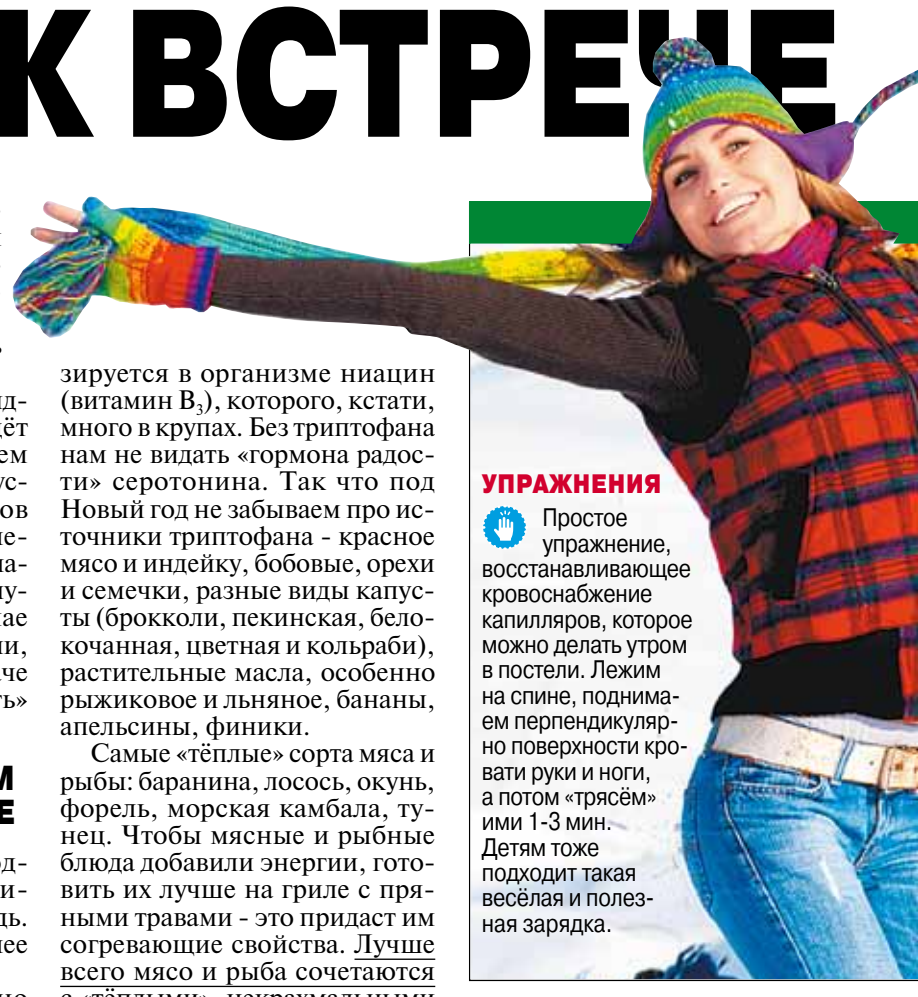
В МАГАЗИНАХ ПОЯВИЛИСЬ ОЧИЩЕННЫЕ МАНДАРИНЫ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

К ВСТРЕЧЕ

До самого любимого праздника россиян осталась всего пара недель.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ 2017-ГО МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО? ОТВЕТ ЗНАЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ.

ВСТРЯХНИСЬ И ЕШЬ

Энергетически декабрь - самый сложный месяц для здоровья.

Как успеть переделать все дела до Нового года и напитаться энергией к праздникам, чтобы войти в новый год бодро и радостно? Об этом «АиФ» рассказала **Татьяна КИСЕЛЁВА, ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, профессор:**

- Чтобы в организм поступила свежая энергия, важно освободить для неё место, очистить тело от всего отработанного и ненужного. Часть токсинов удаляется через почки и кишечник, которым мы можем помочь. Начните утро со стакана прохладной воды, добавив маленькую ложку мёда, несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса и порошок корицы на кончике ложки. Такой прохладный, но «согревающий» напиток запустит моторику и процесс внутренней очистки.

Отлично действует на моторику кишечника и хорошо сваренный (заранее замоченный в холодной воде на всю ночь) и промытый длиннозёрный рис (лучше покупать пропаренный, в котором содержание витаминов и минеральных веществ намного больше по сравнению со шлифованным и полированным рисовым зерном).

Поможет кишечнику и добавление к любым салатам и гарнирам высушенной и измельчённой в порошок ламинарии (морской капусты), пачку которой можно купить в любой аптеке.

Для выведения лишней жидкости из организма подойдёт травяной чай (с добавлением спорыша, зверобоя, листа брусники, цветков липы, плодов аниса или фенхеля, травы мелиссы). Чаепитие лучше назначить на четыре часа после полудня, причём ни в коем случае не сочетать его со сладостями, даже с мёдом, иначе лишнюю «сырость» не выведешь.

> АиФ »
> ОТЛИЧНЫЙ ЗИМНИЙ ПРОДУКТ ОТ ХАНДРЫ - СЕЛЁДКА.

ПОДНИМАЕМ НАСТРОЕНИЕ

Лучший природный зимний антидепрессант - сельдь. Выбираем пожирнее и пряного посола.

Зимой особенно важно помнить о поступлении в организм аминокислоты триптофан, играющей важную роль в слаженной работе нервной системы и её способности к релаксации, отдыху и поддержанию ровного, позитивного настроения. Именно из неё синтезируется в организме ниацин (витамин B_3), которого, кстати, много в крупах. Без триптофана нам не видать «гормона радости» серотонина. Так что под Новый год не забываем про источники триптофана - красное мясо и индейку, бобовые, орехи и семечки, разные виды капусты (брокколи, пекинская, белокочанная, цветная и кольраби), растительные масла, особенно рыжиковое и льняное, бананы, апельсины, финики.

Самые «тёплые» сорта мяса и рыбы: баранина, лосось, окунь, форель, морская камбала, тунец. Чтобы мясные и рыбные блюда добавили энергии, готовить их лучше на гриле с пряными травами - это придаст им согревающие свойства. Лучше всего мясо и рыба сочетаются с «тёплыми», некрахмальными овощами - брокколи, кольраби, брюссельской капустой или стручковой фасолью, - приготовленными на пару. На переваривание таких сочетаний организму не придётся тратить энергию, стратегически важную для выполнения других функций.

УПРАЖНЕНИЯ

Простое упражнение, восстанавливающее кровоснабжение капилляров, которое можно делать утром в постели. Лежим на спине, поднимаем перпендикулярно поверхности кровати руки и ноги, а потом «трясём» ими 1-3 мин. Детям тоже подходит такая весёлая и полезная зарядка.

ПЬЁМ ПОГОРЯЧЕЕ

Лучше избегать свежих овощей не по сезону (огурцов, помидоров, болгарского перца) и тропических фруктов. В каши из круп добавляем «согревающие» пряности. Наиболее «тёплые» из них - чеснок, базилик, укроп, кинза, петрушка, тмин, куркума, кардамон, розмарин, тимьян, майоран, любисток, лавровый лист. К «горячим» специям относят все острые и жгучие перцы, мускатный орех, гвоздику, сушёный имбирь, анис и пажитник, который вошёл в моду в связи с его способностью положительно влиять на уровень сахара в крови.

Для улучшения общего тонуса и настроения любителям «охлаждающих» цитрусовых (обладающих полезным свойством двигать энергию внутри организма), бананов и фруктовых салатов зимой рекомендуется добавлять к ним «согревающие» вкусовые ингредиенты - корицу, мускатный орех, молотый имбирь и мёд. Не забываем очищать от кожицы яблоки и груши (они тоже относятся к «прохладным» фруктам), если они не были выращены в собственном саду.

Скажите «да» качественным сухофруктам, домашнему варенью (сахар в нём находится в карамелизованной форме), мёду. А вот от продуктов с рафинированными сахарами (тортов, конфет, пирожных) лучше отказаться. Кстати, с позиций

Как помочь своему пищеварению?

Проблемы с пищеварением случаются довольно часто. Что делать, если случилась изжога или запор? Каждый может дать совет. Но в реальности проще сказать, что в такой ситуации делать не надо…

Само не пройдет!

Самая частая ошибка – это игнорирование проблемы, ведь любой дискомфорт – это сигнал. Ничем не лучше и бесконтрольное заглушение симптомов. Пока человек заглушает симптомы, болезнь может прогрессировать. При любых расстройствах в животе стоит выяснить их причину и получить рекомендации врача.

Среди лекарств, применяющихся в лечении заболеваний ЖКТ, значимое место занимают растительные лекарственные препараты. Представляем Вам травы и сборы, применяющиеся при заболеваниях желудка и кишечника, из ассортимента ФармаЦвет® от АО «Красногорсклексредства».

СЕННЫ ЛИСТЬЯ – слабительное средство растительного происхождения

ФИТОГАСТРОЛ® (ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ СБОР) – спазмолитическое, противовоспалительное, желчегонное средство

ЛЬНА СЕМЕНА – обволакивающее, противовоспалительное, мягкое слабительное средство

ФармаЦвет®

ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ МНОГО, ИМЯ ОДНО

РУ №ЛС-002657 от 03.04.2012;
РУ №ЛС-002731 от 30.09.2011;
РУ №ЛСР-003208/07 от 15.10.2007.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Владимир Петрович «ПРОБА» ЩЕРБАНЬ

«НОГТИВИТ» СНИМАЕТ ПОРАЖЁННЫЕ НОГТИ, КАК ПЕНКУ С МОЛОКА. БЕЗ БОЛИ. В СЧИТАНЫЕ ДНИ.

«УСИЛЕННЫЙ НОГТИВИТ» - для сложных случаев. А крем **«ПОДНОГОТНЫЙ»** после снятия поражённого ногтя заживляет ногтевое ложе, питает растущую ногтевую пластину и ускоряет её рост в три раза! **«НОГТИВИТЫ»** в союзе с **«ПОДНОГОТНЫМ»** - «скорая помощь» ваших ногтей! И никаких «грибов-мухоморов»!

«ПЯТКАШПОР»: ШПОРА ТАЕТ, БУДТО САХАР В ЧАЕ!

Чтобы избавиться от «гвоздя в пятке» без следа - средство **«ПЯТКАШПОР»**. В сложной ситуации - **«ПЯТКАШПОР УСИЛЕННЫЙ (НОЧНОЙ)»**. А **«ПЯТКАШПОР ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ»** закрепляет результат, чтобы проблема больше не возвращалась.

«ВАЛЬГУССТОП»: ШИШКА С ПАЛЬЦА - НОГАМ ЛЕГЧЕ!

Если проблемная шишка (косточка на ноге) увела палец ноги в сторону, крем **«ВАЛЬГУССТОП»** уменьшит неприятное ощущение и дискомфорт. И ноге больше не кривиться от шишки!

«ДЕРМАВИТ» ВЫВОДИТ БОРОДАВКИ И ПАПИЛЛОМЫ. БЕЗ БОЛИ. БЫСТРО. НАВСЕГДА.

«ЦИТОПСОРА®»: ШЕЛУШЕНИЕ, СУХОСТЬ КОЖИ, ЗУД, РАЗДРАЖЕНИЕ…

Крем **«ЦИТОПСОРА»** уменьшает раздражение и шелушение, способствует обновлению кожи и надолго удерживает влагу. Не содержит солидола! В основе липидный комплекс, дублирующий функцию здоровой кожи. Регулярное применение крема **«ЦИТОПСОРА»** устраняет сухость и повышает эластичность кожи.

«НОГТИНОРМ»: НОГОТЬ РАСТЁТ ПРЯМО. БЕЗ ПРАВА НАЛЕВО…

Крем ослабляет чрезмерное внедрение в ткани, ускоренно выводит их из боковых валиков и задаёт росту правильное направление. Просто, быстро и без мучений!

«ФОЛЛИВИТ» ПРОТИВ ВРОСШИХ ВОЛОСКОВ

Если волосок врос под кожу - это больно и неэстетично. «Фолливит» уменьшает воспаление, блокирует врастания и выпрямляет волоски.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

МОСКВА

Сеть ортопедических салонов «Ладомед» - справочная **8-800-100-99-19** www.ladomed.com

8-495-77-55-000 («Ортека» - 50 салонов)

Интернет-магазин: http://zdorovyenogi.ru/ 8 (800) 200-41-91 (495) 917-51-60, 543-77-20, 766-70-74, (495) 652-21-09, (495) 770-41-41, (903) 179-75-51, (962) 935-55-44, (926) 602-99-97, (925) 063-97-61, (495) 795-51-52, (903) 017-87-39, (495) 664-44-21, 8 (800) 333-89-80, (495) 799-41-30, (495) 508-69-54, 510-99-52, 652-21-09, 770-41-41, golden-bee.ru

Аптека «Планета здоровья» - 495-369-33-00

Московская обл., г. Кашира (916) 356-70-20

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: Информационный центр по всей РФ **(812) 958-40-54**, 603-00-00,714-72-72.

Аптека «Фиалка». Справочная служба: 292-00-00; fialkaspb.ru

8-812-333-11-33 («Ортека» - 22 салона)

Альметьевск, Татарстан: (917) 851-83-02, (8553) 37-55-35
Ачинск, Красноярский край: (39151) 5-66-50, (923) 331-41-42
Вологда: (8172) 54-77-00, 51-98-61, 74-15-45
Воронежская обл., г. Кантемировка: (4736) 76-33-09.
В. Новгород: (8162) 64-97-94, 73-82-66
Владивосток: 423-2-404-404
Екатеринбург: 343-204-80-80, www.2048080
Ижевск: Аптеки «Планета здоровья» (3412) 31-22-22
Иркутск: Справка о наличии: тел. (3952) 550-550, www.vapteke.ru
Казань: (843) 554-54-54
Казахстан, Алматы: (727) 274-07-07 справки - www.124apteki.ru
р-н Кайеркан: 39-76-08
Калуга: (484) 290-60-40
Краснодар: 861-255-78-04, 255-44-95
Красноярск: справки о наличии: www.124apteki.ru; www.24lek.ru, тел. (391) 237-73-77
Киров: (8332) 36-12-71
Мурманск: справка о наличии в аптеках «Формула Здоровья» по тел. 003
Минск (Респ. Беларусь): сеть «Зелёная аптека» +375-17-245-55-32, 245-95-29 www.fito.by, 291-38-01
Нижний Новгород: (831) 277-68-87
Новосибирск: Справочная о наличии по тел.: 20-20-207, 8-800-250-20-77, сайт: lekvapteke.ru
Норильск: (3919) 460439, 482794
Приморский край: www.100Sp.Ru
Пермь: Аптеки «Планета Здоровья» (342) 219-84-84
Петрозаводск: (8142) 74-15-43
Симферополь: (978) 040-07-13
Тольятти: (8482) 48-70-99
Томск: (3822) 25-03-05
Тверь: (3822) 32-06-84
Тюмень: единая городская аптечная служба: www.500432.ru, тел.(3452) 500-432; Аптеки «Планета Здоровья» (3452) 54-93-03
Хабаровск: (4212) 333-991
Челябинск: (351) 323-33-13, 225-10-10; ООО «Юкон-Фарм», www.aptekaforte.ru, тел. (351) 778-50-80

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ www.aelitashop.ru **АКЦИЯ!** Цены снижены+ ПОДАРКИ! тел. (495) 772-48-62 Москва - курьер, РФ - почта.

www.ooproba.ru **ПРОБА-ЗАКАЗ.РФ** Врач-консультант: **(495) 792-43-93**

Справки: Информационный центр «КРУГОВОРОТ» (812) 958-4054

www.krug4you.com Бесплатная доставка в удобную аптеку - партнер сервиса www.apteka.ru Доставка почтой

ВЫГОДНО! Остатки со склада производителя по низким ценам + Доставка курьером по Москве Почтой в регионы наложенным платежом. (495)790-85-39 WWW.STOKPROBA.RU

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1047796550207. ООО «Проба», 125167, Москва, ул. Планетная, д. 11. Реклама. 18+

Неблагоприятные дни и часы с 15 по 21 декабря 2016 г.

21 декабря, среда (пик с 6 до 9 часов)*

Возможно обострение болезней почек и мочевого пузыря, радикулита. Остерегайтесь переохлаждения.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

***Время московское**

НОВОГО ГОДА ГОТОВЫ?

ЗАРЯДКА ОТ ХАНДРЫ

ДЫХАНИЕ

Для хорошего самочувствия важно правильно дышать (чтобы насыщать кровь кислородом) и стимулировать кровообращение. Попробуйте научиться дышать, **как младенцы**, **животом**. Не нужно нарочито раздувать его, просто мысленно проводите свой вдох в него, а не в верхнюю часть грудной клетки. Диафрагма заработает, и начнётся массаж внутренних органов, полноценное насыщение крови кислородом и параллельно - снижение массы тела за счёт улучшения обменных процессов.

ХОДЬБА

Не забывайте про ежедневную ходьбу на свежем воздухе - укрепляет икроножные мышцы и селезёнку, а значит, препятствует хандре.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Legion-Media

восточной медицины к продуктам со сладким вкусом, обладающим «восполняющим» действием, относятся многие овощи и зерновые, орехи и зернобобовые, мясо и морская рыба. И если питаться правильно, потребность в сладостях уменьшится сама собой. Ведь конфетами мы заедаем в том числе и пищевой стресс от неправильного сочетания продуктов.

Любителям зелёного («охлаждающего» организм) чая стоит сделать его «погорячее» с помощью «согревающих» специй (корицы, мускатного ореха, молотого имбиря, гвоздики, перца - пара горошин на чайник) или мёда (чем темнее мёд, тем он «горячее»). Их же можно добавлять в чёрный чай. Любителям и ценителям кофе следует запастись кардамоном или корицей, а варить напиток лучше на огне в турке. Противовирусное и противомикробное действие будет обеспечено.

Взбодрит и согреет в первой половине дня чай с имбирём и лимоном вприкуску с мёдом или малиновым вареньем, но на улицу после этого выходить не стоит. На ночь - травяной чай из цветков липы, фенхеля и мелиссы с ложечкой мёда вприкуску. Энергетически «холодные» кефир и йогурт заменяем простоквашей. Фруктовые соки лучше оставить до тёплых времён.

Юлия БОРТА

В следующем номере «АиФ» профессор Татьяна Киселёва расскажет, как похудеть за неделю до праздников.

WWW.AIF.RU

О том, откуда пришли к нам новогодние блюда, читайте на нашем сайте www.aif.ru

ВСЕ ШАМПАНСКИЕ МИРА

Французы обиделись бы на такой заголовок, ведь де-юре все такие вина производят лишь в Шампани. Де-факто мы будем говорить об игристых со всего света. О том, какими они бывают и чем полезны или вредны.

ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО

Новый год без игристого вина немыслим. Но вот хороша ли традиция произносить первый тост с бокалом искрящегося вина? «Оно идеально для подготовки пищеварительной системы к приёму обильной пищи, типичной для новогоднего стола, - объясняет **Алексей БУЕВЕРОВ, гастроэнтеролог, специалист по заболеваниям печени, доктор медицинских наук, профессор Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.** - Ведь игристые вина стимулируют выделение желудочного сока сразу двумя механизмами. Во-первых, этому способствует небольшая концентрация алкоголя, типичная для этих вин, во-вторых, действие пузырьков углекислого газа. Учтите ещё и их позитивный психологический настрой - игристые вина праздничны по своей сути. Из таких вин полезнее других брюты, в них меньше всего сахара. Есть новые исследования о том, что сочетание сахара со спиртом быстрее, чем только один алкоголь, способствует развитию стеатогепатита - ожирению и воспалению печени. Но нужно понимать, что газы ещё ускоряют всасывание алкоголя, и поэтому идеально выпивать не более бокала такого вина. А после него переходите на обычные вина, коньяк или другие напитки. И не надо перемежать их с игристым вином».

ВИНО И «НЕ ВИНО»

Алкоголь с пузырьками в бутылке можно разделить на вино и «не вино» - винные напитки с искусственно накачанным газом и различными пищевыми добавками. Вот состав (рецепт) одного из них: *«Белое столовое вино, сахар, пропеллент - двуокись углерода (Е290), регулятор кислотности - лимонная кислота (Е330), антиокислитель - диоксид серы (Е220), консервант - сорбат калия (Е202), антиокислитель - аскорбиновая кислота (Е300), натуральные ароматизаторы (яблоко, папайя, манго)»*. Упаси боже встретить Новый год с такой алкогазировкой. Но на деле этот винный напиток из самой «виноградной» страны мира Литвы (!) весьма популярен у нас - продаётся везде, и берут его много. При этом стоит он гораздо дороже простого игристого вина - более 300 руб.

В настоящих игристых винах пузырьки не из баллона с углекислым газом, а свои - образуются при брожении. Эти вина бывают двух основных типов.

КАК ВЫБИРАТЬ ИГРИСТЫЕ ВИНА

ДЕЛАЮТ ТОЛЬКО МЕТОДОМ ШАМПАНИЗАЦИИ:

Во Франции - Шампанское, Креманы (из долины Луары, Эльзаса, Бургундии, долины Роны, Жюра, Савойи, Бордо), Бланкеты (из Лангедока), Гайяк (из Юго-Западного региона), игристое Вуврэ

В Италии - Франчакорта, Тренто, Ольтрепо Павезе

В Испании - Кава

В ЮАР - Кап Классик

ДЕЛАЮТ ОБОИМИ МЕТОДАМИ

все остальные игристые вина Италии (Просекко и Асти делают по большей части резервуарным методом),

Зект в Германии и Австрии,

практически все игристые в Венгрии, Болгарии, России, Южной Америке

Метод изготовления таких вин обычно указывают на этикетке:

Метод шампанизации может также называться методом шампенуа, классическим, традиционным или бутылочным (так говорили в СССР).

Резервуарный метод может называться методом Шарма, методом Мартинотти и акратофорным методом.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Alamy/ТАСС

Первые сделаны классическим методом, или шампанизацией. Его придумали в Шампани, при нём вино бродит во второй раз прямо в бутылке. Другой метод - резервуарный, он проще: вино бродит в герметичной большой ёмкости, и его потом разливают в бутылки под давлением вместе с пузырьками.

«У каждого игристого свои особенности, - рассказывает **Дмитрий ФЕДОТОВ, винный критик и член попечительского совета Союза виноградарей и виноделов России.** - Но в целом вина, сделанные резервуарным методом, легче пьются, у них более фруктовые и цветочные ароматы. Метод шампанизации позволяет делать более строгие и элегантные вина, вместо цветочных в них преобладают минеральные, ореховые, хлебные и ванильные тона. Во многом это связано с тем, что их настаивают в бутылке на дрожжевом осадке, образующемся после вторичного брожения. Кроме шампанского только таким классическим методом делают несколько региональных вин во Франции, Испании, Италии, ЮАР. Но подавляющее большинство известных в мире игристых могут делать как шампанизацией, так и в резервуаре *(см. инфографику)*. Производство последних вин проще, и они обычно дешевле. Но не нужно думать, что внимания достойны только классические игристые. Например, сейчас в мире всё более популярны становятся итальянские Просекко, которые в основном делают в резервуарах. Они поставили абсолютный рекорд - в прошлом году выпущено 500 млн бутылок. До этого лидировало Шампанское, его производство не превышало 310 млн бутылок в год. «Советское шампанское» делали преимущественно резервуарным методом, но сейчас среди отечественных вин немало и классических игристых. Они дороже, самые дешёвые из них стоят более 600 руб. Если говорить о сладости, то предпочтение лучше отдавать брютам. Как правило, для них используют лучший виноград. А дефекты менее качественного сырья можно замаскировать сахаром».

Александр МЕЛЬНИКОВ

НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ?

УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО БЕДНОСТЬ СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ НА 7-10 ЛЕТ.

ПОЗИЦИЯ

ЦАЛЛАГОВОЙ

«Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным» - гласит популярная присказка. Но **если здоровье всегда лучше, чем болезнь, то в отношении богатства всё не так однозначно.** Негативно на здоровье сказывается нужда, которая заставляет человека бороться за выживание - недосыпать, недоедать - и обрекает на жизнь в состоянии непрекращающегося стресса. Но в таком же состоянии живут и обеспеченные люди, которым нужно поддерживать на плаву свой бизнес. Зачастую они также едят мусорную еду (правда, из дорогих магазинов), а заснуть им не помогают ни снотворные, ни сеансы у психоаналитика. И если бы учёные задались целью сравнить степень удовлетворённости жизнью среди богатых и бедных, возможно, результаты бы их удивили. **Доказано продлевает жизнь умение получать от неё удовольствие.** А на удовлетворённость жизнью не влияет рост доходов. Если человек не умеет радоваться простым вещам, то и товары люкс его вряд ли осчастливят.

***Роза Цаллагова,** доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта*

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ТЕСТОГЕНОН

"ГОРЮЧЕЕ" ДЛЯ МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА!

Натуральный комплекс ТЕСТОГЕНОН способствует выработке организмом родного тестостерона, помогает обрести энергию для секса, работы и активного отдыха.

Телефон бесплатной «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(часы работы: пн. - пт. 8:00-19:00; сб., вс. - выходной)

БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ