

## Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Поздняя осень — унылая пора, когда многие ощущают упадок сил и депрессивное настроение. И дело тут не всегда в каких-то психологических установках. Тому может быть и чисто физиологическое объяснение, например, низкий уровень гемоглобина в крови, гипотиреоз и др. Если вы испытываете хроническую усталость месяцами и даже годами и ничего не предпринимаете — значит, просто доводите свой организм «до ручки». Понятно, что начинать нужно с посещения врача и сдачи анализов, а какие народные средства помогут быстрее вернуть бодрость и энергичность — читайте в выпуске. Кстати, период листопада — опасное время для аллергиков. Опавшие листья — благоприятная среда для развития разных грибов, споры которых попадают в воздух, а оттуда — в организм человека. Грибковую аллергию непросто отличить от ОРЗ, ведь симптомы схожие — чихание, насморк, температура. Правда, держаться они могут не неделю, а до месяца. Определить, что это именно грибковая аллергия, могут только аллергологи. Зачастую же люди годами не знают, чем именно болеют, пьют антибиотики и при этом не выздоравливают. И думают — совсем иммунитета нет. А дело в другом.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Говорим о здоровье: что, как и почему ..... 4

## АКТУАЛЬНО

Откуда берется жир? ..... 6

## ДОМ ЗДОРОВЬЯ

Съемные протезы: 7 правил ухода ..... 9

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Печенка полезнее мяса! ..... 10

## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Взгляд на мир через... душлаг... ..... 14

Тест Амслера «вычислит»

макулодистрофию ..... 15

Глаукома:

спокойствие, только спокойствие! ..... 16

Помощь трав при конъюнктивите,

блефарите ..... 17

Не давайте глазам стареть ..... 17

Морковь и черника полезны,

но зоркость не вернут ..... 17

Примочки с соком алоэ ..... 19

Аир и календула поддержат зрение ..... 19

## ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Кровь все покажет ..... 20

Если по утрам тяжело вставать ..... 21

Девясил прибавит сил ..... 22

Диагноза «старость» не существует! ..... 23

Дыхание вернет бодрость ..... 25

При внезапной слабости ..... 25

Организму не хватает железа ..... 25

Витаминный настой ..... 25

## МЕТЕОРИЗМ

Продукты-провокаторы ..... 26

Если вздувается живот ..... 27

## МОЙ РЕЦЕПТ

Если пальцы не гнутся и в узелках ..... 28

Масло солодки от экземы и псориаза ..... 29

Жаропонижающие при простуде ..... 29

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на декабрь ..... 33