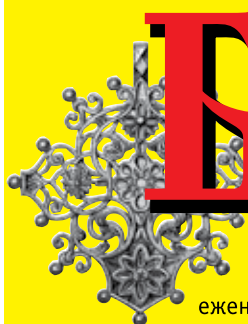


советы от всех болезней

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.

АВИТАМИНОЗ

Чтобы предупредить весенний авитаминоз или успешно бороться с ним, если уж мы не смогли его избежать, прежде всего необходимо сбалансировать свой дневной рацион так, чтобы в организм поступало необходимое количество белков, жиров и углеводов.

А это значит, что наш организм должен в достаточных количествах получать продукты, содержащие витамины и аминокислоты, которые легко усваиваются. Это свежие и замороженные фрукты и овощи, зелень, мясо, птица и рыба.

Весной при низком содержании в пище растительных и преобладании животных продуктов в организме происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления. Это связано с тем, что мясные продукты в процессе обмена образуют больше веществ кислотного характера.

Продолжение на стр. 5

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.

ТРАВЯНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Фитолечение не раз являлось прекрасным способом избавления от болезней. Кроме того, благодаря ему организм параллельно получает множество дополнительных положительных эффектов.

Что касается высокого давления, то снизить его можно быстро, в том числе и с помощью трав.

Используются разные рецепты фитомедицины, которые помогают при гипертонии.

Принято использовать такие травы, как:

пустырник, тысячелистник, календула, шиповник, боярышник, валериана.

Продолжение на стр. 14



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 9 продуктов, которые выводят яды из организма
- 24 травы - щелочной сбор Караваева
- Влияние смеха на организм
- Боремся с токсинами
- Быстро снять стресс
- В борьбе с лишними килограммами помогут...
- Если «шалют» нервы
- Рецепты для укрепления сосудов

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

2 5010 >

