



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.

ИЗ МОЕЙ КОПИЛКИ

Беспокойный сон



Залить 1 ст. л. сухих измель-
ченных корневищ пырея
ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить
15 минут, настаивать, укутав, 2 часа,
процедить. Принимать по 0,5 стакана
3-4 раза в день до еды.

Радикулит

Облить кипятком листья осины, за-
вернуть в клеенку и использовать
для компрессов и примочек.

Головная боль

Залить 1 ст. л. сухого листа мать-и-
мачехи 1 стаканом кипятка, настаи-
вать 30 минут. Принимать по 1 ст. л.
4-6 раз в день за 1 час до еды.

Цистит

В 1 стакан теплого молока влить
5-10 капель березового дегтя и раз-
мешать. Принимать по 0,3 стакана
3 раза в день.

Воробьев Д.К., г. Москва

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

КАЖДОМУ ВОЗРАСТУ - СВОЯ ДИЕТА

Понятное дело, что для каждого возраста характерны какие-то свои
особые черты. И, конечно же, в таком деле, как похудение, это тоже
проявляется. В 30-летнем возрасте похудеть уже гораздо сложнее,
чем в 20-летнем. А уж про 40 лет и говорить не приходится. Это
происходит потому, что с каждым годом обмен веществ замедляется.
И помочь организму не накапливать лишние килограммы может только
правильное питание и физическая активность.

Рекомендации по питанию для каждого возраста читайте на стр. 11



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Всемогущая чага
- Как победить
гипертонию
- Злаковая аптечка
- Два рецепта
тибетской
медицины
- Как справиться
с ожорством?
- Золотой ус
- Целестин -
здоровый сон
- Как не заболеть
в период эпидемий
- 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

2 5 0 1 1 >

