

# 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.

## МОРКОВНЫЙ СОК: ПОЛЬЗА



Предлагаю узнать побольше о свойствах морковного сока, его применении в народной медицине и, как водится, противопоказаниях к употреблению, которые следует обязательно учитывать.

### В чем польза морковного сока

Наверное, первое, что приходит на ум, когда заходит речь о полезных веществах в составе моркови, - это каротин. В организме человека он преобразуется в витамин А, который участвует в нормализации обменных процессов, обладает мощным антиоксидантным и онкопротекторным действием, помогает поддерживать хорошее зрение, влияет на репродуктивную функцию человека. А еще его называют «витамином красоты» - он отвечает за состояние кожи, волос и ногтей.

Продолжение на стр. 14

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.

## ГАРМОНИЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Большую роль в здоровом образе жизни и активном долголетии играет режим здорового образа жизни. Все мы ходим под солнцем и подчиняемся природным силам. Они то наполняют нас энергией, то отбирают ее, влияя на наш рабочий день и жизнь в целом...

Человек - существо дневное, и поэтому «жаворонки» ведут более гармоничный образ жизни. Они просыпаются легче, быстрее включаются в работу, больше успевают сделать, реализуются полнее как в течение

дня, так и в течение жизни. Кроме того, они более жизнерадостны.

Так какой распорядок дня можно считать самым гармоничным по отношению к мозгу и телу?

Продолжение на стр. 5



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

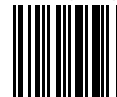
- 5 средств для избавления от насморка
- Если голова болит от погоды
- Как защитить себя в сезон гриппа и ОРВИ
- Как очистить кровь от алкоголя
- Оливковое масло утром натошак: польза для организма
- Почему нельзя пить воду, оставленную на ночь в стакане
- Приятное средство от кашля: чай с «секретом»
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

24049



&gt;