

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц
о самом главном

Ежемесячный журнал
№5 (394),
май, 2026 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Татьяна Чечилова

Редакторы
Ольга Морозова
Ксения Алишейхова

Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Ирины Афонской

Адрес для писем:
Москва 127018
Сущевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2026 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Живите в гармонии с собой!	3
Анжела Суницкая Заботимся о сердце и сосудах	10
Иванка Бикеева Нужен ли генетический паспорт?	17
<i>Лента новостей</i>	22
Татьяна Агушина Мифы об эрозии шейки матки	24
Татьяна Васкес Стоит ли бояться менопаузы?	28
Вадим Кириллов Лечебное питание при диарее	33
Татьяна Агушина Геморрой без шуток	37
Мария Солодова Вегетарианцы и веганы	41
Ирина Митрофанова Сон как роскошь	49
Анна Антонова На разных языках	58
Ольга Морозова Цифровая перезагрузка	64
<i>Без подробностей</i>	70
Людмила Полонская Люди из Зазеркалья	72
Галина Сухарева К полету в гамаке готовы!	81
<i>Проверка интеллекта</i>	88
Раиса Конарева Подорожник – трава	89
Иоанна Ковалева Исчезнувший футурист	90

