

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Полугодовой рубеж пройден, благодарю всех — и тех, кто только присоединился к нашему читательскому сообществу, и тех, кто с нами уже многие годы. Вместе мы можем многое! Редакция всегда ждет писем с вашим личным опытом — ведь любой человек в итоге находит какие-то свои средства лечения болячек. И они могут быть совсем простые и доступные. Например, я стараюсь летом заготовить листья иван-чая, малины, смородины, головки красного клевера, липовый цвет — во время простуды пить ароматный травяной чай и приятно, и полезно. Много лет назад давала своему грудному ребенку от поноса чай из корня калгана — помогло. Теперь калган тоже всегда в моей домашней аптечке. Был у меня в свое время и опыт применения с этой целью гранатовых корок (кстати, сегодня мы публикуем интересную информацию по поводу лечения ими куда более серьезных заболеваний). Сушеную зелень овса тоже всегда держу в доме — когда в животе начинается урчание, вздутие, недельку завариваю с вечера в термосе и пью утром натощак и в течение дня. Помогает наладить пищеварение и обычная каша из цельной овсяной крупы. Поделитесь своими секретами здоровья с другими!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Камни и минералка 4

Когда нервная система «голодает» 4

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Щадящий рацион

спасает от обострений 5

Запеканка с кабачком..... 5

АКТУАЛЬНО

Смотрите на мир ясными глазами..... 8

ПОВОРОНИМ?

Варикоз: уделите внимание ногам 10

ЛЕЧЕБНЫЕ МЕТОДИКИ

Японский метод лечения водой 11

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Крутит живот 12

Вирус-«колено» 13

Чудо-средство из корок граната..... 14

5 правил безопасности 18

Сырыми их лучше не пробовать! 19

Поможет отвар кориандра 19

НЕВРАЛГИЯ

Ни вдохнуть, ни чихнуть..... 20

Не путайте со стенокардией 21

Мазь на березовых почках 22

Когда «стреляет» в глаз или челюсть 23

Цикламен — бальзам для нервов 23

Спасибо лабазнику с календулой 24

ЭНДОМЕТРИОЗ

Когда жизнь — боль 25

Дилеммы питания 26

Травы найдут на него управу!..... 28

МОЙ РЕЦЕПТ

Эффективный сбор от атеросклероза..... 29

Настойка алоэ на кагоре от миомы..... 30

Чай с клубничным ароматом..... 30

ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

«И, конечно, припевать лучше хором...» ... 31

«Ах, ночь, голубая ночь» 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на август 33