



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»

№10 (222), октябрь 2021 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
Галина Сухарева

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



С 1 сентября в любом почтовом отделении
можно оформить подписку на журналы

«60 лет – не возраст»

«Будь здоров!»

«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»

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**

В номере:

Подписаться стало легче

4

Почта России предоставила более упрощённые условия подписки, благодаря чему оформить её стало проще. Так что ждём новых читателей в ряды подписчиков наших журналов!



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Нина Орлова **Покажите стрессу язык**

5

Психолог рассказывает о возможностях ослабления стрессового воздействия с помощью простых приёмов – движения, утраченных, дыхания.

Волонтерство – это здорово!

9

Это замечательное движение постепенно набирает силу и в нашей стране.

Галина Сухарева **У каждого своя тыква**

10

Бывает, что восхищение чужим успехом побуждает человека активней работать над собой. Так случилось с женщиной, запечатлённой на обложке сегодняшнего номера журнала.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Постковидный синдром и наше сердце**

14

Наш консультант врач-кардиолог даёт советы, какие препараты для поддержания иммунной системы и сердца полезно принимать после перенесённого ковида.

Людмила Горяйнова **Что такое дорсопатия?**

18

Привычное в быту название «остеохондроз» специалисты всё чаще меняют на «дорсопатию». Потому что нарушения структуры позвоночника с болью в спине возникают не только из-за остеохондроза.

Анна Кузьминская **Надо удержаться на ногах!**

24

Почему в пожилом возрасте вполне здоровые люди чувствуют головокружение и теряют координацию? Как избежать этого? Читайте полезные рекомендации врачей, собранные в этой статье.

Вадим Кириллов **Рак почки**

30

Как развивается и диагностируется это заболевание? Какие новые методы его лечения предлагает современная медицина? Об этом вы узнаете из предлагаемой публикации.



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Хусаин Буранбаев **Мой доктор – витамин С** 36

Реальную эффективность витамина С как средства, повышающего иммунитет, автор статьи почувствовал, когда по совету врача стал принимать его при коронавирусной инфекции...

Татьяна Абрамова **Виноград – вкусное лекарство** 42

Такое направление оздоровительной медицины, как амелотерапия (лечение виноградом), основано на доказанных данных о целебности этого растительного продукта.

Разминка для ума 47

Галина Сухарева **Красота на пяти китах** 48

Продолжение описания комплекса гимнастики для лица, направленного на устранение асимметрии и других возрастных изменений.

Александр Григорьев **Не только пряность** 54

Привычная на каждой кухне «лаврушка», оказывается, имеет весьма широкий спектр применения как лечебное средство при различных болезнях.

Альберт Жарких **Микроволновка или вакуумный пакет?** 58

Специалист по вопросам питания рассматривает достоинства и недостатки различных устройств для приготовления пищи.



ПСИХОЛОГИЯ

Герман Арутюнов **Тайны творчества** 63

Писатель и публицист на примере судеб известных творческих личностей размышляет о том, что такое трудный путь познания.

Сергей Белов **Я вас любил...** 68

Доказано, что сексуальные отношения в пожилом возрасте помогают поддерживать организм и повышают психологический тонус.

ИСТОРИЯ, КУЛЬТУРА

Николай Пересадин **Противоядие от старости Кирка Дугласа** 72

Знаменитый американский актёр, проживший сто три года и подаривший миру не менее талантливого сына-киноактёра, был родом из России...

Попробуйте приготовить **Томатное перлотто** 80

Рецепт итальянского блюда из перловки.