



В номере:

Весна идёт, друзья!

4

О подписке на журнал.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Сергей Белов **Умные живут дольше?**

5

По данным учёных, активная работа мозга является фактором долголетия. Доктор наук размышляет, какой должна быть эта работа.

Александр Райхлин **Как дожить до 100 лет** 10

Автор, который, несмотря на многолетнюю работу в условиях Крайнего Севера, дожил до 92 лет в добром здравии, делится своим опытом.

Галина Сухарева **Борщевик: фабрика смыслов?**

14

На примере этого растения, из кормовой культуры превратившегося в опасный сорняк, можно поразмышлять о неправильном отношении человека к природе.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Что случилось с сердцем?**

20

Консультант журнала разъясняет, что нарушения ритма сердца могут говорить о мерцательной аритмии.

Людмила Горяйнова **Главный барьер на пути вирусов**

24

Завершение статьи о возможностях укрепления иммунитета с помощью природных методов.

Людмила Лявданская **Делать ли прививку?** 30

Наш автор, врач с многолетним опытом, объясняет, почему она выступает за прививку.

Вадим Кириллов **Что такое колоноскопия?** 34

В продолжение темы диагностики и лечения язвенного колита рассказывается о лучшем методе обследования при этой болезни.

В курсе событий **Для красивой улыбки** 37
Новое средство, созданное российскими учёными, поможет при ношении брекетов.

Татьяна Абрамова **Диабет не приходит внезапно** 38
О механизме развития болезни, её симптомах, диете и применении лекарственных растений при сахарном диабете 2-го типа.



ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ЖЕНЩИНЫ

Наталья Каркачёва **Как я борюсь с усталостью** 44
Женщинам, у которых много забот по хозяйству, соблюдение этих простых правил поможет чувствовать себя бодрее и здоровее.

Наталья Новикова **Сохраняем красоту волос** 50
Оригинальные советы косметолога по приготовлению и применению средств защиты волос из природных компонентов.



ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ

Альберт Жарких **Апельсины и мандарины** 56
Небезынтересная информация и о плодах, и о разных их сортах, и том, как выбирать их.

Разминка для ума 59

Игорь Митяев **Диета доктора Йенсена** 60
Читатель рассказывает, как ему помогает этот метод оздоровления.

Галина Сухарева **Приветствие Солнцу** 62
Продолжение описания йоговского гимнастического комплекса Сурья Намаскар.



ПСИХОЛОГИЯ, ВЕЛИКИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Глеб Давыдов **Не бойтесь своих возможностей!** 66
То есть не замыкайтесь на рутинных делах, не закрывайтесь от общения с другими людьми, давайте возможность себе развиваться в любом возрасте.

Николай Пересадин **Марк Шагал: «Мы парим в пространстве...»** 72
Об основах творческого и жизненного долголетия великого художника.

Блины с припёком 80