

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Как говорится, в новый год — с новыми силами. Надеюсь, все уже составили большие и маленькие планы, чем займетесь в ближайшие 12 месяцев.

С возрастом главное — не впадать в уныние из-за болячек, находить для себя посильное занятие, также настоятельно рекомендую завести полезную привычку — каждый новый день начинать с простой утренней зарядки и стакана горячей воды, как это делают жители Поднебесной. Подробнее о том, как пить воду по-китайски, читайте в номере.

У тех, кто живет в деревне, своя «аптека» под рукой — только не ленись, собирай дары природы круглый год. В январе это березовые и сосновые почки, шишки ольхи. Помню, в детстве меня сильно раздражала какая-то воющая трава, которая росла, как сорняк, в бабушкином палисаднике. Спустя много лет я узнала, что это конская мята, по-научному — шандра обыкновенная. Именно благодаря эфирным маслам она хорошо лечит застарелый кашель и растворяет камни в почках. Знать бы это 40 лет назад, глядишь, и не пришлось бы маме делать две операции... О том, как готовить чай с шандрой, рассказывает сегодня наш постоянный консультант, фитотерапевт Алла Борисовна Кирщенко.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Очищающий сироп для печени.....	4
Грецкие орехи и рыбий жир.....	5

ПОГОВОРИМ?

Если младенец плачет.....	6
---------------------------	---

АКТУАЛЬНО

Когда весы пугают.....	8
Здоровый сон — лучшая защита от деменции.....	9

ПАНКРЕАТИТ

Потакайте ее капризам.....	12
В организме все взаимосвязано.....	13
Если случилось обострение.....	13
Главное — правильное питание.....	14
Лечение поджелудочной железы: есть нюансы.....	16

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Тревожные сигналы.....	18
Сами себе вредим.....	19
Спорыш очистил от солей.....	20
Гломерулонефрит — опасное состояние.....	21
Смородиновый чай с шандрой гонит камни.....	22
Морковь снимет воспаление.....	22
Пиелонефрит: кто виноват?.....	23
Пол-пала — сильная трава.....	24
При почечной недостаточности.....	24

ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Животворная влага.....	25
Минеральная вода во благо нам дана.....	26
Секрет здоровья по-китайски.....	27
Избавиться от болезней, очиститься от грехов.....	28

МОЙ РЕЦЕПТ

Если достал пародонтит.....	29
Чесночная растирка от остеохондроза....	29
Помогает капустный рассол.....	29

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на февраль.....	33
-----------------------------------	----