

## Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Рада приветствовать наших постоянных друзей, и вновь прибывшим — добро пожаловать! Читайте наше издание на здоровье, делитесь своим опытом с другими на его страницах, участвуйте в наших конкурсах и викторинах.

### Перечень главных тем наших выпусков в 2023 году:

**январь** — анемия, дискинезия желчных путей, тонзиллит;  
**февраль** — холецистит, периодонтит, отит;

**март** — бактериальный вагиноз, трещины кожи, невроз;

**апрель** — энурез, алкоголизм, геморрагический васкулит;

**май** — псориатический артрит, атеросклероз, уретрит;

**июнь** — гипацидный гастрит, мочекаменная болезнь, миома;

**июль** — эндометриоз, невралгия, острые кишечные инфекции;

**август** — дуоденит, аскаридоз, цистит;

**сентябрь** — маточные кровотечения, панкреатит, трахеит;

**октябрь** — трофические язвы, ревматизм, пиелонефрит;

**ноябрь** — лямблиоз, колит, стенокардия;

**декабрь** — ожирение, аутоиммунный тиреоидит, остеохондроз. Если в данном перечне вы не нашли заболевание, которое вас интересует, — напишите в редакцию, и мы обязательно опубликуем способы его лечения.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Вода с лимоном и медом

поможет почкам ..... 4

После удаления вен ..... 4

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Выстраиваем «правильные»

отношения с углеводами ..... 6

## СЛОВО ЛЕЧИТ

Гепатоз подкрадывается незаметно... ..... 8

Ячменю — кукиш! ..... 9

Вернуть гармонию в семью ..... 9

## САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Отеки расскажут о многом ..... 10

## АНЕМИЯ

Малокровие ..... 11

«Полоса препятствий» для железа ..... 12

Во всем виноват... белок? ..... 14

Программа-минимум

по устранению дефицита железа ..... 15

Малокровие у детей ..... 16

## ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Нарушенная моторика ..... 18

Это типичное проявление холецистита .... 19

## ТОНЗИЛЛИТ

Ангина — пик воспаления ..... 24

Борясь с инфекцией,

главное — не навредить себе ..... 25

Если ангина «душит» ..... 26

## МОЙ РЕЦЕПТ

Расторопша с мятой —

от алкогольной полинейропатии ..... 27

Если пучит живот ..... 27

Полиартрит: травы в суп не надо! ..... 30

Мазь с желтком и воском от пролежней... 31

Мощное средство при узловом зобе ..... 31

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на февраль ..... 33