

Здоровье

**ИЗ ПЕРВЫХ РУК
ЗАМЕДЛИТЬ
СТАРЕНИЕ
И ВЫГЛЯДЕТЬ
МОЛОДО!**

**ХУДЕЕМ
БЕЗ СТРЕССА**

**НИКОТИН КАК
ЛЕКАРСТВО**

7

**ПОВОДОВ
ВЛЮБИТЬСЯ**

**ДЕТИ
УЧИМ РЕБЁНКА
СПРАВЛЯТЬСЯ
С ЭМОЦИЯМИ**

16+

**ДОМАШНИЙ
ДЕТОКС**

**АЛЕКСАНДРА
РЕБЕНОК:**

**«КАК ЖЕ ПРЕКРАСНО,
ЧТО ЕСТЬ ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА!»**



№ 3 (773), март 2021

Научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

РЕДАКЦИЯ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Татьяна Ефимова**АРТ-ДИРЕКТОР **Ольга Крылова**ШЕФ-РЕДАКТОР **Елена Чудная**ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР **Нина Куприна**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:ПРЕЗИДЕНТ **Татьяна Ефимова**ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР **Вера Ярославцева**ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ **Юрий Балушкин**

РЕКЛАМА:

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ **Дарья Скачек**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ

Ольга Гурьева

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ:

Екатерина КирееваE-mail: reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЗА РУЛЕМ»

Тел.: **(499) 261-71-81**E-mail: alidin@tdzr.ru, vera@tdzr.ruСОУЧРЕДИТЕЛИ: ООО «Журнал «Здоровье»,
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ИЗДАТЕЛЬ: ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье»

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127015, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

E-mail: zdorovie@zdr.ruwww.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВКИ

(499) 257-41-56

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

(499) 257-13-14

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ

(zarplata@zdr.ru)**(499) 257-10-98,****(499) 257-09-02**

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65373 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Тираж 160500 экз. Свободная цена

Подписано в печать 19.02.2021

Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвращает
не заказанные ею рукописи и иллюстрации.Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Перепечатка
и любое использование материалов или их
фрагментов возможны только с письменного
разрешения ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье». Представителем авторов
публикаций является ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье».© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»,
2021 г.

16+

34
ПОСЧИТАЕМ
ВМЕСТЕ.
7 поводов влюбиться46
ДЕТИ.
Хороший,
плохой, злойКРАСОТА.
Фитотерапия аромаслами50 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
Убрать излишки
последними

22

ИЗ ПЕРВЫХ РУК.
Геронтолог о том, как
сохранить молодость

Март 2021

ТЕМЫ
С ОБЛОЖКИ14 **АЛЕКСАНДРА
РЕБЕНОК:** «Как же
прекрасно, что есть
женская дружба!»22 **ИЗ ПЕРВЫХ РУК**
Как выглядеть молодо,
замедлив старение34 **7 ПОВОДОВ**
влюбиться38 **МЫ И НЕ ЗНАЛИ**
Никотин как
лекарство44 **ПРОФИЛАКТИКА**
Домашний детокс46 **ДЕТИ**
Учим ребёнка справ-
ляться с эмоциями50 **ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**
Худеем без стресса

ПУЛЬС

- 1 **ПАНДЕМИЯ НОМЕР ДВА.**
В России 1,1 млн
ВИЧ-инфицированных
- 4 **РАСТЯЖКА СНИЖАЕТ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ,
АВОКАДО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
МИКРОБИОТЫ,** и другие
интересные новости
- 6 **НОВОСТЬ МЕСЯЦА.**
Наш мозг, как навигатор,
прокладывает маршруты

ЛЮДИ

- 8 **ТРЕНД.**
Гармония – в умеренности:
философия жизни «лагом»
- 12 **5 ЗВЁЗД** мечтают о том,
как провели бы свой
День желаний
- 20 **ПРЯМАЯ РЕЧЬ.**
Член-корреспондент РАН
Давид Заридзе: «ВОЗ пла-
нирует ликвидировать рак
шейки матки»

МЕДИЦИНА И НАУКА

- 28 **ВОПРОС – ОТВЕТ**
- 32 **ОРИЕНТИРЫ.**
Биологический возраст
сосудов
- 36 **МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ**
- 43 **СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА.**
Александр Шишонин
о восстановлении после
COVID-19

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- 54 **ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**
Как спасти продукты
с истекающим сроком
годности?
- 58 **КРАСОТА.**
Фитотерапия аромаслами
для красоты и здоровья
- 62 **ФИТНЕС-
ПОДСКАЗКИ.**
На популярные вопросы
отвечают специалисты

Обложка
Фото из личного архива



РАСТЯЖКА СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

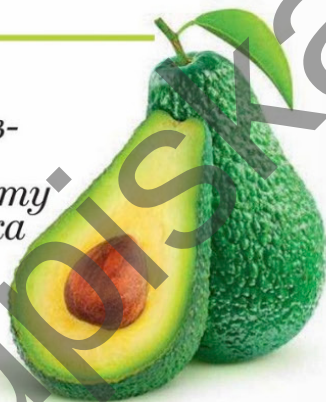
8-НЕДЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ С УЧАСТИЕМ 40 ДОБРОВОЛЬЦЕВ-ГИПЕРТОНИКОВ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПРОВЕДЕННЫЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ САСКАЧЕВАНА В КАНАДЕ, ПОКАЗАЛ, ЧТО У РЕГУЛЯРНО «РАСТЯГИВАЮЩИХСЯ» УЧАСТНИКОВ НАБЛЮДАЛАСЬ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ К СНИЖЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ЗАНИМАЛСЯ ХОДЬБОЙ (ХОТЯ ВТОРЫЕ ПОТЕРЯЛИ БОЛЬШЕ ЖИРА В ОБЛАСТИ ТАЛИИ). «КОГДА ВЫ РАСТЯГИВАЕТЕ МЫШЦЫ, ВЫ ТАКЖЕ РАСТЯГИВАЕТЕ ВСЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ, КОТОРЫЕ ИХ ПИТАЮТ. ЕСЛИ УМЕНЬШИТЬ ЖЁСТКОСТЬ АРТЕРИЙ, СОПРОТИВЛЕНИЕ КРОВТОКУ СТАНЕТ МЕНЬШЕ», – ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЁНЫЕ, ОТМЕТИВ, ЧТО СОПРОТИВЛЕНИЕ КРОВТОКУ ПОВЫШАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Глюкоза продлевает жизнь?

Известно, что чрезмерное употребление глюкозы может привести к преждевременному старению организма, однако при оптимальном режиме её потребления продолжительность жизни, наоборот, увеличивается. К такому выводу пришли учёные из Токийского столичного университета, изучив на примере стареющих дрозофил (плодовых мушек), как влияет потребление глюкозы на работу нейронов и, в частности, на производство АТФ – универсального источника энергии для всех биохимических процессов. Было показано снижение концентрации АТФ в нейронах пожилых особей, что коррелировало с уменьшением содержания глюкозы. Однако этого не происходило в нейронах с повышенным захватом глюкозы. Учёные пришли к выводу, что увеличение потребления глюкозы может обеспечить поддержание уровня АТФ, способствуя повышению продолжительности жизни.

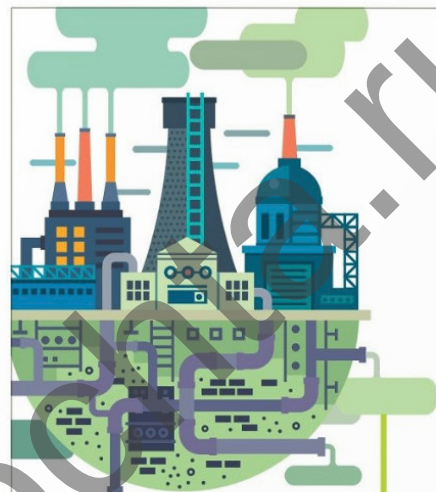
Авокадо восстанавливает микробиоту кишечника

Учёные из Университета Иллинойса обнаружили, что авокадо положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. В исследовании приняли участие 163 здоровых добровольца в возрасте от 25 до 45 лет с избыточной массой тела. Им предложили заменить один приём пищи в день на блюдо, которое выбрали экспери-



ментаторы. Вдобавок к этому части испытуемых обязали с каждым приёмом пищи употреблять авокадо. Результаты 12-недельного эксперимента показали, что у тех, кто регулярно употреблял

авокадо, кишечные бактерии были представлены в большем количестве и разнообразии. Учёные связывают это с тем, что авокадо богато клетчаткой, которую бактерии используют в качестве пищи.



Альцгеймер в воздухе

Загрязнённый воздух может быть одной из причин развития деменции, выяснили учёные из Университета Южной Калифорнии. О вреде мельчайших твёрдых частиц PM_{2,5} (диаметром 2,5 и меньше микронов), содержащихся в городском воздухе, уже много написано. Теперь обнаружилось ещё одно их коварное свойство: чем выше концентрация PM_{2,5} в воздухе, которым дышит человек, тем вероятнее развитие у него болезни Альцгеймера в ближайшие пять лет. Каждые дополнительные 3 микрограмма в среднегодовом уровне загрязнения повышают этот риск на 24%. Причём даже если загрязнение не превышает среднегодовую норму (в США это 12 микрограммов на кубический метр), частицы PM_{2,5} делают своё чёрное дело. Предыдущие исследования уже показали, что они легко преодолевают гематоэнцефалический барьер, физически влияют на мозг и ведут к ухудшению памяти. То есть чем дальше вы живёте от оживлённых автострад, тем лучше для вашего мозга.

ДАЙТЕ ДЕТЯМ СВОБОДУ

УЧЁНЫЕ ИЗ ИНСТИТУТА ИССЛЕДОВАНИЙ И ИНФОРМАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ ИМ. ЛЕЙБНИЦА (ГЕРМАНИЯ) ИЗУЧИЛИ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОНОМНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ. В ТЕЧЕНИЕ ТРЁХ НЕДЕЛЬ ПОЧТИ 470 РОДИТЕЛЕЙ ПРАКТИКОВАЛИ ПРИНЯТИЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЁНКА, ПРЕДЛАГАЯ ЕМУ ПРАВО ВЫБОРА В СИТУАЦИЯХ, КОГДА ЭТО ВОЗМОЖНО, И ИЗБЕГАЯ КОНТРО-

ЛИРУЮЩИХ СЛОВ В ОБЩЕНИИ (НАПРИМЕР: «ДОЛЖЕН»). ПО ОТЗЫВАМ УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА ЭТО НЕ ТОЛЬКО СПОСОБСТВОВАЛО ЛУЧШЕЙ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ, НО И РОСТУ УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ У НИХ САМИХ. ХОТЯ ОПИСАННАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕБУЕТ ЗНАЧИМЫХ УСИЛИЙ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ, ЭТА ЭНЕРГИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРНЕТСЯ В СЕМЬЮ СТОРИЦЕЙ, УБЕЖДЕНЫ АВТОРЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.



Компас головного мозга

УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО НАВИГАЦИОННЫЕ GPS-КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЮТ НАМ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, ОНИ ЕЩЁ СОЗДАЮТ СОБСТВЕННЫЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ КАРТЫ.

текст: Валерия Тонкошкурова



З а открытие системы пространственного ориентирования в 2014 году была присуждена Нобелевская премия. Сейчас же учёные Юго-Западного Техасского университета продвинулись ещё дальше в исследовании наших навигационных клеток. Выяснилось, что они способны создавать и хранить собственные пространственные карты. Суть открытия заключается в том, что клеточные структуры отслеживают, насколько далеко мы зашли, запоминая расположение предметов и этими новыми данными дополняют уже готовые карты. Если вы решите вернуться назад, например, немного заблудившись, навигационные клетки будут активироваться в обратной последовательности. Включается своеобразная «перемотка». Ранее считалось, что органы чувств отвечают за ориентацию в пространстве.

Однако, получив доказательства существования «виртуальных» топографических карт в наших головах, учёные отдают органам чувств только роль надсмотрщиков, которые контролируют точность прохождения по этим картам. Исследователи предполагают, что GPS-клетки связаны ещё и с творческим мышлением, обеспечивая пространственное воображение. Благодаря им мы способны воссоздавать пространственные отношения между объектами. Эта способность помогает нам даже в случае, если объекты не видны в полном объёме. Такие научные исследования открывают новые уровни памяти и творческого мышления. А также, возможно, позволят продвинуться в диагностике и лечении тяжёлых заболеваний головного мозга, которые на настоящий момент считаются неизлечимыми. ■

5

ФАКТОВ
в тему

➤ В навигационной сетке клеток головного мозга находятся grid-нейроны, которые фиксируют расстояние, а направление движения анализируют специализированные группы таких клеток.

➤ В головном мозге человека около 100 миллиардов нейронов. Это самый сложный орган человеческого тела. К тому же самый энергозатратный! Активно думая, он один потребляет около 25% энергии организма.

➤ Эволюционно мы настроены на то, чтобы беречь энергию. Поэтому хитрый мозг усиленно сопротивляется такому энергозатратному процессу, как «думать», выбирая позицию «лежа на диване». И начинает думать только в случае крайней биологической необходимости!

➤ В 1970 году учёный Джон О'Киф опубликовал результаты исследования, которые доказывали, что у крыс есть специализированные «нейроны места», которые реагируют на прохождение по лабиринту.

➤ Гиппокамп – небольшое парное образование в височных долях головного мозга. В нём находятся структуры, ответственные за формирование памяти и эмоций. Там же находятся и клетки навигационной системы.

ЛЮДИ

• 5 ЗВЁЗД МЕЧАЮТ О ТОМ, КАК ПРОВЕЛИ БЫ ДЕНЬ, ИСПОЛНЯЯ СВОИ ЖЕЛАНИЯ. С. 12



• АЛЕКСАНДРА РЕБЕНОК О СИЛЬНОМ ХАРАКТЕРЕ, МАТЕРИНСТВЕ И ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ. С. 14



• ПРЯМАЯ РЕЧЬ. ОНКОЛОГ УВЕРЕН: РАК ШЕЙКИ МАТКИ МОЖЕТ ИСЧЕЗНУТЬ. С. 20



Гармония –
в умеренности с. 8
ФИЛОСОФИЯ «ЛАГОМ» –
БЕРИ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО
НЕОБХОДИМО.

