

Dior

j'adore
L'Or



Реклама. Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1083 (звонок по России бесплатный). www.dior.com
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. ООО «Селдико». ОГРН 1027799191578.

COSMOPOLITAN
ДЕКАБРЬ 2017

COSMO - ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ВСЕ!

COSMOPOLITAN

ПОДАРКИ
ДЛЯ ВСЕХ
на любой
кошелек

ДЕКАБРЬ | 2017

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

LOVE

Настройся и стань
еще ближе!

КЕЙТ ХАДСОН:

«Я просто
обязана отлично
выглядеть!»

НОВЫЙ счастливым ТВОИ

ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ? 6 женщин, которые знают будущее

2018

Лучшие наряды,
прически,
макияж, рецепты
и лайфхаки

16+ COSMOPOLITAN.RU

DECEMBER 2017



COSMO ЭКСПЕРИМЕНТ

Будь добра!
И посмотри,
что из этого
выйдет

СПРОСИ СЕБЯ,

ЧТО ТЕБЕ НАЛИЛИ

ВИНО

В нем много сахара и кислот, которые вызывают отеки и усиленную выработку желудочного сока. Менее вредно и даже полезно благодаря антиоксиданту флавоноиду красное, но только хорошего качества и не больше бокала в день.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- «Придерживайся нормы, – советует Андрей Степанов, врач-нарколог, кандидат медицинских наук и основатель службы «Твой нарколог» в Санкт-Петербурге. – Печень женщины успевает переработать 8-10 г алкоголя в час – примерно бокал вина».
- Если не хочешь быстро опьянеть, не смешивай вино с газировкой.
- Чувствуешь удушье, головную боль и общее недомогание? Так на организм может подействовать консервант E220, отмечает Владислав Новожилов, врач-невролог клиники «МедикСити». Производители добавляют этот сернистый газ в вино, но не обязаны отмечать его на этикетке.

Реакция на E220 встречается у одного человека из 500, и если ты среди них, выбирай другие напитки.

ИГРИСТОЕ

Из-за углекислого газа оно быстро всасывается в кровь, а сахар усиливает эффект. Всего несколько бокалов – и ты пьяна до неприличия.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Плотно поесть и не пить другой алкоголь. Игристые вина и без того сильно раздражают желудочно-кишечный тракт.
- Есть безопасную пищу. Шампанское ускоряет процесс гниения в кишечнике, и если, например, в оливье проникла испорченная курица, ты рискуешь отравиться.
- Ограничься нормой до 300 мл в сутки.

ПИВО

«В бутылке пива столько же алкоголя, сколько в бокале вина или рюмке водки, так что печени одинаково плохо, – говорит Алексей Головенко, гастроэнтеролог меди-

цинского центра GMS Clinic Moscow, – но поджелудочной железе в этом случае сложнее, ведь бактериальная ферментация пива усугубляет проблемы с пищеварением».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Не закусывать калорийными чипсами, орехами и сухарями, лучше уж соленым сыром.
- Ограничься половиной литра.

КОКТЕЙЛИ

Из-за сахара они вкусные и кажутся безопасными. Но именно коктейли – самый вредный алкогольный напиток. Как объясняет Андрей Степанов, они провоцируют выброс большого количества глюкозы в кровь и повышают проницаемость стенок сосудов, поэтому спирт накапливается в тканях быстрее. Утром ты заметишь отеки, покраснение глаз, высыпания на лице.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Не покупать коктейли в банках или с энергетическим эффектом. В них есть кофеин, он заставляет организм сжигать запасы сил быстрее, чем планировалось. Вроде ты бодр и весела, но на самом деле берешь у тела «в долг», сжигая его жизненные ресурсы.
- Выбирай варианты с одним типом алкогольного напитка и минимумом сладких добавок.



ВОДКА

Этиловый спирт в ее составе уничтожает серое вещество мозга, а печень при ее употреблении работает буквально на износ: чтобы вывести 100 мл из организма девушки весом 60 кг, нужно почти шесть часов! Да и для поджелудочной железы выпитый крепкий алкоголь – это достаточно сильный удар.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- «Перед вечеринкой выпей пачку таблеток активированного угля и съешь кусок хлеба со сливочным маслом, – советует **Анна Чегис, врач-гастроэнтеролог клиники «МедикСити»,** – и обязательно закусывай – овощами, мясом или рыбой».
- Справляйся с похмельем так (и, кстати, неважно, какой ~~попьянел~~ помянул): вызови рвоту, чтобы очистить желудок, прими ударную дозу энтеросорбентов. Пей много травяного чая, прими витамины С и Е, а головную боль снимай с помощью аспирина.

COSMO

45%

женщин для сильного опьянения нужно от 4 до 6 бокалов вина, 35 % достаточно 2-3, а 5 % хватает одного.

HMI

Дыши®

В СЕЗОН ПРОСТУД

Осень? Дыши и не болей!



Масло Дыши для профилактики простудных заболеваний*

- Композиция натуральных эфирных масел и левоментола.
- На 65 % снижает вероятность заболевания ОРВИ.*
- Применяется бесконтактным способом – следует просто вдыхать запах.
- Можно использовать дома, на улице, в офисе, общественном транспорте.

* Гребовъ Л. П., Бесараб Г. А., Лобанова Е. И. Профилактика и комплексная терапия ОРВИ: эффективность ингаляционного воздействия натуральных эфирных масел // Болезни органов дыхания. – 2013. – № 01. – С. 60-63.

Узнайте подробности на:

www.maslo-dishi.ru

АКВИОН | Доказанная эффективность

Телефон горячей линии: 8-800-200-86-86. Реклама.