



## ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Слово «диета» известно всем без исключения людям, и даже тем, у кого нет проблем с лишним весом, – не даром с греческого языка оно переводится как «образ жизни». Следование диетическому рациону положительно сказывается на работе организма, помогает ему использовать собственные ресурсы и избавляться от токсинов – не даром в больницах и санаториях меню кажется слишком простым и пресным. Однако подобные нюансы мало интересуют человека, который во что бы то ни стало решил избавиться от лишних килограммов. Задача №1 для него – выбрать из многообразия современных диет ту, которая гарантирует наилучший результат.

В летние месяцы многих, а особенно представительниц прекрасного пола, посещают мысли о необходимости срочно и как можно сильнее похудеть. В ход идут тренажерные залы, косметические процедуры и, конечно, диеты... Но какую диету выбрать и как не нанести своему организму вред – вот в чем вопрос.

**Диета по группе крови** пользуется большой популярностью как у желающих похудеть, так и у медиков, хотя последние относятся к данной теории весьма неоднозначно. Американский диетолог Питер Д'Адамо разделил людей на исторические типы: «охотников», «земледельцев», «кочевников» и «смешанный тип» (это носители, соответственно, 1-й, 2-й, 3-й и 4-й группы крови). Специалист составил портрет каждого типа и подобрал наиболее естественный для него рацион. Так, организм «охотников» изначально приспособлен для усвоения животных белков и не приемлет молочных продуктов и злаков, для «земледельцев» подходит вегетарианское питание, «кочевникам» стоит налегать на рыбные блюда и молочные продукты, а рацион «смешанного типа» должен состоять из большого количества овощей, фруктов и кисломолочных продуктов. По мнению диетолога, не свойственные историческому типу продукты нарушают обмен веществ, зашлаковывают организм и приводят к полноте.

**Жидкая диета** – решение, лежащее на поверхности. Если хочешь похудеть, замени еду жидкостью. В благодарность за разгрузку тело избавится от трех килограммов в течение недели. Пока желудок будет отдыхать, а пищевод сужаться, основную работу на себя возьмут печень и почки. В их распоряжении окажется такой несложный список: кефир, овощной и фруктовый сок (разбавленный водой), нежирное молоко, овсяный и овощной отвар, нежирный и несоленый мясной бульон. В идеале все перечисленное (по стакану) должно быть выпито на протяжении одного дня. Засиживаться на такой диете не рекомендуется больше двух недель, а рацион первых дней после окончания курса должен быть очень простым и легким.

**Диета доктора Аткинса (или низкоуглеводная диета)** – эта диета одна из немногих, одобренных диетологами. Она обеспечивает худеющему организму весь набор необходимых витаминов и микроэлементов, поэтому вполне может стать тем самым образом жизни, о котором говорили древние греки. Главное ограничение – сахар и белая мука должны быть забыты. Как следует из названия диеты, количество углеводов максимально снижается, а вот натуральные жиры (рыба, семечки, орехи) и белки (творог, яйца,



мясо) занимают основные позиции в рационе. И главное – не забыть, что для хорошей работы кишечника необходима и клетчатка, которую можно обнаружить в свекле, гречневой крупе, моркови. Русскому человеку более знакома диета «Кремлевская», так вот диета Аткинса – ее усовершенствованный вариант.

**Японская (рисовая) диета** становится все более популярной, как и вся восточная кухня. В основе предлагаемого курса похудения, конечно, находится рис. Он будет одновременно и питать, и очищать организм. Жесткий вариант диеты предполагает питание исключительно этим злаком, более щадящие позволяют добавлять в рацион морепродукты, рыбу и фрукты. При японской диете необходимо много пить (зеленый или красный чай, питьевую или обогащенную кальцием воду), но только за 20 минут перед едой или через час – после. За две недели такого питания гарантировано похудение на 5 – 8 кг. Как видно, арсенал диетических теорий богат, но, к сожалению, большинство людей совершенно неграмотно подходят к вопросу коррекции своего рациона. Диетологи в унисон призывают не проявлять самостоятельность в данном вопросе, поскольку ею можно усугубить имеющиеся в организме недуги или спровоцировать новые. Резкая потеря веса (более 700 г в неделю) наносит болезненный удар по печени, которая, являясь своеобразным фильтром, просто не успевает справляться с уходящим жиром. А сбой в ее работе чреват проблемами для остальных внутренних органов и внешнего вида, кстати, тоже.

Чтобы быть в хорошей физической форме, обязательно истязать себя голодовками. Стоит лишь постоянно придерживаться нескольких несложных правил:

- ◆ есть разнообразные и разноцветные продукты;
- ◆ есть небольшими порциями 5 – 7 раз в день;
- ◆ пить 1,5 – 2 л воды;
- ◆ ограничить острую и жирную пищу;
- ◆ ограничить алкоголь;
- ◆ последний прием пищи – за 2 часа до сна.

Это просто и приемлемо для организма и психики. А недельные ограничения в пище лучше заменить монодиетами: потреблением в течение дня одного-двух продуктов. К слову, такие разгрузочные дни полезны не только для людей, стремящихся к меньшей цифре на весах.

Нередко избыточная масса тела вызвана гормональными нарушениями в организме. Это и нарушение функции щитовидной железы и изменения в половых гормонах. Такая форма ожирения (гормональное) может в последующем привести к нарушению функций половых органов и связанных с этим психическим расстройствам. Стоит только нормализовать гормональный статус и вес сам по себе придет в норму без изнурительных диет. В любом случае, прежде чем приступить к диете, лучше посоветоваться с врачом и выяснить причину избыточного веса. В медицинском центре Classicus выяснить причину и составить оптимальную программу похудения вам помогут диетолог и эндокринолог.

Записаться на консультацию к диетологу и эндокринологу: 8-495-988-49-39

**АЛЛЕРГИЯ:  
КТО ВИНОВАТ  
И ЧТО  
ДЕЛАТЬ**

стр.2

**КАК  
ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ КАМНЕЙ  
В ПОЧКАХ?**

стр.2

**СОВЕТЫ  
КОМЕТОЛОГА  
НА ЛЕТО**

стр.3

**7 СПОСОБОВ  
СТАТЬ  
УМНЕЕ**

стр.4

### СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗД:



**Лариса Долина, певица**

Ее диета подойдет для тех, кто обладает силой воли и... любит кефир, поскольку именно он является главным блюдом каждого дня. Первые пять дней предстоит ежедневно выпивать в день по 0,5 л кефира и съедать в первый день 5 вареных картофелин, во второй – 200 г сметаны, на третий – 200 г творога, на четвертый – 500 г несоленой курятины без шкурки и, наконец, на пятый день – 1 кг яблок. На 6-й день придется обойтись литром кефира, а на 7-й – литром минеральной воды. Все указанные продукты делятся на шесть приемов пищи (то есть 200 г творога и пол-литра кефира – это все, что попадет в желудок в течение суток). Есть нужно в строго обозначенные часы на протяжении всего курса. Самый поздний прием пищи – за 4 часа до сна. Такая диета избавит от 7 кг.

**Мадонна, певица**

Диета американской дивы относится к разряду щадящих по той причине, что вполне может стать рационом каждого дня. Минус всего полкило – таков результат выполнения недельных правил. Их немного: отказаться от кофеина, вести активный образ жизни, потреблять минимум крахмалосодержащих продуктов (картофель, хлеб, крупы). Главный принцип диеты заключается в «разделении тарелки»: 30% блюда должно состоять из жиров, 30% – из белков и 40% – из сложных углеводов (фрукты, зелень).



# АЛЛЕРГИЯ. КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

**«Подумаешь, глаза слезятся и нос чешется. Мне бы такие проблемы!» Примерно так относится к аллергии большинство не знакомых с ней людей. Однако 20% жителей Земли подобному легкомыслию могут только позавидовать.**

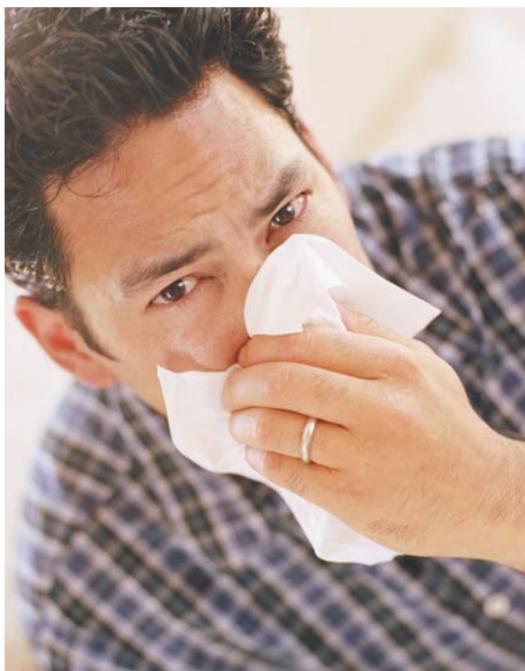
**А**ллергия – это негативная реакция организма на определенные вещества (аллергены), которые для остальных людей являются абсолютно безопасными. О присутствии нежелательного гостя и попытках его ликвидировать иммунная система сигнализирует внешними проявлениями: кожной сыпью, насморком, затрудненным дыханием. В отдельных случаях аллергия способна не просто доставить временный дискомфорт человеку, но и вызвать анафилактический шок.

## Причины

«Реакция на чужое» может иметь различные истоки. В первую очередь это наследственность, которая передает аллергию потомкам в 30% случаев и, как правило, в более тяжелой форме. Далее следуют печальная экологическая ситуация и бытовая пыль, которая прячется в ковровых и вентиляторах и содержит целый комплекс потенциальных аллергенов от эпителия до клещей.

## Виды

Лидером среди провокаторов аллергии является пыльца растений: условия существования она диктует человеку три сезона в году. Основные проявления поллиноза (аллергии



на растения): дерматит, конъюнктивит и ринит, который рискует трансформироваться в бронхиальную астму.

В летний период есть риск пострадать от укуса насекомых. Как правило, жалят человека пчелы, осы и шершни. В лучшем для аллергиков случае выделяемый яд провоцирует

ринит и крапивницу, в худшем – астматический приступ и анафилактический шок. Вызвать аллергическую реакцию также может и пища: мед, фрукты, орехи, рыба и ряд других продуктов иногда обрабатываются для едока рвотой, повышением температуры, кожными высыпаниями. Реже возникает опасность анафилактического шока.

Не сладко приходится тем, кто – в прямом смысле слова – на дух не переносит животных. Их шерсть является переносчиком множества аллергенов, среди которых эпителий самих питомцев, слюна, моча, экскременты... Бытовая пыль служит пристанищем для главного домашнего аллергена – клеща. Наш глаз разглядеть его не в состоянии, а организму остается бороться с непроходящим насморком и проблемами дыхания.

## Диагностика

Не всегда можно самостоятельно определить, какое вещество вызывает аллергическую реакцию. В этом случае развеять сомнения может только специалист. Существует несколько методов диагностики. Кожные пробы представляют собой процарапывание кожи или неглубокий укол иглой с аллергеном. Реакция организма проявляется в течение 20–30 минут. Чтобы оградить пациента от контакта с аллергеном, можно сделать анализ на определение концентрации иммуноглобулина E (IgE). Для этого нужно просто сдать кровь.

## Лечение

Для подавления аллергенов применяются кортикостероиды и антигистаминные препараты. В тяжелых формах течения аллергии они являются единственным спасением, хотя и имеют ряд побочных эффектов (сонливость, воздействие на сердце). К тому же, привыкая к этим средствам, организм уже не может полагаться только на медикаментозную помощь, поэтому больному стоит пересмотреть свой рацион и, возможно, даже образ жизни. Будет нелишним приобрести очиститель воздуха: он справится с плесенью и усложнит жизнь клещам. Также никогда не будут лишними влажная уборка и проветривание помещения.

Принимая препараты против аллергии вы рискуете подавить функцию печени и снизить иммунитет. Злоупотреблять таблетками нельзя, лучше провести очищение организма (кишечника, печени, сосудов) как рекомендуют гомеопаты. А врачи в случае тяжелой, часто повторяющейся аллергии настоятельно рекомендуют провести процедуру очищения крови от аллергенов – плазмаферез или гемосорбцию, при которой, кровь пропускают через угольный фильтр и обратно вливают в организм.

Но все же, справиться с аллергией без медицинской помощи тяжело: в центре Classicus для диагностики аллергии можно сдать ряд анализов, а процедура плазмафереза стоит 4000 р, что сэкономит ваши траты на лекарства и пощадит печень.

Записаться на диагностику: 8-495-988-49-39

## МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

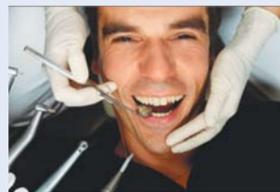
### Какое молоко полезнее?

Молоко коров, пасущихся на свежем воздухе и жующих свежую траву, в 5 раз полезнее, чем полученное от животных, не покидающих стойло, сообщают гарвардские ученые. В нем в 5 раз больше ненасыщенных жирных кислот, благоприятно влияющих на сердце и сосуды. Ученые рекомендуют включить такое молоко в ежедневный рацион, чтобы снизить риск инфарктов и инсультов.



### Пациенты стоматологов перестанут нервничать

Новый способ успокоить нервных пациентов придумали британские дантисты. Специальное устройство, состоящее из генератора и наушников, испускает звуковые волны на определенной частоте. Уже через пять минут пациент успокаивается и впадает в состояние глубокой релаксации на границе бодрствования и сна. Тесты показали, что человек в подобном состоянии все осознает и слышит, в том числе и звук бормашины, но это его не беспокоит. Кроме того, в его организме начинают активно вырабатываться серотонин и допамин. «Релаксатор» для мозга можно использовать не только при патологической боязни стоматологов, но и при лечении посттравматического шока, инсомнии, повышенной тревожности.



## ЛИТОТРИПСИЯ - ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ!

Согласно статистике, мочекаменная болезнь – одно из самых распространенных урологических заболеваний. Больные с почечной коликой, вызванной мелкими камнями, составляют почти половину от общего числа обращений в урологические стационары. Но наука не стоит на месте, и если еще несколько лет назад избавиться от камня в почках или желчном пузыре можно было только путем операции, то сегодня появилась реальная альтернатива хирургическому вмешательству – процедура литотрипсии.

Что представляют собой камни в почках? Это твердые, кристаллоподобные образования, состоящие из солей, которые входят в состав нормальной человеческой мочи в небольших количествах. Камни могут отличаться по форме и размеру: мельчайшие песчинки выводятся из организма сами, а вот с крупными камнями, которые в диаметре могут достигать 15 см, как правило, возникают проблемы. Такие камни нарушают функцию почек и провоцируют целый ряд заболеваний, среди которых цистит, пиелонефрит, почечная колика и другие неприятные осложнения. Что же касается камней в мочеточниках, то, как правило, они представляют собой почечные камни, начавшие миграцию в мочевой пузырь. Поскольку мочеточники представляют собой тонкие каналы, камни могут застревать в них и создавать препятствия для нормального оттока мочи, что в итоге становится причиной почечной колики. В современной медицине для лечения мочекаменной болезни наряду с давно зарекомендовавшими себя эндоскопическими и открытыми оперативными вмешательствами применяется процедура дистанционной ударно-волновой литотрипсии. Это метод безоперационного дробления камней в почках, мочеточниках и мочевом пузыре. Впервые эта процедура была проведена в



**Нелеченная мочекаменная болезнь может привести к гибели органа, а это значит, что вывести камни из почек и мочеточников просто необходимо. Современная медицина предлагает избавиться от камней в почках методом литотрипсии. Стоимость такой процедуры в клинике Classicus составляет 15 000 рублей.**

Мюнхене еще в 1986 году, сейчас же ее с успехом проводят по всему миру. В основе метода дробления лежит воздействие на камень ударной волны, которая формируется на специальном аппарате – литотрипторе – и фокусируется на камень. В точке фокусировки энергия волны достигает максимума. Ударных волн на камень поступает не одна, а очень много – от 1500 до 3500 (в зависимости от размера и состава камня). А дальше сплошная физика: в камне происходит деформация, которая превышает прочность камня, и в результате он разрушается на мелкие фрагменты, которые могут самостоятельно выйти из организма естественным выводным путем.

В медицинском центре Classicus дистанционную Литотрипсию проводят на аппарате последнего поколения «MODULIT», который позволяет в амбулаторных условиях – без проведения открытой операции – измельчать камни размером до 1 см.

Преимущества дистанционной литотрипсии состоит в том, что в отличие от контактной, риск восходящей инфекции минимальный и нет необходимости проводить ее под наркозом. Пациент практически не испытывает боли.

Первыми признаками мочекаменной болезни являются болевые ощущения при мочеиспускании и боли в области поясницы и паха. Почувствовав эти симптомы, медлить с визитом к врачу не стоит. Обратитесь в медицинский центр Classicus, где безоперационное лечение камней почек и мочеточников а также желчного пузыря проводится на самом современном оборудовании. Пока камень маленьких размеров, можно избежать операции и вернуться к нормальной жизни.

Записаться на консультацию к урологу: 410-03-03

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

**Экология и время – вот два фактора, которые доставляют немало проблем современным девушкам. Также выглядеть «на все 100» мешают неправильное питание, стрессы и недосыпание – в результате кожа тускнеет, а настроение портится. Но отражению в зеркале можно помочь, воспользовавшись широкими возможностями современной косметологии, главное – не запутаться в обилии методов!**

Стремительный ритм жизни вынуждает современных людей идти на некоторые хитрости и уловки: нужно успеть сделать все и при этом обязательно хорошо выглядеть. Решить эту задачу способна современная косметология.

Косметолог – это узкоспециализированный медик, который обязательно должен знать все основы медицины, ведь прием у него всегда начинается с консультации, в рамках которой доктор обязательно расскажет пациенту об услугах, предлагаемых центром. И хотя спектр косметологических услуг сегодня невероятно широк, все их можно распределить по нескольким направлениям.

## Аппаратная косметология

В аппаратной косметологии воздействие на проблемные зоны пациента осуществляется посредством аппаратов физиотерапевтического воздействия: вибраций, температур, ультразвука и т. д. Выбор того или иного метода зависит от клинической картины и проблемы, с которой человек обратился к косметологу. К примеру, криодермия (низкая температура) способна освежить кожу, придать ей здоровый цвет, разгладить мелкие морщинки. Ионифорез (гальванический ток) борется с отечностью, положительно влияет на состояние сосудов. С мимическими морщинами, пигментными пятнами и сухостью кожи отлично справляется процедура фотоомоложения (световой поток).

Эффект от процедур аппаратной косметологии становится заметен окружающим после 3–4 сеанса. Длительность курса зависит от правильности выбранной программы и индивидуальной реакции организма.

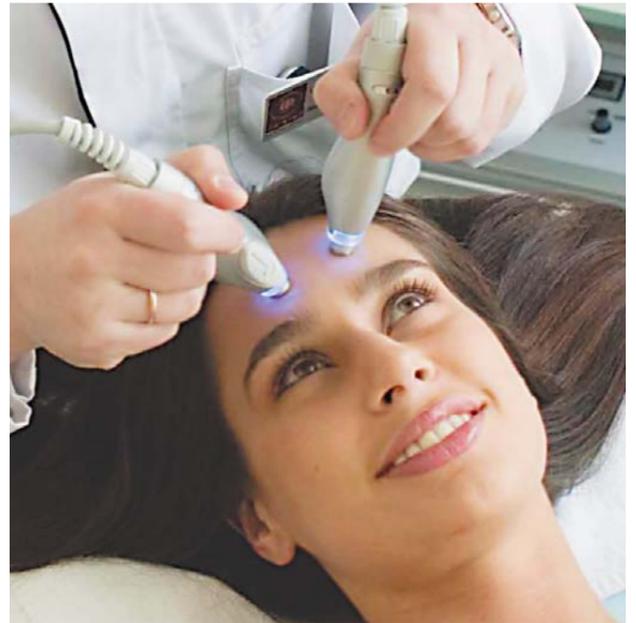
## Химический пилинг

При проведении процедуры химического пилинга усилиями специалиста и применяемых веществ пациент буквально получает новое лицо – с помолодевшей кожей без расширенных пор и прочих неровностей (постакне, рубцов, морщин). Волшебный результат достигается путем удаления омертвевших клеток кожи.

Пилинг может быть поверхностным, срединным и глубоким. Для борьбы с угревой сыпью, а также проблемами жирной кожи применяется поверхностный пилинг (курс – порядка 8 посещений). Он же является действенным на начальной стадии возрастных изменений. Более глубоким морщинам и пигментации предстоит воздействие срединного пилинга (курс – порядка 4 посещений). И, наконец, глубокий пилинг (курс – индивидуально) способен значительно уменьшить глубокие морщины, рубцы и выровнять тон кожи. Общим для всех видов пилинга является видимый подтягивающий эффект. Результат процедуры не в последнюю очередь зависит от выбранного для нее препарата. Так, ретинол хорошо увлажняет кожу, делает ее более эластичной; трихлоруксусная кислота убирает последствия угревой сыпи и пигментные пятна. После химического пилинга любой интенсивности возможно покраснение кожи, ощущение стянутости, с которым помогут справиться увлажняющие кремы.

## Инъекционная косметология

Эта группа процедур устраняет большинство косметологических проблем в кратчайшие сроки. Специалист вводит препарат на основе гиалуроновой кислоты (мезотерапия) либо ботулотоксина



(диспорт, ботокс) подкожно или внутримышечно. Мезотерапия представляет собой внутрикожные инъекции витаминным коктейлем. Его компоненты подбираются индивидуально и призваны насытить кожу влагой, обеспечив эффект лифтинга. Знаменитые уколы ботокса разглаживают кожу (часто – на лбу, около глаз), блокируя движение мимических мышц и тем самым не позволяя появляться новым морщинам. Становится популярной и озонотерапия, задача которой – доставить клеткам ткани максимум кислорода. Это приводит кожу в тонус, увлажняет ее и нейтрализует токсины. Результат от описанных процедур становится виден сразу и держится примерно на протяжении полугода. На каком бы виде косметологии вы ни остановились, особенно тщательно подойдите к выбору клиники и специалиста. Проверьте наличие соответствующей лицензии и квалификации. В медицинском центре Classicus работают только квалифицированные врачи, а все процедуры проводятся на оборудовании последнего поколения.

Записаться на консультацию к косметологу: 8-495-410-03-03

## Врач-косметолог Евгения Фофанова:

# "В ЧЕЛОВЕКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО ВСЕ..."



О возможностях косметологического отделения центра Classicus рассказывает член национального общества эстетической медицины, врач-косметолог Евгения Фофанова.

– Какие услуги в сфере косметологии предлагает центр Classicus?

– Основными направлениями деятельности нашего косметологического отделения являются: профессиональные уходы за кожей; лечение проблем облысения; коррекция возрастных изменений; коррекция веса и фигуры+ Также мы предлагаем нашим пациентам специальные лифтинговые и омолаживающие программы, делаем перманентный макияж и мезотерапию

– На ваш взгляд, какие из этих процедур особенно актуальны летом?

– На этот вопрос достаточно сложно ответить: как правило, если человек делает косметологические процедуры, то он делает их круглый год по мере необходимости, а не только летом. Что же касается процедур для жаркого времени года, можно отметить инъекции ботокса для лечения повышенной потливости. Эффект достигается за счет того, что после инъекций потовые железы подмышек, ладоней или пяток работают не так интенсивно.

Также актуальна мезотерапия, которая применяется для снижения веса и борьбы с целлюлитом. А для того, чтобы ускорить желаемый результат рекомендуется сочетать мезотерапию с сеансами на аппарате Duolith. Фотоэпиляцию, которая пользуется спросом в жаркое время года, в центре Classicus проводят на аппарате Jumbo. Он имеет специальный охлаждающий механизм, что позволяет сделать процедуру действительно безболезненной. Для того чтобы полностью избавиться от нежелательных волос, как правило,

бывает достаточно шести сеансов. Фотоомоложение, пилинг, чистки – это все "круглогодичные" процедуры. И что особенно важно, практически все процедуры, выполняемые в центре Classicus, не имеют противопоказаний – если только какие-то хронические заболевания, беременность или кормление грудью.

– Требуется ли пациенту сдавать какие-то анализы или проходить обследования перед выбранными процедурами?

– Если нет никаких проблем, то мы можем практически сразу приступить к работе. Если же сложности есть – например, угревая сыпь, то сперва нужно пройти обследование у эндокринолога и сдать анализ крови. Иногда требуется консультация гастроэнтеролога

Если женщина приходит за антивозрастной терапией и у нее нет никаких проблем со здоровьем, то здесь самое главное понять что именно ей не нравится в своей внешности, потому что одной пациентке не нравятся ее глаза, другой – слишком узкие губы, третьей – шея... Поскольку сделать все сразу просто невозможно, сначала мы решим ту проблему, которая



больше других портит настроение.

Мы можем решить любую проблему внешности. Помимо стандартных услуг в центре Classicus мы предлагаем нашим пациенткам сделать «Парижские губки» по технологии Liplite. Благодаря этой инновации любая девушка может получить губы Анжелины Джоли. Эффект достигается за счет сочетания нескольких препаратов. Liplite – это уникальная методика, применяемая только в нашей клинике. Также мы можем удивить пациентов безоперационной подтяжкой лица нитями АПТОС – эта процедура сегодня выполняется лишь в немногих косметологических центрах Москвы. Применять нити АПТОС рекомендуется с 30 лет, но есть те, кто применяет их в качестве профилактики. Такие нити можно сделать раз и на всю жизнь, или же на 2-3 года – в таком случае мы применяем нити на натуральной основе, которые через указанное время рассасываются. Ими можно сформировать овал лица, исправить второй подбородок, скулы, придать удивленный взгляд бровям... Но лучше любые косметологические процедуры применять в комплексе – их грамотное сочетание позволяет не только ускорить получение желаемого результата, но также улучшить конечный эффект.

– А что можно сделать, чтобы свести к минимуму возрастные изменения?

– Единственный путь – как можно раньше начать заботиться о себе. Если человек обращается к косметологу в 25-27, и уже в этом возрасте в профилактических целях начинает применять некоторые процедуры, то тогда к 40 годам у него не будет никаких возрастных изменений. А если дотянуть до того, когда уже появились морщины, чтобы избавиться от них пациенту понадобится больше сил и денег, чем чтобы предотвратить их появление. Ведь основное правило медицины – «любую болезнь легче предупредить, чем лечить» – работает и в косметологии.

# НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СТАТЬ УМНЕЕ

Эдипов ...	6									
Личные убеждения	Подарок пчёл людям	Медуза диаметром в 2 метра	Корабельный трос	3	Шарф на холодную погоду					
7				Остриё шприца	Сорт яблок и растение					
Бьётся в каждом человеке	Ломка старого дома	Одна из "Трёх сестёр"								
		10		Носитель наследственности	4					
Первый обман для ребёнка	Колечки причёски	Капелька из глаза	5	Косметическое молочко		Газ, краснеющий за рекламу	2			
Тригонометрическая функция										
				Прибор, реагирующий на ложь		Гердс обязан спасением				
Садно со своим инструментом	1	Что-то вместо		Рот в семье						
Подтяжки		Зубная болезнь								
				Бог – покровитель врачей	8	Стих с возвратом темы				
	Грузовичок	Центр вина марки шабли								Топлёное свиное сало
				Оружие против вампира						
	Олень с пантами	9	Комуз или саз							
						Постель больного				
	Ему приятно угодить, но грех		Все эти люди	11						

**КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО**



Разгадайте сканворд, составьте ключевое слово и принесите его в медицинский центр. Первые 10 человек пройдут любое ультразвуковое обследование **БЕСПЛАТНО!**



**Медицинский центр CLASSICUS**  
расположен по адресу:  
Ленинградское шоссе, д. 116.

От станции метро «Войковская» (первый вагон из Центра): маршрутными такси 43м и 309м; Троллейбусами 6 и 43 (до остановки «Беломорская улица»).

От станции метро «Речной вокзал»: маршрутными такси 182м, 245м, 342, 345, 400, 499 м; автобусами 851 и 472 (до остановки «Беломорская улица»); троллейбусом 58 (до остановки «Беломорская улица»).

**ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН НА СКИДКУ**





Оказывается, наш интеллект, равно как и внимание, находится в прямой зависимости от нашего настроения: иногда мы ощущаем себя «на коне», а иногда не можем собраться, несмотря на все усилия... Для того чтобы избавиться от этой обременительной зависимости от внешних воздействий, многие прибегают к помощи «бытовых наркотиков»: сигарет, чая, кофе или сахара, но злоупотребление ими далеко не безвредно, а к зависимости от внешних событий добавляется еще зависимость от стимулятора. Поэтому эффективнее всего прислушаться к советам ученых!

**Смените руку**

Сотрудники университета Дюка (США) доказали, что выполнение простых действий левой рукой помогает правшам образовывать новые нервные связи в коре головного мозга. Поэтому, почистив зубы или поев левой рукой, вы поможете своему мозгу. Левшам же, наоборот, следует подключать к работе правую руку.

**Пейте молоко**

А также ешьте рыбу или употребляйте витаминные комплексы. Исследования Оксфордского университета доказывают, что нехватка в организме витамина В12 в шесть раз усиливает риск прекращения работы и отмирания серого мозгового вещества.

**Ешьте чернику**

Опыты, которые ставили в университете Рединга на

ста добровольцах, выявили интересный факт: поедание черники, а также любых других ягод синего цвета повышает способность к обучению и запоминанию.

**Пейте вино**

Ученые Национального института алкоголизма США, протестировав две тысячи человек, пришли к выводу, что любители вина (пьющие его 3 – 5 раз в неделю не более 100 мл в день) показывают более высокие результаты в тестах на восприятие информации.

**Играйте в покер**

Ученые из Оксфорда пришли к выводу, что интеллектуальные игры замедляют возрастную деградацию нервных клеток. В число таких игр, которые назвали оксфордцы, попали sudoku, покер и английская карточная игра «криббедж».

**Высыпайтесь**

Оказывается, недостаток сна обедняет интеллект. Согласно их тестам, человек, который несколько дней подряд ложился спать слишком поздно, а вставал рано, соображает ничем не лучше человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. А вот пара дополнительных часов сна, напротив, дадут дополнительный бонус!

**Принимайте йодсодержащие препараты**

Йод не только влияет на общее самочувствие и работу щитовидной железы, но и повышает так называемый природный интеллект, раскрывая резервы мозга: улучшает память, внимание, работоспособность, помогает решать новые неординарные задачи и делать меньше ошибок.

**УЛЫБНИТЕСЬ**

☺

- – У вас есть ацетилсалициловая кислота?
- – Вам нужен аспирин?
- – Да, никак не могу запомнить это слово.

●●● Антестарь вводит в курс дела молодого практиканта:

- – А из этой бутылки мы наливаем, когда рецепт совсем неразборчивый.
- Фармацевт – своей жене: – Не выходи пока в аптеку, я пытаюсь пропить 6 бутылок моей микстуры для похудения

## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

**ОВЕН**  
Уложить заблудившего Овна в постель – дело нелегкое, он до последнего не позволяет себе расслабиться! Такое поведение приводит к большому числу осложнений! Чтобы середина лета не была омрачена недомоганиями, внимательней относитесь к себе.

**ЛЕВ**  
Несмотря на огромный запас сил, чрезвычайно опасны переувлажнения, причем, как физические, так и умственные. В июле отцу знаку нужно позаботиться о релаксации, а также научиться переключаться с одного вида деятельности на другой.

**СТРЕЛЕЦ**  
В июле вам необходимо уделить внимание правильному питанию – не перекармливайте, не ешьте жирных блюд, не злоупотребляйте фаст-фудом, газировками и спиртными напитками. Это может привести к проблемам с сердцем и печенью.

**ТЕЛЕЦ**  
В июле здоровый образ жизни для Тельцов должен включать обязательное закаливание и отсутствие сквозняков в доме. Высока вероятность заболеть ангиной. Но если испытываете неприятные ощущения в горле – не занимайтесь самолечением, а обратитесь к лору.

**ДЕВА**  
Главная задача Дев в этом месяце – научиться разделять вредное и полезное. Именно в летние месяцы их организм чувствителен к качеству пищи и нуждается только в свежих и чистых продуктах. Также не лишним будет проверить свой иммунитет.

**КОЗЕРОГ**  
Крепкая нервная система – залог нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Не впадайте в меланхолию – в июле она грозит захлестнуть вас с головой. Предупредите проблемы с зубами – поход к стоматологу больше откладывать нельзя.

**БЛИЗНЕЦЫ**  
Близнецы – в июле проводите отпуск на природе! Также стоит обратить внимание на принимаемые лекарства – из-за жары возможны непредвиденные реакции. Часто недуги Близнецов имеют неврогенную природу, поэтому стоит овладеть формами медитации.

**ВЕСЫ**  
Летом этого года болезни практически не будут беспокоить Весов, но жара очень обманчива! Ни в коем случае нельзя застуживать позвоночную область, иначе это может обернуться серьезными последствиями. Также обратитесь к ревматологу.

**ВОДОЛЕЙ**  
Для Водолеев чистой водой это необходимость. Единственное, держите ноги – возможны травмы или болезненное варикозное расширение вен. Будут полезны и донорские процедуры – они помогут обновлять кровь и снимать депрессию.

**РАК**  
В июле у Раков может пострадать желудок. Ключ к решению этой проблемы заключается в умении здраво мыслить и придерживаться диеты. А если неприятные ощущения в животе все же дадут о себе знать – обратитесь к гастроэнтерологу.

**СКОРПИОН**  
Любовь к самодиагностике и приему лекарств по собственному назначению сыграет злую шутку со Скорпионами – в июле высока вероятность обращения. Поэтому, если вас что-то беспокоит, не лечитесь сами, а обратитесь в медицинский центр к специалисту.

**РЫБЫ**  
Рыбы грешат постоянными стимуляторами организма – кофе, чаем или алкоголем. Решение тут только одно – полностью исключить все стимуляторы из своей жизни и заняться очищением организма – поделитесь о процедуре плазмафереза.

Медицинский центр «КЛАССИКУС», www.classicus.ru,  
тел.: (495) 988-4939 (многоканальный), (495) 410-0303; Ленинградское шоссе, д. 116

\* данные печатные материалы не являются СМИ