



Когда в поисках объединяющей идеи народ готов поверить в собственное превосходство или поступиться свободой, хранительницей лучших национальных качеств остается интеллигенция – ей присуща способность мыслить критически.

**Мстислав Ростропович**  
в 1978 году был лишен советского гражданства «за действия, порочащие звание гражданина СССР». Великий музыкант стал гражданином мира, но и для России сделал немало.



# Будь здоров!

№ 6  
2010

100 страниц  
о самом главном

**Цветы,  
которые  
лечат**

**Все на ролики!**

**Еще раз  
об аденоме**

**Вопрос  
к проктологу**

ISSN 1682-4237



10006

9 771682 423005







Фото Геннадия Михеева

**ОДУВАНЧИКОВОЕ ДЕТСТВО**



**ТУР ПО ГОРОДУ РОДНОМУ**

Фото Татьяны Яковлевой



Ежемесячный журнал  
№ 6 (204), июнь, 2010 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

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

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Аллы Арзамасцевой**

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

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Кристина Сандалова</b> Все на ролики!.....	4
<b>Вера Козлова</b> Вещества, которых нам не хватает .....	7
Форум целителей Отказ от алкоголя .....	11
<b>Татьяна Артемьева</b> Тайны мозга.....	16
Эхо наших публикаций.....	21
<b>Иван Богодяж</b> Записки спинальника .....	22
<b>Инна Полякова</b> Вопрос к проктологу .....	29
<b>Лидия Ивченко</b> Зачем нам этот геморрой? .....	36
<b>Андрей Цицилин</b> Мордовник – медонос и лекарь .....	39
Поможем друг другу .....	43
Консультация специалиста .....	45
<b>Александр Ефремов</b> Мужчина на фоне климакса .....	50
Женский вопрос .....	57
<b>Татьяна Абрамова</b> Незванные гости .....	58
<b>Дина Балясова</b> Цветы, которые лечат .....	62
Без подробностей .....	68
<b>Александр Ефремов</b> Имбирь – король пряностей .....	70
<b>Диана Анисимова</b> Учитесь властвовать собой .....	74
Проверка сообразительности .....	77
<b>Петр Будрин</b> Встретимся через сто лет? .....	78
<b>Алексей Самойлов</b> Незаметная жизнь мудреца .....	84
<b>Вера Шабельникова</b> Гражданин мира Мстислав Ростропович .....	89