

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Современная жизнь такова, что «химия» окружает нас повсюду — в быту, на работе, даже в саду-огороде без нее уже не обойтись. Разумеется, не каждый организм выдерживает такое тесное соседство. В этом плане экзема — весьма показательное заболевание. Из-за какого-то генетического сбоя кожа не может нормально противостоять атакам агрессивных химикатов и всякого рода инфекций, и жизнь человека превращается в мучение. Конечно, народной медициной накоплено немало различных средств борьбы с этим заболеванием, но все-таки лучше начинать лечение с посещения врача-дерматолога, а по народным средствам и методам советоваться с опытным фитотерапевтом. Потому как здесь надо учитывать и вид экземы, и стадию процесса, и возраст пациента, и класс гормональных препаратов, приема которых, увы, не избежать. Еще один момент — устойчивость бактерий ко многим антибиотикам, которые прежде широко использовались для лечения. Нужно подбирать другие. Так что никакого самолечения и самолечения, если хотите совладать с этой бедой!

Сегодня поговорим и об атеросклерозе, который выводит из строя нашу сосудистую систему.

Светлана ГОНЧАРОВА,
редактор

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Ищем потерянный голос..... 4

ВОПРОС-ОТВЕТ

Говорим о здоровье: что, как и почему..... 5

АКТУАЛЬНО

Первые весенние заготовки:
кора и ветки садовых деревьев 6

ПОГОВОРИМ?

Одноцветка спасает жизни 10

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Крупеник «Бабушкин» 11

Рыбная запеканка с овощами 11

Какой он, вкус здоровья? 12

ЛЕЧЕБНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Разомните тело... кулаками 13

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Забитые сосуды 14

Синдром преждевременной старости 15

Витамин С — страховка от болезней

и старения 16

Готовлю кашу в термосе 17

О жирном забудьте! 18

ЭКЗЕМА

«Накипь» на коже 19

Паровые ванны 20

Ох уж эти беспокойные ночи... 20

Кокосовое масло

с ароматом чайного дерева 21

Предупредить обострение 22

Живица кожу заживит 22

ИЗЖОГА

Кислотный рефлюкс 23

Что едим — от того и страдаем... 24

Средства первой помощи 25

Польза мумие 25

Травы при диспепсии 26

Не увлекайтесь антацидами! 26

Щелочной рефлюкс —

более агрессивный 27

МОЙ РЕЦЕПТ

Ванночки при полинейропатии 28

Кора осины и каменное масло

помогли похудеть 29

Вернуть мужскую силу 29

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на апрель 33