

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№10 (305), октябрь, 2018 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Наталья Архипова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадий Михеев**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2018 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Не стоит прогибаться под изменчивый мир? ...	3
<b>Марина Масляева</b> Псориаз зимой и осенью .....	8
<b>Светлана Чечилова</b> Управа на гепатит С .....	14
<i>Лента новостей</i> .....	20
<b>Марина Туманова</b> Межреберная невралгия: не бояться, а лечить.....	22
<b>Светлана Сенина</b> Мифы об иммунитете .....	29
<b>Александр Орлов</b> Бег, ходьба и стул-велосипед .....	32
<b>Светлана Чечилова</b> Ни разогнуться, ни повернуться .....	36
<i>Женский вопрос</i> <b>Мария Лапик</b> Рожать нельзя откладывать.....	42
<i>Без подробностей</i> .....	45
<b>Татьяна Агушина</b> Я прививок не боюсь .....	47
<b>Татьяна Агушина</b> Здоровые советы .....	52
<b>Светлана Чечилова</b> Удар ниже пояса.....	57
<b>Татьяна Абрамова</b> Дорожный стресс .....	64
<i>Спешите делать добро</i> <b>Людмила Письман</b> Вход с собакой разрешается.....	69
<b>Наталья Каркачева</b> Целебный бессмертник.....	75
<b>Михаил Филонов</b> Тревожная жизнь бабочек .....	80
<i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<i>Из архивов Первой градской</i> <b>Ирина Орловская</b> Когда больница становится госпиталем .....	90