

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Весна — время обновления природы. И всем нам тоже надо взбодриться. Повторю любимую поговорку моей бабушки: «Помирать собирайся — а жито сей». Даже если здоровье с годами подводит и жизнь совсем нелегка — надо держаться, не опускать руки, находить для себя посильное занятие. Если верите в чудеса, то 15 марта — в день иконы Божией Матери «Державная» — помолитесь ей о достатке и согласии в доме. А 17 марта, согласно магическому календарю, можно очистить дом от негативной энергии с помощью свечи и окуривания травами. На следующий же день сходить в огород и заговорить его от всякой нечисти, в том числе от жуков, улиток, червей и т.п. 22 марта — испечь на счастье 40 колобков...

К слову, если хотите почувствовать себя бодрее — ешьте редьку. По крайней мере так советовал потомственный знахарь Павел Куреннов. Подробнее об этом читайте в выпуске.

Еще одна важная тема — боли в суставах. В тибетской медицине считается, что артроз — болезнь холода, поэтому важно применять согревающие процедуры. Какие из них наиболее эффективные — расскажем сегодня.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Софора японская —

непревзойденный лекарь 4

МИР МАГИИ

Изменить судьбу возможно! 8

АПТЕКА НА ГРЯДКЕ

Редька — для бодрости... 11

АКТУАЛЬНО

Артроз — болезнь холода 12

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Если замучил панкреатит 14

МАСТОПАТИЯ

Растет не то, что надо 16

10 заповедей здоровой груди 17

Капуста с чагой сработали на «отлично» 17

Восстановите баланс гормонов 18

Компрессы плюс фитосборы 20

Помогла чага и каменное масло 21

БОЛЕЗНИ КРОВИ

Опасные отклонения 22

10 чаев для повышения гемоглобина 23

Всего неделя — и лейкоциты в норме 24

При лучевой болезни 25

Чулки против тромбоза 25

ТОНЗИЛЛИТ

Воспаленная глотка 26

Мармеладки для рассасывания 27

Пихтовое масло снимает раздражение 27

Рацион — щадящий 28

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Настройтесь на самоисцеление 29

МОЙ РЕЦЕПТ

Приступы эпилепсии станут реже 32

Шипицу... зацементировала 32

Дрожат руки? Используйте душицу 33

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на март 33