

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+ № 20 (642), октябрь 2023 г.

# Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

**РАК ЖЕЛУДКА. МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ?**

15

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ:

**РАДИКУЛИТ**

18

**СТРАДАЕТ КИШЕЧНИК — СТРАДАЕТ КОЖА**

15

4 ТЕМА НОМЕРА

**СТОП, ХОЛЕСТЕРИН!**

ПИТАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

**Диета**



ВЕРНУЛА ЗДОРОВЬЕ

33

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

ПОДПИШИТЕСЬ НА ВЕСЬ 2024 ГОД ПО ИНДЕКСУ П8181 (КАТАЛОГ «ПОЧТА РОССИИ»)

**С ВЫГОДОЙ 30%!**

ISSN 1612-0725



2 3 0 2 0 >



9 1771812 072653