

ДИАБЕТ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ: 50 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 1, январь 2023

Толока

16+

**КОВАРСТВО
«УТРЕННЕЙ
ЗАРИ»**

**СКРЫТЫЕ
СИМПТОМЫ
ГИПЕРГЛИКЕМИИ**



МАГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ НА ЗДОРОВЬЕ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 2, апрель 2023

16+

Толока

ОГОНЬ, СОЛЬ
И ВОДА ПОМОГУТ
ВСЕГДА

КОГО ПРОСИТЬ
ОБ ИСЦЕЛЕНИИ?

САМЫЕ
ЗНАКОВЫЕ
ДНИ В ГОДУ



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ: 40 РЕЦЕПТОВ В ПОМОЩЬ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 3, сентябрь 2023

16+

Толока

**ВАЛЕРИАНОВОЕ
ДЫХАНИЕ**

**ТАХИКАРДИЯ?
ЖМИТЕ
НА ТОЧКИ!**

**ТЕСТ:
ИЗМЕРЬТЕ
ВОЗРАСТ
«МОТОРА»**



КАК УСМИРИТЬ КЛИМАКС И МИОМУ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 4, декабрь 2023

16+

Толока

ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА

ОСЛАБИТ
ПРИЛИВЫ

ЧЕМ
УСПОКОИТЬ
НЕРВЫ

РАННЯЯ
МЕНОПАУЗА

ДИЕТА — ДА,
НО ТОЛЬКО
НЕ ГОЛОД!



ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 11 (585), июнь 2021 г.

Народный доктор

Толка

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

КОРОНАВИРУС И ТРОМБОЗ

28

Поели?

ПОГУЛЯЙТЕ
15 МИНУТ!

10

ФАКТОВ
О
ГАСТРИТЕ

24

ЖИЛЕТКА ИЗ КАШТАНОВ СПАСЛА ОТ БРОНХИТА

28

2 ТЕМА НОМЕРА

РАК.
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

