

**Российская государственная библиотека для слепых**

=====

**= Предлагаем вашему вниманию  
ЗВУКОВОЙ СБОРНИК  
ЗДОРОВЬЕ 2025 № 11  
Ноябрь**

## СЕЗОН

Оксана Калашникова.- Чай, от рака защищай! // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с. 8  
Любовь Анина.- Цветы – увлажнители воздуха // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с. 9  
Алиса Михайлова .- Если не просто «кхе-кхе» // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.10  
Елена Аманова.- Не начхать // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.11

## МЫ И НЕ ЗНАЛИ

Марина Чаленко.- Витамин N – нежен всем // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с. 17  
Елена Гладкова.- Тревога отменяется // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с. 2  
Елена Нечаенко .- «Простатит влияет на психику» // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.3  
Елена Аманова .- Приосаньтесь // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.4  
Елена Гладкова.- Зарядка и массаж // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.5  
Елена Нечаенко.- Сёстры по крови // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.6  
Юлия Борта.- Не опоздать к гинекологу // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.7  
Анна Шатохина.- Убежище для Паркинсона // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.7  
Елена Нечаенко.- Не забыть себя // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.8  
Елена Аманова.- Упорный жир // АиФ Здоровье.- 2025.- №21.- с.9

## В ФОКУСЕ

Варвара Мягкова.- Защемило шею: как снять острую боль и вернуть лёгкость движений // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 22-23  
Оксана Калашникова.- «Выстрел» в спину. Как предотвратить или обезвредить приступ люмбаго // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с. 22-23  
Валентина Паначева .- О чём расскажет боль в животе // Лечитесь с нами.- 2025.- №11.- с.4-5

## ШКОЛА ДИАБЕТА

Виктория Галушко.- «Несладкая» жизнь // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 5  
Светлана Гусенкова.- Гликемия от нагрузки // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 8  
Дина Балясова.- Целебный сок редьки // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 9  
Татьяна Оsipенко.- Мой помощник - айва.- 2025.- №11.- с. 10

Екатерина Никитина.- Подружитесь с топинамбуром! // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 10

Ольга Валуева.-Синдром диабетической стопы: когда сахар «ставит подножку» // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 12

Виктория Матусевич.- Разминаем стопы // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 21

Ольга Харитонова.- Делайте массаж! // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 21

Ирина Брежнева.- «Диабет подарил мне жажду к жизни» // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 18

Анастасия Короленко.- Опасный дуэт // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 30

### РАССЛЕДОВАНИЕ

Алиса Кисловодская.- Колено скрипит: неужто артрит? // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 14-15

Оксана Черных.- Подмоченная репутация // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 25

### НОВЫЕ ПОДХОДЫ

Ирина Лузинова.- Плазмаферез – революция в очищении организма // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 15

Наталья Ковалева .- Грибы борются с атеросклерозом // Лечитесь с нами.- 2025.- №11.- с.16-17

### ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Екатерина Пельменева.- Послужной список « рядового» лобио! // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 18-19

Оксана Калашникова.- «Миндальничайте» на здоровье! // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с. 18-19

Ирина Подольская .-Пять причин есть баклажаны // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 22-23

Елена Гладкова.- Не созданы друг для друга // Аиф Здоровье.- 2025.- №21.- с. 14

Иван Васильев .- Правда и мифы о меде // Лечитесь с нами.- 2025.- №11.- с.12-13

### РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Елена Пухова.- Не хочу один играть, буду к взрослым приставать // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с.24

Елена Пухова.- Я здоровье берегу – закаляюсь, как могу // Секреты Здоровья.- 2025.- №22.- с.25

Нюра Шарикова.- Питание требует внимания // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 6

Анна Белоусова.- Метод деления инсулина // Живу с диабетом.- 2025.- №11.- с. 7

#### АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Н.О. Хавосова, А.В. Наумов .- Не ждите анемии: стратегии профилактики дефицита железа в практике терапевта // Лечащий врач.- 2025.- №11.- с. 92-97

Елена Кидяева.- Цистит на повторе: как разомкнуть круг обострений? // Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 10-13

Елена Кидяева.- От раздражения к пониманию: раскрываем тайны псориаза // Секреты здоровья.- 2025.- №22.- с. 10-13

#### Зелёная аптека

Инна Лесная.- Раз-два-три, по микробам - «пли!»// Секреты Здоровья.- 2025.- №21.- с. 8

Елена Аманова.- От вампиров и не только // Аиф Здоровье.- 2025.- №21.- с. 12

Елена Бутько.- Ополаскиватель для волос «Крапива» // Народный доктор.- 2025.- №21.- с. 23

Андрей Заломленков.- Бузина черная // Народный доктор.- 2025.- №21.- с. 29

Светлана Пирогова.- Рецепт древних викингов // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 12

Михаил Кутушов.- В чем сила? В сале! // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 12

Ольга Малашко.- Коктейль от туберкулеза // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 13

Вячеслав Трескунов.- Фитооружие против гастрита // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 16

Андрей Заломленков.- Целебные травы у пруда // Народный доктор.- 2025.- №22.- с. 29