



# 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.

## Главные продукты для идеальной кожи

Рассказываем, что есть, чтобы  
избавиться от воспалений и  
обрести идеальный цвет лица.

Известно, что от сладостей и фаст-  
фуда состояние кожи может суще-  
ственно ухудшиться. Однако есть и  
ряд продуктов, которые влияют на  
качество кожи только положительно.  
Косметологи рекомендуют добавить  
их в ежедневный рацион, если хотите  
избавиться от воспалений и улучшить  
цвет лица.

### Оливки и оливковое масло

Оливки и масло из них при регуляр-  
ном употреблении уменьшают коли-  
чество вредных кишечных бактерий.  
А это, в свою очередь, ведет к очище-  
нию кожи.

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.

## Лечебная гимнастика при остеохондрозе

Какой бы ни была женская фигура и сколько бы недостатков в ней  
ни нашлось, красивая царская осанка и безупречно прямая спина  
всегда притягивали к себе восхищенные и завистливые взгляды.  
Правда, зачастую умение, что называется, «держат спинку»  
зависит не только от нашего желания. Один из врагов хорошей  
осанки - остеохондроз.

Читайте на стр. 4



### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Что лечит  
традесканция
- Курение: можно ли  
бросить
- Лечебная  
гимнастика  
при остеохондрозе
- Лучшие рецепты  
очищения лёгких
- Признаки того,  
что ваш косметолог -  
шарлатан
- Чем питаться для  
баланса гормонов
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23019



>