

ВОПРОСЫ & ПО ТЕЛУ

СОБИРАЮСЬ ПОЛУЧАТЬ ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ. ПРЕДСТОИТ МНОГО ЧИТАТЬ. ЧТО БЕЗОПАСНЕЕ ДЛЯ ГЛАЗ: БУМАЖНЫЕ ИЛИ ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ?

Зависит от условий, в которых будут проходить занятия: дома, при хорошем освещении, или в транспорте, в тени других пассажиров.

Вариант номер один? Тогда гаджеты лучше отложить. Читая с экрана, ты реже моргаешь, слизистая оболочка плохо увлажняется, глаза утомляются. В то же время ридеры имеют серьезное преимущество в темных помещениях.

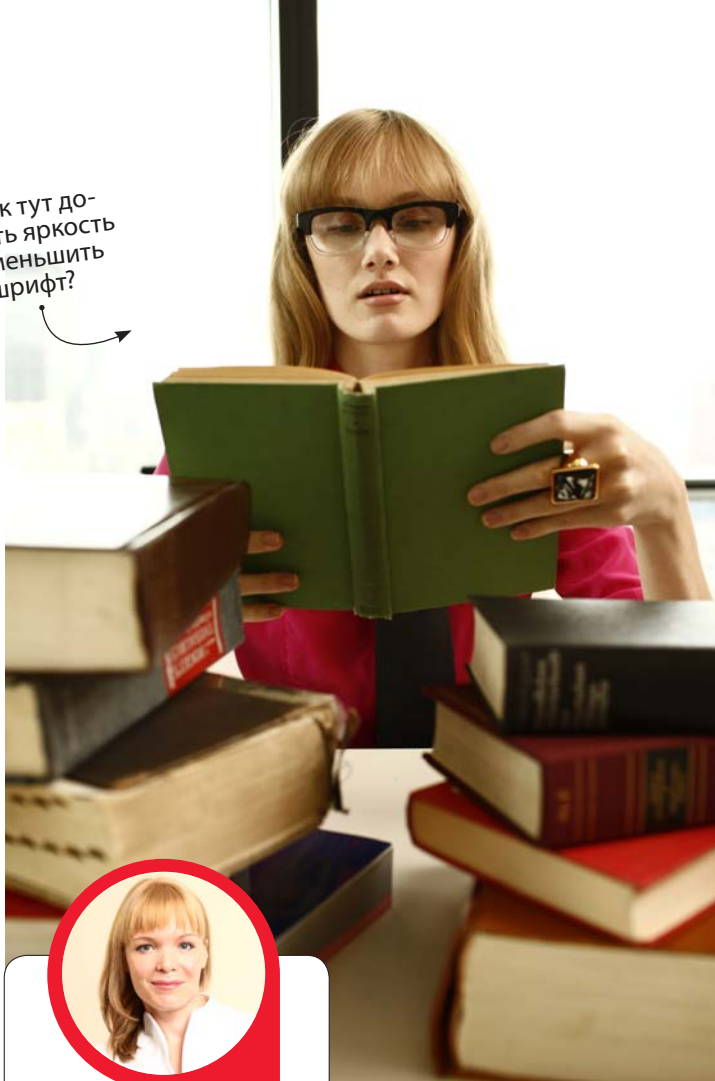
Текст лучше видно благодаря подсветке.

ВУ меня сейчас напряженный период в жизни. Держусь только за счет успокоительных: пустырник, валериана. Но то ли из-за стресса, то ли из-за них чувствую себя разбитой. Как долго их можно принимать?

О Пустырник и валериана – безобидные средства. Их можно пить

курсом до двух недель (если нервозность сохраняется, обратиться к врачу, он порекомендует другие, более сильные препараты). Эти травы понижают артериальное давление. Те, у кого оно и так невысокое, чувствуют себя, принимая их, вялыми.

Владислав Новожилов,
врач-невролог "МедикСити"



А как тут добавить яркость и уменьшить шрифт?



НАШ ЭКСПЕРТ
Ольга Гриценко,
врач-офтальмолог
клиники
"МедикСити"

принимать полиненасыщенные жирные кислоты два-три раза в год курсами один-два месяца.

Водни источники утверждают, что омега-3 нужно принимать ежедневно, другие – что курсами. Кому верить?

О Эти кислоты обладают полезными свойствами в организме. В идеале мы должны получать их в достаточном количестве с пищей. Так ли это – вопрос, поэтому в целях профилактики рекомендуется

ВПостоянно сижу на диетах, сверяюсь с таблицами калорийности и содержания в продуктах белков, жиров, углеводов. А что делать с клетчаткой, нужна она вообще?

О Конечно. Пищевые волокна влияют на скорость усвоения пищи и способствуют очищению организма. Благодаря им ты реже чувствуешь голод. Но слово "постоянно" в твоём вопросе настораживает. Выстраивай режим, а не сиди на диетах.

Лариса Мулык, врач-диетолог
клиники "Медицина"



Не знаешь, к какому доктору обратиться? Пиши нам на cosmohealth@imedia.ru – мы найдем нужного специалиста.