

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (190)

1 – 14 декабря  
2023 года



## БИШОФИТ

ПОЛЕЗНАЯ СОЛЬ

СТР. 15

## РАСКЛАДУШКА

ЧТО СКАЖЕТ СПИНА?

СТР. 16-17

## ПЕРСИКОВЫЙ ЛИСТ

ПОЛЕЗЕН И ДУШИСТ

СТР. 8

## БАЛАНСБОРД

ДЕРЖИМ РАВНОВЕСИЕ!

СТР. 9

## НАСТОЯЩИЙ БОРЩ!

10 СЕКРЕТОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 3 0 2 3

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ СТОЯТЬ  
НА МЕСТЕ!

ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ –  
УГРОЗА ОБОСТРЁННОГО  
ХОЛЕЦИСТИТА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961