



№9 (221), сентябрь 2021 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  
Рисунки  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**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**



С 1 сентября в любом почтовом отделении  
можно оформить подписку на журналы

**«60 лет – не возраст»**

**«Будь здоров!»**

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

Можно также подписаться по интернету – на сайтах ***podpiska.pochta.ru***,  
***pressa-rf.ru*** и ***akc.ru***.

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», «ВКонтакте» и «Фейсбук».  
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 можно купить ещё и в магазине  
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,  
тел. **(495) 789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2021



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### **Старт в 2022 год**

4

*Почта России упростила порядок подписки на печатные издания на 2022 год.*

### **Галина Сухарева Звонок звенит для всех**

6

*Старшие члены семьи Чернышёвых, чьё фото помещено на обложке журнала, считают, что учебный год внуков касается и бабушек с дедушками.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### **Лариса Геня Поговорим о статинах**

9

*Врач-кардиолог считает, что на данный момент в мире нет средств, способных заменить статины в борьбе с повышенным уровнем холестерина.*

### **Людмила Горяйнова Что такое гонартроз?**

14

*В статье рассказано о фармацевтических препаратах и средствах народной медицины для лечения артроза коленных суставов, а также о том, каким должно быть питание больных.*

### **Элина Леонова Можно бегать даже в 80!**

20

*Одним из лучших инновационных спортивных проектов Москвы признан проект компании ЛЛТ, выпускающей лечебные наколенники.*

### **Марина Туманова Боль прячется между рёбер**

25

*Врач даёт подробный анализ симптомов межрёберной невралгии и советы по её лечению.*

### **Наш почтовый ящик Как восстановить слизистую желудка?**

32

*Ответ на вопрос читательницы о лечении хронического атрофического гастрита.*

### **Станислав Орешкин Пушистые аллергены**

36

*Далеко не многие, у кого обнаруживается аллергия на кошек и собак, согласны отказаться от домашних питомцев. Как же им быть?*

Людмила Лявданская **Синдром Сикстинской капеллы**

42

*Так называют один из симптомов острой гипотензии. О других проявлениях и лечении гипотонии читайте в статье.*

Татьяна Абрамова **Неожиданные свойства йода**

48

*О большом влиянии на организм микроэлемента, потребность в котором составляет малые количества.*

**Разминка для ума**

53



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Галина Сухарева **Красота – на пяти китах**

54

*Первая часть комплекса лицевой гимнастики начинается с массажа точек прикрепления лицевых мышц к костям.*

Николай Пересадин **Аюрведа и мёд**

59

*Самые популярные средства, которые использовались в древнеиндийской медицине, – мёд, молоко, целебные травы.*



ПРИРОДА. ИСТОРИЯ. ИСКУССТВО

Сергей Коршунов **Водопад «Гремячий»**

64

*Автор приглашает читателя в путешествие к одному из подмосковных чудес природы, который связывают со Святым Сергием Радонежским.*

Николай Пересадин **Борис Ефимов: всегда на острие событий**

68

*Знаменитый художник-карикатурист прожил долгую, насыщенную разными событиями жизнь...*

Инна Курдакова **Физкультура для аристократок**

73

*Когда у наших детей и внуков начинаются школьные занятия, небезынтересно узнать о том, как учили девочек в одном из старинных учебных заведений царской России – Смольном институте.*

Попробуйте приготовить **Лодочки из кабачков**

80

*Очередной рецепт кухни здорового питания.*