



## 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»

№4 (228), апрель 2022 года

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**  
**Анна Барина**

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**



### Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

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», 2022

# В номере:

## На всё полугодие

4

*О начале подписной кампании на печатные издания на 2-е полугодие.*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### Натаалья Михайлова **Улыбайтесь проблемам назло**

5

*Научно доказано, что смех и улыбка не только улучшают настроение, но и лечат.*

### Галина Сухарева **Мы всегда возвращаемся...**

10

*Как настраивает себя на позитив наша бывшая соотечественница, которая живёт в другой стране?*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### Лариса Геня **Давление верхнее и нижнее**

16

*Врачи делят гипертонию на систолическую и диастолическую в зависимости от того, какое давление повышается – верхнее или нижнее. Об этом и многом другом читайте в статье.*

### Людмила Горяйнова **Бронхиальная астма**

22

*Среди многих причин этого заболевания основным может стать стресс, вызывающий длительный и опасный бронхоспазм. Примером тому служит история одной пациентки.*

### Татьяна Абрамова **Тренируем мочевой пузырь**

28

*При слабости мочевого пузыря, а также для её профилактики очень полезно выполнять специальные упражнения, тренирующие мышцы тазового дна.*

### Вадим Кириллов **Возникла диарея. Что делать?**

34

*Этот неприятный симптом гораздо чаще появляется у людей пожилого возраста, чем у молодых. Врач объясняет, почему так происходит и как предупредить расстройства ЖКТ.*



## ДВИЖЕНИЕ

### Игорь Борщенко **Опасный и безопасный фитнес**

40

*В этой главе известный врач рассказывает о том, как правильно выполнять упражнения на сгибание позвоночника и тренировку брюшного пресса.*

### В курсе событий **Экзоскелеты помогают в реабилитации**

45

Галина Сухарева **Утро с комплексом «даоинь»**

46

*Эта простая даосская гимнастика заряжает энергией и готовит человека к активному дню.*



ПИТАНИЕ

Наш почтовый ящик **Пальмовое масло: делайте выбор**

50

*Это масло считается вредным. Почему же оно широко применяется при выпуске пищевых продуктов? Потому что бывает разных видов.*

**Разминка для ума**

53

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Владимир Логинов **Доктор Книга помогла излечиться**

54

*Автор откровенно рассказывает о тяжёлых переживаниях, одолевших его во время грозной болезни. Победить их и возродить духовную и физическую силу помогла книга «Психотерапия рака».*

**Анна Ефанова Старая вещь в доме**

58

*Как важно беречь свидетельства прошлой жизни, быть благодарным людям, которые учили и воспитывали нас! Думаем, что заметки читательницы найдут отклик у многих.*



ТВОРЧЕСТВО

Герман Арутюнов **Совесть: защита и предупреждение**

63

*Зачем человек наделён этим странным, казалось, свойством? Ведь без совести жить вроде бы проще? Читайте размышления писателя на эту тему.*

Читательский клуб **Лечусь шелухой**

68

*Луковая шелуха годится не только для окрашивания пасхальных яиц, но и может с успехом служить в качестве лечебного средства.*

Надежда Балахонова **Апрель! Ароматы весны...**

70

*Стихи нашего автора для чтения с детьми.*

Николай Пересадин **Солнечный доктор**

72

*Статья в новой рубрике «Корифеи здоровья» рассказывает об учёном, посвятившем себя пропаганде здорового образа жизни в нашей стране, – Иване Михайловиче Саркизове-Серазини.*

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Красная книга России **Дикая орхидея**

80

*Так называют ятрышник – растение удивительной красоты.*