



# 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.

## Лучшие рецепты для очищения организма и избавления от лишнего веса на основе кефира

**Коктейль для сжигания жира  
на основе кефира и имбиря**

Тщательно размешать до однородного состояния стакан свежего кефира (желательно с низким процентом жирности) с половиной чайной ложки измельчённого на мелкой тёрке имбиря. Смешать с полной чайной ложкой порошка корицы и красным острым перцем (на самом кончике ножа), после чего сразу выпить напиток.

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.

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.

## ПРИ ПОСТОЯННОМ БЕСПОКОЙСТВЕ



Дам простые и в то же  
время весьма эффективные  
рекомендации.

Занимайтесь собой — каждое утро и каждый вечер, а если есть возможность, то и днём — буквально по несколько минут проводите сеанс самотерапии — найдите спокойное место, где вас никто в течение 4—5 минут не потревожит, и, закрыв

глаза, расслабьтесь, положив руки на колени ладонями кверху. Представляйте себе, как вы уверенно общаетесь с людьми, как вы улыбаетесь им, а они вам. Это не сразу получится у вас, но поверьте мне, обязательно получится, если вы проявите настойчивость. А вам надо её проявить, ведь от этого зависит вся дальнейшая жизнь. Не меньше и не больше.

Продолжение на стр. 4



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Советы**  
Б. В. Болотова:  
квас Болотова
- **Не спешите удалять**  
аденоиды
- **От пяточной шпоры**
- **Лечим астму**
- **Монахи**  
лечились так
- **Рецепты от**  
суставной боли
- **Народные средства**  
от болезней печени
- **И многое другое**

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

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

2 2012



>