

# ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 120/80

№ 9 (52),  
сентябрь  
2023

Новинка!

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

Толока

16+



6  
стр

Осень.  
Пора теплых  
блюд в рационе

Подробности в интервью с нутрициологом  
Екатериной АНДРЕЕВОЙ

11  
стр

**Мочевая кислота —**

важный

показатель крови

14  
стр

**«Жирная» печень**

**и давление:**

есть связь!

17  
стр

**Иван — чай**

поможет выспаться

28  
стр

## Дробное питание.

Плюсы и минусы

Спешите выгодно  
подписаться  
на 1-е полугодие  
2024 года  
по индексу ПР502!  
Со 2 по 12 октября  
**скидка 5%!**

ISSN 2658-7076



23009>



9177265817070061

12  
стр

Гипертонический криз  
без симптомов

Как его распознать и чем помочь  
пострадавшему, подскажет  
кардиолог Ольга ФРОЛОВА

