



№6 (254), июнь 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
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Галина Сухарева

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

Полезные советы в наших статьях 4

О публикациях этого номера и подписке на журнал.

Ирина Лапшина Всё начинается с себя 5

Познание мира, поиск путей внутренней гармонии лежит через анализ собственных достоинств и недостатков.

Галина Сухарева Красота по-русски 9

По убеждению героини обложки Светланы Покровской, не только красота женщины, но и её душевное спокойствие и здоровье во многом зависят от одежды, которую она носит.

Добрые вести Спасли кошку, застрявшую в вентиляции 15

Это сделали сотрудники спасательно-пожарной службы Сергиева Посада.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов Чем опасна инсулинорезистентность? 16

Невосприимчивость клеток к инсулину часто возникает в пожилом возрасте. Это состояние постепенно приближает развитие сахарного диабета и других болезней.

Ирина Разумова Бронхиальная астма? Дышим правильно! 22

Опытный врач рассказывает, какие методы помогают предотвращать астматические приступы.

Лариса Геня Острый коронарный синдром 27

Почему при подозрении на острый коронарный синдром надо действовать без промедления? Читайте в статье.

Олег Ковалёв Если сводит ноги по ночам 32

Помочь при такой проблеме могут разные способы. Среди них – травяные ванночки для ног, правильный выбор продуктов питания и выполнение определённых упражнений.

Людмила Горяйнова **Болезнь кошачьих
царапин** 38

Наши любимые питомцы могут быть переносчиками патогенной бактерии, вызывающей инфекционное заболевание – фелиноз.

Наталия Каркачёва **Альтернатива таблеткам** 43

Наш автор рассказывает, какие естественные методы она применяет для поддержания здоровья.

Наш почтовый ящик **Помощь при аденоме
простаты** 48

Эта консультация врача заинтересует тех мужчин, кому назначена трансуретральная резекция предстательной железы.



МЕТОДЫ ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Галина Сухарева **Болит голова? Тренируйте
апоневроз!** 52

Апоневроз – сухожильный шлем, покрывающий наш череп. Его очень полезно массировать, в том числе для избавления от головной боли.

Разминка для ума 57

Наталья Замятина **Скорая помощь на даче** 58

Советы известного ботаника и знатока лекарственных растений.

Наталия Каркачёва **Прекрасные гладиолусы** 63

Гладиолусы славятся не только своей красотой, но и давно доказанными целительными свойствами.



ПСИХОЛОГИЯ. ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

Лариса Геня **Правильная бабушка** 68

Это та бабушка, которая всегда старается поднять авторитет родителей, прежде всего мамы, в глазах ребёнка.

Николай Пересадин **Этюды о долгожителях
Фильм длиною в жизнь** 72

Известный кинорежиссёр Владимир Наумов создал интересные и значимые фильмы, которые любимы зрителями разных поколений.

Шедевры мировой живописи **Мона Лиза** 80

Рассказ о великом шедевре Леонардо да Винчи.