



№9 (245), сентябрь 2023 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
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
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!»

(подписные индексы размещены на 2-й стороне обложки)

Можно также подписаться по интернету – на сайтах ***podpiska.pochta.ru***,
pressa-rf.ru и ***akc.ru***.

Электронная версия журналов – на сайте ***rucont.ru***

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте».
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**

© «60 лет – не возраст», 2023



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Началась подписка на журнал 4

Анатолий Чирва Земля лечит цветами 5

На обложке журнала вы видите автора этой статьи и сотрудниц дома-пансионата, создающих красоту и уют для проживающих здесь ветеранов науки.

Татьяна Абрамова Внимание – факторам долголетия 12

Участники VII геронтологического конгресса обсуждали, как создать комфортные возможности для пожилых людей.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов Когда щитовидке нужны гормоны 16

Рассказываем об аутоиммунном тиреоидите, распространённом заболевании щитовидной железы.

Наш почтовый ящик Секреты серы 22

Врач разъясняет, почему в препараты-хондропротекторы для восстановления хрящевой ткани стали добавлять серу, то есть метилсульфонилметан (МСМ).

Елена Дембовская Как я вылечила коксартроз 27

Читательница рассказала о своём опыте лечения коксартроза с помощью гимнастических упражнений.

Александр Орлов Жидкий стул. Отчего и как лечить? 34

Почему у пожилых людей часто случается диарея и как её лечить, рассказывает гастроэнтеролог Леонид Мосевнин.

Александр Григорьев Пищевое отравление: что делать? 40

В сентябре, когда идёт активный сбор грибов, не лишне напомнить об опасности отравления грибами.

Лариса Геня Ожирение и наше сердце 44

При избыточном весе сердцу приходится работать с большим напряжением – надо ведь как-то доставлять кровь до десятков килограммов лишней жировой ткани.

Наш почтовый ящик **Почему глаз дёргается?** 50

Самая распространённая причина самопроизвольного движения век (нервного тика) – стресс. Но есть и другие причины, которые разбясняет врач.

**ДВИЖЕНИЕ**Анна Ефанова **Состязались пенсионеры** 53

Большим событием для жителей Челябинска, городов и сёл области стали соревнования пожилых людей по скандинавской ходьбе.

Галина Сухарева **Упражнения для красивой осанки** 56

Эти простые движения помогают поддерживать стройность фигуры и здоровье позвоночника.

**ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ**Людмила Лявданская **Солодка – корень жизни** 60

Солодка, или лакрица, использовалась для лечения с древних времён. А сегодня учёные нашли в ней активные противовирусные вещества.

Глеб Давыдов **Клопы – насекомые опасные** 64

Как в путешествиях избежать этих кровососущих насекомых? Читайте советы опытного человека.

**ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА**Лариса Геня **Если вы в зоне конфликта...** 69

Если люди ссорятся и пытаются привлечь вас для суждений о происходящем, чрезвычайно важно выработать правильную линию поведения.

Николай Пересадин **Николай Амосов: опыт преодоления** 72

Академик Амосов доказывал: если проявлять силу воли, можно восполнить потраченные организмом ресурсы и хорошо себя чувствовать.

Домашние хитрости **Как избавиться от неприятного запаха**