

Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Июнь — горячее время в плане заготовок лекарственных растений. Соберите траву репешка (полезен для печени, обладает кровоочистительным, противовоспалительным свойством), цветущие метелки таволги (уменьшает головные боли, болезненные ощущения в суставах, борется с вирусами и диареей), листья иван-чая (снимает воспаления, улучшает кровоснабжение мозга, эффективен при первых признаках простуды). В саду можно собрать и засушить листья черной смородины (смородиновый чай помогает снизить артериальное давление, улучшает работу сосудов и сердца, его полезно пить при гастрите, язве, подагре), малины (отличное противовоспалительное, жаропонижающее и закрепляющее средство). Кстати, некоторые аспекты борьбы с диареей рассмотрим сегодня.

Есть в наших краях такая шуточная поговорка: «Гультай (лентяй) за дело — мозоль на тело». Да, стоит только с непривычки взять лопату или грабли в руки — и болезненные волдыри тут как тут. Но куда большие муки причиняют мозоли на ногах. У каждого найдутся свои секреты, как быстро избавиться от натертостей, некоторые из них обсудим сегодня. Также поговорим о такой проблеме, как опущение внутренних органов.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

- Одним маслом авитаминоз не победить 4
- Зуд — проблема не только возраста 4
- Говорим о здоровье: что, как и почему? 5

АКТУАЛЬНО

- Укрепляем сосуды:
девять составляющих успеха..... 6

ТРАДИЦИИ ПРЕДКОВ

- Погребальный ритуал:
приметы и суеверия 9

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Перекусы и инсулинорезистентность 12
- Брокколи спасает суставы 12

ПОГОВОРИМ?

- Если в семье наркоман..... 13

ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ

- Сила гравитации 14
- Гимнастика при нефроптозе 15
- Поставьте их на место!..... 16
- Гастроптоз: путь к здоровью 17
- Если матка опустилась 18
- Фитотерапия — важное дополнение 20

ДИАРЕЯ

- Всему есть причина 21
- Подсказки Аюрведы..... 22
- После удаления желчного пузыря 23
- Отвар кровохлебки можно давать
даже грудничкам 24
- Травы первой помощи —
лапчатка и репешок..... 24
- Гвоздичный чай и сок лопуха —
для профилактики 25
- Пилули с калганом ношу с собой 25

МОЗОЛИ

- Потертая кожа..... 26
- Топ-3 средства от мозолей
по версии наших читателей 27

МОЙ РЕЦЕПТ

- Грибок боится чистоты 28
- Картофелем лечу больное горло 28
- Мята — мой лекарь 29
- При недержании мочи на фоне стресса ... 29

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

- Гороскоп здоровья на июль 33