



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»

№7 (195), июль 2019 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева
Надежда Балахонova

Адрес для писем:

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

Телефон/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	– 99556
«Будь здоров!» (на любой срок)	– 99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на любой срок)	– 44780

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

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>**

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», 2019



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Старость – пора творчества**

4

Примеры многих людей показывают, что с выходом на пенсию они получают возможность заниматься каким-то интересным делом, о котором мечтали всю жизнь.

Рекорды пенсионеров **Тяжелоатлет-долгожитель**

9

Эта информация – подтверждение сказанному в первой статье.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Зачем нужны статины?**

10

Почему о применении статинов продолжают спорить, несмотря на их доказанную пользу? Из-за побочных действий, о которых рассказывается в статье.

Герман Аруцев **Рентген против артрита?**

16

Оказывается, метод лучевой терапии в советское время применялся при лечении костно-суставных патологий. Почему сегодня нет такой практики?

Михаил Михайлов **Внимание: родинка**

21

За какими родинками надо постоянно наблюдать, опасаясь их перерождения в злокачественные? Читайте в статье.

В курсе событий **Первый в мире керамический коленный сустав**

26

Вадим Кириллов **Диабет. Как сохранить зрение?**

28

О новейших методах лечения диабетической ретинопатии рассказывает кандидат медицинских наук врач-офтальмолог О.Н.Глейзер.

Альберт Жарких **Самые вредные жиры** 34

Исследования показывают, что гидрогенизированные жиры (маргарин и ему подобные) являются одной из ведущих причин сердечно-сосудистых болезней.

Разминка для ума 39

Наш почтовый ящик **Доктор кислород** 40

Насколько эффективны методы лечения, связанные с применением кислорода?

Читательский клуб **Мой опыт оздоровления** 44

О пользе электрофореза, йодной сетки и других доступных методов.

Людмила Горяйнова **Зачем нам этот секс?** 46

Наблюдения врачей показывают, что и в пожилом возрасте сексуальные отношения помогают поддерживать физическое и психоэмоциональное здоровье.



ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЛЕЧЕНИЯ

Людмила Кириллова **Дачная терапия** 51

Врач-натуропат рассказывает, как пожилому человеку организовать свой день на даче с пользой для здоровья.

Ирина Лапшина **Кто он, гриб-медуза?** 56

Таково одно из названий известного многим чайного гриба. Этот напиток богат полезными кислотами, которые способствуют улучшению кишечной микрофлоры.

Галина Сухарева **Металл – стихия решительности** 62

Продолжение цикла «Доступный цигун». Статья знакомит с куэном стихии Металла.

Елена Прокофьева **Летние размышления** 68

Очередной обзор лучших новинок российских книжных издательств.

Елена Клемм **Афанасий Фет и Мария Лазич** 72

Свои лучшие стихи великий поэт-лирик сочинил, вдохновлённый любовью к этой женщине. Но написаны они были после её трагической смерти...

Целебные рецепты **Природный аспирин – таволга** 80