

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.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

Все мамы хотят, чтобы дети
имели крепкий иммунитет и
реже болели. Но химическими
средствами в виде таблеток,
капель и спреев из аптеки не
хочется пичкать малыша. Луч-
ше воспользоваться полезными
и эффективными средствами из
кладовой природы.

Есть отличные способы укрепления
иммунитета.

Давать пить отвар шиповника

Шиповник - чемпион по содержанию
витамина С, давать его детишкам
можно с четырёхмесячного возраста.
Но нужно учитывать, что этот полез-
нейший для иммунитета продукт вы-
водит калий из организма.

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.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ГОРМОНА РАДОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Иногда, так хочется повысить свое настроение, улыбнуться миру
и себе. В этом деле, у нас есть помощник - эндорфин, который еще
называют гормоном радости. Повышение уровня гормона эндорфина
ведет к улучшению нашего настроения и здоровья.

Если же, вы ощущаете недостаток
эндорфина, приводящий к подавлен-
ности, то, имейте ввиду, что уровень
этого гормона можно восполнить
естественными средствами: с помо-

щью специальной диеты и физиче-
ских упражнений.

Об этом и что еще поможет
повысить эндорфин
читайте на стр. 6



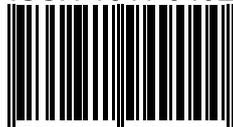
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Аспирин от шпор
- Для восстановления сухожилий и от боли в суставах
- Избавляемся от простуды за 3 дня
- Как вывести из организма все ненужное и ядовитое?
- 20 веских причин любить чеснок
- Лечимся чаем
- Какие продукты регулируют давление
- 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

23046



>