

**Мне 23 года, последние две недели разговариваю во сне. Из-за чего это может быть и нужно ли идти к врачу?**

АЛЕКСЕЙ



**АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К. М. Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ “МЕДИКСИТИ”:**

Причиной могут быть последствия стресса (к примеру, из-за работы) и хроническое недосыпание. Попробуй больше отдыхать, перед сном принимай расслабляющую ванну и выпивай стакан теплого молока. Нормализуй свой рабочий график, чтобы спать не меньше семи часов. Если после всех этих мер проблема сохранится дольше недели, отправляйся на консультацию к неврологу, пройди электроэнцефалограмму и МРТ головного мозга.

**Может ли у меня появиться зависимость от джанк-фуда?**

КИРИЛЛ



**ЛУИС АРОНН, К. М. Н., ПРОФЕССОР КОЛЛЕДЖА ВЕЙЛ КОРНЕЛЛ (США):**

Да. Согласно свежим исследованиям, любители чипсов и шоколадных батончиков показывают те же психологические и неврологические реакции, что и кокаиновые наркоманы (пусть и гораздо меньшей интенсивности). Высококалорийная еда провоцирует выработку в организме дофамина, известного тебе гормона удовольствия. Как и в случае с наркотиками, со временем такому “калорийному джанки” нужно все больше и больше дофамина — и вот ты уже жрешь фастфуд тоннами. А без любимой еды — грустишь и мучаешься. Но эта зависимость вполне преодолима. Заменяй вредную привычку полезной: перекусывай хрустящими овощами (морковкой или редисом), обмакнув их в сальсу или хумус, и завязывай со сладкими газировками. Если не можешь отказаться от напитков сразу — смешивай их пополам с водой.



▶ **“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”**



**Я не пропускаю взглядом ни одной женской пятой точки, неважно, кому она принадлежит — фигуристой красотке или упитанной даме в возрасте.**

ИГОРЬ

Любопытство по отношению к женскому задку заложено в твоих генах, наши предки по его объему выбирали себе плодотворную жену. То, что ты на них смотришь, не всегда значит, что ты их хочешь, — твоему мозгу нравится оценивать ассортимент и сравнивать.

НЕНОРМАЛЬНЫЙ  НОРМАЛЬНЫЙ

**Могу ли я заработать инсульт и даже не узнать об этом?**

АРТЕМ



**АДАМ БРИКМАН, ПРОФЕССОР НЕЙРОПСИХОЛОГИИ КОЛУМБИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США):**

Да, можешь. Так называемый бессимптомный (silent) инсульт, как и “обычный”, — это нарушение кровообращения в мозге, вызванное закупоркой кровеносных сосудов, с последующим повреждением тканей. Но в данном случае резких изменений когнитивных или физических способностей у пациента нет: “удар” либо не поразил достаточное для кризиса количество клеток мозга, либо не задел области, отвечающие за важные функции. В дальнейшем у переживших бессимптомный инсульт ухудшается память и уменьшается гиппокамп (область мозга, ответственная за запоминание). Также растет риск пережить полноценный инсульт или заработать слабоумие. Чувствуешь, котелок что-то плохо варит в последнее время? Сходи на прием к неврологу, а от него — на МРТ, только так можно обнаружить патологические изменения в головном мозге. А всем, кто пока здоров, намекаем: у тех, кто регулярно бегают или занимается на вело- или гребном тренажере, риск развития инсульта на 40% ниже, чем у толстых лентяев.



**Какую соль мне использовать — поваренную или морскую?**

ЖЕНЯ

**САРА БЛЭКБЕРН, ПРОФЕССОР ДИЕТОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ (США):**

Кристаллики морской соли приятно похрустывают, в них много сопутствующих полезных минералов, она полезнее обычной поваренной. Но поваренная йодированная соль еще полезнее. Тебе необходимо примерно 0,15 мг йода в день, иначе тебя накроет хроническая усталость, за ней придет лишний вес и т. д. Так вот, масштабное исследование натуральных морских солей из 21 страны мира показало среднее содержание йода в образцах на уровне 0,7 мг/кг (то есть для покрытия суточной потребности в йоде тебе нужно съесть 200 г морских кристаллов). А в йодированной соли содержание нужного тебе вещества — (40±15) мг/кг.

Итак, вот тебе ответ: чередуй. Посыпай морской солью стейки, жаренную на гриле рыбу и овощи перед подачей, а на столе для повседневной готовки держи йодированную.