

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 8 (266), август, 2015 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

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

Главный редактор  
**Ирина Мамичева**

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

Редакторы  
**Вера Шабельникова**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Высоколова**

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

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Суцесвский вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

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

© «Будь здоров!», 2015 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b>	
Мужество, не знающее границ .....	4
<b>Дина Баясова</b>	
Друзья и враги кальция.....	8
<b>Елена Конькова</b>	
Свитер для пингвина.....	13
<b>Людмила Полонская</b>	
Скорая помощь для сердца.....	18
<i>Лента новостей</i> .....	22
<b>Наталья Горская</b>	
Позаботьтесь о пародонте! .....	24
<i>Поможем друг другу</i> .....	28
<i>Консультация специалиста (анемия)</i> .....	30
<b>Татьяна Агушина</b>	
Гомеопатия: верить или не верить? .....	34
<b>Елена Сундукова</b>	
Ячмень. Как его одолеть? .....	39
<b>Татьяна Агушина</b>	
Арбузное и дынное лето .....	42
<b>Светлана Чечилова</b>	
Глубокое декольте .....	46
<b>Владимир Супруненко</b>	
Глоток чистой воды .....	50
<b>Наталья Морсова</b>	
Очиток – едкий целитель.....	56
<b>Герман Арутюнов</b>	
Домашний музей .....	62
<i>Проверка интеллекта</i> .....	67
<i>Хорошо забытое старое</i>	
<b>Наталья Ефимова</b>	
Нашатырь и розы .....	68
<i>Без подробностей</i> .....	72
<b>Игорь Антонов</b>	
Секреты заварок .....	74
<i>Советы на каждый день</i>	
<b>Наталья Юрченко</b>	
Когда швабра животворящей становится .....	80
<b>Наталья Евстафьева</b>	
Не шутите с богом солнца! .....	82
<i>Необыкновенные люди</i>	
<b>Наталья Ефимова</b>	
Печали и радости семьи Льва Толстого.....	87