

# 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.

## Весь мир борется с высоким холестерином

И это правильно –  
именно нарушение  
холестеринового обмена  
вызывает образование  
бляшек в сосудах, которые  
и служат чаще всего  
причиной сердечно-  
сосудистых катастроф –  
инфарктов и инсультов.

Тема эта необъятна, информации масса. И даже далекий от медицины человек сейчас знает, что слишком жирная и калорийная пища приводит к повышению холестерина и «засорению», как в народе говорят, сосудов. Гипохолестериновое питание давно разработано диетологами. Вот несколько рецептов, вполне

простых и приемлемых для  
здорового образа  
питания.



### НАПИТКИ

**1.** Отвар шиповника 200 мл  
с соком лимона 20 мл и  
медом 10 г. Пить по 0,5  
стакана 2 раза в день.

Продолжение на стр. 2

## ОСТАНОВИМ СТАРЕНИЕ КОЖИ



«Дорогая редакция  
«Бабушкиных рецептов»!

Спасибо за интересную газету и, действительно, «работающие» на наше здоровье рецепты! Не так давно читала в одном из выпусков о разных способах задержать старость и решила добавить к ним свои, собранные за несколько последних лет (с тех пор, как перешагнула рубеж в 50 лет, старой себя не чувствую, но вот организму надо это периодически доказывать и помогать ему обновляться). Итак, вот мои способы».

Продолжение на стр. 3

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



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Диетические салаты
- Забудьте про атеросклероз
- Лечение простатита
- Остеопороз не страшен
- Средства для укрепления иммунитета
- Хронический стресс
- 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!

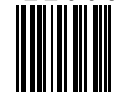
Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

22003



&gt;