



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

За окнами август...

4

О сегодняшнем номере журнала и подписке на издание.

Наталья Лебедева Формула вашего счастья

5

Как ощутить себя счастливым? Что нужно для этого сделать? Читайте размышления психолога.

Ирина Лапшина Наука благодарности

10

Учёные доказали: когда мы испытываем благодарность к себе и другим, активизируются структуры мозга, отвечающие за социальные связи и противодействие стрессам.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова Ноги требуют уважения!

14

Окончание цикла статей о болезнях ног. В этой части описаны подходы к питанию и правила ухода за ногами.

Лариса Геня Движение – лучшая защита сердца

18

Сегодня физические нагрузки рассматриваются как одно из главных условий в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Какими они должны быть?

Вера Ветрова Когда сон – не богатырский

24

Храп может сочетаться с опасными для жизни остановками дыхания во сне. Специалист по лечению апноэ рассказывает об этом заболевании.

Александр Григорьев Гипертония мужская и женская

30

Течение артериальной гипертензии у представителей разного пола имеет свои особенности. Узнайте, какие.

Анна Кузьминская Панкреатит: холод, голод и покой

34

Читайте в статье о том, как протекает воспаление поджелудочной железы. Какой образ жизни и режим питания должны поддерживать больные?

Татьяна Абрамова Зубы и сердце: связь прямая

39

Звучит удивительно? Но кариесная инфекция действительно может проникнуть в коронарные артерии и привести к осложнениям в работе сердца.



ДВИЖЕНИЕ, КРАСОТА

Анна Ефанова **Шагаем с палками!**

44

Инструктор по физкультуре рассматривает распространённые ошибки, совершаемые при занятиях скандинавской ходьбой.

Екатерина Аверкиева **Посмотрим на уши
через мышцы**

48

Стремясь избавиться от морщин, бесполезно делать массаж лица, не включая в работу мышцы тела, в котором всё взаимосвязано.

Галина Сухарева **Волшебные точки
стройности**

53

Заканчиваем описание 22 биологически активных точек, воздействие на которые избавляет от лишнего веса.

Галина Казьмина **Капкан для красавиц**

58

На личном опыте автор убедилась, что нельзя бездумно применять даже дорогие профессиональные косметические средства...



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ, АПИТЕРАПИЯ

Глеб Давыдов **БАДы есть на нашей грядке!** 62

Знаток лекарственных растений уверен, что многие из них могут заменить рекламируемые дорогостоящие БАДы.

Людмила Лявданская **Капуста:
еда и лекарство**

64

Читайте о ценных биологических свойствах популярного овоща, рецептах его применения с лечебной целью и в кулинарии.

Николай Пересадин **Создатель
терапевтического мёда**

73

Отечественный апитерапевт, популяризатор лечебного пчеловодства Наум Иойриш разработал 85 сортов терапевтического мёда!

Домашние хитрости **Ошибки в обращении
со стиральной машиной**

80