



№7 (255), июль 2024 года

журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»
Выходит с января 2001 года
Учредитель и издатель
ООО «Шенкман и сыновья»

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Вёрстка
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Ксения Алишейхова
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Андрей Деев

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

**zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru**

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

Здесь вы можете оформить подписку для своих родных и друзей,
живущих в других регионах

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

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте».



Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Журналы **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»** поступают в продажу
в киоски периодической печати. В Москве их помимо киосков можно купить ещё
и в магазине «Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Макушка лета

4

О сегодняшнем номере и подписке на журнал.

Татьяна Абрамова Не сдаваться на пути к цели!

5

Мудрость и зрелость заключаются в нашем умении преодолевать встающие перед нами трудности.

Анастасия Ярова Мир ароматов от Марины 10

Героиня сегодняшней обложки Марина Горбарская делится секретами целебных ароматов.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Лявданская Погода и наше здоровье

16

Среди пожилых людей немало метеопатов. Как бороться с негативными реакциями на изменение погоды?

Ольга Коршунова Как избежать деменции? 22

Каковы её причины и проявления? Можно ли предупредить заболевание? Узнайте, что думает по этому поводу известный невролог профессор Юлия Владимировна Каракулова.

Вадим Кириллов Когда не хватает витамина В₁₂

28

Статья посвящена проблеме возникновения В₁₂-дефицитной анемии, тактике её лечения и методам профилактики.

Новости медицины Новые разработки 33

О новых методиках, разработанных в Сеченовском медицинском университете.

Евгений Виноградов Не допустить старческой хрупкости 34

С возрастом у многих людей появляется мышечная слабость, даже привычные движения даются тяжело. Как не допустить развития синдрома старческой астении?

**Ирина Ильина Низкое «нижнее» давление:
чем опасно?**

40

На фоне сниженного диастолического давления у пожилого человека может ускоряться пульс – возникает тахикардия. Как с ней бороться?

**Людмила Горяйнова Современный взгляд
на псориаз**

46

По просьбе наших читателей опытный врач, дерматолог высшей категории рассказывает о псориазе. В частности, вы узнаете о различных формах и неожиданных особенностях болезни.



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Дмитрий Зимин Бесценная вёшенка

52

Специалист рассказывает, чем полезен этот гриб, как узнать вёшенки в лесу, а ещё как вырастить в домашних условиях.

Галина Снигур В ритме солнца

58

Активное долголетие во многом зависит от того, насколько мы сумеем привести свои привычки в соответствие с главным источником энергии на земле – солнцем.

Разминка для ума

63



ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Наталья Замятина Скорая помощь на даче

64

В очередной подборке рекомендаций известного фитотерапевта вы познакомитесь с советами по лечению растяжения связок, ожогов, болей в спине.

**Галина Сухарева Лифтинг-массаж
карандашом**

69

Простые упражнения помогут не только устранить головную боль, но и подтянуть овал лица.

**Николай Пересадин Порфирий Иванов:
с Природой наравне**

74

Рассказ о Порфирии Корнеевиче Иванове, создавшем необычную систему здорового образа жизни на основе закаливания, которая была широко распространена в СССР.

Шедевры мировой живописи «Две сестры»

80

О блистательной работе французского живописца Пьера Огюста Ренуара.