

## Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Декабрь шагает поступью широкой — не успеешь оглянуться, а Новый год уже на пороге. Самое время подводить итоги: все ли из задуманного удалось осуществить, а что вынуждено «перекочевать» в планы на следующий год. Правду говорят: жизнь — это то, что происходит с нами, пока мы строим планы, поэтому не всегда получается так, как хочется. Но стремиться к этому надо! Искренне надеюсь, что в ваших планах — продлить подписку на наше издание на 2025 год. Будем вместе искать ответы на злободневные вопросы о здоровье. Также обратите внимание на новинки первого полугодия в серии **«Домашняя энциклопедия здоровья»**: **«Остановить рак. 50 рецептов исцеления»** (выйдет 11 февраля) и **«Пять сил. Новый путь к оздоровлению от Ирины Старковой»** (выйдет 13 мая).

В серии **«Народный доктор. Спецвыпуск»** в первом полугодии выйдут **«Сахарные качели: простые способы удержать глюкозу в норме»** (28 января) и **«Разжижаем кровь. 50 советов»** (8 апреля).

Желаю всем здоровья, благополучия, семейного тепла и заботы близких. И пусть сбываются ваши мечты и надежды. До встречи в новом году!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Говорим о давлении: что, как и почему ..... 6

## ДОМ ЗДОРОВЬЯ

Откуда почерпнуть мужскую силу? ..... 7

Придайте бодрости больному ..... 7

## АКТУАЛЬНО

Воспаление снимут травы ..... 8

## ТРАДИЦИИ ПРЕДКОВ

Рождество — семейный праздник ..... 10

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Яблочный десерт..... 12

Рождественское печенье..... 12

Пищевая непереносимость.

Как с этим бороться?..... 13

## ПОГОВОРИМ?

Главное — оставаться людьми ..... 15

## ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Важный пункт..... 16

Без диеты с ней не справиться ..... 17

Спасибо травам! ..... 20

## ПИЕЛОНЕФРИТ

Воспаление почек ..... 22

Один раз заболел —

всю жизнь остерегайся ..... 23

Сбор 14 трав ..... 23

Леспедуцу можно, крушину — нет ..... 24

## БОЛИ В СЕРДЦЕ

Кардиалгический синдром ..... 26

Если дело

в нейроциркуляторной дистонии..... 27

Последствия инфаркта..... 27

## МОЙ РЕЦЕПТ

Простуда пройдет быстрее ..... 28

С аллергией справилась сама ..... 28

Сбор для курильщиков ..... 29

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

2025 — год быстрых перемен

и одиночества ..... 32