

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№2 (332),
февраль, 2021 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

Редакторы
Иван Мамичев
Мария Лапик

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Александра Яковлева

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2021 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Иммунитет и стресс	3
Олег Ковалев Тромбоз. Как избежать трагедии?	9
Марина Туманова Маска как реальность	17
Татьяна Агушина Не бояться кашля	22
Татьяна Малеева Жизнь после разрыва мениска	25
Татьяна Агушина Диабет – болезнь цивилизации	33
Вадим Кириллов Болезнь Жильбера	36
<i>Из архива «БЗ»</i> Валентина Ефимова Гем, носитель жизни	42
<i>У края жизни</i> Юлия Кириллова Избавляясь от пролежней	48
Вадим Кириллов Упасть с умом	53
Татьяна Абрамова Здоровье от пара	56
Ольга Коршунова О том, как правильно бояться	63
<i>Без подробностей</i>	70
Анна Баринова Не позволяйте обесценивать себя	72
Елена Конькова Напишите письмо птицам	76
Юлия Кириллова Реабилитация лимона	82
<i>Проверка интеллекта</i>	87
Салернский кодекс здоровья	88
<i>Необычные музеи</i> Счастья много не бывает	92