

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№9 (291), сентябрь, 2017 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

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

Редактор  
**Иван Мамичев**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Татьяны Золотаревой**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

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!», 2017 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Вера Шабельникова</b> Критерий Лотмана .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Разрешительная медицина: строгие запреты отменяются .....	7
<b>Татьяна Агушина</b> Что такое дисбактериоз? .....	14
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Марина Масляева</b> Диагноз: болезнь Бехтерева .....	20
<b>Юлия Кириллова</b> До потери голоса .....	25
<b>Юлия Кириллова</b> Трудно удержаться .....	30
<b>Марина Масляева</b> Лечимся цветом .....	35
<i>Женский вопрос</i> <b>Татьяна Абрамова</b> Что облегчит ПМС .....	40
<b>Иван Лапик</b> С чего начинается здоровье .....	44
<b>Василий Сидоров</b> Курить нельзя бросить .....	51
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта ....	56
<i>Без подробностей</i> .....	62
<b>Елена Сундукова</b> Ловкость рук для красоты лица .....	64
<b>Татьяна Абрамова</b> А вы случайно не лунатик? .....	69
<b>Наталия Каркачева</b> Люблю я бархатный тагетес .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	78
<b>Михаил Филонов</b> Достойны памяти людской .....	79
<i>Дорога</i> <b>Ирина Мамичева</b> Грузия, любовь моя... .....	86