

## Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Весеннее солнце несет тепло и радость, но таит в себе немалую опасность. Под его воздействием на коже часто возникают разные новообразования, да и старые родинки и бородавки вполне себе могут подрасти. Поэтому чем раньше вы приучите себя пользоваться солнцезащитными средствами, тем лучше. Солнечная активность может спровоцировать также появление пигментных пятен — для многих женщин это большая проблема. Как с ней бороться — читайте в выпуске.

Поговорим сегодня и о мужском здоровье. Есть мнение, что первопричина возникновения простатита — воспаление в кишечнике. И его надо лечить в первую очередь — как минимум на три месяца исключить из рациона продукты, провоцирующие воспалительные процессы. Исключить нужно абсолютно все мучные продукты, любое сладкое и фрукты (сухофрукты), свинину (заменить бараниной или говядиной). Кстати, с клетчаткой тоже нужно быть осторожнее — она хорошо работает только в здоровом кишечнике, а в больном лежит мертвым грузом и может только усиливать запоры и гнилостные процессы. Важно не переедать. Что еще предпринять в борьбе с этим коварным заболеванием, расскажут опытные фитотерапевты.

*Светлана ГОНЧАРОВА, редактор*

## ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Подмаренник — настоящий клад! ..... 4

### АКТУАЛЬНО

Хороша банька! ..... 6

Живите в согласии

со своими гормонами ..... 7

### НАШ КОНСИЛИУМ

Морозник кавказский:

ожидание и реальность ..... 8

### БОЛЬНИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Женщину спасло чудо ..... 11

### ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Какой он, вкус здоровья? ..... 12

Время постных блюд ..... 13

### ПРОСТАТИТ

Уязвимая железа ..... 16

Еще не все потеряно! ..... 17

Грушанка снимет обострение ..... 18

Относитесь к ней бережно ..... 19

Противовоспалительный сбор ..... 20

Подлечил травмами простату,

а заодно и почки ..... 21

Пейте овощные соки ..... 21

### БЕССОННИЦА

Сон, приди! ..... 22

Ночные бдения: как бороться? ..... 23

И никакой разбитости по утрам! ..... 24

Помогут массаж

и правильное дыхание ..... 24

### ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Немного теории ..... 25

Навстречу солнцу

с надеждой на лучшее ..... 26

### МОЙ РЕЦЕПТ

Гипотензивный сбор ..... 27

Ирга для сосудов хороша ..... 27

При раке простаты ..... 27

Эфирные масла от герпеса ..... 28

Противопростудный арсенал ..... 28

Универсальная обезболивающая мазь .... 29

### АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на май ..... 33