

советы от всех болезней

500
рублей
в каждом номере

16+



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.

БЕССОННИЦА - ЧТО ДЕЛАТЬ

К сожалению, в наше время
бессонница - это очень
распространённое явление.

Если бессонница преследует человека не один день, то чаще всего он прибегает к помощи снотворных. Но такие лекарства на многих действуют угнетающе, и с утра из-за них достаточно проблематично проснуться. Если вы уверены, что ваша бессонница не связана с тяжёлыми психическими расстройствами, а возникает из-за перенапряжения или стресса, то можно прибегнуть к простым и натуральным методам решения проблемы, отказавшись от медикаментозного лечения. Травы наряду с медитацией и йогой могут быть очень эффективными в борьбе с нарушениями сна. Однако консультация с врачом никогда не станет лишней.

Читайте продолжение на стр. 11

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

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 МЫ ПОРТИМ ВОЛОСЫ ВО ВРЕМЯ СНА

Когда речь заходит о красоте волос, то пары косметических средств недостаточно - нужен комплексный уход (в том числе, во время сна). Рассказываем, какие «невинные» ночные привычки делают волосы ломкими и сухими.

Вы спите с мокрыми волосами

Когда волосы мокры, они становятся более тонкими. А тонкие волосы легче ломаются и секутся. Соответствен-

но, когда вы ложитесь спать, вы все время третесь влажными волосами о подушку, что приводит к перечисленным итогам.

→ стр. 2



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 5 отличных масок с алоэ
- 7 мифов о больной спине
- Влияние энергии деревьев на человека
- «Водосточная» диета
- Есть ли польза от умеренного употребления алкоголя?
- Имбирь для здоровья и красоты
- Использование камней в лечебных целях
- Подагра
- И многое другое

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

24020



>