



№8 (208), август 2020 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/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** 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!

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**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

О подписке на журнал **4**

Галина Сухарева **Лучшее место на земле** **5**

Супружеская пара Солдатовых своими силами восстанавливает разрушенную старинную усадьбу. Их мечта – сделать её культурной точкой на карте родного края.

Добрые вести «**Батя, живи!..**» **11**

Ребята из приморского посёлка Новый спасли своего любимого учителя.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Как сбить корону?** **12**

Наш автор, опытный врач, обобщила информацию, касающуюся вируса SARS COV-2, вызвавшего пандемию заболевания.

Дина Баясова **Жировой гепатоз.**

Что делать?

18

Почему функциональные клетки печени перерождаются в жировые? Можно ли ослабить или предотвратить этот процесс?

Лариса Геня **Меню для нашего сердца** **24**

Наш консультант разъясняет, в каких продуктах содержатся биологически активные вещества, необходимые для нормальной работы сердца.

Разминка для ума **29**

Вадим Кириллов **Что такое когнитивный резерв?** **30**

Исследования когнитивного (умственного) резерва человека позволили сделать вывод, что проявления деменции в пожилом возрасте можно предупредить.

Валентина Ефимова **Мудры и иммунитет** **36**

Особые статические упражнения пальцев, называемые мудрами и с древних времён используемые в аюрведической медицине, помогают улучшить саморегуляцию организма.

Марина Масляева Пробка в ухе

41

3

Врач-отоларинголог объясняет, у кого чаще возникает эта проблема и как избавиться от серной пробки.

**МЕДИЦИНА БЕЗ ЛЕКАРСТВ****Александр Григорьев Кровососы-целители 46**

Сегодня, когда многим людям приходится принимать по несколько лекарственных препаратов, почему бы не взять на вооружение возможности гифудотерапии?

Галина Сухарева Шесть исцеляющих звуков 52

Древневосточная система «Шесть исцеляющих звуков» основана на лечебном воздействии звуковых вибраций. Узнайте, какие звуки полезны для лёгких.

Татьяна Абрамова Молодость нашей кожи 57

Опытный дерматолог Екатерина Валерьевна Лебедченко убеждает, что можно обрести былую привлекательность, используя доступные натуральные продукты.

**Любовь Качалина Волшебные точки
Уманской**

62

Вторая часть комплекса профессора Уманской, направленного на поддержание иммунитета.

**ПСИХОЛОГИЯ. ИСТОРИЯ****Анна Антонова Средства против плохих
новостей**

66

Психолог даёт советы, как простые слова сделать инструментом позитивного настроения.

**Николай Пересадин Академик Обручев:
долгая дорога**

69

Знаменитый российский геолог, академик, писатель и философ Владимир Афанасьевич Обручев прожил долгую жизнь. Что помогло ему преодолевать трудности и болезни?

**Елена Черкашина Любовная драма царя
Михаила**

74

Первый в династии Романовых царь Михаил не смог жениться на выбранной им невесте, потому что та не нравилась его матери...

**Полезные советы Как прогнать кротов
с дачи**

80