



**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№3 (285), март, 2017 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Главный редактор
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редактор
Иван Мамичев

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Сергея Жукова

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2017 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Николай Амосов	
Необходимая тысяча движений	4
Татьяна Абрамова	
Витамины: природные или синтетические? ..	11
Светлана Чечилова	
Все болезни от нервов	17
Дина Балясова	
Глаз осенняя усталость	23
<i>Женский вопрос</i>	
Татьяна Агушина	
Если аист не хочет прилетать... ..	29
<i>Лента новостей</i>	34
Елена Егорова	
Зачем нужны «живые» лекарства?	36
Светлана Чечилова	
О пользе кашля	39
Иван Лапик	
Рак: сводки с фронтов	46
Ирина Дроздова	
Хроническое оздоровление	51
Татьяна Абрамова	
5 ошибок в семейной жизни	55
Татьяна Агушина	
Вы любите ли сыр?	61
Валентина Яраева	
Аутизм: новое в диагностике и лечении	67
<i>Проверка интеллекта</i>	73
<i>Без подробностей</i>	74
Светлана Чечилова	
Древние болезни	76
Татьяна Абрамова	
Лимон от ста недугов	81
<i>Дорога</i>	
Галина Щапова	
Сингапур кажется сказкой	87