

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