



# Бабушкины рецепты

еженедельная газета издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

У газеты «Бабушкины рецепты» есть сайт

**br-online.ru**

Вы можете найти на нем информацию, не вошедшую в газету, а также выпуски газет прошлых лет.

## Основные профилактические мероприятия против гриппа

- ◆ Избегать посещения мест массового скопления людей, особенно если Вы сами или Ваши близкие относятся к группе риска (дети до 3-х лет и взрослые старше 65 лет, беременные, лица с тяжелыми хроническими заболеваниями).
- ◆ Избегать прямых контактов с людьми с симптомами респираторной инфекции (не следует навещать заболевших знакомых; если в общественном транспорте кто-то кашляет и сморкается – отодвиньтесь от него подальше или выйдите на ближайшей остановке).
- ◆ Заранее начните прием профилактических препаратов.

Продолжение на стр. 2

Газету «Бабушкины рецепты» и «Чудесные исцеления и целительные чудеса» можно приобрести в почтовых отделениях «Почты России», а также в магазинах «Магнит» и других сетях.

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет о Вашем здоровье! Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

## Как избежать диспепсии



В этот раз хочу подсказать, как не допустить проявления диспепсии (несварения желудка), а если она случилась, то каким образом можно ее побороть.

Чтобы диспепсия не случилась, следует в течение часа после еды избегать любых физических нагрузок.

Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу, так как, когда едим слишком быстро, пищеварительные соки не успевают выделяться в нужном количестве, и пища хуже переваривается. Есть после больших физических нагрузок надо не раньше, чем через полчаса. После жирного не стоит употреблять на десерт сладкое.

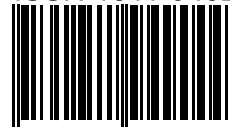
Продолжение на стр. 3



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

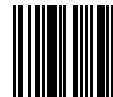
- Лечение иглоукалыванием: все плюсы и минусы
- Как остановить выпадение волос
- Остеомиелит – воспаление костного мозга: что делать
- Как распознать отёк и чем «сердечные» отеки отличаются от «почечных»
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23001



>