

В ЭТОМ НОМЕРЕ

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№12 (331),
декабрь, 2020 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
Мария Лапик

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2020 г.

Наталья Осухова Всё в наших руках	3
Татьяна Агушина Что-то с памятью моей стало... ..	10
Юлия Кириллова Долой революцию в животе	15
<i>Лента новостей</i>	22
Татьяна Абрамова Почему отекают ноги	24
Светлана Чечилова Если вирус настиг сердечника	29
Елена Борисова ОРВИ: эпидсезон продолжается	34
Татьяна Агушина Помощь онкобольным сегодня	37
Ирина Орловская Глаукома: против слепоты – вместе!	42
Татьяна Агушина Атопический дерматит и стресс	46
Ольга Коршунова Изменить свою жизнь	49
Татьяна Агушина Новогодний стол не испортит талию	57
Людмила Полонская Ватный ангел, приносящий удачу	61
<i>Без подробностей</i>	68
Ирина Орловская Умное питание – защита от болезней	70
Наталья Каркачева Хурма – пища богов	76
<i>По России</i>	
Галина Щапова Байкальская сказка	83
Содержание журнала за 2020 год	91