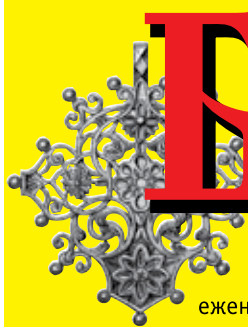


советы от всех болезней

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.

ПОЛЕЗНО ЛИ ЗАГОРАТЬ?

Загар - защитная реакция организма на избыточную дозу ультрафиолета, потемнение кожи, возникающее вследствие избыточного образования пигмента меланина в эпидермисе кожи. При длительном воздействии ультрафиолета могут погибнуть клетки нижележащих слоев кожи. Только у людей с темной и очень темной кожей в организме выделяется достаточно меланина, чтобы полностью защитить его от вредного влияния ультрафиолетовых лучей.

Вред, который может быть причинен коже, прямо пропорционален времени нахождения на солнце. Солнечные лучи не только вызывают ожоги, но и сильнее изменения, ведущие к раку кожи. Люди, генетически предрасположенные к опухолям, должны избегать солнца. → стр. 17

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.

ТЕХНИКА ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СТРЕССА

Во время любого стресса у человека резко повышается мышечный тонус, все тело будто сжимается, готовясь к прыжку или побегу. Это дает колоссальную нагрузку на сердце, ускоряется сердечный ритм, сжимаются сосуды, повышается давление. Эти действия необходимы для того, чтобы избавиться от адреналина, который всегда вырабатывается в организме во время стресса, а вывести его можно только с помощью мышечной нагрузки, дыхательных упражнений и употребления препаратов растительного происхождения.

→ стр. 16



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 10 полезных свойств пряностей, о которых знают не все повара
- Варианты необычного применения лука
- Геморрой на нашу...
- 5 причин головокружения
- Лечебные травы для женского здоровья
- Лечим щитовидку
- Лучшие рецепты для очищения суставов
- Медолечение
- И многое другое

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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

24026



>