

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.



## ВАРЕНЬЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Расскажу, как тыквенное варенье помогло сбросить вес моему мужу, который при росте 165 см весил 94 кг. На какие только диеты я его не сажала — вес не снижался. Тогда мне посоветовали ввести в его рацион тыкву. Но муж не переносил ее с самого детства, поэтому стала варить варенье из тыквы, которое ему понравилось. Благодаря этому варенью, он постепенно скинул вес до 72 кг, у него исчез живот, да и общее самочувствие заметно улучшилось: муж даже стал ходить к родне в соседнее село пешком (а это 7,5 км).

Вот рецепт тыквенного варенья. 3 кг тыквы очистить от кожуры и внутренней мякоти с семечками. Порезать ломтиками, добавить 1 кг сахара. Отдельно пропустить через мясорубку два апельсина и один лимон вместе с кожурой. Все смешать и варить на медленном огне как обычное варенье в 2-3 приема, делая небольшие перерывы.

Нина Петровна.

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



## РЕГУЛИРУЕМ ДАВЛЕНИЕ И УКРЕПЛЯЕМ ИМУНИТЕТ

Хочу поговорить о повышении,  
снижении артериального  
давления и необходимости  
укрепления при этом  
иммунитета.

Начну с повышения артериального  
давления. Нормальным оно считается  
при показателе 110-120/70-80 мм.рт.ст.,

хотя после сорокалетнего  
возраста эти цифры не-  
много повышаются. Рез-  
кое повышение артери-  
ального давления пре-  
допределяет развитие  
гипертонии — сложного  
хронического заболевания.



Продолжение на стр. 2



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Самые низкокалорийные продукты
- Чесночный ликёр от ста болезней
- Шершавость кожи больше не тревожит
- Полипы и папилломы
- Мазям многое под силу
- Как выбрать оливковое масло
- Средства от одышки
- И многое другое

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

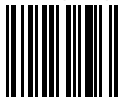
болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет о Вашем здоровье! Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

22049



&gt;