

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Вот и осень — время готовиться к климатической «пересменке», заготавливать поздние витаминные ягоды. Сегодня разговор пойдет о тяжелом заболевании пищеварительной системы — панкреатите. Кто успел нажать эту болячку — берите на заметку советы специалистов и опыт читателей, особенно что касается праздничных застолий — не за горами Новый год. В человеческом организме какой орган ни возьми — все ранимый да чувствительный, а мы по нему бьем неправильной едой, алкоголем, таблетками, другими химикатами, что сплошь и рядом в современной жизни. Воспаление трахеи — лучшее тому доказательство. Вдохнул холодного воздуха или какого-нибудь аэрозоля — жди беды, не говоря уже об атаке ее вирусами и бактериями. Как быстрее справиться с трахеитом — читайте в выпуске.

Разберем сегодня и чисто женскую тему — маточные кровотечения. Состояние это опасное и может быть маркером самых разных заболеваний. Женщины, будьте внимательны к своему здоровью, посещайте гинеколога минимум два раза в год.

Всем, кому интересно наше издание, напоминаю, что подписаться на него можно с любого месяца не только в отделениях почты, но и на сайте toloka24.ru

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

- Рефлюксная болезнь —
серьезное нарушение 4
Ребенок жалуется на живот? 5

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Диета спасла от розацеа 8
Тыквенный суп-пюре 9

АКТУАЛЬНО

- Дрожащие руки — тревожный симптом ... 10

ПАНКРЕАТИТ

- Секрет поджелудочной 12
Пока «не все так плохо» 13
Как долго принимать ферменты? 13
Если воспаление стало хроническим 14
Целебная сила
барбариса обыкновенного 15
Отвар полыни и картофельный сок
поджелудочную не успокоят 16
Пейте настой лопуха 16
13 правил удачного застолья 17
Помогли хмель и ольха 18
Пшеника во время обострения?
Ни в коем случае! 18

ТРАХЕИТ

- Легкоранимое место 19
Самое время отлежаться 20
Не раздражайте слизистую! 22
Помог «жирный» чай,
компрессы и ингаляции 22

МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

- Метроррагия и другие... 23
Почему болезни молодеют? 24
Берегитесь ложных эстрогенов! 25
Подводные камни возраста «за 40» 26
Гвоздика полевая —
женская помощница 27
Используйте отвар каштана..... 27
Кровоостанавливающие травы 28

МОЙ РЕЦЕПТ

- Имбирный чай при простуде 29
Контрастные ванночки для суставов 29
Сыворотка растворила шпору 30
Лопух вскрыл нарыв 30
Три хороших средства от варикоза 31

ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

- «Разбудил меня стон в эту лунную ночь» .. 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

- Гороскоп здоровья на октябрь..... 33