

## Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Ноябрь — время подписки на любимые издания на следующий год. Что предлагает вашему вниманию «Толока» в 2024-м?

В серии «Домашняя энциклопедия здоровья» вас ждут следующие тематические выпуски:

◆ №1 «**Дела сердечные: 50 вопросов кардиологу**» (выйдет 6 февраля);

◆ №2 «**50 вопросов ревматологу**» (дата выхода — 14 мая);

◆ №3 «**Здоровый кишечник**» (20 августа);

◆ №4 «**Чаша долголетия**» (19 ноября).

Индекс годовой подписки на серию «Домашняя энциклопедия здоровья» — **П8089** («Почта России»).

Новинки следующего года в серии «Народный доктор. Спецвыпуск»:

◆ №1 «**Здоровая печень: 50 рецептов в помощь**» (дата выхода — 23 января);

◆ №2 «**Целебные масла и настойки: готовим сами**» (9 апреля);

◆ №3 «**Здоровые суставы: 50 рецептов в помощь**» (17 сентября);

◆ №4 «**Победа над диабетом: реальные истории**» (17 декабря).

Индекс годовой подписки на серию «Народный доктор. Спецвыпуск» — **П8124** («Почта России»). Читайте с пользой для здоровья!

*Светлана ГОНЧАРОВА, редактор*

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Лишний вес:

тяжело, неудобно, вредно для здоровья .... 4

## В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

Три эффективных сбора для похудения

по версии Интернета ..... 8

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Важный вопрос:

где брать клетчатку зимой? ..... 10

## АКТУАЛЬНО

Полезные чаи для астматика ..... 12

## СТЕНОКАРДИЯ

Сердцу мало кислорода ..... 12

К вопросу о питании ..... 14

## КОЛИТ

Воспаленный кишечник ..... 20

Когда виной всему инфекция ..... 21

Самое важное — диета ..... 23

Льняное семя и масло чернушки ..... 23

Язвы в кишечнике ..... 24

Если колит стал хроническим ..... 25

## ЛЯМБЛИОЗ

Скрытая угроза ..... 26

Борьба с паразитами —

дело не быстрое ..... 27

Не стоит их недооценивать! ..... 28

Лечиться лучше всей семьей ..... 28

## МОЙ РЕЦЕПТ

При невралгии втирайте мумие ..... 30

Маска для волос с желатином ..... 30

Дрема белая от ревматизма и не только .. 30

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на декабрь ..... 33