

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+  
№ 2 (672), январь 2025 г.

# Народный доктор

Толока

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

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

## 5 МИФОВ ОБ АЛКОГОЛЕ

12

## Барсучий жир



ПРОТИВ ЯЗВЫ

19

## ПЛЕНКА НА ЧАЕ — ЭТО ОПАСНО?

13

## 4 ТЕМА НОМЕРА

ПРЕДДИАБЕТ,  
ДИАБЕТ — НЕТ!  
ДЕРЖИМ САХАР В НОРМЕ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
ДОСРОЧНО И ЭКОНОМЬТЕ!  
С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА  
ПОДПИСКА  
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ  
ПО ЦЕНАМ 1-ГО ПОЛУГОДИЯ!  
ИНДЕКСЫ:  
П1203 «ПОЧТА РОССИИ»,  
80122 «КРЫМ ПОЧТА».  
А НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU**  
ПО ПРОМОКОДУ **ЗИМА25**  
ЕЩЕ И СО СКИДКОЙ  
**15%!**

ISSN 1812-0725



9 771812 072653

25002>

