

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Лето — пора буйства зелени и красок цветов. Считается, что лекарственные растения имеют наибольшую силу во время цветения — самое время заготовить надземную часть побегов. И даже если нет возможности добраться до редких целебных трав, заготовьте более доступное сырье для витаминных чаев — листья черной смородины, вишни, малины, земляники лесной, иван-чая. Такой согревающий напиток в зимнюю пору не только станет приятным напоминанием о лете, но и принесет ощутимую пользу организму. Заканчивается полугодие — не забудьте продлить подписку на наше издание, чтобы всегда иметь под рукой важную информацию о здоровье. В ближайшие месяцы разговор пойдет о лечении неврологических заболеваний, проблем с кишечником, почками, сердцем, поджелудочной железой, щитовидкой. Поговорим об изгнании паразитов, борьбе с остеохондрозом. Рассмотрим актуальные вопросы питания и здоровья. Обсудим разные жизненные ситуации, поучительные истории, ведь всегда лучше учиться на чужих ошибках, чем на собственных. А еще для укрепления здоровья мы с вами будем... разучивать песни. Занятие это не только улучшает самочувствие, но и тренирует память.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Дискинезия: с чего начинать лечение? 4

Сода против дерматита 5

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Смотрите на мир ясными глазами 6

ПОВОРОМ?

Откуда у наших болезней ноги растут 8

В помощь сердечнику 9

Чтобы клещ не укусил 9

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Что скрывается за «острым животом»? 11

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Тревожные сигналы 12

Факторы-провокаторы 13

Когда молоко пить — себе вредить 14

Загар помогает нефролитиазу 14

Камни и лишний вес — прямая связь 15

Из питания придется многое исключить .. 16

Эрва подточила уратные камни 17

А камешки все растут... 20

ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ

Нарушенное равновесие 21

Рука Божьей Матери несет исцеление 24

МИОМА

Размер имеет значение 25

Когда операции не избежать 26

Акация белая вам в помощь..... 27

«Женский секрет» адамова яблока..... 28

Перегородки грецкого ореха —

ценное лекарственное сырье 28

Исцеляющая сила алоказии 29

И морковная ботва пригодится 29

МОЙ РЕЦЕПТ

Земляничный отвар для хорошего сна 30

Сбор, что лечит и цистит, и уретрит 30

Растирка от радикулита 30

Массаж при артрозе и не только 31

Выручает фиточай 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на июль 33