

## Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Всех женщин спешу поздравить с прекрасным праздником — Международным женским днем 8 марта. Желаю вам весеннего обновления — зарядиться, подобно солнечным батарейкам, позитивным настроением и бодростью, ведь на хрупких женских плечах держится этот мир.

А мужчинам хочу сказать: подарите подписку на наше издание своей маме, бабушке, сестре — будет необычный, но полезный подарок, ведь мы помогаем укреплять здоровье без лекарств. Одна из главных тем мартовского выпуска — невроз. Конечно, все мы нервничаем, многие переживают тяжелый стресс из-за потери близких, аварий или еще каких-то страшных событий. Иногда человек застревает в этом состоянии надолго, пытается «переварить» случившееся и никак не может. В тяжелых случаях не обойтись без помощи психотерапевта, но помните, что главный лекарь все-таки вы сами. Только желание вернуться к нормальной жизни и работа над собой помогут выбраться из этой ямы.

Трещины кожи — яркий симптом нехватки витаминов и микроэлементов в организме, если вы страдаете от этого не только зимой, когда воздух в помещениях излишне сухой. Что делать — читайте в выпуске.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Глицерин от судорог не избавит ..... 4

Успокоительное для водителя ..... 4

## ДОМ ЗДОРОВЬЯ

10 привычек, полезных для здоровья ..... 5

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Ода гусиному жиру ..... 6

Суперовощ сельдерея ..... 7

## ПОГОВОРИМ?

К чему снятся покойники? ..... 8

## НЕВРОЗ

«Нервы расшатались» ..... 12

Как мы «сбегаем» от реальности ..... 13

Плохая привычка

держат все под контролем ..... 14

Зверобой —

природный антидепрессант ..... 18

Помощь слова ..... 18

Холистический массаж:

вибрации для спокойствия ..... 19

## ВАГИНОЗ

Дисбаланс микрофлоры ..... 20

Ох уж эта гарднерелла... ..... 21

Против зуда, запаха и жжения ..... 22

Подсказка от Казановой ..... 23

Мне помог кефир ..... 23

## ТРЕЩИНЫ КОЖИ

Ищите причину ..... 24

Время испытаний для рук ..... 25

Чрезмерная сухость ..... 25

Шершавые ладони ..... 26

Для кормящих мам ..... 26

Шелковые пяточки ..... 26

## МОЙ РЕЦЕПТ

Гимнастика для гипертоника ..... 27

Ускорить отток желчи ..... 27

5 лучших трав при климаксе ..... 30

Перловые припарки от миомы ..... 30

Для улучшения кровообращения ..... 31

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на апрель ..... 33