

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 2 (648), январь 2024 г.

Народный доктор

Толока

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

**ХОЧЕТСЯ
ЕСТЬ...
ОТ НЕДОСЫПА**

21

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ДЕЛЮСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

Барбарис



ПРОТИВ ЦИСТИТА

22

Грибы:
ПОЛЬЗА
ИЛИ
ВРЕД?

33

**ТОЛЧКИ
В КИШЕЧНИКЕ**

24

4 ТЕМА НОМЕРА

**7 СОВЕТОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ**

**ПОДПИШИТЕСЬ
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА
ПО ИНДЕКСУ П1201
«ПОЧТА РОССИИ»**

А НА САЙТЕ TOLOKA24.RU
ПО ПРОМОКОДУ
«ЗИМА»

**ЕЩЕ И СО СКИДКОЙ
15%!**

ISSN 1612-0725



9 1771812 072653

2 4 0 0 2 >

