

советы от всех болезней

500  
рублей  
в каждом номере

16+



# 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.

## СОВЕТЫ СО ВСЕГО МИРА

Если составить рейтинг стран по продолжительности жизни, Россия окажется в наихудшем положении. В среднем россиянки живут 72 года. Для сравнения: в Японии женщины живут до 90 лет. К тому же, мы на первом месте по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Пока мы еще не привыкли заботиться о своем здоровье, у нас нет привычки регулярно посещать врача и проходить обследования. Кроме того, наши русские традиционные привычки в питании и образе жизни зачастую не способствуют оздоровлению и хорошему самочувствию. Так, может быть, стоит позаимствовать опыт иностранок?

Читайте на стр. 16

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.

## КАКИЕ ДИКИЕ РАСТЕНИЯ СЪЕДОБНЫЕ

Будете в лесу, на лугу или даже в парке - знайте: под вашими ногами растет еда. Вкусная, питательная, а иногда деликатесная. Съедобных диких растений, которые мы видим каждый день, так много, что для них нужна целая книга. Вот лишь самые интересные.

### Сурепка

Чуть ли не самая распространенная поросль на наших полях, влажных низинах, да и просто на огородных грядках. Старинная русская пристав-

ка «су-» означает неполное сходство с чем-то: сумерки - не ночь, супесь - не песок, сурепица - не репа.

Продолжение на стр. 4



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Пол-пола - хирург без скальпеля
- Как ускорить обмен веществ
- Болезнь не застанет врасплох, или о пользе трав для здоровья
- Сезон садовой клубники
- Каша от болезней сердца и диабета
- Как укрепить иммунитет народными средствами
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

24024



&gt;