

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№04 (311), апрель, 2019 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  
**Андрея Высоколова**

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!», 2019 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Глеб Давыдов</b> Жить в гармонии с миром .....	3
<b>Дарья Павлова</b> Если ломит кости .....	9
<b>Татьяна Абрамова</b> Дыхательная гимнастика вместо спортзала ...	15
<i>Лента новостей</i> .....	22
<b>Вадим Кириллов</b> Ревматоидный артрит: современные стратегии лечения .....	24
<b>Светлана Чечилова</b> Можно ли заразиться раком? .....	30
<b>Дина Балясова</b> Весенние эликсиры здоровья .....	34
<b>Татьяна Агушина</b> Сладких снов! .....	40
<b>Людмила Полонская</b> На проводе – «Ясное утро» .....	43
<b>Татьяна Абрамова</b> Живой компьютер .....	50
<b>Светлана Чечилова</b> Упал, очнулся – гипс! .....	55
<b>Татьяна Агушина</b> Зачем нам нужны селен и йод? .....	59
<b>Татьяна Агушина</b> Избавляемся от варикоза .....	64
<i>Без подробностей</i> .....	68
<b>Елена Борисова</b> Процедуры во благо и во вред .....	70
<b>Ирина Орловская</b> Быть в диалоге со своим телом .....	74
<b>Михаил Филонов</b> Людам на смех .....	76
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<i>Проба пера</i> <b>Дарима Жапова</b> Рассказы .....	89