



# 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.

## ЛУЧШИЕ ТРАВЫ ДЛЯ СУСТАВОВ

Древняя медицина активно использовала лекарственные травы для лечения самых различных заболеваний. Выясним, какие травы помогут облегчить боль и воспаление в суставах, как правильно их использовать, а также какие у них есть противопоказания

К сожалению, все больше людей страдает от дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов, одно из самых популярных - остеоартроз. С таким диагнозом живут от 10 до 12% жителей нашей планеты, а по некоторым данным их число достигает 20%.

Чаще всего заболевания суставов лечатся с использованием медикаментозных препаратов, физиотерапии, а в запущенных случаях - и с помощью хирургического вмешательства.

Продолжение на стр. 4

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 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

Депрессия, возникающая или обостряющаяся в осенние и зимние месяцы, может быть признаком сезонного аффективного расстройства (САР).

Если короткие дни и перемены погоды лишают вас энергии и заставляют вас чувствовать себя унылым, у вас классические симптомы сезонного аффективного расстройства - формы депрессии, вызванной изменениями

дневного света и погоды, которые возникают в основном осенью и зимой.

Почему у некоторых людей возникает САР читайте на стр. 14



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Как бороться с осенней депрессией
- Обострение хронических заболеваний осенью
- Осень и суставы: как помочь при обострении и как его избежать
- Лучшие травы для суставов
- Лечимся виноградом
- Женские травы
- Мощнейшее средство для омоложения - куркума
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23040



>