

## Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Сегодня затронем много важных тем, в том числе парочку «летних»: поговорим о здоровье стоп и продолжим обсуждать эффективные средства от варикоза. Немного личного опыта — летом я провожу все выходные и отпуск на даче. Работы там хватает, поэтому весь день на ногах. И, надо сказать, что к вечеру уже чуть идешь — настолько болят стопы, особенно косточки на сгибе по наружному краю: в них будто током бьет. А тут дочка привезла из Китая массажер — совсем простенькое изделие, по форме напоминающее деревянную катушку от ниток советских времен, только из мягкого пластика. Ставишь ступню на перекладину между этих дисков (на ней по центру еще один маленький диск), перекладка под тяжестью слегка прогибается, и боковые диски сжимают ступню. Катаешь эту катушку туда-сюда, а ступня массируется и по центру, и по бокам. Поначалу косточкам было больно, но буквально после пары сеансов массажа они «успокоились». Специально поискала в Интернете — у нас не продается ничего подобного. А жаль.

Впрочем, есть и другие способы позаботиться о здоровье стоп — читайте об этом в выпуске.

*Светлана ГОНЧАРОВА, редактор*

## ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Если испуг обернулся заиканием .... 4

## ЗАГАДОЧНЫЙ МИР

Места силы ..... 7

## АКТУАЛЬНО

Стопы — наше второе сердце ..... 10

## В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

Доверьтесь травам —  
они благословлены Богом. .... 15

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Что ему не по нраву... ..... 17

Для восстановления пищеварения .. 18

При гастрите с повышенной  
кислотностью ..... 19

Если рефлюкс вызывает кашель.... 20

Недельное меню при язве ..... 22

Зеленый чай: есть нюансы.. ..... 23

Помогите желудку травами ..... 23

И на «солдатский» гастрит  
нашлась управа! ..... 24

## ДИАБЕТ

«Сладкая пара» ..... 25

10 «диа»-заблуждений..... 26

Сахар тянет за собой жир ..... 28

## ГИПЕРТОНИЯ

Важные азы..... 30

Выровнять давление без лекарств... 31

## МОЙ РЕЦЕПТ

Укропный отвар против  
пигментных пятен..... 32

Шампунь от перхоти..... 33

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на июнь..... 33