

стремительным дебатом



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

ВРЕДНО ЛИ УЖИНАТЬ?

ДА Большинство специалистов в сфере диетологии утверждает, что кушать вечером вредно не только для фигуры, но и для функционирования всех систем в целом.

tutknow.ru

НЕТ Не слишком плотный ужин пойдет только на пользу. Ужинать не вредно. Наоборот, доктора не рекомендуют ложиться спать на голодный желудок.

otvet.expert

ВЕРДИКТ: НЕ ВРЕДНО

Терапевт сети клиник «Семейная» Алиса Сунгурова сначала устало уклонялась от ответа, пытаясь подсчитать, сколько тысяч лет этой дискуссии и когда она началась – еще в палеолите или уже в бронзовом веке. Но потом сдалась и объяснила, что калорийная пища создает нагрузку на желудочно-кишечный тракт, поэтому нельзя есть непосредственно перед сном. Но так называемый легкий ужин, на который должно приходиться 15–20 процентов суточной калорийности, погасит голод и даже улучшит эмоциональный фон – значит, и сон будет здоровее. А вот слишком большой перерыв между ужином и завтраком вреден для желудка и гормональной системы.

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 – и о твоих секретах узнает весь мир!

Был у врача-натуропата, он назначил клизмы для очистки организма от шлаков и пить масло для очистки печени. Можно как-то по-другому очистить организм от шлаков?

Евсеев Федор Леонидович

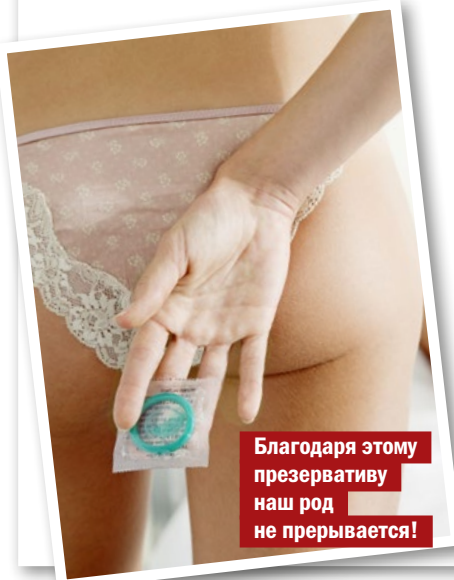
Уважаемый Федор Леонидович (вставая)! Настоящим уведомляем вас при информационной поддержке терапевта, к. м. н. Михаила Вихрева из клиники «Домашний доктор СПб», что единственное место в организме человека, которое требует очищения от шлаков, – это тот участок мозга, в котором находится идея ставить клизму без острой необходимости. От всех шлаков, которые появляются в нашем теле, оно прекрасно избавляется естественным путем. И вы их при желании можете хорошо рассмотреть в любой день, даже не по одному разу. Что же до прочих веществ, которые с натяжкой можно отнести к шлакам (например, пигмент липофусцин, который отлагается почти во всех органах с возрастом и при болезнях), то их так просто не возьмешь. И неизвестно пока, чем их вообще возьмешь. А ненужные клизмы просто вымывают здоровую микрофлору, масло же стаканами может вызвать панкреатит. А это намного хуже шлаков.

Часто роняю ложки и вилки, несколько раз за последнюю неделю ударился о стол. Опасаюсь, что это начало бокового амиотрофического склероза, как у Стивена Хокинга. Где на это обследоваться?

Niki

Мы бы посоветовали, конечно, сделать томографию всего тела, рентген тоже общий, колоноскопию обязательно, анализы сдать все, включая слюну, спермограмму, плюс волосы на ртуть и ванадий. Мало ли, ведь это может быть БАС, а может, энцефалит или отравление тяжелыми металлами. Но терапевт сети клиник «Семейная» Алиса Сунгурова охладила наш пыл. Она предлагает тебе сходить к неврологу и проверить рефлексы. Может быть, еще сделать энцефалограмму – просто на всякий случай. А потом, видимо, стоит пойти к психиатру, потому что мнительность, высокая тревожность и склонность в любом своем чихе видеть начало чумы, холеры или вот бокового амиотрофического склероза очень смахивают на ипохондрию – болезненную фиксацию на своем здоровье. Это психическое расстройство, которое для жизни не опасно, но сильно ее портит. При этом прекрасно лечится психотерапией.

скоро во всех больничных листах!



Благодаря этому презервативу наш род не прерывается!

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

Похоже, что изобретения, способные круто изменить сексуальную жизнь человечества, просто обречены появляться случайно. Раньше это случилось с виагрой, а сейчас вот ученые из Массачусетского технологического университета создали сверхмягкий гидрогель, чтобы обрабатывать инструменты перед операцией. И он вдруг оказался идеальным материалом для принципиально новых презервативов: во-первых, они могут стать почти неощутимыми, а во-вторых, в гель можно ввести антибактериальные препараты. Они останутся там стабильными, гарантируют от заражения, но при этом не будут впиваться в кровь носителя презерватива.