

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 1 (671), январь 2025 г.

Народный доктор

Толока

ISSN 1819-768X

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

**КРЕЩЕНИЕ.
СКОЛЬКО БРАТЬ
ОСВЯЩЕННОЙ
ВОДЫ?**

28

Уникальная



СПИРИТОТЕРАПИЯ

19

**ГИМНАСТИКА
ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ**

31

4 ТЕМА НОМЕРА

**АНТИРАК.
ЗАЩИЩАЕМ
СЕБЯ И БЛИЗКИХ**

**ТОЛЬКО
ДО 26 ДЕКАБРЯ**
УСПЕЙТЕ
ПОДПИСАТЬСЯ
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ
2025 ПО ВЫГОДНОМУ
ИНДЕКСУ 01170!



9 771819 768009

25001>