

# 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.



## СПАТЬ СПОКОЙНО!

При средней продолжительности  
жизни 75 лет здоровый человек  
проводит во сне 25 лет.

Сегодня бессонницей, которая имеет различные формы, страдает все большее число людей, и это не может беспокоить медиков.

Специалисты разрабатывают целые программы, помогающие избавиться от бессонницы, но есть и простые, эффективные средства, помогающие быстро расслабиться, забыть о дневных заботах и быстро уснуть. На них следует обратить свое внимание.

- Из музыкальных произведений лучше всего расслабиться помогут мелодии Моцарта.
- Получасовая прогулка перед сном отлично успокаивает нервную систему и помогает уснуть.

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.



## Как гречневый кисель укрепит здоровье

Хочу подсказать, как с помощью гречки можно надежно укрепить здоровье.

Чтобы приготовить целебное средство, надо 3-4 ст.л. гречневой муки (гречневую крупу измельчить в кофемолке) залить стаканом холодной воды, тщательно перемешать

и медленно, постоянно помешивая, влить воду с мукой в 1 л кипящей в эмалированной кастрюле воды. Проварить 5-10 минут на слабом огне и непосредственно перед снятием кастрюли с плиты добавить 1 ст.л. оливкового масла и тщательно перемешать.

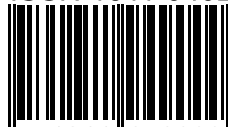
Продолжение на стр. 2



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Если возникают проблемы с памятью
- Как бороться с гипертиреозом
- Как прожить до 100 лет с диагнозом «диабет»
- Мне помог настой индийского риса
- Полезные новости о гриппе
- Как избавиться от перхоти
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23006



>