



# 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.

## ДИОСКОРЕЯ



Диоскорея - эффективное  
средство при атеросклерозе  
сосудов мозга, сердца, конеч-  
ностей, улучшает память, сон,  
зрение; устраняет головную боль,  
шум в ушах, утомляемость, раз-  
дражительность, снижает давле-  
ние, уровень холестерина в крови,  
особенно эффективна при задерж-  
ке в крови мочевой кислоты.

Препараты диоскореи улучшают ра-  
боту сердца, расширяют перифери-  
ческие сосуды и стимулируют функ-  
цию желудка.

### Отвар диоскореи кавказской:

0,5 ч.л. измельченного корня залить  
1 ст. кипятка, нагревать на водяной  
бане 15-20 минут, процедить и при-  
нимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день после  
еды. Курс лечения 30 дней, перерыв  
5-7 дней. Принимать не менее 3-4 ме-  
сяцев.

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.

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ АРТРИТ

Для борьбы с артритом стоит включить в свой рацион продукты,  
которые помогают предотвратить отеки и, напротив, избегать  
употребления тех, что их вызывают...

Если у вас артрит, вы, наверное, уже  
заметили, что боль меняется в зави-  
симости от вашей диеты, уровня ак-  
тивности и даже погодных условий.  
Некоторые продукты могут значи-  
тельно ухудшить ситуацию.

Стоит добавить в свой рацион те, что  
помогают уменьшить боль и улучшить  
подвижность суставов и исключить  
«вредителей».

Читайте продолжение  
на стр. 6



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Грибок к ногтю
- Долголетие по-тамплицерски
- Еда как лекарство и палочка-выручалочка
- Если возникают проблемы с памятью
- Как пить и не пьянеть
- Как правильно массировать стопы
- Мочегонные травы при заболеваниях почек
- 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

23032



>