

## НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



П. Соколов

**Портрет П. М. Виардо-Гарсиа**

1844 г.

Жорж Санд назвала Полину Виардо самой гениальной женщиной своего времени. «Она напоминает пейзаж – чудовищный и экзотичный» – это характеристика Гейне. Многие находили рот певицы безобразным. Говорили о ее сутулости, о ее «далеко не безукоризненном сложении», о том, что лучше не видеть ее анфас... И тем не менее величайшие музыканты, писатели, художники были у ее ног. Ей были присущи обаяние таланта, острота ума, независимость суждений – то, что более всего ценил в женщинах и Иван Сергеевич Тургенев, который более сорока лет сохранял глубокое чувство только к одной представительнице прекрасной половины человечества.

16+

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№10  
2015

100 страниц  
о самом главном



**Капустная осень**

**Диагностика по лицу**

**Что такое вертиго?**

**Диарея:  
причины и лечение**

ISSN 1682-4237



15010



9 771682 423005



# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 10 (268), октябрь, 2015 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Главный редактор  
**Ирина Мамичева**

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

Редакторы  
**Вера Шабельникова**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Высоколова**

Отдел  
распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

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

Телефон:  
(495) 788-30-12

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

© «Будь здоров!», 2015 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Диана Анисимова</b>	
Жизненный тонус .....	3
<b>Светлана Чечилова</b>	
Ах, как кружится голова... ..	7
<b>Елена Сундукова</b>	
Диарея, стоп! .....	13
<b>Антонина Юдина</b>	
Осень: возможно обострение .....	18
<b>Вячеслав Шелудченко</b>	
Переходный возраст для глаз .....	24
<i>Лента новостей</i> .....	26
<b>Светлана Чечилова</b>	
Что такое еда «органик»? .....	28
<i>Поможем друг другу</i> .....	34
<i>Консультация специалиста</i> (приступ тошноты)....	36
<b>Татьяна Агушина</b>	
Диагностика с помощью зеркала .....	40
<i>Женский вопрос</i>	
<b>Алия Макарова</b>	
«Спящие» инфекции .....	45
<i>Наши дети</i>	
<b>Татьяна Абрамова</b>	
Как объять необъятное? .....	49
<b>Людмила Письман</b>	
Болезнь Прометея .....	55
<b>Дина Балясова</b>	
Капустная осень – пора оздоровления .....	60
<b>Ольга Филатова</b>	
Как важно не быть толстым .....	66
<i>Проверка интеллекта</i> .....	71
<b>Людмила Полонская</b>	
Психология в шаговой доступности .....	72
<i>Без подробностей</i> .....	80
<b>Наталья Морсова</b>	
Ива: целебная сила гибких веток .....	82
<i>Хорошо забытое старое</i>	
<b>Наталья Ефимова</b>	
Голубая устрица в борьбе с «феромонами» ....	87
<i>Необыкновенные люди</i>	
<b>Наталья Ефимова</b>	
Любовь длиною в жизнь .....	89

## Дорогие друзья!

Осень – это не просто «очей очарование», но и время, когда все системы организма вынуждены приспосабливаться к меняющимся природным условиям – похолоданию, перепадам атмосферного давления, сокращению светового дня, увеличению влажности воздуха. Здоровые люди переносят такую перестройку легко, но при хронических болезнях она дается труднее. В статье «Осень: возможно обострение» – практические рекомендации и полезные советы, как вести себя в это время года.

Одним из способов, которому доверяли старые доктора, была диагностика по лицу. Врачи очень внимательно наблюдали за кожей, глазами, губами пациента, поскольку наше мудрое тело, заболевая, подает свои сигналы «SOS». В этом номере вы можете прочитать о том, как можно поставить себе диагноз с помощью обычного зеркала.

Всегда ли жизнь по регламенту, составленному для ребенка родителями, приводит к желаемым результатам? Наш обозреватель Татьяна Абрамова беседует на эту тему с детским психологом Светланой Фрейдлиной.

Чем больше проблем испытывает планета с экологией, тем активнее мы начинаем заботиться о том, чтобы на нашем столе была только натуральная еда. Как накормить себя и семью продуктами без пестицидов, гербицидов, гормонов роста, антибиотиков? Об этом рассказывается в статье «Что такое еда «органик»?».

В этом выпуске вы прочтете еще много интересного и полезного, а регулярно читая журнал **«Будь здоров!»**, вы сможете заботиться о своем здоровье правильно, грамотно и системно.

Напоминаем, что оформить подписку на журнал **«Будь здоров!»** и родственное ему издание **«60 лет – не возраст»** можно в любом почтовом отделении страны (см. оборот обложки).

Москвичи могут купить журналы за предыдущие месяцы и годы в центре **«Помоги себе сам»** по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Проезд: м. «Текстильщики», культурный центр **«Москвич»**. Отдельный вход, 3-й этаж, комната 333. Время работы: 10.00 – 20.00 без перерывов и выходных. Тел.: **(499) 742-83-58 (59), (499) 179-10-20**.

Не забывайте про наши странички в социальных сетях «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук».

Вступайте в нашу группу, отмечайте наши публикации, пишите свои комментарии.

Ваше мнение, дорогие читатели, очень важно для нас!

**Не хотите болеть? Не хотите стареть?  
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,  
целителей о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
разных лет можно найти описания  
оригинальных методик оздоровления и рецепты,  
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
можно приобрести в московских магазинах:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25  
☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15  
☎ (499) 742-83-58 (59); (499) 179-10-20
- ✓ В сети аптек «Самсон-Фарма»  
☎ (495) 994-44-91

Перечень журналов в редакции:

**«Будь здоров!»**

№1-12 за 2009 г.;

№1-12 за 2010 г.; №1-12 за 2011 г.; №1-12 за 2012 г.;

№1-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-10 за 2015 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.;

№1-2, 4-8, 10-12 за 2011 г.; №1, 3 -12 за 2012 г.;

№1-6, 8-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-10 за 2015 г.

Читатели, имеющие доступ к интернету,  
могут приобрести электронную версию на сайте **rucont.ru**

## Проверка интеллекта ♦ ответы

1. Растения, земля. 2. Берег, вода. 3. Здания, улица. 4. Крыша, стены.
5. Углы, сторона. 6. Делимое, делитель. 7. Диаметр, округлость.
8. Глаза, текст. 9. Бумага, редактор. 10. Игроки, правила.
11. Сражение, солдаты. 12. Бумага, текст. 13. Голос, мелодия.
14. Колебания почвы, шум. 15. Книги, читатели. 16. Почва, деревья.
17. Состязания, победа. 18. Врач, больные. 19. Чувства, человек.
20. Родина, человек.

Федеральная служба почтовой связи РФ															
<b>АБОНЕМЕНТ</b>												на			
												журнал (индекс издания)			
(наименование издания)										количество комплектов					
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															
												<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>			
пв		место		ли-тер		на		журнал				(индекс издания)			
(наименование издания)															
Стоимость		подписки		руб.		коп.		Количество комплектов							
		пере-адресовки		руб.		коп.									
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															

**В следующем номере:** ЕСЛИ РЕБЕНОК МАЛО ЕСТ  
ТЕСТ НА ВАРИКОЗ  
ЧТО ТАКОЕ ЭПИГЕНЕТИКА  
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СВОЙСТВА СЕКСА

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 26.08.15. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60х90/16. Цена свободная. Общий тираж 88 420 экз. Заказ № 7931

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) – [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

Продолжается подписка на 2016 год.  
На журналы  
**«Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»**  
можно подписаться  
в любом почтовом отделении страны  
по одному из двух каталогов



**Объединенный каталог**  
**«Пресса России», том 1 (зеленый)**  
Подписные индексы:  
«Будь здоров!» – 73035  
(6 месяцев)  
«60 лет – не возраст» – 79922  
(6 месяцев)  
«Будь здоров!» +  
«60 лет – не возраст» – 44780  
(6 месяцев)  
«Будь здоров!» +  
«60 лет – не возраст» – 44785  
(12 месяцев)

#### Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)  
Подписные индексы:  
«Будь здоров!» – 99555  
(6 месяцев)  
«Будь здоров!» – 84330  
(12 месяцев)  
«60 лет – не возраст» – 99556  
(6 месяцев)  
«60 лет – не возраст» – 84332  
(12 месяцев)



Читатели, имеющие доступ к Интернету,  
могут подписаться на наши журналы по каталогу  
«Почта России» на сайте **vipishi.ru**

Жителям дальнего зарубежья  
предлагается подписка на сайте  
**www.nasha-pressa.de**



## Родственные души

Фото Марии Лапик