

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Вот и еще один год прожит, и мы с вами в двух шагах от нового временного витка. Астрологи предупреждают: держите эмоции в узде и действуйте разумно. Пусть в новом году в ваших домах царит спокойствие, достаток, любовь и взаимная поддержка!

Не забудьте продлить подписку на наше издание, а мы и впредь будем искать для вас простые и эффективные средства народной медицины для поддержания здоровья.

Одна из главных тем декабрьского выпуска — остеохондроз. Регулярная гимнастика — это и есть то самое чудодейственное средство, с помощью которого можно успешно бороться с этой патологией. Какие еще методы эффективны — читайте в номере. Многие женщины сетуют: дескать, только посмотрю на еду — и уже полнею. Действительно, порой причина избыточного веса кроется не только в еде. Фитотерапевт Ольга Широкова предлагает простой вариант решения этой, а попутно еще и ряда других проблем в работе желудочно-кишечного тракта. Также сегодня поговорим об аутоиммунном тиреоидите и советах американского натуропата Энтони Уильяма — некоторые из них вполне можно взять на вооружение.

До встречи в новом году!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Полипы в желчном:

за одними наблюдать, другие — удалять ... 4

СОВЕТУЕТ АСТРОЛОГ

2024 — год Дракона и Луны.

Год бурлящих эмоций 6

Гороскоп здоровья на январь 33

ПОГОВОРИМ?

В новый год — со светлыми мыслями 8

Рождественская молитва от болезней 9

АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ

Когда атакуют свои 12

Мне помог противовирусный протокол 13

Гормоны пляшут:

сначала избыток, потом — недостаток 17

ОЖИРЕНИЕ

А вес растет 19

Главный секрет похудения 20

4 минуты в день для стройности 22

Полезный завтрак для худеющих 23

ОСТЕОХОНДРОЗ

Больше движения! 24

Не доводите себя до операции! 25

Мед и соль снимут боль 26

МОЙ РЕЦЕПТ

Свекольные компрессы от кист в груди 27

Омоложение без ботокса 28

Вино на девясилах от колита 29