

# 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.

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.

## 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:

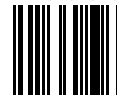
- 18 секретов  
вечной молодости:  
от древности  
и до наших дней
- Рецепты для  
нервной системы
- Как поправиться  
худышке?
- Как очистить сосуды  
головного мозга
- Лечение  
тазобедренного  
сустава
- Как быть всегда  
молодой
- И многое другое

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23030



&gt;