



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Полезные статьи, важные темы 4

О сегодняшнем номере журнала и подписке на него.

Галина Сухарева Слова-секреты для счастья 5

Герои статьи убеждены, что для создания уютной семейной атмосферы важно использовать в лексиконе только добрые слова.

Елена Юдина Золотой ключик здоровья 8

Психолог рассказывает о духовных упражнениях, которые помогают пожилому человеку чувствовать себя здоровее.

Анастасия Екимова Тут русский дух... 12

Режиссёр-документалист вспоминает об одной из своих командировок в российскую глубинку и о чудесных людях, живущих там.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Нежное женское сердце 18

В силу особенностей организма женщин течение заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ИБС, отличается от таковых у мужчин.

Людмила Горяйнова Новый подход к дисбактериозу – СИБР 23

Термином СИБР обозначают нарушение баланса микрофлоры кишечника. Каковы современные подходы к лечению этого заболевания?

Вадим Кириллов Питание при лечении рака 28

Химио- и лучевая терапия онкологических заболеваний имеют немало побочных эффектов. Облегчить эти расстройства помогает правильно подобранная диета.

Анна Антонова Можно ли преодолеть забывчивость? 34

Да, можно, убеждает психолог, если поддерживать режим дня, физическую активность, тренировать мозг умственными упражнениями.

Юлия Варламова Создан проект Деменция.net 39

Для поддержки больных и их родственников создан такой социальный проект.

Анатолий Пospelов **Гимнастика
при атеросклерозе** 40

Эти упражнения способствуют активизации кровообращения в мышцах, сердце и сосудах.

Ирина Разумова **Магия химических
элементов** 46

Из 92 существующих в природе элементов 81 присутствуют в теле человека. Вот почему они так важны для нашего организма.

Марина Доброрадных **Наша кожа в холода** 51

Морозная зима – сложный период для здоровья кожи. Узнайте из этой статьи, как поддержать нормальное состояние кожи.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Глеб Давыдов **Синяки и шишки:
что делать?** 56

Автор делится опытом, как он сам лечит гематомы и ушибы и помогает другим.

Разминка для ума 61



ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Алексей Палайчук **Баня всё правит** 62

Мастер банного дела продолжает рассказ о секретах парения. В этой части статьи речь идёт о настояях для парной.

Анна Ефанова **Фитнес на скамейке** 66

Обычная дворовая скамейка может служить отличным тренажёром для выполнения полезных физических упражнений.

КУЛЬТУРА

Добрые вести **Медвежонок обрёл свой дом** 71

Татьяна Абрамова **Оскар Строк:
подлинный король танго** 72

Очерк о жизни и творчестве автора самых знаменитых мелодий танго.

Заповедники России **В царстве вечной
мерзлоты** 80

О большом Арктическом заповеднике.