

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.

КАК УСНУТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ

500
рублей

Эта техника быстрого за-
сыпания была разработана
для военных пилотов армии

США. Она позволяет засыпать
за 10-60 секунд. Возможно, в ос-
воении этой техники придется
попрактиковаться, но со време-
нем она позволит засыпать почти
мгновенно.

- Удобно лягте на кровать и расслабь-
тесь.
- Сосредоточьтесь на расслаблении
всех мышц тела: расслабьтемыш-
цы лица, затем опустите плечи и по-
звольте рукам произвольно опустить-
ся на кровать.
- Глубоко вдохните и выдохните, рас-
слабляя грудь.
- Расслабьте ноги: бедра и икры.

Продолжение на стр. 4

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

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Лавровый лист для похудения

Лавровый лист - это прекрасное анти-
септическое и успокаивающее сред-
ство. Он повышает иммунитет, снижает
артериальное давление, поэтому широ-
ко применяется в народной медицине.

Приготовление настоя

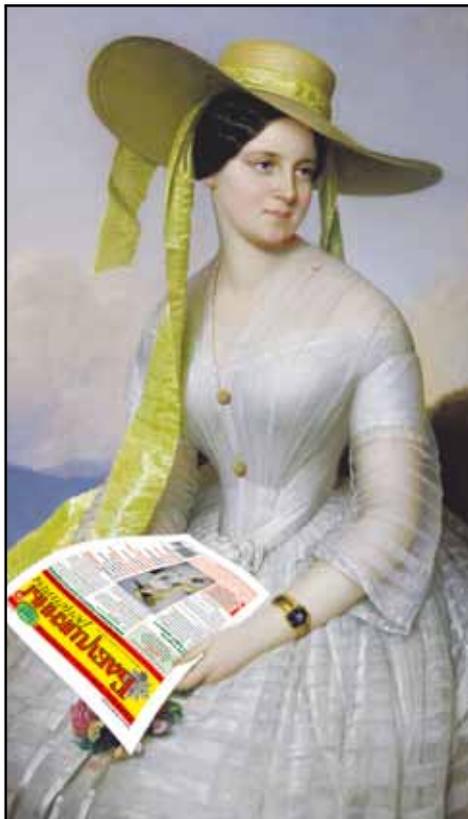
Возьмите 30 штук сухих лавровых ли-
стьев и залейте 800 мл кипятка, уку-
тайте, и пусть настоится двенадцать
часов. Наутро настой будет готов.

Процедите его в чистую посуду, пейте
в течение трех дней небольшими пор-
циями. В этот период нельзя есть мясо
и употреблять алкогольные напитки.

Отвар из лавровых листьев

На 300 мл кипятка нужно взять три
лавровых листочка, кипятить на мед-
ленном огне около пяти минут. Потом
снять с огня и дать постоять отвару
3 часа. Процедить и принимать перед
едой по 1 ст. л. 3 дня (не дольше!).

Продолжение на стр. 5



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 18 секретов
вечной молодости:
от древности
и до наших дней
- Рецепты для
нервной системы
- Как поправиться
худышке?
- Как очистить сосуды
головного мозга
- Лечение
тазобедренного
сустава
- Как быть всегда
молодой
- 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

23030



>