



# 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.

## ЭТОМУ РЕЦЕПТУ 500 ЛЕТ!

500  
рублей

Английская омолаживаю-  
щая маска для лица. Этот  
рецепт проверен веками,  
ему без малого 500 лет.

Ингредиенты этой маски - самые до-  
ступные, а делать ее надо перед сном.  
Достоинство маски в том, что она  
подходит для любого типа кожи,  
очень мягко очищает и разглаживает  
кожу, питает и увлажняет, улучшает  
кровообращение. Гарантируем, что на  
утро у вас будет замечательный цвет  
лица!

Для маски берут три чашки:

- первую наполняем любым расти-  
тельным маслом пополам с измель-  
ченными овсяными хлопьями;
- вторую - тертым на мелкой терке  
яблоком, соком половины лимона  
и 1 ст. ложкой меда;

Продолжение на стр.

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

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.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ. 3 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ

500  
рублей

Каждый вдох может стать лекарством. Главное - знать  
принципы действия и соблюдать рецептуру.

Как стресс связан с дыханием? Что-  
бы понять, нужно разобрать взаимо-  
действие двух отделов нервной си-  
стемы: симпатического и парасимпа-  
тического. Оказывается, вдох и выдох

существенно на них влияют. Делая их  
правильно и осознанно, мы получаем  
возможность управлять своим состо-  
янием.

Продолжение на стр. 5



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- О чернике и ее пользе  
для здоровья
- Как быстро  
успокоиться
- Какие препараты  
приводят  
к повышению  
давления
- Лечение  
щитовидной железы
- Как справиться  
с жарой  
без кондиционера
- И многое другое

Предупреждаем, что газета не является  
учебником по медицине и пособием по лечению

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23028



&gt;