

# 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.

## ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Для нормализации сна попробуйте для начала соблюдать простые правила:

- не употребляйте обильную, жирную и острую пищу перед сном;
- ужинайте не позднее, чем за два часа до сна;
- исключите кофе и крепкий чай во второй половине дня;
- повысьте свою ежедневную физическую активность;
- старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день.
- начните пить травяные чаи перед сном, например, чай из мелиссы лекарственной. Содержит цитраль и гераниол. Обладает успокаивающим, спазмолитическим, болеутоляющим действием. 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка.

О других природных средствах для сна читайте на стр. 9.

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

## НЕОЖИДАННЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ИНЖИРА

Несмотря на то, что инжир обладает прекрасным вкусом и имеет множество преимуществ, не стоит игнорировать его возможные негативные эффекты.

Сухофрукты и орехи всегда были здоровым вариантом перекуса! Инжир - один из таких фруктов, который чаще всего сушат вместе с другими орехами и ягодами.

Однако, учитывая его многочисленные полезные свойства, можно легко переборщить с количеством съеденного!

Продолжение на стр. 6

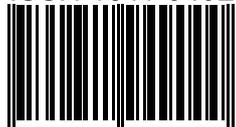


## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Народный метод лечения геморроя рябиной
- Чудеса картофельного сока
- Освященное масло
- Удивительные лекарственные свойства хлеба
- Святая вода в помощь
- Специи на страже
- Жаропонижающие 100% народные средства
- 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

24003



>