунд.

→



4

← Исходное положение – как в упражнении № 3. Одна рука висит свободно вдоль тела, другая рука ладонью упирается в участок головы над ухом. Давим головой на ладонь. Направление движения – как боковой наклон головы. Плечо к уху не поднимаем. Удерживаем 3–5 секунд. Затем повторяем для другой стороны.



5

Руки висят свободно вдоль тела. Голова ровно. Делаем вдох. На выдохе максимально расслабляем мышцы шеи. Голову опускаем подбородком на грудь. Остаемся в этом положении 7–10 секунд.

→



6



7

← Руки висят свободно вдоль тела. Голова ровно. Делаем вдох. На выдохе максимально расслабляем мышцы шеи. Голову опускаем в сторону. Ровный наклон вбок. Плечо не поднимаем по направлению к уху. Остаемся в этом положении 7–10 секунд. То же повторяем для другой стороны.

**Р. С.** Благодарим за помощь в подготовке материала заведующую отделением реабилитации Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой Ладунскую.

Подготовила Татьяна ЮРЬЕВА

**Нужно сбросить несколько килограммов к пляжному сезону? Можно обойтись без изнурительного голодания, если употреблять правильные напитки!**

РЕЧЬ не о воде, хотя она, конечно, тоже помогает — как минимум выводить из организма токсины. Но есть специальные коктейли, благодаря которым можно разогнать обмен веществ и избавиться от лишних кило.



### «Мятный Петрушка»

**Ингредиенты:** 2 дольки лимона, 1 средний киви, по 6–7 веточек мяты и петрушки, 100 мл негазированной минеральной воды.

**Приготовление:** почистить и разрезать киви, измельчить его в блендере до состояния пюре. Добавить лимон, воду, мяту и петрушку, хорошо перемешать. Пить сразу после приготовления.

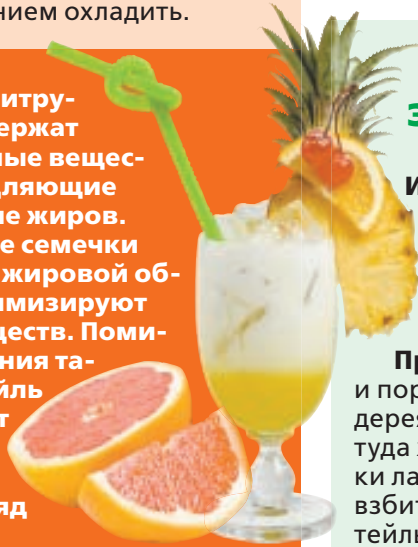
**Киви входит в число лучших «жиросжигателей» наравне с ананасом. Плюс он очень полезен для желудочно-кишечного тракта. Сладкоежки могут добавить в коктейль несколько капель меда.**

### «Тыквенный цитрус»

**Ингредиенты:** 250 мл кефира, 4–5 кусочков ананаса, четверть среднего грейпфрута, 30 мл кокосового молока, 20 г тыквенных семян.

**Приготовление:** грейпфрут и ананас очистить, порезать на маленькие дольки. С грейпфрута обязательно снять «пленки». Тщательно перемешать в блендере фрукты, кефир, семена и кокосовое молоко. Перед употреблением охладить.

**Ананас и цитрусовые содержат специальные вещества, замедляющие всасывание жиров. Тыквенные семечки улучшают жировой обмен и оптимизируют обмен веществ. Помимо похудения такой коктейль поднимает жизненный тонус и даёт заряд бодрости.**



# Коктейли вместо диет

Пей и худей!

### «Ледяная зелень»

**Ингредиенты:** 2 средних яблока зелёных сортов, 200 г сельдерея, сок половины среднего лайма, 100 г воды, 0,5 стакана льда.

**Приготовление:** почистить и порезать яблоки и стебли сельдерея. Измельчить в блендере, туда же выдавить сок половинки лайма. Добавить воду, снова взбить. Бросить в готовый коктейль кубики льда.



**О «волшебном» сельдереем супе слышали все, кто хотя бы однажды задумывался о похудении. Но этот овощ можно использовать и для приготовления десертов. Если пить его регулярно, он не только поможет худеть, но и стимулирует общую физическую активность. Так что, если после коктейля вам захочется выйти на пробежку, значит, сельдерей «заработал»!**

### «Ароматное утро»

**Ингредиенты:** 1 ч. ложка яблочного уксуса, ½ ч. ложки цветочного мёда, 250 мл минеральной негазированной воды, палочка корицы.

**Приготовление:** налить в воду мёд и уксус, добавить корицу.



**В умеренных количествах яблочный уксус снижает аппетит и помогает правильному расщеплению жиров и углеводов. А корица дарит приятный вкус и аромат и «разгоняет» метаболизм. Этот коктейль рекомендуется употреблять по утрам.**

Подготовила Марина ФОКИНА

### «Кислый огонь»

**Ингредиенты:** щепотка красного перца, половина чайной ложки молотой корицы, половина чайной ложки протертого корня имбиря, 250 мл обезжиренного кефира.

**Приготовление:** все ингредиенты перемешать, а затем тщательно взбить в блендере. Употреблять сразу после приготовления.



**Такой коктейль имеет очень мощный похудательный эффект. Это обусловлено наличием в нем красного перца и корицы, которые ускоряют обменные процессы. Способствует избавлению от накопленных жировых отложений и имбирь. Специалисты предлагают пить коктейль на ночь, чтобы сжигание жира шло во время сна. Но будьте осторожны! Если у вас есть сложности с желудком и кишечником, вам лучше воздержаться от этого коктейля.**

## Свобода без обременений

Что такое свобода, если отбросить всякие политические аспекты? Это возможность жить в своё удовольствие — не бежать к табачному киоску, не ходить в поликлинику, как на работу, не бояться пропустить время приёма лекарства...

Один только отказ от табака даёт возможность ощутить это сладостное чувство свободы. А если говорить о здоровом образе жизни вообще, то его можно определить так: возможность жить, не обременяя себя ненужными обязательствами. Ведь в противоположном случае рано или поздно придётся лечиться. И даже если всё лечение сводится к элементарному приёму препаратов, оно так или иначе становится напряжённым занятием, поскольку требует строго соблюдать режим приёма. Так что здоровым быть лучше, чем больным, во всех отношениях. И думать об этом нужно не тогда, когда сбой в работе организма становятся ощутимыми, а значительно раньше.

Наверное, многим приходилось слышать сеговоняние заядлых курильщиков: «Курить бросил, а отдышка осталась». Увы, сиюминутно не исправить то, что накапливалось годами. Анализ программы профилактики ишемической болезни сердца, проведённый на базе одной из московских

клиник, показал: существующие факторы риска заметно корректируются только через 5 лет (!) после того, как человек отказался от вредных привычек.

Программы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, активно применяемые во многих странах, уже дали существенные результаты. Смертность от заболеваний сердца и сосудов снизилась на Западе в два раза и более. Развиваются они и у нас. Полный отказ от табака, умеренность в алкоголе, корректировка рациона питания в пользу фруктов и овощей вместо жирной и солёной пищи плюс регулярная физическая активность — и вот уже риски существенно снижаются.

Вот только начать всё же нужно с посещения врача. Чтобы правильно подобрать программу корректировки образа жизни, необходимо провести исследования сердца и давления, сделать анализы крови. Опытный доктор обратит внимание не только на уровень холестерина, но и на содержание в крови мочевой кислоты, поскольку её избыток сопутствует патологиям сердечно-сосудистой системы. И уже на основании результатов он определит программу профилактики, потому что каждая такая программа индивидуальна.

Дмитрий РОМАНОВ

актёр

### Михаил Церишенко

— Я за здоровый образ жизни — лет 15 назад бросил курить, с алко-голем «на вы», много двигаюсь. Хотя, конечно, люблю поспать, вкусно поесть после шест-ти, в шутку утверждая, что шар — это идеальная форма и я стремлюсь к идеалу.



первый читатель

# Идеал до кончиков волос

## Как ухаживать за шевелюрой

Излишне сухие или очень жирные волосы могут доставить хлопот, но всё же это не катастрофа. Поможет правильный уход!

### Не беситесь с жиру

Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода для мытья. Намыливать лучше дважды. Ополаскивать — в меру холодной водой. В воду для полоскания брюнетки могут добавить 1 ст. ложку уксуса на 1 литр, а блондинки — сок половинки лимона. Это поможет восстановить естественную слабокислую среду на коже головы и удалить остатки мыла.

Вымытые волосы нужно укутать на полчаса в подогретое на батарее махровое полотенце — тепло улучшает кровообращение в коже головы. Сушить волосы лучше естественным способом, без фена.



Фото Legion-media

### ПОД МАСКОЙ

**Увлажняющая, смягчающая.** стакан 1%-ного кефира слегка подогреть, поставив в тёплую воду. Втереть в кожу головы и нанести по всей длине волос. Надеть на голову шапочку для душа. Через час смыть тёплой водой с небольшим количеством шампуня.

**Питающая, от секущихся кончиков.** Используется майонез (в идеале домашний). Применение — как в предыдущем рецепте.

**От излишней жирности.** Взбить белок 1 яйца, смешать с 1 ст. л. соли и соком 1 лимона. Нанести на волосы на полчаса, а затем смыть прохладной водой и вымыть волосы шампунем для жирных волос.

**Смягчающая, придающая блеск.** Сок из половинки лимона смешать с 2 ст. л. оливкового масла. Нанести на волосы за час до мытья. Вымыть голову шампунем для сухих волос.

**Питательная, увлажняющая.** Растереть 1–2 яичных желтка и смешать с 1 ст. л. оливкового масла. Добавить по 1 ч. л. мёда

и коньяка. Применять как в предыдущем рецепте.

**Для увлажнения.** Смешать яйцо, мякоть банана и авокадо с 3 ст. л. сливок и тем же количеством оливкового масла. Нанести смесь на кожу головы и волосы, сверху — полиэтиленовый пакет. Через 20–30 минут смыть маску тёплой водой и помыть волосы шампунем.

Елена НЕЧАЕНКО

## ИЗМЕНИТЕ ПИТАНИЕ!

**?** У меня сухая кожа на руках. Шелушится, облезает. Никакие кремы не помогают. Что делать?

Алина Горина, Люберцы

**▲ Отвечает врач-дерматолог Ирина Зайцева:**

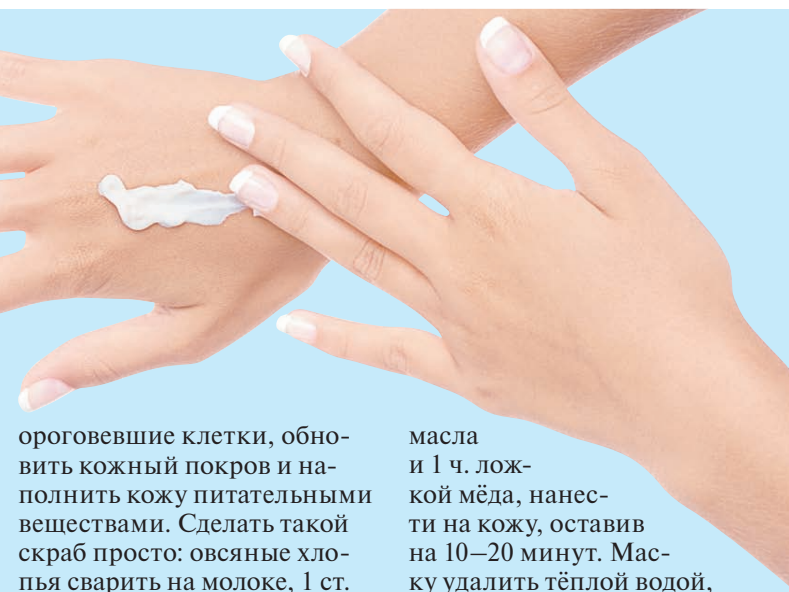
— Кожа отражает общее состояние организма. Возможно, её сухость вызвана недостатком витаминов, а может быть, есть более серьёзная проблема, например, связанная с нарушением обмена веществ или с неполадками

в работе желудочно-кишечного тракта. Это могут быть и дерматологические неприятности, в частности экзема. Начните с малого — измените питание. Ешьте на завтрак молочные продукты, яйца и сухофрукты. На обед — мясо и зелень (салат, шпинат, петрушку) с оливковым маслом, на ужин — жирную рыбу или печень, бобы, капусту. Коже необходимы витамины А и Е, D и К, белок и, конечно, жиры.

Помогут выверенные годами народные средства. Например, увлажняющая яичная маска: взбить вместе

желток, ложку оливкового масла и мякоть банана. Смазать полученной смесью руки и, надев одноразовые перчатки, на 10 минут оставить на коже. Кроме того, очень сильными средствами являются сметана, овсяная каша с растительным маслом и картофельный отвар.

Домашние скрабы тоже полезнее покупных — они бережнее относятся к коже, мягко помогая удалить



ороговетшие клетки, обновить кожный покров и наполнить кожу питательными веществами. Сделать такой скраб просто: овсяные хлопья сварить на молоке, 1 ст. ложку тёплой каши смешать с 1 ч. ложкой сливочного

масла и 1 ч. ложкой мёда, нанести на кожу, оставив на 10–20 минут. Маску удалить тёплой водой, на кожу нанести растительное масло или крем.

Кремы ДиаДерм - полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема — свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте

ДИАВИТ.РФ

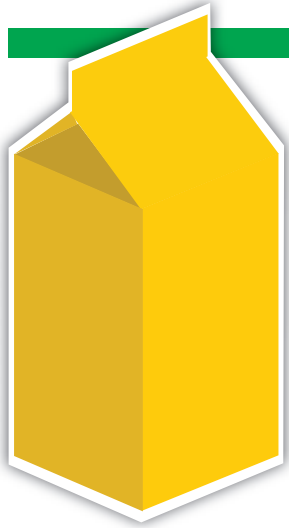
Спрашивайте в аптеках



лучшее качество жизни при сахарном диабете

## Крем-тальк для тела ДиаДерм

- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР КОЖИ
- ОКАЗЫВАЕТ ПОДСУШИВАЮЩЕЕ И БАКТЕРИЦИДНОЕ ДЕЙСТВИЕ
- ПРИДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СВЕЖЕСТИ И КОМФОРТА

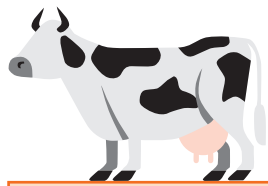


# Молоко в цифрах и фактах



Молоко – это питательная жидкость, которая вырабатывается молочными железами самок млекопитающих. **Естественное предназначение** молока – вскармливание детёнышей, которые ещё не способны переваривать другую пищу.

**За 10 тысячелетий до нашей эры** человек начал употреблять в пищу молоко животных, в первую очередь коз.



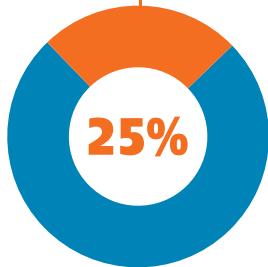
3,2–5% – молоко **такой жирности** даёт обычная деревенская корова.

**Более 50 макро- и микроэлементов** входят в состав молока. Минеральные вещества кальций, магний, калий, натрий, фосфор... Витамины А, В, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D...

392 кг (в пересчёте на молоко) – **рекомендуемая норма потребления** молочных продуктов на 1 человека в год.

На 25% **рацион взрослого человека** должен состоять из молока и молочных продуктов; рацион детей и подростков – на 50%; рацион младенцев до 6 месяцев – на 100% (только материнского, а не коровьего!).

Ежедневное употребление молока **обезопасит от рака толстой кишки** и повышенного артериального давления.



Верблюжье молоко усваивается людьми с лактозной непереносимостью. В этом молоке **больше витамина С, чем в коровьем**.

**Из молока получают** множество продуктов: сливки, сметану, творог, кумыс, сыр, ряженку, пахту, сыворотку, варенец, кефир, йогурт, простоквашу, ацидофилин...

21 л молока идёт на **производство одного килограмма масла** и 10 л молока – на производство одного килограмма сыра.



В конце XIX века был придуман **процесс пастеризации молока**, благодаря чему удалось избежать многих эпидемий, потому что в молоке могут оказаться возбудители туберкулёза, бруцеллёза, чумы, сибирской язвы, кишечная палочка... и заразить человека.

В 1964 году молоко впервые **начали упаковывать в пакеты**.



Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

**Более 700 млн тонн** – мировое товарное производство коровьего молока в год.

**Самое жирное** молоко у тюленей (жирность – более 50%) и китов (жирность – около 50%). А самым «постным» является молоко кобыл и ослиц.

## КАРЬЕРА ИЛИ ДЕТИ?



Социальный статус для современного человека важнее детей, говорят американские учёные. Когда социальный статус человека повышается, его способность к размножению падает.

Специалисты из Университета Эмори обнаружили, что мегаполисы с развитым рынком труда, где ведётся интенсивная конкуренция за рабочие места, имеют наиболее выраженное снижение демографических показателей. Современный человек, полагают учёные, более обеспокоен количеством материальных благ, чем количеством детей.

## ОБИДНО!

Низкие мужчины и полные женщины зарабатывают меньше и у них меньше шансов добиться успехов в жизни, показало исследование британских учёных.

Они проанализировали данные 120 000 человек. Мужчины, которые были на 7,5 см ниже своих коллег по причине генетики, зарабатывали примерно на 2130 долларов в год меньше. То же самое касалось женщин, которые из-за генов весили на 6,3 кг больше своих коллег с таким же ростом. Их годовой доход также оказался почти на 2130 долларов ниже.

# Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

**«АиФ. Здоровье»**  
Ваша газета о самом главном

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ в 84 года

**«АиФ. ЗДОРОВЬЕ»**  
ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Читатель лечит читателя

Медовые маски

Прогнать прыщи

Азбука вкуса

В самом соку

Что налить в стакан

Болезни почек грозят инфарктом и инсультом

Чем опасен храп

Худеем за неделю

Мнение специалиста

Потерял сознание

Территория красоты

Съедобная косметика

Готовим маски для лица и тела

Питательная из сливок или коровки

Оксана Сидоренко

**Индекс 32127**

Ольга Ушакова

Во всех почтовых отделениях или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)

# Девушка в темнице

## Морковные советы

Похрустеть молодой морковкой – это не только вкусно, но и полезно. Но, чтобы получить максимум витаминов, с морковью нужно правильно обращаться.

**Оранжевый цвет моркови – заслуга голландских селекционеров. Первоначально овощ имел невзрачную фиолетовую окраску.**

## Витаминный корнеплод

По ярко-оранжевому цвету морковки легко догадаться, что в ней много витамина А. И это действительно так. По количеству бета-каротина морковь занимает почётное первое место среди овощей. Только учтите: для того чтобы организм усвоил бета-каротин, нужны жиры. Так что не забывайте сдабривать салаты из свежей морковки сметаной или растительным маслом. А вот супам или овощным рагу такая заправка не требуется – в этих блюдах жиры присутствуют и так. И не стоит думать, что кулинарная обработка уменьшает

Фото Legion-media

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**  
– Морковка или жизнь! – кричал заяц, угрожая Снеговуку феном.

количество витамина А. Наоборот, содержание бета-каротина увеличивается при тушении и отваривании морковки. А если вы ещё и измельчите варёный овощ, он станет ещё полезнее!

Помимо бета-каротина в морковке много витаминов группы В, витамина Е и аскорбиновой кислоты. Так что не отказывайте себе в удовольствии пообедать морковными котлетами или салатом из тёртой морковки.

## Кому она полезна?

Разумеется, морковка полезна всем без исключения, однако некоторым и вовсе не обойтись без оранжевого овоща. Налегайте на морковку, если...

**Вы – сердечник.** Сырая морковка содержит довольно много клетчатки, которая снижает уровень вредного холестерина в крови, а значит, защищает сосуды от атеросклеротических бляшек.

**Вы – женщина.** Оказывается, морковка может защитить от рака груди. Учёные из Германии провели исследование и выяснили, что у женщин, страдающих от дефицита витамина А, опухоли молочной железы встречаются на 40–60% чаще по сравнению с теми, кто потребляет достаточно бета-каротина.

**Хотите стать отцом.** Благодаря обилию витаминов морковка повышает мужскую фертильность. Учёные из Гарвардского университета подсчитали, что регулярное употребление морковки уменьшает количество аномально развитых сперматозоидов на 10% и на 7% повышает их подвижность.

## ШПИОНСКИЕ СТРАСТИ

Во время Второй мировой войны морковка поучаствовала в шпионских играх. Тогда англичане начали использовать бортовые самолётные радиолокационные станции, которые позволяли им находить немецкие бомбы ночью. Для того чтобы ввести в заблуждение немцев и не дать им понять, что у противника появились новые разработки, были распространены слухи о том, что Джон Каннингем, самый успешный ночной бомбардировщик Королевских военно-воздушных сил, развил у себя феноменальное ночное зрение, поедая морковь в больших количествах.

**У вас плохие зубы.** Сырая морковка – это натуральная зубная щётка. Когда вы грызёте оранжевый овощ, зубы очищаются от налёта – главного союзника кариеса.

**У вас неважная память.** Морковка содержит особое вещество под названием лютеолин, которое улучшает работу мозга и защищает от возрастных проблем с памятью.

## ВАЖНО

Если вы больны сахарным диабетом, страдаете от лишнего веса или ожирения, не увлекайтесь тушёной, жареной или варёной морковкой. Дело в том, что в процессе кулинарной обработки гликемический индекс моркови повышается. Зато в свежем виде морковь можно есть всем без ограничений.

Александра БОРИСОВА

## ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

### ВЫБИРАЕМ МОРКОВЬ

- 1 Покупайте твёрдую морковь,** без пятен или трещин, которые означают, что у моркови испорченная середина.
- 2 Чем ярче морковь,** тем больше в ней каротина, а значит, витамина А.
- 3 Толстые тёмно-оранжевые корнеплоды самые сочные.** Они особенно хороши в салатах. В тонких и светлых плодах сока меньше, так что котлеты, приготовленные из такой моркови, не развалятся на сковородке.

## ЗДОРОВОЕ ТВ

Главная тема телеканала «Здоровое ТВ» – здоровье и качество жизни. Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа? На этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи и эксперты. «Здоровое ТВ» подскажет, как быстро снять головную боль и избавиться от простуды, порекомендует оптимальную диету и поможет выносить здорового ребёнка.

### «МЕДИЦИНА ВОКРУГ СВЕТА»

Бернар Фонтаниль – врач-спасатель, имеющий большой опыт оказания помощи в

сложных условиях. В рамках гуманитарных миссий он ездил по миру и помогал людям, исцеляя их раны и унимая боль. В этот раз движимый не только желанием помочь людям, но и любопытством Бернар отправляется в новое путешествие. Посещая самые отдалённые уголки планеты, он знакомится с целителями, которые продолжают и развивают древние медицинские практики своих народов. Как



и Бернар, эти люди заботятся о других, спасают жизни, а иногда даже изобретают новые способы лечения болезней. Вместе с героем программы вы увидите в действии традиционные формы медицины, имеющие глубокие корни в культуре народов мира. **«ВСЯ ПРАВДА О ЖИРЕ»**

Мало какие продукты имеют худшую репутацию, чем жир. Он вызывает не только ожирение, но и закупорку сосудов, которая приводит к опаснейшим патологиям. Пищевая индустрия давно использует в своих целях страх потребителей перед вредной едой, зарабатывая миллионы на якобы «обезжиренных» продуктах, которые рекламируются как полезные. Но действительно ли они не содержат жира и приносят пользу здоровью?

Авторы фильма проверяют на прочность устоявшиеся стереотипы о жирной пище, узнают, насколько на самом деле полезны «диетические» продукты, и покажут, как именно гиганты пищевой промышленности годами играют на страхах потребителей.

Смотрите премьеру фильма **28 апреля в 20.00 по московскому времени. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНЕЙКА «К ЛЕТУ ГОТОВ!»**

Весной многие из нас задают себе один и тот же вопрос – как подготовиться к лету? Диеты и программы тренировок часто противоречат друг другу, из-за чего существует риск нанести вред своему здоровью. Если вы

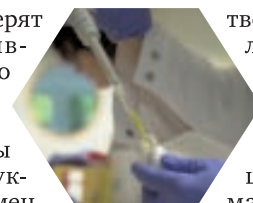


актёр

## Михаил Церишенко

– Я не сильно люблю морковь, но в детстве любил, особенно с соседской грядки. Ещё мама делала морковный сок, добавляя в него капельку растительного масла и сырой яичный желток, – это вкус моего детства. Сейчас, как все нормальные люди, добавляю морковь в борщ, в винегрет, обожаю морковный салат с чесноком.

первый читатель



твёрдо решили встретить лето в хорошей форме, новый спецпроект «К лету готов!» на телеканале «Здоровое ТВ» даст ответы на все ваши вопросы. В программах «Тренируйся дома с Джеффом Халеви» и «Топливо для тела» вы узнаете, как правильно питаться и тренироваться для того, чтобы иметь к началу лета то тело, о котором вы мечтали всю зиму.

Смотрите по выходным в 9 утра по московскому времени.

Следите за нашими анонсами и программой передач Телекомпании «СТРИМ!»

Реклама, 16+

**СТРИМ**  
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



**Только 7% россиян не испытывают стрессов на работе. Главным фактором нервного напряжения у работников выступает общение с начальством.**

актёр

### Михаил Церишенко

– Разве на работе бывают стрессы? Работа – это праздник, в моём случае ещё и хобби. Не помню точно, но кто-то из великих мудрецов сказал: «Выберите себе работу по душе – и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни».



первый читатель

# Нервная работа

Счастливых, которые могут похвастаться отсутствием стрессов на работе, увы, немного. Остальным приходится выживать в условиях эмоционального напряжения. И, если вы не умеете противостоять таким нагрузкам, это плохо отразится на вашем здоровье.

КАК известно, все болезни от нервов. Ведь стресс негативно влияет буквально на каждую клеточку нашего организма и может стать причиной бронхиальной астмы, сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Однако не стоит пугаться. Опасен только долговременный стресс – если напряжение проходит быстро, оно не способно нанести вред. А подготовленному организму не страшны даже длительные стрессы.

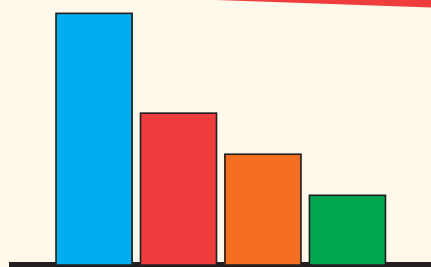
## Закаляйся!

Чтобы выстоять в череде нервных потрясений, нужно принять несколько простых, но очень важных мер.



**Правильно питайтесь.** Некоторые продукты – настоящие союзники стресса. Среди

### БЛИЗКИЕ ПОМОГУТ



Социологи ВЦИОМ решили выяснить, как россияне снимают стресс после рабочего дня. Ответы распределились так:

- 43%** – общаются с близкими людьми
- 26%** – смотрят телевизор
- 19%** – слушают музыку
- 12%** – съедают что-нибудь вкусненькое

них – поваренная соль и алкоголь. Соль заставляет надпочечники работать более интенсивно, а ведь именно они отвечают за производство гормонов стресса. Алкоголь же действует как ловушка – рюмка спиртного даёт ощущение расслабления, поэтому некоторые пытаются использовать этот способ релаксации слишком часто. Это не только грозит зависимостью, но и негативно отражается на работе печени, которая в условиях стресса и так трудится буквально на износ.



### Соблюдайте режим.

Один из пособников стресса – недосып. Помните, для того чтобы противостоять нервному напряжению, организму требуется полноценный отдых, а это не менее 6–8 часов сна ежедневно!



### Занимайтесь спортом.

Физкультура – это тренировка не только мышц, но и всего организма. Во время занятий спортом в кровь выбрасываются те же самые гормоны, что и при стрессе, но в малом количестве. Это помогает организму приспособиться и выстоять в критической ситуации.

## Расслабляйся!

Для того чтобы выстоять перед эмоциональным напряжением, придётся не только закалять организм, но и учиться быстро расслабляться в критической ситуации. В этом помогут:



### Дыхательная гимнастика.

Практикуя глубокое дыхание, удастся снизить кровяное давление, упорядочить сердечный ритм и уменьшить уровень стресса. Глубоко вдохните на 4 счёта и выдохните через рот на 8 счётов. Повторите упражнение 5 раз.



**Массаж.** Самый быстрый способ избавиться от стресса – массаж задней поверхности шеи. Наклоните голову вперёд и помассируйте область в районе основания черепа в течение 1 минуты. Дыхание во время массажа должно быть медленным и глубоким.



### Любимая музыка.

Не важно, что вы предпочитаете – тяжёлый рок, классику или популярные мелодии. Самое главное, чтобы музыка доставляла вам удовольствие. Учёные из Германии провели эксперимент. Они разделили добровольцев на три группы и сознательно создали для них стрессовую ситуацию, дав им сложное задание. Первая группа испытуемых выполняла его под любимую мелодию, вторая – в тишине. А третья – под звуки музыки, которая им не нравилась. Затем у подопытных измерили уровень гормонов стресса в крови. Самым низким он оказался в первой группе. Самым высоким – в третьей.

Ольга ТУМАНОВА



СМЕХ Хо-Хо!

Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Если вы злитесь на обидчиков, ваши нервы прекрасно успокоят мята и ромашка. Которые прорастут на могилах этих негодяев.

## ЗАРЯДКА ПРОТИВ СТРЕССА

- 1 Расслабление верхней части спины.** Сядьте, руки заведите за голову, локти разведите в стороны. Наклоните голову назад, грудную клетку поднимите вверх. Находитесь в этой позе около 1 минуты, дышите глубоко.
- 2 Расслабление нижней части спины.** Встаньте, ноги чуть шире плеч. Наклонитесь вперёд

(угол между туловищем и ногами примерно 90 градусов), руки свободно висят вдоль туловища, шея расслаблена. Находитесь в этой позе около 2 минут, дышите глубоко.

- 3 Расслабление шеи и плеч.** Сядьте, спина прямая, на вдохе поднимите плечи вверх к ушам, на выдохе опустите в исходное положение. Повторите 5 раз.

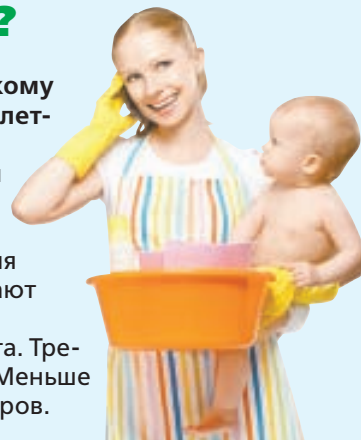


ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

## КТО РИСКУЕТ СИЛЬНЕЕ?

Самая нервная работа у сиделок и нянь. К такому выводу пришли учёные из США в ходе многолетнего исследования.

Больше всех стрессам на работе подвержены те, кто по долгу службы ухаживает за пожилыми и больными людьми, а также детские няни. Из-за постоянного эмоционального напряжения 11% работающих в этой сфере ежегодно страдают от депрессии в течение двух и более недель. Второе место досталось работникам общепита. Третье место заняли работники здравоохранения. Меньше всего стрессов у архитекторов, учёных и инженеров.



# Безумная невеста

## Чем опасна женская гиперсексуальность

Часто мужчины обвиняют своих спутниц в излишней холодности. Но иногда проблемой может стать чрезмерная страстность.

Наш эксперт – сексолог **Маргарита ШУМОВА**.

По статистике, нимфомания встречается у одной из 2500 женщин. Слово «нимфоманка» греческого происхождения и означает «безумная невеста». В медицине это расстройство рассматривается как одна из форм женской гиперсексуальности.

Основное отличие здоровых женщин от нимфоманок состоит в том, что, несмотря на множественные оргазмы, они не получают полового удовлетворения. Они постоянно думают о сексе, погружаются в мир эротических фантазий, но сами половые акты не приносят им удовлетворения.

Не достигнув удовлетворения, нимфоманка сразу же пытается вступить в новые сексуальные контакты.

### Не контролирую себя

Если сексуальное влечение женщины направлено на одного мужчину, то нимфоманкой она не является. Даже очень темпераментные дамы способны себя контролировать. Они готовы отказаться от интимных утех на несколько дней и даже недель, если любимого мужчины нет рядом.

У нимфоманок всё происходит по-другому. Отличительная черта этого заболевания – асоциальное поведение, неспособность поддерживать

## Кто в зоне риска?

Риск развития нимфомании присутствует у девушек и женщин всех возрастов, но особенно часто это заболевание развивается в пубертатный или климактерический период. При этом пубертатная нимфомания обычно является более опасной и труднее поддаётся лечению.

Развитие нимфомании возможно при слишком раннем начале половой жизни, когда интимные контакты

происходят между психически незрелыми людьми. В особой зоне риска девочки-подростки, подвергнувшиеся сексуальному насилию, а также другим формам насилия. Если девочка-подросток чувствует, что её не любят в родительской семье, то опасность раннего начала половой жизни и беспорядочных половых связей многократно возрастает. А это, в свою очередь, может привести к развитию нимфомании.

постоянные отношения с мужчиной, нежелание и неспособность хранить верность. Для таких женщин не имеют значения ни возраст, ни внешность, ни социальное положение

мужчины, ни степень знакомства. После завершения полового акта нимфоманка теряет интерес к партнёру и отправляется на поиски новых связей.

Причиной нимфомании являются различные эндокринные и гормональные нарушения. Лечение может дать положительный эффект, если психотерапия сочетается с правильно подобранной гормональной терапией.

В любом случае необходимо провести комплексное обследование психического здоровья. Только в этом случае врач сможет определить, является ли нимфомания основным диагнозом или одним из проявлений другого психического расстройства. Исходя из этого и назначается лечение.

### Важна поддержка

Целью лечения является не столько снижение полового влечения, а в первую очередь восстановление социальных контактов. Женщина, находящаяся на пути выздоровления, начинает осознавать, что человеческие взаимоотношения, в том числе отношения между мужчиной и женщиной, не ограничиваются только сексом.

Пациентки, излечившиеся от нимфомании, обычно испытывают глубокий психологический дискомфорт, им становится стыдно за своё прошлое поведение. Они хотят изменить свою жизнь, наладить прочные отношения с мужчиной, но это далеко не всегда получается сразу.

Некоторые излечившиеся нимфоманки решают полностью отказаться от сексуальных контактов. И всё же в большинстве случаев женщинам после успешно проведённого лечения удаётся не впадать в крайности. Они вновь становятся способны наладить полноценную интимную жизнь, приносящую радость и удовлетворение.

Илья БРУШТЕЙН



**СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Нимфоманка – женщина, которая хочет заниматься любовью, несмотря на то, что только что сделала причёску.

## КУДА УШЛА СТРАСТЬ?

**?** В последнее время я потерял интерес к сексу. Как только дело доходит до кульминации, ничего особенного не испытываю. А ведь мне только 33! С чем это может быть связано?

**Алексей, Саратов**



**▲ Отвечает врач-андролог, доктор медицинских наук, профессор Михаил КОРЯКИН:**

– Если речь не идёт о дефиците тестостерона (мужского полового гормона), скорее всего, у вас дефицит окситацина – гормона задней доли гипофиза, ответственного за интенсивность оргазма.

Спектр действия окситацина в человеческом организме достаточно велик. У женщин он регулирует сократительную способность матки во время родов и лактацию (выработку молока). У мужчин же его недостаток приводит к снижению образования гормонов удовольствия – эндорфинов и, как следствие, к снижению оргастических ощущений.

К сожалению, определить уровень содержания окситацина в организме пока невозможно. Но можно увеличить его искусственно – приёмом соответствующих препаратов, назначить которые должен врач.



## В ЧЁМ СОЛЬ?

**Солёная пища повышает сексуальное влечение у женщин, считают немецкие учёные.**

В ходе исследования они выяснили, какие продукты повышают сексуальное желание у представительниц прекрасного пола.

Опрос, в котором приняли участие 790 женщин в возрасте 25–35 лет, показал, что солёные продукты положительно влияют на сексуальное желание представительниц прекрасного пола.

Учёные пришли к выводу, что женщины, увлекающиеся консервированными овощами и грибами, потребляли ежедневно до 30 г соли и занимались сексом с частотой



2–5 раз в неделю. Те же, кто практически не ел солёную пищу, занимались сексом 2–5 раз в месяц.

Специалисты пояснили, что хлорид натрия стимулирует выработку тестостерона – гормона, отвечающего за либидо. Именно поэтому у представительниц прекрасного пола, любящих солёную пищу, повышено сексуальное желание.

# Бабушкино воспитание

Как не стать родителями собственным внукам?



Фото Legion-media

Часто ребёнок проводит больше времени не с мамой и папой, а с бабушкой и дедушкой. Они, по сути, становятся родителями собственному внуку.

## С ног на голову

Бывают драматические обстоятельства, когда родители не могут быть рядом с ребёнком. Но сейчас речь не об этом. А о тех ситуациях, когда молодые мама с папой призывают на помощь бабушек и дедушек, поручая им своё сокровище. А также о тех случаях, когда бабушки властной рукой отодвигают неопытных родителей, опасаясь, что те не справятся.

**СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ**

Instagram придумали бабушки, чтобы знать, хорошо ли кушают их внуки.

## СВОЯ ЖИЗНЬ

Дети и внуки – это прекрасно. Но важно, чтобы в вашей жизни было место и другим ценностям, собственным планам, устремлениям и интересам. Чаще вспоминайте о своих потребностях, занимайтесь любимым делом. Тем, что радует, приносит удовольствие, насыщает энергией. Так вы на своём примере покажете и детям, и внукам, как зажигательно, насыщенно, интересно можно проживать каждый день и любить свою собственную жизнь. Учиться этому они будут в первую очередь у вас.

Такие ситуации грозят тем, что главными взрослыми ребёнок начинает считать бабушку и дедушку, а те в свою очередь делают его центром вселенной и не хотят отпускать. Родителям тоже приходится несладко – они перестают чувствовать своего ребёнка и понимать его потребности, поскольку не видят, как он растёт.

Это не значит, что родители должны испытывать чувство вины и посыпать голову пеплом, – жизненные обстоятельства бывают разные, и иногда без интенсивной помощи бабушек и дедушек действительно не обойтись. Нужно просто понимать, какие подводные камни встречаются в подобных ситуациях, и знать, как их обойти.

## О чём нужно помнить?

**1** У ребёнка есть мама и папа, и именно они вырабатывают ту воспитательную стратегию, которой всем нужно следовать. Да, родители могут быть неопытными и многого не уметь, но никто не рождается со знанием, как воспитывать детей. Этому учатся – через ошибки, через опыт. Бабушкам и дедушкам нужно дать своим детям шанс стать зрелыми и компетентными родителями. Поддерживайте их, подсказывайте, но не отнимайте роль мамы и папы, не мешайте проснуться их родительской интуиции.

**2** Пока родителей нет рядом, бабушки и дедушки для ребёнка – самые главные взрослые, которые заботятся, оберегают и удовлетворяют его жизненные потребности: в любви, поддержке, принятии, одобрении. Однако, как только мама и папа возвращаются, расстановка сил меняется: теперь самые близкие для ребёнка – его родители. Постарайтесь без сожаления отойти на второй план. При родителях он плохо себя ведёт, капризничает? Ничего страшного. Они сами разберутся. Верьте в них – они смогут.

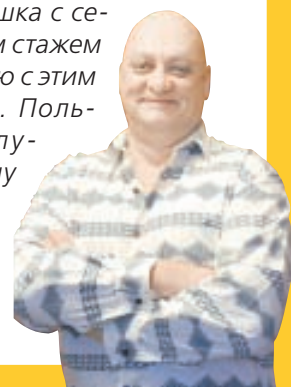
**3** У бабушек и дедушек своя роль в жизни ребёнка, очень важная и ценная. Через них передаются семейные традиции и осуществляется связь поколений. Обязательно рассказывайте внукам про своё детство, про игры, в которые вы играли, своих друзей и свои мечты, показывайте фотографии. Раскройте им секреты вкуснейших пирожков и научите стрелять из рогатки. Именно это они потом будут вспоминать, общаясь с собственными внуками.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог

актёр

## Михаил Церишенко

– Наверное, задача бабушек и дедушек – не мешать родителям, помогать – безусловно да, но не делать за них их работу. Я где-то читал, что мама с папой воспитывают, а дедушка и бабушка любят. Как дедушка с семилетним стажом полностью с этим согласен. Пользуюсь случаем, хочу передать привет моему внуку Матвею.



первый читатель

ВМЕСТЕ С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЦИВИЛИЗАЦИЯ, К СОЖАЛЕНИЮ, ПРЕПОДНОСИТ НАМ И ОБРАТНУЮ СТОРОНУ МЕДАЛИ. НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, СЛЕДСТВИЕМ АВТОМАТИЗАЦИИ СТАНОВИТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ИНЕРТНОСТЬ, А СУМАСШЕДШИЙ РИТМ СОЗДАЕТ НЕРВНОЗНОСТЬ, КОТОРУЮ ЖИТЕЛИ НЫНЕШНЕГО ВЕКА НЕРЕДКО ПЫТАЮТСЯ ЗАГЛУШИТЬ ТАБАКОМ ИЛИ АЛКОГОЛЕМ.

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ...

И это только некоторые причины сердечно-сосудистых недугов, которые вполне могут свалиться на тех, кто вовремя не думает о грамотной профилактике и лечении.

Отличным помощником здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом может стать ацетилсалициловая кислота.

Результаты проведенных исследований показывают, что регулярный прием АСК позволяет снизить риск повторного инфаркта миокарда на 30%, а ишемического инсульта на 24%<sup>1</sup>.

Именно поэтому АСК считается «золотым стандартом» антитромботической терапии.

Препятствием для приема ацетилсалициловой кислоты может стать гастрит или язва желудка. Таблетка Тромбо АСС® покрыта пленочной кишечнорастворимой оболочкой, благодаря которой растворяется и

начинает «работать» в тонком кишечнике<sup>2</sup>.

Данные ряда исследований подтверждают

**Тромбо АСС® - это препарат АСК в кардиологических дозировках - 50 и 100 мг, который выпускается компанией «Ланнахер Хайльмиттель ГмБХ» (Австрия).**

ют, что применение кишечнорастворимой формы позволяет снизить риск развития осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, что улучшает переносимость препарата при длительной терапии<sup>2</sup>.

Сейчас в российских аптеках появилась новая упаковка Тромбо АСС® - таблетки

№ 100 в дозировке 50 и 100 мг. С учетом того, что препарат принимается 1 раз в день, такая упаковка рассчитана на 3 месяца и делает лечение доступным для каждого пациента<sup>3</sup>.

Ольга ЖЕЛЕЗНОВА

<sup>1</sup>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.

<sup>2</sup>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.

<sup>3</sup>Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®.



Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011. TRASS-0516-RU-926. Реклама

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

Всем известно, что физкультура продлевает жизнь. А вот какая именно, известно немногим.

## Простая арифметика

Исследование, проведённое специалистами Гарвардского университета (США), установило интересный факт: каждый час умеренных физических упражнений удлиняет жизнь на 2 часа! Ключевое слово — «умеренных», то есть таких, когда вы не задыхаетесь, а лишь слегка разогреваетесь и приободряетесь. Иными словами, если в течение года вы ежедневно выходите на часовую прогулку, вы прибавляете около месяца к сроку своей жизни.

По данным другого исследования, люди, которые в течение дня не двигаются 30 минут без перерыва, подвержены такому же риску сердечных заболеваний, как те, кто выкуривает пачку сигарет в день.

## Ваш спорт

Какие виды движения выбрать? Некоторые западные специалисты советуют: посмотрите в зеркало.

**Вы отличаетесь сильным верхом тела, отличным зрением, неплохой выносливостью?**

### Ваш вид

**СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНЯМ.** Лук, дартс, метание ножей... Выстрелы и метание хорошо укрепляют сердце! Дело в том, что частый пульс мешает прицеливанию, поэтому в ходе тренировок ваше сердце научится биться медленнее, то есть



получит отличный запас прочности на дальнейшую жизнь.

### КСТАТИ

Самая полезная физкультура — непрерывное движение в течение 30 и более минут при пульсе 100–120 ударов в минуту. Желательно ежедневно или хотя бы 4 раза в неделю!



**У вас высокий рост, широкие плечи, длинные ноги и руки, узкие бёдра, большие ладони и ступни?**

### Ваш вид

**ПЛАВАНИЕ.** Широкие плечи помогут максимально использовать длину рук для гребка. Узкие бёдра снизят сопротивление воды (как у дельфина). Большие ладони и ступни — аналогично ласт.

**У вас высокий рост, крупные кости и мышцы, поджарые икры, выраженная талия?**

### Ваш вид

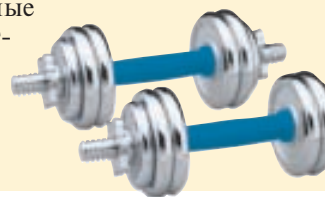
**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.** Можете пробовать любые виды, где небольшие рывки и броски чередуются с отдыхом: теннис, волейбол, баскетбол, бадминтон, игры с мячом. Крупным мышцам более комфортна чередованность усилий и расслаблений, нежели монотонная нагрузка.



**Вы — обладатель невысокого роста, крупных костей и мышц, коротких рук и ног?**

### Ваш вид

**СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** с гантелями, на турнике, с собственным телом (отжимания и приседания), на уличных тренажёрах. Относительно короткие и крепкие руки и ноги дают небольшую амплитуду движений, поэтому вам комфортно делать различные упражнения с отягощениями. Просто не берите тяжёлые гири, и тогда пульс не будет слишком высоким.



### ИНТЕРЕСНО

Люди, которые тратят во время физических нагрузок от 500 до 1000 ккал в неделю, живут на 22% дольше, чем те, кто тратит менее 500 ккал в неделю. 500 ккал — это примерно 3–4 часа ходьбы в бодром темпе.



# Продлить молодость

Поможет движение

**Крупным мышцам более комфортна чередованность усилий и расслаблений, а не монотонная нагрузка.**

## Ходите пешком!

Начать тренировки никогда не поздно, а если вам некогда, разбивайте положенные 30 минут на какие угодно отрезки времени. Начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузки и через 12 недель вы почувствуете себя моложе.

Впрочем, есть и решение попроще. Колледж спортивной медицины США в качестве антивозрастного фитнеса рекомендует просто ходить пешком, использовать лестницы вместо лифтов, заниматься ручной уборкой дома и работой в саду.

Татьяна МИНИНА



Что такое футбол? В общем, как бы вам, инопланетянам, объяснить... Короче, это когда двадцать два человека не пьют, не курят, следят за здоровьем и постоянно занимаются спортом. А тысячи других людей за них болеют, пьют, курят и портят нервы и здоровье друг другу.

# 10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ  
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ

[www.365days.ru](http://www.365days.ru)

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама



## Редька вместо аптечки

Редька – настоящая копилка витаминов и средство от многих недугов.



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор **Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ**.

➔ При ревматизме готовят растирку из 1,5 стакана сока редьки, одного стакана мёда, ½ стакана водки и

1 ст. ложки поваренной соли. Смесь взбалтывают и втирают в больные места.

➔ Большую редьку натирают на тёрке, перемешивают получившуюся массу и выделившийся сок с 3 ст. ложками мёда настаивают 10 часов и отжимают. Принимают по ложке несколько раз в день при кашле.

➔ Из большой редьки вынимают середину, полость заполняют мёдом или растёртым сахаром и помещают на 2 часа в тепло. Вначале выпивают содержимое полости, а затем съедают саму редьку. Отличное средство от простуды!



## Снижаем давление

Если у вас гипертония, без лекарств, конечно, не обойтись. Но некоторые народные средства могут использоваться в дополнение к таблеткам. Вот несколько очень простых рецептов.

➔ Пейте соки или морсы из брусники. Эта ягода обладает мочегонным эффектом и снижает давление. Так же действуют и брусничные листочки. Их сушат и заваривают, как чай.

➔ Ешьте жимолость голубую. Не нравится её кислинка? Добавьте немного мёда!

➔ Разведите поровну свекольный сок с мёдом и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

**Дмитрий Иванович, Тула**

## Розовые пяточки

Весной мозоли доставляют немало огорчений, ведь их уже не спрятать в закрытой обуви. К счастью, есть способы борьбы с ними.

➔ Измельчите в кашицу свежие листья подорожника и сделайте из них компресс на ночь.

➔ Точно так же делают компрессы из листьев мать-и-мачехи.

**Дарья, Мытищи**



актёр

## Михаил Церищенко

– К народной медицине я отношусь с большим уважением. Среди моих знакомых многие пользуются её рецептами. Лично я лечусь водкой с перцем при простуде и соком алоэ от насморка.



первый читатель

## «АиФ. На даче» – газета для каждого дачника

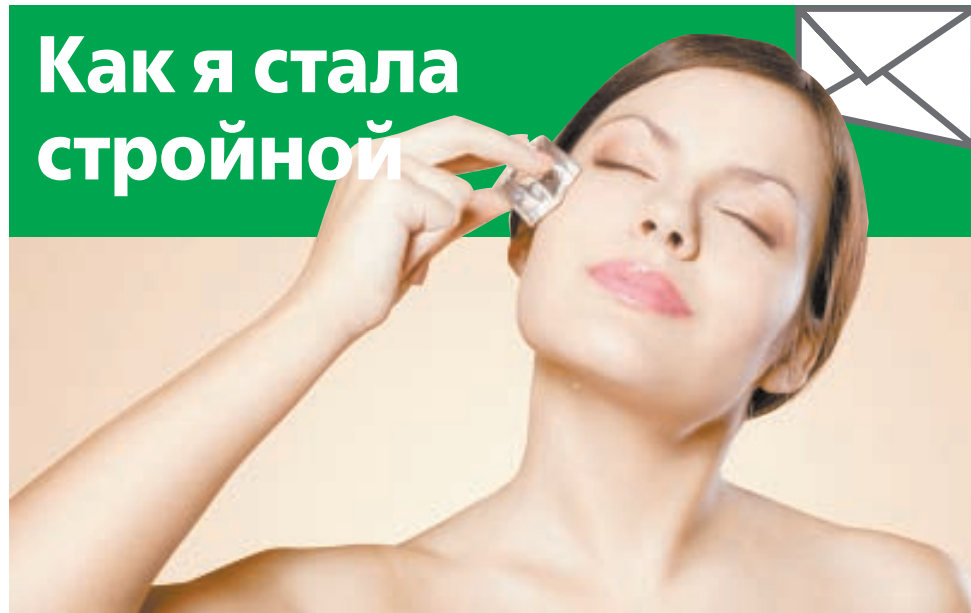
Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

**Индекс 34187**



Во всех почтовых отделениях или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)

## Как я стала стройной



В детстве я была очень худенькой девочкой. Все взрослые вечно пытались меня накормить – придёшь в гости к друзьям, обязательно за стол посадят или хотя бы конфетку сунут. А уж бабушка моя старалась сверх меры – пичкала меня всем, чем можно. И добилась-таки своего. Когда мне исполнилось 17 лет, я весила на 23 килограмма больше, чем положено при моём росте! Конечно, я расстраивалась, но не в моих правилах сидеть сложа руки. Начала бегать по утрам, есть стала меньше, и вот уже через два года из толстушки превратилась в стройную девушку. Только вот одна беда – кожа обвисла, стала какой-то дряблой. А мне ведь даже 20 лет не было! Как быть? Спортом я и так занимаюсь,

питаюсь правильно, а кожа всё равно висит складками! К счастью, подружки мне верное средство посоветовали. Кстати, в отличие от дорогущих аптечных кремов с коллагеном оно практически бесплатное. Это – кубики льда. Их нужно использовать для массажа.

### ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

➔ Просто возьмите кубик льда и поводите им по проблемным зонам. А ещё подтянуть кожу помогают медовые обёртывания. ➔ Обмажьтесь мёдом, обернитесь целлофановой плёнкой, завернитесь в одеяло, а через 2 часа примите душ. У меня после таких процедур кожа восстановилась на удивление быстро!

**Алла Новикова, Тольятти**

# Полезная затея

## Как повседневные дела влияют на самочувствие

Некоторые повседневные занятия способны принести немалую пользу здоровью. Нужно лишь знать, как применять такое лечение.

### Мытьё посуды

Учёные из Университета Флориды считают, что мытьё посуды успокаивает нервы и действует подобно медитации. Правда, оговариваются исследователи, мыть посуду нужно не абы как (и тем более не в посудомоечной машине), а осознанно, фокусируясь на своих ощущениях: почувствовать тепло воды, запах моющего средства, прикосновение губки к коже. Словом, делать это не на автомате, думая о чём-то постороннем, а максимально концентрироваться на процессе.

**Терапевтический эффект:** помогает избавиться от тревожных мыслей



### ...или рук

**Терапевтический эффект:** смывает не только микробы, но и плохое настроение

В некоторых ситуациях достаточно просто помыть руки. Немецкие учёные провели эксперимент, в ходе которого испытуемым дали сложное задание. Те долго ломали над ним голову, но так и не решили головоломку. Затем исследователи отравили половину добровольцев мыть руки и сравнили психологический настрой «чистюль» и «грязнуль». Выяснилось, что первые держались уверенно и оптимистично, считая, что рано или поздно справятся с заданием. Специалисты предположили, что мытьё рук помогло им не только очистить руки, но и голову от мрачных мыслей.



Фото Legion-media

**Терапевтический эффект:** избавляет от хандры, мигрени, укрепляет иммунитет, продлевает молодость

### Секс

Секс может моментально выдернуть вас из состояния апатии и тревоги, вернув хорошее расположение

духа. Всё потому, что во время половой близости выделяются эндорфины – гормоны радости. Кстати, они обладают и болеутоляющим эффектом. Поэтому мигрень – не причина отказываться от интима. Как раз наоборот – повод им заняться (если, конечно, головная боль не вызвана подъёмом артериального давления). Неврологи из Мюнстерского университета доказали, что половина людей, страдающих мигренью, после секса чувствовали облегчение. Секс как терапевтический инструмент можно использовать и для укрепления иммунитета – у тех, кто живёт регулярной половой жизнью, способность противостоять вирусам выше почти на треть. Занятия любовью могут использоваться и в качестве омолаживающего средства. Это доказывает исследование британских учёных, которые в течение 10 лет наблюдали за группой мужчин и женщин разных возрастов. Специалисты обнаружили взаимосвязь между сексуальной удовлетворённостью участников эксперимента и их внешностью. Те, у кого с интимом всё было прекрасно, выглядели в среднем на 7 лет моложе.

### Заучивание стихов

**Терапевтический эффект:** тренирует мозг, улучшает память

Чтение – отличная зарядка для мозга. А заучивание больших фрагментов текста, например стихов, полезно вдвойне: оно активизирует мозг, препятствует его одряхлению. Поэтому нужно

не только полагаться на лекарства «для головы», но и тренировать память любыми доступными способами. Скажем, учить каждый день несколько строк. Не любите поэзию? Изучайте иностранный язык, разгадывайте кроссворды и шарлады – это тоже улучшает память и мыслительную деятельность.

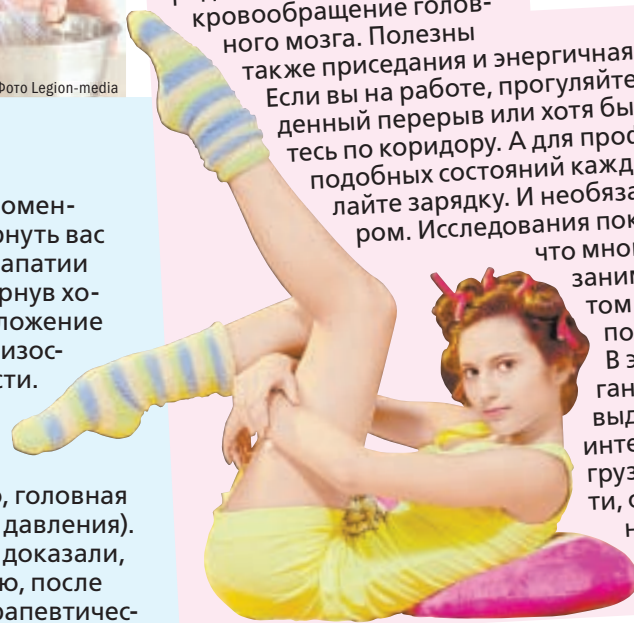


### Физкульт-минутка

Чувствуете сонливость? У вас ватная голова и вы не в состоянии сосредоточиться? Сделайте энергичные махи руками вперёд-назад – это усилит кровообращение головного мозга. Полезны

**Терапевтический эффект:** повышает тонус организма, активизирует кровообращение

также приседания и энергичная ходьба. Если вы на работе, прогуляйтесь в обеденный перерыв или хотя бы пройдитесь по коридору. А для профилактики подобных состояний каждый день делайте зарядку. И необязательно утром. Исследования показывают, что многим проще заниматься спортом во второй половине дня. В это время организм способен выдержать более интенсивные нагрузки (что, кстати, стоит взять на заметку и желающим похудеть).



Подготовила Юлия НЕРОВНОВА

СМЕХ  
Хо-Хо!



Ха-Ха!  
ТЕРАПИЯ

– А ты бегаешь по утрам?  
– Да! По дому с криком: «Я проспал!»

**КОМЕДИЯ**

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!  
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама

**Долгожданная потеря**



**Маша ТРАУБ**

**СЛОВО ПИСАТЕЛЯ**

В школе первоклашки всё время что-то теряют. Однажды из-за угла школьного коридора с громким радостным криком выскочила моя дочь Сима.

– Мама, я колготки потеряла! После ритмики! Помнишь, ты рассказывала, что Вася всё терял! То перчатки, то сменку. Вот и я потеряла! Иди ищи! – Сима была в полном восторге от того, что не отстала от старшего брата. – Я везде смотрела! Но ты должна поискать в столовой, в библиотеке и в учительской.

– Сима, ты разве раздевалась в столовой, в библиотеке и в учительской? – уточнила я.

– Нет! Но там обязательно надо посмотреть! Наконец-то и я что-то потеряла. А то ничего не теряю – ни ручки, ни тетрадки, как ни старалась. В классе каждый день все теряют, а я ни разу. Вот зато первый раз и целые колготки потеряла! Светлана Александровна сказала, что колготки ещё никто не терял!

Конечно, это событие было чем-то из ряда вон. Сима и вправду очень аккуратная девочка. Она прекрасно помнит, где что у неё лежит. Она ни разу не оставила даже ведёрко на детской площадке. Мне кажется, она даже соску никогда не теряла. А если и оставит что-то, заигравшись, то точно помнит, где именно оставила.

Я под присмотром восторженной дочери заглянула в столовую, сходила в библиотеку и в учительскую. Иначе бы она меня из школы не выпустила.

– Вам чем-нибудь помочь? Подсказать? – спрашивали заботливо учителя.

– Нет, спасибо. Мы колготки ищем, – отвечала я, потому что не могла придумать другой предлог. Сима радостно подтверждала: да, в первый раз потеряла, и вот мама теперь ищет.

Учителя смотрели с удивлением, но позволяли мне заглянуть под стул, за занавеску и даже под настольную вазу с цветами.

– Сима, нет нигде твоих колготок, – сказала я.

Что делать в таких случаях, дочь не знала. То есть потерять с концами она была не готова, поэтому ещё не решила, то ли начать плакать, то ли нет.

Колготки нашлись дома вместе с купальником. Сима после ритмики переодевалась и сняла всё сразу, аккуратно сложила вещи сначала в мешок, а мешок положила в портфель. Дочь радовалась находке, но сдержанно – видимо, в её представлении колготки должны были найтись каким-то особенным волшебным способом и в неожиданном месте.

# Мифы об Италии

Что в них правда, а что нет?



Фото Legion-media

**Несмотря на эпоху Интернета, Италия по-прежнему остаётся для россиян едва ли не самой мифологизированной страной в мире.**

ПРАВДА ли, что итальянцы ленивы и спят днём?

**Всегда жарко и солнечно**

Так говорят про Италию россияне. Конечно, если смотреть на Палермо, допустим, из Якутска, то разница температур воздуха будет несомненной. Однако в расхожем стереотипе всё портит слово «всегда».

Италия неоднородна в плане климата. Горнолыжный курорт Сестриере – это тоже Италия, а уж там-то о круглогодичной жаре говорить не приходится. Но даже если брать всем известные пляжно-курортные зоны на равнинных побережьях – тот же Римини, прекрасно знакомый российскому туристу, – то выяснится, что зимой там солнце появляется изредка, а местные туманы могут соперничать с Санкт-петербургскими.

Дожди, ветры и плохая погода (вплоть до ураганов) зимой на полуострове не редкость, спасибо морям, окружающим его с трёх сторон. А смуглые настырные торговцы зонтами, стоящие на улицах Рима через каждые пять метров, явное доказательство

того, что осадки в Вечном городе не редкость. И куртки-пуховики продаются по всей стране в любом магазине одежды, что, согласитесь, было бы глупостью, будь в стране климат, соответствующий мифу. Здесь не Египет, в шортах зимой не походишь.

**Сиеста**

Россияне думают, мол, раз в Италии жарко, то всё живое в полуденный зной там должно прятаться в тенистых двориках и дремать.

И опять мимо: круглогодичной жары в Италии, как мы выяснили, нет, хотя длительные перерывы на обед и правда имеются. Но слово «сиеста» на «сапоге» не говорят, это испанский термин, а причина затяжных обедов – не послеполуденный сон.

Да, частные магазинчики закрываются днём на несколько часов. Их владельцы, как правило, сами стоят за прилавком и, будучи живыми существами, нуждаются в еде и отдыхе, им также надо поддерживать порядок как в магазине, так и дома... И если пропускная способность семейного бара позволяет нанять студентку для варки кофе днём, то в маленьких частных магазинах оборот меньше, а налоги в Италии высокие.

Кто всерьёз считает, что в обед все итальянцы как по команде укладываются спать, может зайти днём в какой-нибудь ресторан или закусочную. И сразу станет понятно, отчего на улицах шаром покати: именно в общепите в эти часы кипит жизнь, именно туда перебирается добрая половина населения – кто ест, а кто работает. В любом случае найти итальянцев, похрапывающих в тени кипарисов, будет сложно.

**Итальянцы ленивы и не любят работать**

Главным аргументом в пользу этого утверждения является всё та же сиеста: мол, жалуются на кризис, а в обед у них всё закрыто и ночных магазинов нет. На самом деле итальянцы работы не боятся и подзаработать лишнего никогда бы не отказались, кабы не указание свыше.

Статьи Единого свода правил торговли гласят, что любой частный магазин может быть открыт для клиентов не дольше 13 часов в сутки, причём открывать его ранее семи утра запрещено, как и держать открытым после десяти вечера. Владельцы магазинов связаны по рукам и ногам, не имея возможности, даже наняв дополнительный персонал, работать круглосуточно или хотя бы допоздна. Более того, власти каждого региона и даже провинции могут вносить свои поправки в единые правила: допустим, могут потребовать от торговых точек на вверенной им территории закрываться не только по воскресеньям и праздникам, но и раз в неделю ещё на полдня.

За последние десять лет был сделан серьёзный шаг по улучшению распорядка работы сетевых супермаркетов: они перестали закрываться с полудня до четырёх, да и выходные во многих из них отменили. Но менять правила для частной торговли начали только сейчас. А вот что для Италии верно, так это то, что всё в этой стране происходит медленно.

**Мария КУТИЛИНА,**  
наш специальный корреспондент в Италии

**СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ Хо-Хо!**

Россия – это такая страна, где вся внешняя политика ориентирована на развитие внутреннего туризма.

**Дожди, ветры и плохая погода (вплоть до ураганов) зимой на полуострове не редкость, спасибо морям, окружающим его с трёх сторон.**

# Кризис – не время грустить!

Этот тест поможет вам понять, умеете ли вы в трудное время идти по жизни с улыбкой.

**1 Вы обмениваетесь с друзьями в течение дня шутками, приколами, смешными картинками по «аське», мобильному телефону или через социальные сети?**

- а) Да, часто – 3.
- б) Иногда – 2.
- в) Как правило, нет – 1.

**2 Продолжите высказывание: «Иногда, после того как женщина отдала ключ от своего сердца, она на следующей день...»**

- а) ...забывает о случившемся» – 1.
- б) ...меняет замок» – 2.
- в) ...получает ключи от автомобиля» – 3.

**3 Если незнакомый человек улыбается вам на улице:**

- а) улыбаюсь в ответ – 3.
- б) никак не реагирую – 2.
- в) настораживаюсь, а всё ли у меня в порядке с одеждой и причёской – 1.

**4 Закончите фразу: «Смех без причины – это...»**

- а) ...смех влюблённого» – 2.
- б) ...признак дурачины» – 1.
- в) ...просто на душе очень хорошо» – 3.

**5 Вам нравится иногда озорно поддурчиться?**

- а) Я вышел(а) из этого возраста – 1.
- б) Ещё как нравится, человек должен оставаться в душе немного ребёнком – 3.
- в) Только в праздники, когда особенно радостное настроение – 2.

**6 Отдыхать вы предпочитаете:**

- а) В шумной компании – 3.
- б) В узком кругу хорошо знакомых людей – 2.
- в) В уединении – 1.

**7 Любите ли вы рассказывать анекдоты или забавные истории?**

- а) Нет, это не про меня – 1.
- б) Если анекдот (история) рассмешил до слёз, с удовольствием перескажу друзьям – 2.
- в) Порой и сам(а) их сочиняю, развлекая себя и окружающих – 3.

**8 Вы с друзьями на природе, а погода испортилась. Какая из трёх песен в этот момент лучше всего передала бы ваши эмоции:**

- а) «Ромашки спрятались, поникли лютики» – 1.
- б) «У природы нет плохой погоды» – 2.
- в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!» – 3.

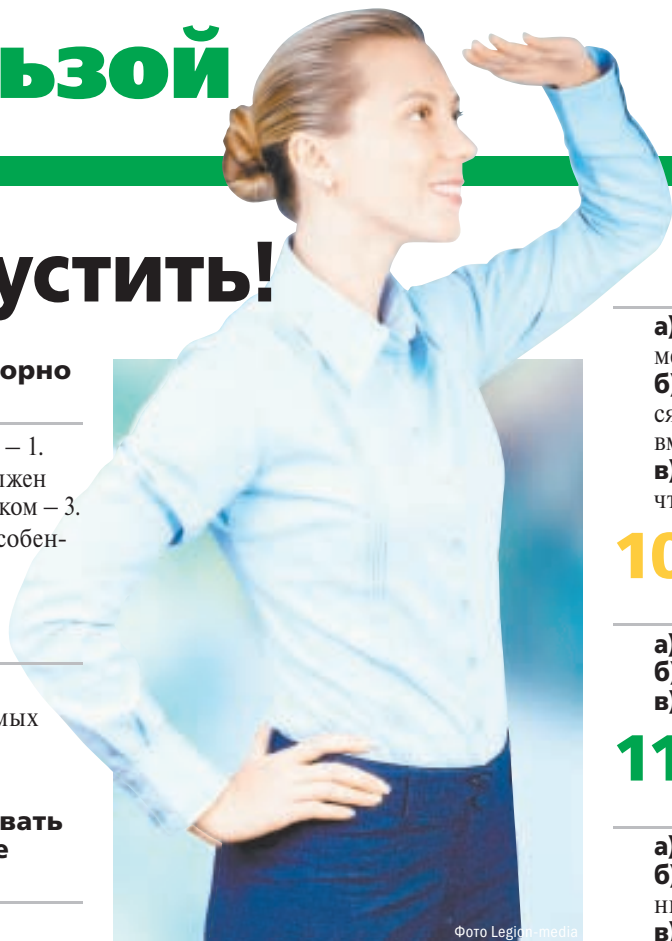


Фото Legion media

**9 Выберите наиболее близкое вам изречение:**

- а) «Смех – кратчайшее расстояние между людьми» – 3.
- б) «Можно забыть того, с кем веселился, но никогда не забыть того, с кем вместе грустил» – 1.
- в) «Я тороплюсь смеяться надо всем, чтобы не заплакать» – 2.

**10 Вам нравится смотреть комедии, «Ералаш», детские мультфильмы?**

- а) По настроению – 2.
- б) Обожаю! – 3.
- в) Не особенно – 1.

**11 Готовы ли вы отложить работу, чтобы отправиться поразвлечься?**

- а) Бывает, я так и поступаю – 3.
- б) Возможно, если дела не очень срочные – 2.
- в) Подобное маловероятно – 1.

## Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

**Не более 18 баллов.** Старайтесь проще смотреть на вещи, не давая мелочам тревожить вас, и вместе с тем цените ежедневные маленькие радости. А поможет вам в этом улыбка, которая не только чудесно влияет на настроение и позволяет легче переносить стресс, но и делает человека более раскованным. Улыбайтесь чаще!

**От 19 до 26 баллов.** Весёлое расположение духа заменяет отдых – и вам это прекрасно известно. Вы обладаете чувством юмора и, в общем, не прочь пове-

селиться. Чтобы не дать грусти ни единого шанса, меняйте время от времени привычную модель поведения и не бойтесь относиться к себе с долей иронии.

**От 27 баллов и больше.** Мудрец заметил: «Весёлые люди делают больше глупостей, чем грустные, но грустные делают большие глупости». Судя по всему, вы стремитесь смотреть на жизнь озорным взглядом и находить положительные моменты в любой ситуации, не позволяя пустякам вас огорчать.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

## СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

1			4	8				6
4		8		2				
7		5			1			2
6		4	5		8	2	3	7
	8	7		6		1	4	
5	3	2	1		7	9		6
	4		3			6		1
				5		3		8
5			1	9				2

№ 705

	4			8	5			7	9
		7	6						3
1				7		4			
7	5	3			8				
		4		1		8			
			9			7	5	4	
	5		3					1	
6				4	5				
4	9	2	5		6				

№ 706

## СКАНВОРД

1

У ВЕЛИКОГО ИМПРЕССИОНИСТА ЭДУАРДА МАНЕ ЕСТЬ КАРТИНА «... НА ТРАВЕ»

НАРОДНАЯ СКАЗКА О СЛОЖНЫХ КОММУНАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

«... С САМИМ СОБОЙ МОЖЕТ СКОМПРОМЕТИРОВАТЬ ЛЮБОГО ИЗ НАС»

ОВОЩ, ЧЬИ СЕМЕНА ЗАМЕНЯЮТ КОФЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ НАЧИНКА

СОДЕРЖИМОЕ БОКАЛА ВИНСЕНТА ВАН ГОГА НА ЕГО ПОРТРЕТЕ РАБОТЫ АНРИ ДЕ ТУЛУЗ-ЛОТРЕКА

«ШЕРСТЯНОЙ» ФРУКТ

КАТОЛИЧЕСКИЙ ПОКРОВИТЕЛЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ

В КАКУЮ ПОГОДУ ХОРОШИЙ ХОЗЯИН «СОБАКУ ИЗ ДОМА НЕ ВЫПУСТИТ»?

«НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА В СОЦИУМЕ, КАК ОСОЗНАТЬ В НЕМ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ...»

УВЕЛИЧИТЕЛЬ МАРОК

БАБУШКА, ВОСПИТАВШАЯ МИХАИЛА ЛЕРМОНТОВА

КРАСКА ДЛЯ НОГТЕЙ

ПОРОШОК ДЛЯ МАКИЯЖА

МЕСТО ВИРТУАЛЬНЫХ БЕСЕД

«А В БИБЛИИ КРАСНЫЙ КЛЕНОВЫЙ ... ЗАЛОЖЕН НА ПЕСНИ ПЕСНЕЙ»

«ЧЕРНЫЙ ЭНЕРГЕТИК» С МИСТИЧЕСКОЙ ГУЩЕЙ

ИГУМЕНЬЯ «КАТОЛИЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ»

«ЛУННЫЙ ЗВЕРЬ» У КИТАЙЦЕВ

КАКОЙ ПЛАНЕТНОЙ ТУСКУБ ИЗ ФАНТАСТИЧЕСКОГО РОМАНА «АЗЛИТА» АЛЕКСЕЯ ТОЛСТОГО?

«НЕ НАСТОЙНОЙ НОЧИ ... ПО НЕБУ СТЕЛЕТСЯ ОДЕЖДОЮ СВИНЦОВОЙ»

КТО ПОДРАЛСЯ С ШЕКСПИРОВСКИМ ГАМЛЕТОМ НА ПОХОРОНАХ ОФЕЛИИ?

КРУЖАЩИЙ ТАНЕЦ

ГРИГОРИЙ, КОТОРЫЙ ПОЕТ

ЦВЕТАЕВСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

КАКОЙ ЖАН СЫГРАЛ ЛЕОНА?

КАКОЕ ПЛОДОМ МАТУШКА ИВАНА ТУРГЕНЕВА ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА ПОТЧЕВАТЬ СВОИХ ГОСТЕЙ?

КОМАРИНЫЕ ПОНИ

КАКОЕ ПОРОДЕ СОБАК ОТДАВАЛ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПИСАТЕЛЬ АНТОН ЧЕХОВ?

«... ИНФОРМАЦИОННОЙ БОМБЫ ВСЮ СТРАНУ СОТРЯСАЕТ ДО ОСНОВАНИЯ»

2

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТР. 23

## ИФ здоровизм

Каждый лев – мужчина, но не каждый мужчина – лев.

Дмитрий Свиридов

## АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ  
Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ  
«Аргументы и факты. Здоровье» № 21 2016 года.  
Выходит еженедельно. 16+  
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательских тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ  
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА  
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА  
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА  
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА  
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК  
Отдел распространения Олеся КОРОБКО  
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42  
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57  
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru  
Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.  
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.  
http://www.redstarph.ru  
E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
Номер подписан 19.05.2016 г.  
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
Дата выхода в свет 24.05.2016 г.  
Заказ № 0379-2016. Тираж 450 537 экз.  
Цена свободная.

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

– Ой, какая у вас красивая девочка.  
– Это мальчик.  
– Ой, какой у вас умный мальчик.

Певица Виктория Макарская, супруга известного артиста Антона Макарского, активно занимается творчеством и воспитывает двух прекрасных детей.

НАШЕМУ корреспонденту удалось побеседовать с Викторией и выяснить, что даёт ей силы на новые проекты, как ей удаётся совмещать воспитание детей с работой и в чём секрет гармонии в её семье.

**Источник вдохновения**

**?** *Виктория, вас не так просто застать. Вот и сейчас вы снова отправились на гастроли. Такая жизнь вас с Антоном не утомляет?*

— Мы никогда не отказываемся от работы и выступаем во всех городах, даже самых маленьких! Сейчас уже без ложной скромности можно сказать: «Живой концерт Макарских» получился совершенно непохожим ни на один из форматов концертов, которые сегодня может предложить зрителю современный шоу-бизнес. Это интерактивное действие всегда непредсказуемое, живое, весёлое и невероятно поднимающее настроение!

**?** *Наверняка гастроли и перелёты влияют на состояние здоровья, внешний вид. Как восстанавливаетесь?*

— Мы научились так гармонично жить и работать, что и восстанавливаться не надо. 25 дней в туре по Сибири и Дальнему Востоку пролетели как один счастливый день. Мы совершенно не устали!

**Полезные привычки**

**?** *Вы с Антоном прекрасно выглядите. Как вам это удаётся?*

— У Антона раз в три дня — в любом месте, в любое время — обязательная тренировка. Хоть только ночью есть время, ни за что не пропустит.

Виктория и Антон Макарские:

**«Секрет нашей крепкой семьи — в любви!»**



**К 42 годам я точно знаю: чтобы хорошо выглядеть, деньги не нужны! У меня накопилось уже столько секретов красоты, что в пору книжку выпускать.**

И тренажёр из любой табуретки соорудит. Прибавьте искреннее, доброе отношение ко всем без исключения людям, полезные каши и отсутствие сигарет. А у меня, как выяснилось, накопилось уже так много секретов красоты, что в пору книжку выпускать. Только спорт туда никак не вписался. Ну не женское это дело, по моему мнению.

**?** *А питаться вы тоже стараетесь правильно?*

— Если очень-очень чего-то хочется, не откажусь от лакомства. Но просто не получаю никакой радости от бесполезной еды. Зато травы, салаты, сельдерей, огурцы ем тазиками. Зимой — квашеную капусту с подсолнечным кубанским маслом. Время от времени ем острейший перец чили. Он очищает организм и помогает сбросить лишний вес.

А разгоняет кровушку лучше любого алкоголя. До обеда не ем, только пью воды и чая пуэр не меньше 2 литров. Иногда, стараюсь нечасто, пью мой любимый израильский кофе с кардамоном.

К 42 годам я точно знаю: чтобы хорошо выглядеть, деньги не нужны! Как-то один французский косметолог сказал: «Если бы женщины знали, как прекрасно влияет на внешний вид обычная петрушка, они бы ели только её, и пучками!» Я следую его совету. Покупаю пучок петрушки, мою и съедаю. Результат действительно прекрасный — ни отёков, ни морщин.

**На одной волне**

**?** *На дворе весна, пора цветения и любви. Помните ли вы своё*

На следующий день была вечеринка, после которой мы уже, слава Богу, 17 лет вместе.

**?** *Виктория, говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. В вашем случае так же?*

— В нашем случае это не так. Антон запрещает мне готовить! Потому что сразу же всё, как спаниель, съедает. А переизбыток вкусной еды не идёт на пользу здоровью. Антон любит шутить, что женился на мне из-за моего какого-то особенного запаха. Но, мне думается, что путь к сердцу и душе мужчины — это дорога длиною в жизнь.

**Родительская мудрость**

**?** *Вы воспитываете двух прекрасных детишек. Какими достижениями они вас радуют?*

— Мы с Антоном просто любим своих детей и ежедневно просим у Бога мудрости воспитать их счастливыми и самостоятельными людьми.

**?** *Стараетесь быть поостроже с ними или, наоборот, балуете?*

— Я балую, а Антон строг, но справедлив. Правда, ровно до того момента, как Машенька говорит ему, нежно глядя в глаза: «Папуля, а давай я буду тебя целовать, а ты будешь «растайвать»?»

**?** *Маша не ревнует вас к Ване?*

— Машенька очень любит Ваню. Она часто повторяет: «Мы же вместе в животике у мамы выросли! Только я — первая! А потом и Ванечка». Просит сестричку Настеньку.

**?** *Близится лето. У вас выдастся отпуск?*

— Отпусков у нас не бывает! Когда у всех праздники и отпуска — у нас разгар работы. В свободные дни будем в Сергиев Посад уезжать. У нас там скоро, в таунхаусе, ремонт закончится. Надеемся жить в одном из любимых наших городов постоянно.

Беседовала Анна ХРАМЦОВА

**Ваш вопрос специалисту**

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «ИФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

**ОТВЕТЫ НА СУДОКУ**

№ 705

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	2	3	7	2	6	1	2	3
5	2	9	5	1	2	2	2	2
4	8	2	8	7	1	1	4	5
5	2	2	4	2	1	6	2	2
5	4	1	7	1	5	2	2	2
1	2	1	8	5	4	1	1	1
3	4	8	1	2	4	1	1	2

№ 706

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
Завтрак — Рамбутан — Табаско — Валентин — Рено — Роль — «Двое» — Мгла — Чат — Марс — Лист — Вальс — Барсук — Кофе — Апостол — Творог — Кость — Кредо — Угги — Взрыв — Ананас — Такса.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
Абатиса — Вассерман — «Теремок» — Гнус — Знакомство — Кит — Сыр — Лаэрт — Окра — Вилкова — Лупа — Кровь — Лепс — Арсеньева — Абсент — Лак — Тени — Ненастье.

**ИФ ЗДОРОВЬЕ** Читайте в следующем номере:

- **Урологическое обследование: кому необходимо**
- **Миома: нужна ли операция?**
- **Метеочувствительность: как с ней справиться**
- **Синяк у ребёнка: когда бывает опасен**
- **Глина: какие болезни она лечит**
- **Целлюлит: как его убрать**

# ВНИМАНИЕ! НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙТЕ ЗА ЛЕКАРСТВА!



Более **700** аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмосковья

## НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ – ЭКОНОМЬТЕ НА ЦЕНЕ!

По обращению депутата Государственной думы Александра Агеева ГОРЗДРАВ отменил розничную наценку на весь список ЖНВЛП (жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты). Выберите ближайшую к Вам аптеку ГОРЗДРАВ на сайте [www.GORZDRAV.rf](http://www.GORZDRAV.rf) или по телефону 8 (499) 653-62-77

### Также специальные цены во ВСЕХ аптеках ГОРЗДРАВ:

АЙСТИЛ КАПЛИ ГЛАЗН. 0,15% 10МЛ	405,00
АКРИДЕРМ ГК МАЗЬ 15Г	342,00
АКРИДЕРМ МАЗЬ 0,05% 15Г	73,00
АЛМАГЕЛЬ А СУСП. 170МЛ	153,00
АНАЛЬГИН-ФАРМСТАНДАРТ ТАБЛ. 500МГ N10	6,50
АНДИПАЛ-ФС ТАБЛ. N10	28,00
БАЗИРОН АС ГЕЛЬ 5% 40Г	609,00
БИФИФОРМ КАПС. №30	270,00
ВАЛЕРИАНЫ НАСТОЙКА 25МЛ	9,00
ВЕНАРУС ТАБЛ.П.О. 450МГ+50МГ N30	477,00
ВЕНАРУС ТАБЛ.П.О. 450МГ+50МГ N60	789,00
ВЕНОЛАЙФ ГЕЛЬ 100Г	560,00
ВЕНОЛАЙФ ГЕЛЬ 40Г	265,00
ВИЗИН КАПЛИ ГЛАЗН. 15МЛ	220,00
ГЛЮКОМЕТР АККУ-ЧЕК АКТИВ	820,00
ДИФЛЮКАН 150 мг №1	361,00
КАРДИОМАГНИЛ ТАБЛ.П.О. 75МГ N100	185,00
КВИНАКС КАПЛИ ГЛАЗН. 0,015% 15МЛ	355,00
КЕСТИН ТАБЛ. ЛИОФИЛИЗИРОВАННЫЕ 20МГ №10	458,00

КЕСТИН ТАБЛ. П.О. 20МГ №10	392,00
КОМПИД КАРАНДАШ ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ ПОЯВЛЕНИЯ МОЗОЛЕЙ 8МЛ	245,00
КОМПИД ПЛАСТЫРЬ ОТ ВЛАЖНЫХ МОЗОЛЕЙ НА НОГАХ МАЛЫЙ N6	217,00
КОМПИД ПЛАСТЫРЬ ОТ ВЛАЖНЫХ МОЗОЛЕЙ НА НОГАХ СРЕДНИЙ №5	217,00
КОМПЛИВИТ МАМА ТАБЛ.П.О. N30	122,00
КОМПЛИВИТ-АКТИВ ТАБЛ.П.О. N30	141,00
КОРВАЛОЛ-МФФ КАПЛИ 50МЛ	15,00
ЛАКАЛЮТ ЗУБНАЯ ПАСТА АКТИВ 75МЛ	193,00
ЛИНЕКС КАПС. N32	419,00
ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ 30Г	279,00
ЛОЦЕРИЛ ЛАК Д/НОГТЕЙ 5% 2,5МЛ	1 219,00
МАРИМЕР ФОРТЕ СПРЕЙ 100МЛ	250,00
МИГ №10	59,00
МИКОЗАН НАБОР Д/УДАЛЕНИЯ ГРИБК.ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕВОЙ ПЛАСТИНЫ	849,00
МОТИЛИУМ ТАБЛ. Д/РАССАС. 10МГ №30	533,00
НО-ШПА ТАБЛ. 40МГ №100	209,00

ОМЕЗ КАПС. 20МГ №30	140,00
ОТИПАКС КАПЛИ УШН. 15МЛ	183,00
ПЕНТАЛГИН ТАБЛ.П.О. N24	135,00
РИНОПРОНТ КАПС. №10	130,00
РИНОФЛУИМУЦИЛ СПРЕЙ НАЗ. 10МЛ	207,00
САБ СИМПЛЕКС СУСП.ОРАЛ. 69,19МГ/МЛ 30МЛ	217,00
СПАЗМАЛГОН ТАБ. №10	94,00
ТАНТУМ ВЕРДЕ СПРЕЙ 30МЛ	239,00
ТАУФОН-ФАРМСТАНДАРТ КАПЛИ ГЛАЗН. 4% 10МЛ	97,00
ТЕНОТЕН ТАБЛ.Д/РАСС. №40	163,00
ТЕСТ-ПОЛОСКИ АККУ-ЧЕК АКТИВ №50	750,00
ТИЗИН КСИЛО СПРЕЙ НАЗ. 0,1% 10МЛ	84,00
ТРОКСЕВАЗИН ГЕЛЬ 2% 40Г	155,00
ПАНТЕНОЛ СПРЕЙ 130Г	321,00
ХОНДРОКСИД ФОРТЕ КРЕМ 30Г	294,00
ЦИТРАМОН П-ФС ТАБЛ. N10	6,00
ЭНТЕРОЛ КАПС. 250МГ №30	459,00

Цены действительны до 31.05.16

### Качество лекарств контролируется государством

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама