

ВОПРОС — ОТВЕТ

## Будьте осторожны с селективными диетами

— Очень хочется быстро похудеть. Может быть, выбрать гречневую монодиету и есть гречку целыми днями? Она же полезна.

Отвечает Александр КАРЕЛИН, заведующий кафедрой общей гигиены с экологией Санкт-Петербургского государственного университета имени академика Павлова.

— ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА относится к так называемым селективным диетам (то есть к диетам с резким преобладанием одного компонента). Да, на такой диете, как и на многих других селективных диетах, вес снижается. Но у всех этих диет есть один существенный недостаток: организм начинает недополучать жизненно необходимые вещества. Практиковать подобные диеты долгое время опасно. Что касается гречневой диеты, то максимально допустимый срок ее проведения — неделя, и то для абсолютно здорового человека.

**Пример полезной и несложной диеты, которой (при отсутствии противопоказаний по здоровью) можно придерживаться достаточно долго.**

Два дня в неделю питаемся как обычно, затем на протяжении четырех дней постепенно снижаем калорийность меню на 20 — 50 процентов от привычной. Один день в неделю (лучше выбрать выходной) будет разгрузочным. Например, кефирным или яблочным. Для него нужно 1,2 — 1,5 литра кефира (или же 1,5 кг свежих или печеных яблок) плюс два стакана чая.

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

#### С 6 по 12 марта

**♈ ОВЕН.** Могут дать знать о себе заболевания, связанные с недостаточностью кровообращения, или напомнить о себе геморрой. Если вы страдаете этим недугом, полезно начать профилактический курс.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Период возрастания жизненных сил. Воспользуйтесь этим временем для проведения очистительных процедур или (при необходимости) для начала курса лечения — это приведет к отличным результатам.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** В эти дни немного увеличивается бытовой травматизм. Людям со слабой нервной системой, слабым сердцем и нарушениями мозговой деятельности следует внимательно относиться к своим ощущениям: возможны обострения недугов.

**♋ РАК.** Для больных период опасен обострениями, а для практически здоровых людей — ухудшением самочувствия, физической слабостью, упадком сил. Если вас уже настигла весенняя депрессия, имеет смысл обратиться за помощью к психологу.

**♌ ЛЕВ.** Сейчас в опасности сердечно-сосудистая система, так что не перегружайтесь. Помните, что всех денег все равно не заработаешь, так что старайтесь больше отдыхать.

**♍ ДЕВА.** Хотя существенно нарушения здоровья не наблюдается, вы можете ощутить уменьшение внешней привлекательности, что скажется на вашем настроении. Период плохо подходит для курса лечения хронических недугов щитовидной железы, почек, гинекологических заболеваний.

**♎ ВЕСЫ.** Вы будете особенно сильно подвержены влиянию прекрасного. Посещение театров и вернисажей сейчас особенно кстати — положительный психологический настрой благотворно повлияет на ваше здоровье. И не забывайте о прогулках.

**♏ СКОРПИОН.** Возможны временное недомогание, нервозность, приводящая к неприятным ощущениям, в частности к болям в желудке. Вероятны аллергические проявления, в том числе реакция кожи на одежду из синтетики.

### ВНИМАНИЕ! В ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ

У недавно созданного Санкт-Петербургского диабетического общества поддержки детей-инвалидов появился свой сайт: [www.diabet-spb.ru](http://www.diabet-spb.ru)

ГЛАВНАЯ задача общества — организация всесторонней помощи детям, больным сахарным диабетом, прежде всего инсулинозависимым. Устроителями общества как раз и стали родители, чьи дети страдают этим недугом и которым не понаслышке известно, какие проблемы возникают в семьях с больным ребенком. Все услуги общества бесплатны, на волонтерских началах в нем работает юрист.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ



# Здоровье

## Кофейная гуцца подойдет и для гадания, и для пилинга

НАЙДИТЕ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ, ЛЮБИМОЙ, И ВСТРЕТИТЕ ПРАЗДНИК САМОЙ КРАСИВОЙ И ЖЕЛАННОЙ

Нынешний ритм жизни суров: он практически не оставляет женщине времени на себя лично. Походы за продуктами, уборка, дети и прочее занимают все оставшееся от работы время. Но на календаре весна, и так хочется быть неотразимой. Конечно, в идеале хотелось бы походить к косметологу на массажи да маски, но, как водится, нет времени да и денег. Что же предпринять? О том, как привести себя в порядок за минимальное время и с минимальными затратами, «ВП» попросил рассказать косметолога Наталию Михайловну ДМИТРИЕВУ (на фото).



Из кофе, оставшегося в фильтре кофеварки, можно сделать неплохой пилинг.