



№7 (207), июль 2020 года

журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»
Выходит с января 2001 года
Учредитель и издатель ООО
«Шенкман и сыновья»

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	– 99556
«Будь здоров!» (на любой срок)	– 99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на любой срок)	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка
на сайте **www.nasha-pressa.de**

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте» и «Фейсбук».
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>**

Журналы «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!» поступают в продажу
в киоски периодической печати. В Москве их можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Жить сначала, или радости изоляции**

5

Наш корреспондент делится своим опытом организации интересной творческой жизни во время вынужденной самоизоляции.

Анна Антонова **Средства против плохих новостей**

9

Как в сегодняшнее нелёгкое время научиться сопротивляться неприятной информации? Свои советы даёт психолог Анна Антонова



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Берегите сердце от стрессов!**

14

Учёные выявили, что стресс заставляет артерии резко сжиматься, уменьшая приток крови к сердцу. Можно ли снизить такую реакцию?

Валентина Ефимова **Дыхание и иммунитет**

19

Дыхательная гимнастика, тренирующая лёгкие, помогает им лучше насыщать организм кислородом, что необходимо для укрепления иммунной системы.

Людмила Горяйнова **Осторожно: клещи!**

26

До августа-сентября в наших лесах продолжают быть активными клещи. Врач напоминает о правилах предупреждения инфекций, переносимых этими кровососами.

Разминка для ума

31

Любовь Качалина **Волшебные точки Уманской**

32

Более чем 20 лет назад профессор АА.Уманская разработала метод усиления защитных сил организма путём воздействия на биологически активные точки. За эти годы он показал свою эффективность.

Дарья Павлова **Анимию лечим летом**

38

В старшем возрасте нередко наблюдается снижение уровня гемоглобина. Как поднять его без применения препаратов?

Татьяна Абрамова **Зачем вам сладкая жизнь?**

44

Известный во всём мире специалист по саморазвитию Пол МакКена учит тому, как побороть зависимость от «самого сладкого наркотика 21-го века» – сахара.

Дина Балясова **Изжога, как она достала!**

50

Чувство жжения и дискомфорта в середине груди знакомо многим пожилым людям. Есть ли способ уменьшить симптомы изжоги, а то и вовсе избавиться от этой напасти?



ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

Вадим Кириллов **«Испанка» из Америки**

56

На фоне возникающих панических настроений небесполезно вспомнить, что опыт пандемии мир уже переживал в начале века...



РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ

Наталья Орлова **Две судьбы**

62

Наш автор убеждена в том, что «подобное притягивает подобное». И считает, что она не случайно встретила подругу, у которой похожая с ней судьба и представления о женском счастье.

Читательский клуб **Полезное средство**

67

Смесь лимона, мёда и чеснока – прекрасное народное средство.



КУЛЬТУРА

Николай Пересадин **Бертран Рассел: рыцарь мысли**

68

Писатель, учёный, мыслитель – всё это можно сказать о лауреате Нобелевской премии Бертроне Расселе. Его многогранная личность не может не вызывать восхищения.

Елена Прокофьева **Поэзия человеческих чувств**

74

Очередной обзор новинок книжных издательств.

Нежность против гриппа

80

Учёные доказали, что нежные поглаживания укрепляют противовирусный иммунитет.