



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.

ШПИНАТ - «МЕТЛА ЖЕЛУДКА»



«Метлой желудка» шпинат про-
звали французы. Он содержит
большое количество микроэле-
ментов и по полезным качествам толь-
ко незначительно уступает щавелю.

Свои питательные качества шпи-
нат сохраняет в консервированном
и свежемороженом виде, можно
сушить листья шпината. Это диети-
ческий продукт, рекомендованный к
применению в детском питании.

Листья употребляют как в сыром виде
(из них делают салаты, заправленные
сметаной, йогуртом, майонезом, пер-
цем, чесноком и др.) и вареными - из
шпината готовят зеленые супы и вто-
рые блюда, но при этом теряется не-
значительное количество витамина С,
поэтому предпочтение лучше отдавать
свежим листьям. Можно приготовить
зеленый бульон из равного количества
(по 150 г) шпината, петрушки, лука-по-
рея, кресс-салата, кервеля и брокколи
- и вы укрепите свой иммунитет.

Полякова С.П., г. Москва

Газету «Бабушкины рецепты»
и «Чудесные исцеления
и целительные чудеса» можно
приобрести в почтовых
отделениях «Почты России»,
а также в магазинах «Магнит»
и других сетях.

МАГИЯ КАМНЕЙ И КРИСТАЛЛОВ. ПИРИТ - МАГНИТ ДЛЯ ДЕНЕГ

Здравствуйте, дорогие наши читатели, в этом году начинаем новую
рубрику, в которой мы раскроем удивительный огромный мир камней
и расскажем, как добиться максимального эффекта с помощью энергии
одного из древнейших даров Земли- кристаллов.

В каждой статье вас ждет описание свойств камней и минералов
и подборка простых ритуалов, которые изменят вашу жизнь.

Сегодня мы расскажем о магических и целебных свойствах пирита.

Читайте о нем на стр. 6



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Как избавиться от чесночного запаха изо рта
- Очистить почки от песка
- Как очистить суставы? Эффективные рецепты и методы
- Очистка крови
- 5 бодрящих напитков, которые заменят кофе
- Если голова болит от погоды
- Забытые, но эффективные средства от простуды и кашля

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



2 500 5 >



9 771811 949000