

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+  
№ 4 (626), февраль 2023 г.

# Народный доктор

Толока

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

**КОГДА  
УДАЛЯТЬ  
ЖЕЛЧНЫЙ?**

12

КАК СЕБЯ  
ЗАЩИТИТЬ:

**АТЕРОСКЛЕРОЗ**

18

**АКНЕ,  
РАНЫ,  
ТРЕЩИНЫ.  
СПАСАЕМ  
КОЖУ**

19

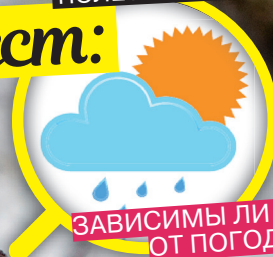
**4 ТЕМА НОМЕРА**

**ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА —  
ЗАПОР**

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ПОЛЕЗНО ВСЕМ

**Тест:**



**ЗАВИСИМЫ ЛИ ВЫ  
ОТ ПОГОДЫ?**

11

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
ДОСРОЧНО  
И ЭКОНОМЬТЕ!**

**ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА  
ПОДПИСКА  
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ  
ПО ЦЕНАМ  
1-ГО ПОЛУГОДИЯ!**

Индексы:  
**П1203 «Почта России»,  
80122 «Крым Почта».**

ISSN 1612-0725



2 3 0 0 4 >



9 1771812 072653