



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.

Что делать, если отекают ноги

Удобные туфельки начинают
вечером немилосердно жать
и ты мечтаешь поскорее
избавить ножки от ставшей
вдруг тесной обуви? Это
поправимо! Давай разберемся,
чем им помочь, какие правила
соблюдать, словом, что делать,
если отекают ноги?

Усталость, «стоячая» работа, гипо-
динамика, некоторые болезни – у на-
рушения кровообращения в ногах
масса виновников, а итог один: твой
организм не успевает освободиться
от избытка жидкости и она накапли-
вается в межтканевом пространстве.
Срочно начинаем организму помо-
гать.

Продолжение на стр. 2

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.

Упражнения для улучшения кровообращения мозга от Кацудзо Ниши

Задержки дыхания, как это
ни покажется странным,
способствуют улучшению
мозгового кровообращения.
Время от времени нужно это
делать, чтобы очистить кровь,
поступающую в мозг, и заставить
ее циркулировать активнее.

Прodelайте простой опыт. Нужно
сесть перед зеркалом и задержать ды-
хание на сколько возможно. Через
какое-то время возникнет некоторое
покраснение лица и появится ощущение
пульсации крови в висках. При
первых же признаках подобных явле-
ний опыт надо прекратить и начать ды-
шать как обычно.

Продолжение на стр. 4



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Аллергия на металл
- Бессонница:
что делать
- Домашний крем-
бальзам защитит
кожу зимой
- Ежевика сизая:
полезные свойства
- О влиянии Луны на
организм человека
- Очищаем сосуды:
5 народных способов
- Питание
при гастрите
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

22037



>