

стремительным дебатов

В Интернете порой можно встретить противоречащие друг другу мнения экспертов. Кому верить? Только нам.



ВРЕДНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НАТОЩАК?

ДА Работа всех систем организма по утрам замедлена, поэтому утренними тренировками до завтрака вы рискуете надорвать сердце или заработать тромбы в венах.

dietaonline.ru

НЕТ Ранние тренировки на голодный желудок предполагают занятие спортом до завтрака, когда человек бегаёт, поднимает гантели и т. п. Заниматься в таком режиме полезно тем, кто мечтает похудеть. Для тех же, кто нацелен на набор массы, спорт на пустой желудок позволит немного расщепить жир и подсушить мышечную ткань.

tvoyzheludok.ru

ВЕРДИКТ: ВРЕДНО

Когда мы задали этот вопрос Наталье Григорьевой, врачу-диетологу из клиники «Премиум Эстетикс», она округлила глаза и сообщила, что тренироваться натощак нельзя ни при каких обстоятельствах, потому что через 3–4 часа после приема пищи истощается запас гликогена в мышцах и начинает падать сахар в крови. А значит, во время тренировки быстро наступит утомление и гипогликемия. Если человек и не свалится в обморок, то он точно не сможет работать на максимуме. Значит, не запустится процесс адаптивного укрепления мышц и тело будет просто бестолково изнашиваться.

Мужская консультация

Есть вопросы по медицинской части, но ты стесняешься идти к врачу? Напиши нам на maxim@maximonline.ru или загляни на страницу вопросов и ответов vip.maximonline.ru – и о твоих секретах узнает весь мир!

Если, например, у человека на спине большое темное родимое пятно вдоль позвоночника, это может быть признаком того, что он родился с сиамским близнецом, которого потом отрезали?

Divnyi87

Главный признак того, что ты родился с сиамским близнецом, которого потом отрезали, – это если перед твоей дверью стоит скрюченное существо в шрамах и тянет к тебе ручки с криками: «Братец, наконец-то я нашел тебя!» Но родимые пятна к подобным изломам биографии отношения не имеют, хотя и есть на Востоке такое суеверие. Мария Гершберг, дерматовенеролог сети клиник «Семейная», просила тебе передать, что родимое пятно – это всего лишь гемангиома. То есть доброкачественное новообразование, состоящее из эндотелия, в норме выстилающего изнутри кровеносные сосуды. Или еще может быть лимфангиома – то же самое, но из клеток лимфатических сосудов. Если родимое пятно изначально не растет, не меняет цвет, не чешется, не кровит и не обрастает в полночь волчьей шерстью, можешь просто не обращать на него внимания. Но если оно что-то подобное начнет делать, то, как минимум, надо сходить с ним к дерматоонкологу и узнать, не пора ли начать волноваться.

Я вот люблю делать своей девушке кунинилингус, но недавно появилось какое-то першение в горле, и вообще у всего этого странный привкус. Она беременна, что ли?

Иннокентий

Если она при этом съела всю известку на несущей стене, плачет на мужском стриптизе, потому что им холодно в плавках, и у нее вдруг вырос живот – да, беременность не исключена. Но к привкусу и твоему першению в горле это имеет мало отношения. Елена Лиценовская, гинеколог из медицинского центра «ОНМЕД», просветила нас по поводу вкусовых качеств разных частей женщины. Дело в том, что во влагалище может случиться молочница – это когда грибки рода candida, в норме безобидные, начинают бесконтрольно размножаться. Такое бывает, если у девушки сбоят иммунитет, а еще при смене партнера, когда ее микрофлора сталкивается с новой мужской. И если эти грибки попадают на твои слизистые оболочки во рту и горле, они начинают заниматься тем единственным, что хорошо умеют, – размножаться. А дальше уже ответственность на твоём иммунитете. Если он работает нормально, першение быстро пройдет. Если не очень – возможны фарингит и прочие неприятности. То есть иди-ка ты к врачу.

скоро во всех больничных листах!



– А ты правда продаешь кирпичи?

В будущем на стражу человеческого здоровья встанут новейшие технологии. Например, такие.

Пока мы с нашими подругами выбираем между таблетками или спиралями, не всегда полезными для женщин, и презервативами, которые не любят вообще все, некоторые мужчины-макаки уже развратничают вовсю без лишних забот. Потому что ученые из Университета Калифорнии ввели им в семьевыводящие каналы средство VasalGel, которое превратилось там в нетоксичный гель и стало барьером для спермы. Через некоторое время самцам промыли каналы специальным раствором, и те снова стали плодить детей пачками. Авторы изобретения считают, где VasalGel станет альтернативой вазэктомии.