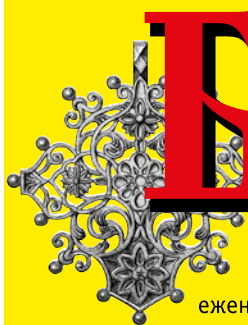


советы от всех болезней

500  
РУБЛЕЙ  
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16+



# 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.

## ДОМАШНИЙ ПОЛЕЗНЫЙ ЧАЙ



Гвоздика облегчает головную  
боль и делает дыхание свежим.  
Чай с гвоздикой поможет  
после трудного дня успокоить нервы и  
навести порядок в мыслях.

Чабрец поможет после сытного  
застолья, наладить пищеварение  
и убирать неприятные ощущения в  
области желудка.

Имбирь стимулирует защитные функ-  
цию иммунной системы и согревает  
после долгой прогулки на холоде.  
Пейте чай с имбирем, если вдруг на-  
мочили ноги, перемерзли или после пе-  
ренесенной простуды, ОРВИ, гриппа.

Корица приводит в норму содержание  
сахара в крови, поэтому чаем с  
корицей неплохо запивать сладости и  
хлеб с сыром.

Чай с мятой - поможет заснуть и  
проснуться с восстановленными  
силами, так как имеет свойство  
успокаивать нервы, снимать стресс.

Соколова Т.Б., г. Калуга

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

## СЕМЬ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ: УЧИМСЯ У ЖИВОТНЫХ

Почему заболеваемость раком, болезнями сердца, аллергией, депрессия-  
ми продолжает нарастать, как снежный ком? Может быть, мы забыли  
простые правила природы, которые остаются основой для всего живого.  
Нам надо вновь научиться понимать природу и жить естественно.

Есть предложение начать с самого про-  
стого. Посмотрите на животных - они  
выглядят намного мудрее некоторых  
представителей человечества, потому  
что не утратили естественность.

Несколько советов от наших братьев  
меньших, которых, похоже, нам надо  
принять за учителей

Читайте на стр. 4



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Витамины, помогающие укрепить капилляры**
- **Волшебный рецепт красоты**
- **Дерматиты**
- **Как можно сохранить мозг молодым и здоровым**
- **Как убрать синяки быстро**
- **Лечение отека ног**
- **Как избавиться от осенней бессонницы**
- **И многое другое**

Предупреждаем, что газета не является  
учебником по медицине и пособием по лечению

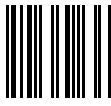
болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты,  
проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет  
о Вашем здоровье! Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных  
читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23039



&gt;