

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

Оказывается, причиной бессонницы  
может быть не только усталость,  
но и бездействие мозга в течение дня.

Так что, если хочешь сладко спать, за-  
полни все клетки сложного кроссворда!

Если вы тяжело засыпаете и часто  
просыпаетесь в течение ночи, не то-  
ропитесь принимать снотворное.  
Специалисты советуют обеспечить  
своему мозгу активную работу. Это  
поможет глубоко и безмятежно спать  
ночью. Все дело в том, что различ-  
ные участки мозга спят по-разному.  
Те клетки мозга, которые были вы-  
нуждены в течение дня поработать,  
погружаются в более глубокий сон  
и практически полностью отклю-  
чаются. Другие же, на которые не при-  
шлась нагрузка, находятся всего  
лишь в полусонном состоянии.

Значит, чтобы хорошо спать, прежде  
надо заставить мозг поработать. Для  
этой цели подойдет и посещение теа-  
тра, и просмотр лирической мелодра-  
мы, и прогулка, и особенно - разгады-  
вание кроссвордов перед сном.

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 СБИТЬ ДАВЛЕНИЕ?

Одними из наиболее распространенных в наше время заболеваниями являются сердечно-сосудистые. Дело осложняется тем, что в аптеках появилось много фальсифицированных лекарств. У человека поднялось давление, он находится в критическом состоянии и глотает таблетку - улучшения нет. Он принимает вторую - снова нет результата, т.к. в таблетке вместо лекарства находится мел. К тому же многие лекарства, такие как адельфан, папазол, дибазол и т.д. оказывают негативное воздействие на различные органы человека. Многие лекарства, предназначенные для снятия давления, являются мочегонными, следовательно, они способствуют вымыванию калия из организма. Некоторые лекарства дают осложнения на почки. Да и большинство этих лекарств дорогие, а снимают они давление на короткое время. → стр. 17

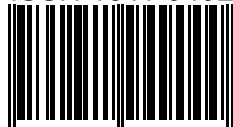


## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Заболевания кожи  
в преклонном  
возрасте
- Заготовка чая  
из листьев малины
- Как быстро вывести  
алкоголь из организма
- Как быть, если  
укусила гадюка...
- Лечение геморроя  
рябиной
- Маски из перца  
для лица
- Первая помощь  
при обмороке
- И многое другое

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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

24032



&gt;