

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№6 (288), июнь, 2017 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  
**Вера Шабельникова**

Обозреватели

**Татьяна Абрамова**

**Светлана Чечилова**

Редактор  
**Иван Мамичев**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Сергея Жукова**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Адрес редакции:  
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> Уроки леди Монтегю .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Едим – и лечимся .....	6
<i>Лента новостей</i> .....	12
<b>Марина Масляева</b> Хламидиоз: от диагноза до лечения .....	14
<b>Людмила Кудрявцева</b> Средство от бессонницы .....	20
<b>Татьяна Агушина</b> Какой матрас лучше? .....	23
<b>Вадим Максимов</b> Варикоцеле: болезнь родом из детства .....	27
<b>Анна Кузьминская</b> Розовый лишай .....	32
<b>Светлана Чечилова</b> «Священная» болезнь .....	39
<b>Анна Барина</b> Пробудите в себе ребенка .....	43
<b>Татьяна Абрамова</b> Привет, лень! .....	48
<b>Елена Борисова</b> Предупрежден – значит вооружен .....	53
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта ..	56
<i>Без подробностей</i> .....	62
<b>Наталья Каркачева</b> Сердечный друг боярышник .....	64
<i>Проверка интеллекта</i> .....	69
<b>Лариса Догель</b> Проблемы молодой кожи .....	70
<b>Галина Гашунина</b> Неизвестный доктор .....	78
<i>Зеленая кулинария</i> .....	83
<i>Дорога</i>	
<b>Ирина Мамичева</b> «Если суров, иди в Саров!» .....	84
Памяти Виктора Ахломова .....	93