



# 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.

## Соль и масло против остеохондроза



Шейный остеохондроз с  
трудом поддается лечению.

Предлагаю испробовать очень  
любопытный рецептик. После его  
использования боли не ощутите  
несколько лет!

### Готовим целебную массажную массу:

Понадобится нерафинированное  
растительное масло (с запахом) и  
мелкая соль (можно взять морскую).

### Приготовьте лекарство сразу на весь курс:

10 ст.л. соли залить 20 ст.л. мас-  
ла, все хорошо размешать, что-  
бы не было крупинки.

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.

## Дельные рецепты

### Как быстро снизить давление?

Причём без таблеток. Первое - по-  
тому, что их не оказалось под рукой.  
Второе - вы не хотите себя травить  
химией. Если у вас резко повысилось  
давление, вам поможет правильное  
дыхание. Всего навсего в течение 2-3  
минут при каждом выдохе надо за-  
держать дыхание на 7-9 секунд. Так  
просто можно снизить давление на  
30 единиц.

При головной боли и мигрени тоже  
постарайтесь определить, какая ноз-  
дря лучше дышит, и если боль ощуща-  
ется в той же стороне головы, где от-  
крытая ноздря, закройте эту ноздрю  
и дышите так, пока не пройдет боль.

Боли в желудке — часто результат  
гастрита. Перелейте 0,5 стакана воды  
из одного стакана в другой 10-15 раз  
и выпейте эту воду.

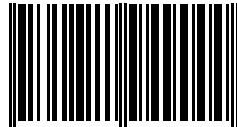
Продолжение на стр. 3



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Восточный рецепт  
стройности
- Гвоздика - одно  
из лучших  
народных средств
- Домашние  
растения,  
причиняющие вред  
здоровью
- Заповеди восточной  
медицины
- Как вывести  
из организма  
все ненужное  
и ядовитое
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

2 2030



&gt;