



# 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.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЩЕК

500  
рублей

Щёки - круглые, высокие,  
крепкие делают лицо моло-  
дым. Но что делать, если  
с годами щёки становятся от-  
висшими, лицо кажется всё более  
плоским, унылым и постаревшим?

Эти упражнения помогут вернуть ще-  
кам объём, уберут лишнюю кожу и  
придадут всему лицу моложавый вид.

**Начинаем с верхней части щёк**

**1** Надуйте щёки, задержите воздух  
на три секунды и резко расслабьте  
их. Повторите 10 раз.

а) надуйте щёки и переводите воз-  
дух из стороны в сторону - повторите  
10 раз;

б) надуйте щёки, переводите воздух  
сверху вниз и обратно (почувствуйте,  
что при этом происходит с шеей) - по-  
вторите 10 раз;

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.

## ПОЛЬЗА МАСЛА ЧАЙНОГО ДЕРЕВА. ПРИМЕНЕНИЕ И ВОЗМОЖНЫЙ ВРЕД

Ароматерапия эфирными маслами - занятие, которое стало довольно по-  
пулярным. Однако некоторые до сих пор недооценивают пользу эфирных  
масел. А между тем многие из них - настоящие многофункциональные за-  
щитники нашего организма. Так можно с уверенностью охарактеризовать  
масло чайного дерева. Когда оно эффективно и может ли нанести вред?

Прежде всего, это масло - отличный  
антисептик.

Оно эффективно борется со многи-  
ми бактериями, грибами и вирусами,

поэтому его можно использовать для  
подавления небольших инфекцион-  
ных процессов.

Продолжение на стр. 5



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Замороженные лимоны спасут от ожирения, опухолей и диабета!
- Желатин от боли в суставах
- Как повысить сопротивляемость организма простудам
- Несколько простейших упражнений из арсенала гейш
- Польза и вред шампиньонов: новые факты о знакомых грибах
- Польза масла чайного дерева. Применение и возможный вред

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23052



>