

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№9 (374),  
сентябрь, 2024 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редактор  
**Ольга Коршунова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2024 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Владимир Хан</b> Терапия письмом .....	3
<i>Лента новостей</i> .....	10
<b>Вадим Кириллов</b> Опухоль липома, она же жировик .....	12
<b>Галина Костина</b> Противоопухолевая диета .....	18
<b>Вадим Кириллов</b> Роль железа в организме .....	24
<b>Татьяна Агушина</b> Вирусы – убийцы рака .....	29
<b>Галина Костина</b> Исправляем прикус .....	33
<b>Сергей Лопаснев</b> Старость заходит с тыла .....	36
<b>Татьяна Абрамова</b> Молочные железы: важность самодиагностики .....	44
<b>Ольга Коршунова</b> Таинственный синдром Жильбера .....	50
<i>Без подробностей</i> .....	56
<b>Людмила Полонская</b> Когда обучение равно исцелению .....	58
<b>Вера Крапивцева</b> Зубами не щелкать .....	66
<b>Галина Костина</b> Здоровье как семейная ценность .....	71
<b>Татьяна Абрамова</b> Цена мгновения .....	75
<b>Ольга Коршунова</b> Злость – неправильное чувство? .....	80
<i>Здесь русский дух</i> <b>Наталья Ильина</b> Самый счастливый год .....	86