

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Зима в разгаре, поэтому одна из главных тем этого выпуска — обморожения. Очень часто пациентами медучреждений по этой причине становятся любители выпить, почему-то наивно полагающие, что, подогревшись изнутри алкоголем, мороза им можно не бояться. Пару лет назад вот так бесславно закончил свою, в общем-то, молодую жизнь (ему не было и 50 лет) наш односельчанин — просто до смерти замерз в конной повозке... Увы, есть еще немало заблуждений относительно того, что можно, а что нельзя делать при обморожениях. Сегодня попробуем разобраться. Еще одна «зимняя» болячка — кашель. Теперь ко всем этим ларингитам, трахеитам, бронхитам, пневмониям свой подход, а раньше, вспомните, чем мы лечились? Пили горячее молоко с медом, отвары мать-и-мачехи, делали компрессы на грудь. В общем, немного проясним и этот вопрос. Некоторые считают геморрой «стыдной» болезнью, стараются не упоминать о ней и стесняются лечить. Но чем дольше пытаешься не замечать проблему, тем больше неприятностей она может доставить. Читайте о том, какие «меры воздействия» на геморрой предлагают проктологи и фитотерапевты.

Светлана ГОНЧАРОВА,
редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Запор при проблемах с сердцем..... 4

АКТУАЛЬНО

Причины вторичной гипертензии:

найти, чтобы обезвредить..... 6

Японские секреты долголетия..... 7

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Заваривайте шиповник правильно!..... 10

У целиакии множество масок..... 10

Безглютеновый хлеб —

вынужденная мера, а не панацея..... 11

Кексы с ягодами..... 11

ЛЕЧЕБНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Разрабатываем шею..... 12

Выручает «молекула»..... 13

ОБМОРОЖЕНИЕ

Опасности зимы..... 14

Коротко о главном..... 15

Сразу и не определишь..... 16

4 главных «нельзя»:

развенчиваем мифы..... 16

Почему они мерзнут?..... 17

Хлипкая обувь в мороз —

серьезный риск..... 18

8 правил защиты

перед выходом на улицу..... 19

ГЕМОРРОЙ

Как с этим жить?..... 20

Следите за своим рационом!..... 21

Быстрые способы унять боль и зуд..... 22

О пользе сидячих ванночек..... 23

При запоре, осложненном геморроем..... 23

КАШЕЛЬ

Защитный рефлекс..... 24

Девясилу многое по силам..... 25

Картофельный компресс с горчицей..... 25

Медовая лепешка согреет грудь..... 26

Бронхит: 6 секретов

быстрого выздоровления..... 26

Помощник — осокорь..... 27

Сироп коровяка и алтея..... 27

Опасности ларингита..... 27

МОЙ РЕЦЕПТ

Если глаз серьезно разболелся..... 28

Полоскания при воспаленном горле..... 29

Маски для укрепления волос..... 29

А случаи бывают разные..... 29

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на март..... 33