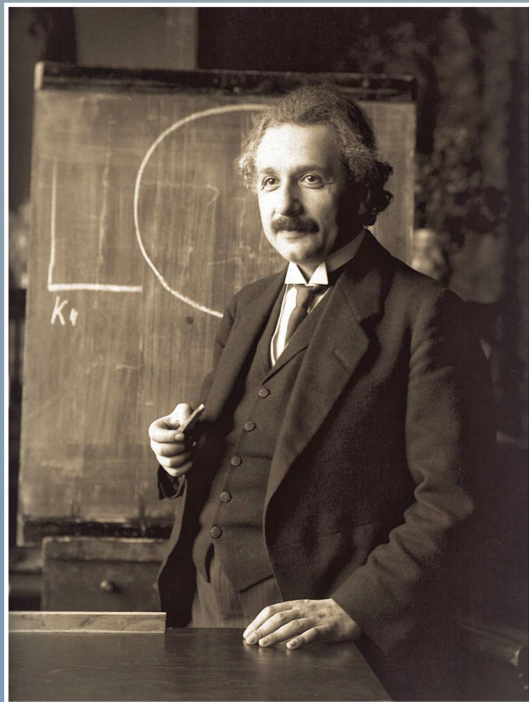


НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



Альберт Эйнштейн

Процесс научных открытий – это, в сущности, непрерывное бегство от чудес.

Самое прекрасное в мире чувство – ощущение тайны. Я испытываю сильное волнение перед загадкой жизни. Это чувство создает красоту и истину, порождает физическую науку.

Воображение важнее, чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию.

Если вы что-то не можете объяснить шестилетнему ребенку, вы сами этого не понимаете.

Единственный разумный способ обучать людей – это подавать им пример.

Альберт Эйнштейн

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№4
2015

100 страниц о самом главном



Чудо полёта

9 мифов о мигрени

Безвредны ли
слабительные?

Функциональные
продукты

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

15004



>

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№ 4 (262), апрель, 2015 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
Ирина Мамичева

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Редакторы
Вера Шабельникова
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Евгения Никитина

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2015 г.

Михаил Политыкин	
Чудо полета	3
Светлана Орлова	
Здоровое питание: новые тенденции	8
Татьяна Сахарчук	
Безвредны ли слабительные?	14
Светлана Чечилова	
Болезнь Паркинсона: я живу без дрожи	18
<i>Советы на каждый день</i> Для «белых воротничков»	24
Инна Полякова	
Красная волчанка: атака изнутри	26
Елена Сундукова	
Девять мифов о мигрени.....	32
<i>Лента новостей</i>	36
<i>Поможем друг другу</i>	38
<i>Консультация специалиста</i>	40
Кристиан Нортроп	
Мудрость твоего тела	46
Анна Барина	
Надо ли возвращать сбежавшего мужа?	52
Людмила Полонская	
Волшебное зеркало и магический кристалл	58
<i>Умные игры</i>	63
Наталья Ефимова	
Мечта о джинсах детского размера	64
Наталья Новикова	
Здоровье кожи вокруг глаз	70
Татьяна Абрамова	
Человек опаздывающий	75
Михаил Филонов	
Неизвестный огурец	81
<i>Без подробностей</i>	86
<i>Необыкновенные люди</i> Альберт Эйнштейн. Легко ли стать гением?	88

Дорогие друзья!

Разразился кризис – и мы снова стали получать от вас письма. Казалось бы, какая тут связь? Но она есть. Люди стали экономить деньги, а лечение – штука нынче дорогостоящая. Поэтому лучше до этого не доводить, а заниматься профилактикой болезней – этим темам наш журнал всегда уделяет особое внимание. Впрочем, если болезнь все-таки случилась, почти всегда есть альтернатива дорогим препаратам, о чем мы тоже рассказываем.

Мы очень рады, что после некоторого затишья вы, наши дорогие читатели, вновь стали активными – в своих письмах вы задаете вопросы, спрашиваете совета, делитесь собственным опытом излечения и оздоровления. Конечно, ни одно письмо не останется без внимания, и на все ваши вопросы дадут ответы опытные специалисты – врачи, диетологи, психологи.

У вас будет возможность встретиться со многими из них не только на наших страницах, но и лично.

27 апреля в Центральном доме ученых пройдет традиционный устный выпуск журнала «Будь здоров!», на который мы всех вас ждем! Информацию о нем можете прочесть на стр. 94.

Напоминаем, что у нашего журнала теперь есть свои странички в социальных сетях «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук». Находите нас там, вступайте в нашу группу, ставьте «лайки» на публикации, пишите к ним комментарии... Самый простой способ поиска нас в социальных сетях – зайти на сайт журнала «Будь здоров!» по ссылке **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdzdorov>**, в правом верхнем углу вы увидите знакомые значки соцсетей. Выбирайте, кликайте – и вы на нашей страничке!

Вместе с тем не забывайте, что лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене – подписка! Информация о ней – на внутренней стороне обложки.

Москвичи могут купить любые номера журналов в центре «Помоги себе сам» (Волгоградский пр-т, 46/15), тел. 499-742-83-58 (59), 499-179-10-20, а текущие – в аптеках «Самсон-Фарма».

**Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в московских магазинах:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25
☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15
☎ (499) 742-83-58 (59); (499) 179-10-20
- ✓ «Кедроград», Лучников пер., д. 7/4, стр. 9
☎ (495) 955-79-49, 8 (925) 33 11 353
- ✓ В сети аптек «Самсон-Фарма»

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2009 г.;

№1-12 за 2010 г.; №1-12 за 2011 г.; №1-12 за 2012 г.;

№1-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-4 за 2015 г.

«60 лет – не возраст»

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.;

№1-2, 4-8, 10-12 за 2011 г.; №1, 3 -12 за 2012 г.;

№1-6, 8-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-4 за 2015 г.

Читатели, имеющие доступ к Интернету,

могут подписаться на наши журналы

по каталогу «Почта России» на сайте **vipishi.ru**

и приобрести электронную версию на сайте **rucont.ru**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка на сайте
nasha-pressa.de

Умные игры ♦ ответы

1. ЦИТАТА ТАЦИТА. РЕКЛАМА МАКЛЕРА. ЗАПОНКА НАПОКАЗ.
ВОЛОКИТА КИТОЛОВА. АВТОДОРОГА ДОРОГОВАТА. ОТБРОСЬ
РОБОСТЬ!

АРФА – ФАРА

2. И любит Сева вестибюли. Лимузин изумил. Осело колесо.
Аксиома самоиска.

Федеральная служба почтовой связи РФ															
АБОНЕМЕНТ												на			
												журнал (индекс издания)			
(наименование издания)										количество комплектов					
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															
												ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА			
пв		место		ли-тер		на		журнал				(индекс издания)			
(наименование издания)															
Стои-мость	подписки				руб.		коп.		Количество комплек-тов						
	пере-адресовки				руб.		коп.								
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															

В следующем номере: ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!
 ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ
 ЗАГАДОЧНОЕ СЛОВО «ХЕЙЛИТ»
 НЕРАВНЫЙ БРАК

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 26.02.15. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
 Формат 60х90/16. Цена свободная. Общий тираж 88 680 экз. Заказ № 5001

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru

Начинается подписка
на второе полугодие 2015 года.

На журналы
«Будь здоров!» и **«60 лет – не возраст»**

можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов



**Объединенный каталог
«Пресса России»,
том 1 (зеленый)**
Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 73035

«60 лет – не возраст» – 79922

«Будь здоров!» +
«60 лет – не возраст» – 44780

Каталог «Почта России»
(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555

«60 лет – не возраст» – 99556



Читатели, имеющие доступ к Интернету,
могут подписаться на наши журналы по каталогу
«Почта России» на сайте **vipishi.ru**
Электронную версию журнала можно приобрести
на сайте **rucont.ru**

Жителям дальнего зарубежья
предлагается подписка на сайте
www.nasha-prensa.de



Жизнь продолжается

Фото Евгения Никитина