



**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№2 (284), февраль, 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
Андрея Высоколова

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 «Наше удовольствие и наш крест»	3
Светлана Чечилова Когда нельзя вылечить, можно помочь	10
Дина Балясова Глаз осенняя усталость.....	16
Мария Лапик Северная ходьба: техника решает все.....	23
<i>Лента новостей</i>	31
Дмитрий Сумароков Записки шунтированного	33
<i>Консультация специалиста</i> Как повысить иммунитет	40
Марина Масляева Чистка кишечника по полной программе.....	44
Светлана Чечилова С чего начинается старение	50
Ирина Николаева Эффект Дуремара	55
Галина Сухарева Здоровье с рюкзаком и без	63
Татьяна Агушина Здоровые советы	66
Игорь Микуленок Секреты зубной щетки	70
<i>Без подробностей</i>	77
Наталья Каркачева Фикус, который лечит.....	79
<i>Проверка интеллекта</i>	84
Елена Борисова Опасности клининга	85
<i>Дорога</i> Галина Щапова Заповедник Талашкино	88