



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.

15 ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

Какие продукты максимально
полезны для мозга?

Они содержат антиоксиданты, витамины и микроэлементы, благодаря чему борются с болезнями и защищают клетки мозга от повреждения. Продукты для мозга снижают риск болезни Альцгеймера, деменции, депрессии, поддерживает иммунитет и пищеварение.

Определенные продукты играют большую роль в здоровье мозга. Дело в том, что кишечник и мозг тесно связаны. В кишечнике синтезируются гормоны и нейротрансмиттеры, которые проникают в мозг и влияют на когнитивные функции. Какая пища лучше всего подходит для серого вещества? Поддержат функции мозга продукты, насыщенные антиоксидантами, полезными жирами, витаминами и микроэлементами.

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.

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА - ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ!

Прежде всего, необходимо отметить, что полезнее всего пить воду натощак и между приемами пищи. В этом случае ее употребление никак не влияет на пищеварительные процессы.

Наверняка нам не раз приходилось слышать о пользе этой простой привычки от врачей, диетологов, родственников и друзей. Но, несмотря на это, нам очень трудно делать это регулярно.

В нашей сегодняшней статье нам хотелось бы обозначить все проблемы со здоровьем, которые исчезли бы из нашей жизни, если бы мы стали выпивать как минимум полтора литра воды каждый день.

→ стр. 5



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Чудесный рецепт от болей в суставах
- Забудьте о паразитах
- Что делать, если боли в горле при ОРВИ
- Как приготовить горячее вино от простуды
- Народные средства от изжоги
- Народные средства при повышенном давлении
- Пять натуральных мазей от варикоза
- Рецепты корейского дедушки Чена

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

2 500 8 >

