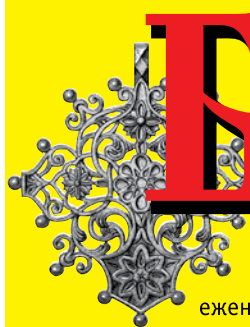


советы от всех болезней

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.

## 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.

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 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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23046



&gt;