

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+  
№ 1 (647), январь 2024 г.

# Народный доктор

Толока

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

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

**7 ПРИЗНАКОВ  
ПРОБЛЕМ  
С ПЕЧЕНЬЮ**

25

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
**Нервный тик?**



ВЫПЕЙТЕ ЧАЯ!

29

**ПРОДУКТЫ,  
ВРЕДНЫЕ  
ДЛЯ СУСТАВОВ**

12

**4 ТЕМА НОМЕРА**

**КАК ПЕРЕЖИТЬ  
ХОЛОДА**

**НЕ УСПЕЛИ  
ОФОРМИТЬ  
ПОДПИСКУ НА ПЕРВОЕ  
ПОЛУГОДИЕ?**  
ПОДПИШИТЕСЬ  
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА  
ПО ИНДЕКСУ  
**П1201**  
«ПОЧТА РОССИИ»

ISSN 1612-0725



2 4 0 0 1 >



9 771812 072653