

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№ 7 (277), июль, 2016 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

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Вера Шабельникова
Иван Мамичев

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Галины Король

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2016 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Валентин Петрушин	
Целебная сила ощущений.....	3
Светлана Чечилова	
Такая нужная диспансеризация	9
Наталья Юрченко	
Не только о крови	13
<i>Лента новостей</i>	18
Светлана Чечилова	
И сказал врач: «Встань и иди!»	20
Людмила Полонская	
Синяя симфония, малиновый четверг... ..	26
Татьяна Агушина	
Боль в спине: покой противопоказан	34
Марина Масляева	
Идите в баню!	38
<i>Проверка интеллекта</i>	43
Татьяна Абрамова	
Кому он нужен, этот геморрой?.....	44
Виктор Михайлов	
<i>Оздоровление каждый день</i>	
Как повысить потенцию	51
<i>Поможем друг другу</i>	56
<i>Консультация специалиста</i>	
Метаболический синдром.....	58
Светлана Чечилова	
Тибетская медицина	62
Анна Барина	
Стресс: распознаем и защищаемся	70
Михаил Филонов	
Безопасное путешествие	75
<i>Без подробностей</i>	80
Наталья Каркачева	
Розовое лечение	82
<i>Пером и скальпелем</i>	
Наталья Ефимова	
Агата Кристи:	
«Просто жить – великое благо»	87