



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.

БРОСАЕМ КУРИТЬ

Международный противораковый
союз рекомендует ряд правил,
придерживаясь которых,
курильщик самостоятельно
может отвыкнуть от курения:

- Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
- Затягиваться не так часто и не так глубоко.
- Не курить на голодный желудок, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не курите во время еды.
- Между затяжками не оставлять сигарету во рту.

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.

АРОМАТНЫЙ КОРИАНДР В КОСМЕТОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ

Кориандр или кинза (китайская петрушка) - очень ароматная трава с остро-пряным вкусом. Известно это растение с давних времен. Применяют его в кулинарии, медицине, а также в диетологии.

Целебная трава - чем полезна?

Что входит в состав кинзы? Это - сахара, эфирное масло, витамины А, РР, К, группы В и С, органические и жирные кислоты, макро- и микроэлементы - калий, магний, цинк, железо,

селен, фосфор, натрий, кальций, медь, марганец. Причем витамина С в кориандре содержится больше, чем в лимоне.

Продолжение читайте
на стр. 6



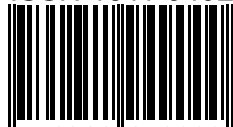
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 6 женских недугов
- Мощнейшее средство улучшает память, зрение и слух
- 7 эликсиров для восстановления и поддержания жизненных сил
- Бросаем курить
- 14 ценных знахарских средств от кашля
- Семь уроков здоровья: учимся у животных
- Всем ли подходит свежавыжатый сок?

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

24006



>