

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 молодым. Но что делать, если с годами щёки становятся отвисшими, лицо кажется всё более плоским, унылым и постаревшим?

Эти упражнения помогут вернуть щекам 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 воздух из стороны в сторону - повторите 10 раз;

б) надуйте щёки, переводите воздух сверху вниз и обратно (почувствуйте, что при этом происходит с шеей) - повторите 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.

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 популярным. Однако некоторые до сих пор недооценивают пользу эфирных масел. А между тем многие из них - настоящие многофункциональные защитники 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 многими бактериями, грибами и вирусами,

поэтому его можно использовать для подавления небольших инфекционных процессов.

Продолжение на стр. 5

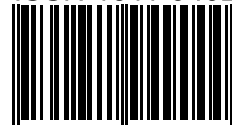


СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 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

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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23052



>