

**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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2017 г.

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