



№2 (214), февраль 2021 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
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/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



Подписные индексы в каталоге

«Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст»	– 79922
«Будь здоров!»	– 73035
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **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!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov**

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», 2020



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Свою линию продолжаем 4

О журнале и подписке на него.

Галина Сухарева Уметь держать удар 5

На обложке журнала вы видите героя этого очерка – детского тренера по боксу. Чем важна для него эта работа?

Людмила Ермилова Выбираю старость! 10

Название сразу указывает на тему. Автор находит аргументы в пользу достоинств зрелого возраста.

Татьяна Абрамова Сочувствие способно исцелять 15

Об исцеляющем действии доброго слова писал ещё Авиценна. Но что значит настоящее сочувствие? Как его можно проявить?

В курсе событий Съезд Союза пенсионеров России 20



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова Главный барьер на пути вирусов 22

В статье рассказывается, как повысить уровень сопротивляемости инфекциям с помощью дыхательных упражнений, лекарственных трав и витаминов.

Татьяна Борисова Рецепты от ревматизма 26

Опытный врач Валентина Игнатьевна Родина на практике проверила ряд рецептов народной медицины, применяемых при суставном ревматизме.

В курсе событий Плёнка вместо антибиотика 31

О новой разработке учёных национального технологического университета «МИСиС»

Вадим Кириллов Таинственный колит 32

Если колит выявляется на ранних и неосложнённых стадиях и больным назначается правильное лечение, то продолжительность их жизни может и не отличаться от среднестатистической.

Лариса Геня Ишемическая болезнь сердца 36

Речь идёт о самом серьёзном осложнении ИБС – инфаркте, его лечении и реабилитации после перенесённого заболевания.

Разминка для ума 41

Сергей Коршунов **Полюбите свои стопы!** 42

Состояние стоп чрезвычайно важно для здоровья всего опорно-двигательного аппарата. Что делать, если у вас самая распространённая патология – плоскостопие?

Татьяна Кузнецова **Небезобидный панариций** 47

Пустяковая травма пальца чревата панарицием – воспалением подкожной клетчатки. Чем оно опасно? Как его лечат?

Наш почтовый ящик **Как избежать переутомления глаз?** 52

Врач-офтальмолог даёт советы, каких правил нужно придерживаться, чтобы сохранить хорошее зрение.



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ. ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Альберт Жарких **Лимоны и лаймы** 54

Эти цитрусовые способны повысить защитные силы организма в период пандемии.

Глеб Давыдов **Чага: мифы и правда** 57

Берёзовый гриб многие считают средством от серьёзных болезней, в том числе от рака. А каково его действие на самом деле? Автор представляет мнение врачей по этому поводу.



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Приветствие Солнцу** 62

Выполнение этого комплекса упражнений поможет сделать тело гибким, прояснит разум и подготовит организм к активному дню.

Тест на внимание **Найдите отличия** 67

Владимир Галета **Как бегать правильно** 68

Практические советы спортивного врача людям, желающим заняться бегом.

Лидия Жаворонкова **Норковая шуба** 71

Новая юмореска нашей читательницы на злободневную тему.

Николай Пересадин **Полёт души длиной в столетие** 72

Автор рубрики «Этюды о долгожителях» в героини статьи избрал великолетнюю женщину – балерину Матильду Киесинскую.

Африканский салат из бананов 80