

## Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! В октябре 1990 года, когда «Толока» начинала свою издательскую деятельность, ее девизом стали мудрые слова Булата Окуджавы: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке». На том и стоим. Всем вам огромное спасибо, что остаетесь верны дружбе с «Толокой». С праздником!

Идет подписка на 2025 год, так что самое время рассказать о новинках, касающихся здоровья. В серии «**Домашняя энциклопедия здоровья**»:

◆ «**Остановить рак. 50 рецептов исцеления**» (выйдет 11 февраля 2025 г.);

◆ «**Пять сил. Новый путь к оздоровлению от Ирины Старковой**» (выйдет 13 мая);

◆ «**Болезни ног. Как вылечить колени**» (выйдет 26 августа);

◆ «**Психосоматика: избавляемся от стресса и обиды**» (выйдет 25 ноября).

В серии «**Народный доктор. Спецвыпуск**»:

◆ «**Сахарные качели: простые способы удержать глюкозу в норме**» (выйдет 28 января);

◆ «**Разжижаем кровь. 50 советов**» (выйдет 8 апреля);

◆ «**Слово лечит**» (выйдет 23 сентября);

◆ «**Школа гипертоника**» (выйдет 23 декабря).

Мы собираем по крупицам все самое важное — читайте с пользой!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Компрессы для больного локтя ..... 4

Травы улучшат зрение ..... 4

## АКТУАЛЬНО

Гоним «лишние» соли ..... 8

## ПОГОВОРИМ?

Подушка с «сюрпризом» ..... 9

## РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Конская мята справится  
не только с кашлем ..... 10

## АРТРИТ

Современный подход ..... 12

Продукты против воспаления ..... 13

4 шага к спасению суставов ..... 14

Киста привела к артриту ..... 15

Сабельник — в числе лучших ..... 16

Каштановая растирка

и семечки подсолнечника ..... 17

Болят колени? Винаваты стопы! ..... 18

Гимнастика поможет суставам ..... 18

## ПАТОЛОГИИ СОСУДОВ

Первые признаки ..... 19

Улучшаем кровоснабжение мозга ..... 20

Геморрой в тандеме с варикозом ..... 21

Акациевая настойка ..... 21

Холодные ванны от эндартериита ..... 22

«Семь стаканов» в помощь сосудам ..... 22

Лопух очищает кровь ..... 22

С васкулитом шутки плохи ..... 23

## КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН

Воспаление во рту ..... 24

Травы первой помощи ..... 25

Дубовая кора — отличное решение ..... 26

Жуйте крапиву! ..... 26

Пародонтоз — зубам угроза ..... 26

## МОЙ РЕЦЕПТ

Черноплодка — витаминная бомба ..... 27

Как я справилась

с шейным остеохондрозом ..... 29

Мазь «Легкое дыхание» ..... 29

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на ноябрь ..... 33