



## Как быть, если чувствуешь, что заболеваешь простудой?

**Отвечает Валерий Самойленко, к.м.н., врач-терапевт Генерального консульства России в Шанхае.** Если появились симптомы, значит болезнь уже развилась и остановить ее нельзя. Но уменьшить ее продолжительность и силу – можно.

**ДА**

- ★ Препараты интерферона в виде капель и спреев. Эффективны только в первые сутки!
- ★ Растительные лекарства для повышения иммунитета. Записывай: экстракты андрографиса метельчатого, эхинацеи, пеларгонии сидовидной или бузины черной.
- ★ Средства на основе сульфата цинка. Тоже улучшают сопротивляемость организма.
- ★ Ограничение физической активности.
- ★ Обильное питье.

**НЕТ**

- ★ Чеснок, мед, цитрусовые. Для антуража при болезни они хороши, но простуду не вылечат.
- ★ Синтетические иммуномодуляторы. Они не только не эффективны, но и опасны.
- ★ Несоблюдение правил гигиены. Сиди дома, пользуйся индивидуальной посудой и полотенцем, почаще проветривай помещение и мой руки.

## НАСКОЛЬКО ЧАСТО НАДО МЕНЯТЬ ПОЛОТЕНЦА В ВАННОЙ?

**Отвечает Татьяна Ландышева, врач-дерматовенеролог, косметолог многопрофильной клиники «МедикСити».**

У человека индивидуальный набор микроорганизмов на коже и слизистых, а потому у каждого члена семьи должно быть 4 своих полотенца: для рук, ног, лица и банное. Менять их допустимо раз в три дня, если они хорошо просушиваются. Во влажных – размножаются бактерии и микроорганизмы, что может привести к дерматологическим проблемам.

## Как научиться просыпаться по утрам, если ты сова?

**Отвечает Зульфия Сукмарова, к.м.н., кардиолог клиники «Чайка».**

Пробуждение определяется двумя факторами: выбросом гормона стресса кортизола и попаданием света на сетчатку. Пик выработки гормона можно «установить» самостоятельно, если ложиться и вставать в одно время. Утреннее освещение тоже легко регулируется. Летом задергивай шторы, чтобы сон до последнего был глубоким. Зимой используй будильник с лампой, который поможет разрушить оставшийся гормон сна мелатонин.

СВЕТОВОЙ  
БУДИЛЬНИК  
HF3520,  
PHILIPS,  
16 990 РУБ.

GETTYIMAGES (3), АРХИВ



## Полезны ли консервы, и как часто их можно есть?

**Отвечает Наталья Павлюк, врач-диетолог, гастроэнтеролог клиники МЕДСИ на Дербеневской набережной.**

В них много соли и мало витаминов из-за термической обработки. С другой стороны, в рыбе из банки сохраняются полезные жиры. Так что употреблять такие продукты можно, но не регулярно. Для удаления лишней соли горошек и кукурузу промывай, а к мясу и рыбе подбери гарнир из свежих неприправленных овощей.

## ЧТО ТАКОЕ КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ?

**Отвечает Дмитрий Степин, инструктор фитнес-студии PRO TRENER.**

Это набор из 6–8 упражнений на все группы мышц, который повторяется несколько раз. Например, прыжки с ноги на ногу планка, боковые выпады, отжимания, бег на месте, подъем ног на скамье, отведение бедра в сторону, тяга на петлях TRX. Для новичков на каждую станцию отводится до 30 секунд с паузой в 60 секунд между ними, для опытных – 45 на 45 для продвинутых – 60 на 30.

ПРИСЫЛАЙ СВОИ ВОПРОСЫ ПО АДРЕСУ  
BEAUTY\_READERS@COSMO.RU

## НОВИНКИ ДЛЯ СПОРТА



В прозак Stellasport и пояс adidas by Stella McCartney (оба Adidas, 3990 руб. и 2690 руб.) можно сложить все необходимое при тренировке на улице.



Фитнес-трекер Life 01, Onetrak (1999 руб.) помимо традиционных опций имеет встроенный вибробудильник.

Майка Pro HC Limitless Tank, Nike (2990 руб.) отводит влагу и охлаждает тело.

Умные весы Index, Garmin (19 434 руб.) измеряют долю жира и воды в организме, а также мышечную и костную массу.



Плеер-наушники Walkman WS410, Sony (8300 руб.) можно использовать во время плавания. Зарядка хватит на 12 часов.