

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№10 (375),  
октябрь, 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  
**Ирины Орловской**

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

**Геннадий Евсеев**  
Научитесь стареть красиво и правильно ..... 3

**Вадим Кириллов**  
Диета при дырявом кишечнике ..... 10

*Лента новостей* ..... 24

**Татьяна Абрамова**  
Меню для здоровья глаз ..... 17

**Галина Костина**  
Спасение от мигрени ..... 26

**Галина Костина**  
Зачем нужна коуголограмма? ..... 30

**Галина Сухарева**  
Детская диетология с точки зрения  
китайской медицины ..... 34

**Татьяна Абрамова**  
Стоит ли удалять милиумы? ..... 39

**Татьяна Агушина**  
Чума, или Черная смерть ..... 42

**Галина Костина**  
Не нужно стесняться – нужно лечиться ..... 49

**Ольга Коршунова**  
Безвольному воля ..... 53

**Вадим Кириллов**  
Опасаться ли глютенa? ..... 59

**Людмила Полонская**  
Женщина в «железной клетке» ..... 64

**Наталья Новикова**  
Ногти как маркер здоровья ..... 71

**Анна Барина**  
Закрываем гештальты ..... 77

*Проверка интеллекта* ..... 85

**Александр Яковлев**  
Сколько жизней у «Сусанина»? ..... 86

*Здесь русский дух*  
**Инна Курдакова**  
Дмитрий Лихачев: «Все, что нравственно,  
то красиво» ..... 91