

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Боли в пояснице преследуют сегодня чуть ли не всех поголовно. Когда моя мама смотрит популярную музыкальную телепередачу, в которой лихо пританцовывают 90-летние бабушки, я вижу, как ей грустно. В свои 77 лет она уже с трудом передвигается по дому: стоит пройти пару метров, и сразу начинает дико болеть поясница, ноги не держат, надо на что-то присесть. Так и ходит: в одной руке трость, в другой — стульчик. А все началось лет 15 назад — первые внезапные падения (выбило ногу), потом непроходящая острая боль в животе в течение года (пытались лечить почки, так как в анамнезе мочекаменная болезнь, а потом выяснилось, что оторвался нервный корешок), МРТ показало выпячивание межпозвонковых дисков... К чему я это все рассказываю? К тому, что, если у вас появились боли в пояснице, срочно выясняйте, в чем дело, и начинайте регулярно делать подходящую гимнастику — и желательную всю оставшуюся жизнь. Иначе можно дотянуть до того, что на выполнение упражнений просто не будет физических сил. А постоянный прием обезболивающих и нестероидных противовоспалительных препаратов вредит не только желудку, но и убивает почки — об этом поговорим в следующем выпуске.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ

Мучают запоры? Меняйте рацион! 4
Говорим о здоровье:
что, как и почему?.....7

АКТУАЛЬНО

Когда болят и не гнутся пальцы 6

БОЛЬНИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Странный бакэндокардит,
или На что способен стафилококк 8
Упал с 47-го этажа и выжил 9

ПОГОВОРИМ?

Страх без веры в Бога
преодолеть невозможно..... 10

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Кокосовая мука
полезнее пшеничной 11
Лучшее решение — замораживать! .. 12
Рулетки из кабачков
с куриным мясом..... 12

АСТМА

Не хватает воздуха 14
Обуздайте астму без лекарств 15
Травы не допустят обострения 15
Дышать станет легче, если... 16
Заговорите болезнь 17
Сначала «успокойте» аллергию 17

БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Уязвимое место 18
Когда спина посылает
тревожные сигналы 19
Если сместились тазовые кости 20
Болит поясница?
Качайте пресс и ягодичи!..... 21
Как почки дают о себе знать 22
Утрение потягушки 22

ГРИБОК

Микоз опасен 23
Кандидоз кишечника 24
Как победить молочницу?..... 25
Когда грибок касается ног 26

МОЙ РЕЦЕПТ

По гаймориту — уксусом 27
Мое «успокоительное» 28
При аллергическом риносинусите.... 29
Для красивых ножек
даже творожка не жалко 29

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на сентябрь..... 33