

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Весной многие из нас ощущают нехватку сил — сказывается смена сезона и отсутствие в питании необходимых микро-нутриентов. А может, все дело в нехватке кислорода. Когда мозг голодает, человек испытывает усталость, сонливость, головную боль. Подробнее о том, как бороться с этими явлениями, расскажем сегодня.

Еще одна основная тема нашего апрельского выпуска — простатит. По сути, это главная мужская проблема, способная привести к еще более тяжелым последствиям, если ее пустить на самотек. Поэтому, если почувствовали неладное — никаких стеснений, бегом к урологу!

Думаю, многих в детстве мама ругала, чтобы не ходили босиком по холодному полу — чтобы не застудить мочевого. Сейчас же ученые считают, что переохлаждение — лишь толчок к активности микробов. Именно они главные виновники цистита. А еще — гормональные сбои. Об этом тоже читайте в нашем сегодняшнем выпуске.

Если вы этой весной всерьез решили бросить курить, некоторые подсказки, как сделать процесс отвыкания от сигарет менее болезненным, тоже найдете на страницах нашего издания.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Шумит в голове? Проверьте сосуды шеи 4

Липомы на животе: как бороться? 5

АКТУАЛЬНО

Не давайте мозгу голодать! 6

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Болезни рождаются из эмоций 8

ДОМ ЗДОРОВЬЯ

Спасайте здоровье — бросайте курить! 10

ПРОСТАТИТ

Всему есть причина 14

Никакого массажа

и антибиотиков без повода! 15

Простатит и кишечник —

прямая зависимость 16

Растения вам в помощь 17

Луковый настой и микроклизмы с мумие 18

Овес в тандеме с осиною 18

Травы для «мужского сердца» 19

Послабляющая паста 20

ЦИСТИТ

Ох уж эти гормоны 21

Если воспалился мочевого 22

Цистит у онкологических пациентов 24

Дело не в тапках 24

Если попасть к врачу нет возможности 24

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Астенический синдром 25

Если настроение «невеселее» 26

Простые способы взбодриться 27

МОЙ РЕЦЕПТ

Картофельные цветки от миомы 30

Пряное молоко снимет воспаление 30

Угостите паразитов 30

При анемии 31

Чай против артрита 31

Пастернак борется с пневмонией 31

Луковый сироп

для восстановления печени 32

В помощь сосудам 33

Бальзам с петрушкой поддержит сердце 33

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на апрель 33