

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№2 (344),  
февраль, 2022 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 Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Елены Борисовой**

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!», 2022 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Наталья Каркачева</b> Экология в масштабе семьи .....	3
<b>Дина Балясова</b> Опасный васкулит .....	9
<i>Лента новостей</i> .....	14
<b>Светлана Чечилова</b> Ковид, диабет и сердце .....	16
<b>Светлана Чечилова</b> Болит спина – лечите голову .....	20
<b>Людмила Полонская</b> Плата за ошибку .....	26
<b>Вадим Кириллов</b> Самое опасное последствие кариеса .....	34
<b>Юлия Кириллова</b> Ревматизм: лижет суставы, а кусает сердце ..	40
<b>Михаил Филонов</b> Петензии к гипотензии .....	46
<b>Ольга Коршунова</b> Разбираемся в антидепрессантах .....	51
<b>Татьяна Абрамова</b> Судороги в ногах .....	56
<b>Татьяна Агушина</b> Из пушек по воробьям .....	62
<b>Галина Костина</b> Пищевой инстинкт .....	66
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Вадим Кириллов</b> Льняное масло против ожирения .....	76
<b>Ирина Дроздова</b> ЛФК: нестандартный подход .....	79
<b>Анна Барина</b> Одиночество вдвоем .....	83
<i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<i>Великие голоса России</i> Артист, озаряющий счастьем .....	90