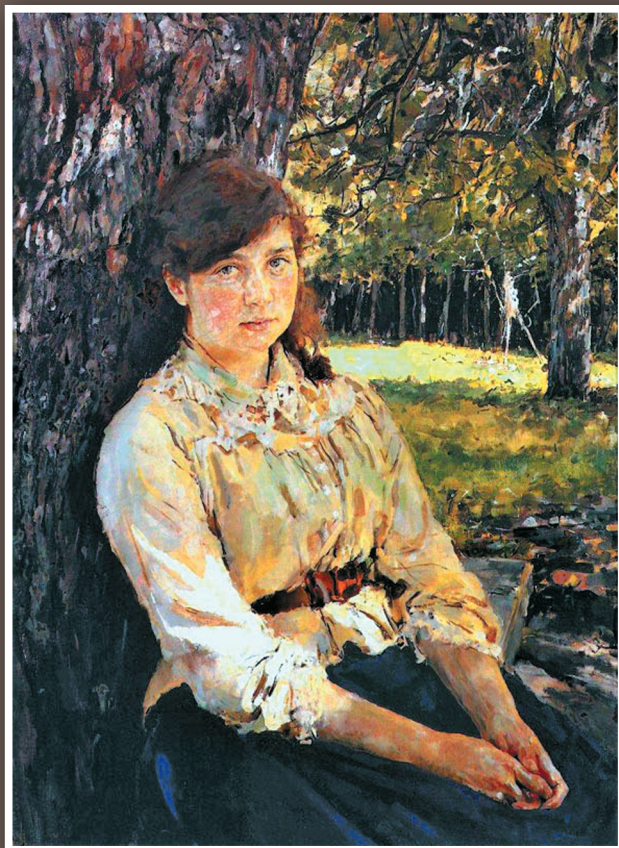


*История  
одного  
портрета*

Валентин Серов  
(1865 – 1911)



*Девушка, освещенная солнцем.*

1888 г.

Юная Маша Симонович  
была освещена не столько солнцем,  
сколько гением художника.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 7  
2010

100 страниц о самом главном

Уроки доктора  
Самохиной

Глаза и солнце

Летние  
проблемы кожи

Как лечатся  
русалки?



ISSN 1682-4237



10007



9 771682 423005





## **В НАШУ ГАВАНЬ ЗАХОДИЛИ КОРАБЛИ**

*Фото Геннадия Михеева*



## **МАЛЕНЬКАЯ РАЗБОЙНИЦА**

*Фото Геннадия Михеева*



Ежемесячный журнал  
№ 7 (205), июль, 2010 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

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

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

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

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Суцеский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Уроки доктора Самохиной .....	2
<b>Елена Фомицина</b> Глаза и солнце .....	9
<b>Вера Козлова</b> Вещества, которых нам не хватает .....	14
Форум целителей Отказ от курения .....	18
<b>Дмитрий Макунин</b> Летние проблемы кожи .....	26
Эхо наших публикаций.....	33
<b>Василий Сидоров</b> Виброгимнастика академика Микулина .....	34
<b>Иван Богодяж</b> Записки спинальника .....	37
<b>Татьяна Яковлева</b> Огонь в животе .....	44
Поможем друг другу .....	50
Консультация специалиста .....	52
<b>Татьяна Артемьева</b> Тайны мозга.....	57
<b>Петр Будрин</b> Хлеб «Добряк»: только польза .....	62
Женский вопрос .....	68
<b>Инна Полякова</b> Антикризисная прогулка .....	70
Без подробностей .....	74
<b>Александр Ефремов</b> Как лечатся русалки?.....	76
<b>Игорь Кузнецов</b> В огород по ягоды .....	82
<b>Виктор Ом</b> Освещенная солнцем .....	86
Проверка сообразительности .....	93