



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.

ЛЮМБАГО

Люмбаго или так называемые прострелы — это острая боль в поясничных позвонках, которые расположены в нижней части спины. Она может возникать по разным причинам и затрагивать мышцы, связки, нервы и межпозвоночные диски.

Приступы люмбаго характеризуются сильными болевыми ощущениями, скованностью движений и/или невозможностью пошевелиться, они могут длиться несколько дней и даже стать хроническим недомоганием, которое в значительной мере влияет на качество жизни человека, страдающего от него. Поэтому в данной статье мы постараемся объяснить причины появления люмбаго, а также расскажем, какими натуральными средствами можно воспользоваться, чтобы предотвратить поясничные боли или облегчить состояние.

Продолжение на стр. 5

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

В каких продуктах содержатся эстрогены?

Гормон эстроген отвечает за внешний вид женщины и влияет на жизнедеятельность всего женского организма. Его недостаточное количество, особенно после наступления менопаузы, приводит к нерегулярности менструального цикла, ухудшает деятель-

ность сердца, провоцирует развитие атеросклероза и остеопороза, повышает риск рака молочной железы, негативно сказывается на психоэмоциональной сфере.

Избежать всех этих опасных для здоровья последствий и помочь организму восполнить нехватку эстрогена можно с помощью так называемых «женских» продуктов, которые, попав в организм женщины, образуют схожие с этим гормоном соединения.

Продолжение на стр. 4



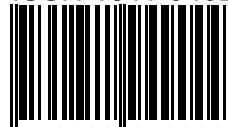
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Лечение лесом
- Что делать, когда все бесит
- Квашеная еда
- Как справиться со стрессом
- Лечение лавровым листом
- Как побороть головную боль
- Лечение левомеколем
- И многое другое

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

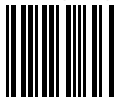
болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет о Вашем здоровье! Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

22040



>