



## ДЕВЯСИЛ

*Напиток «Девять сил»*

Взять 300 г свежих или 50 г сухих корней девясила, залить 1 л воды, держать на маленьком огне 25 минут.

Процедить, в отвар добавить 0,5 стакана свежевыжатого сока клюквы и 4 ст. ложки меда.

Пить по желанию (как чай) – при слабости, нервном и физическом перенапряжении, после перенесенных заболеваний.

*О целебных свойствах девясила читайте в этом номере.*

# 60 лет

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

№3 март 2010

Звезда  
Галины Писаренко

«Бархатное»  
голодание

Почему  
мерзнут ноги?

Готовим рассаду



ISSN 1682-4229



9 771682 422008

10003



>





Фото Сергея Яраева

*С праздником,  
милые женщины!*



Пробуждение

Фото Сергея Яраева





**№ 3 (83), март, 2010 г.**

Ежемесячное  
приложение к журналу  
«Будь здоров!»  
для пенсионеров

Выходит с января 2001 г.

Учредитель и издатель  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Валентина Ефимова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Научный консультант  
**Татьяна Сахарчук, к.м.н.**

Редактор  
**Елена Травникова**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Отдел распространения  
**Татьяна  
Сыромятникова**

Фото на обложке  
**Александра Ефимова,  
Сергея Яраева**

Адрес редакции:  
127018 Москва,  
ул. Суцеский вал, д. 5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[60letnevozzrast@akado.ru](mailto:60letnevozzrast@akado.ru)  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «60 лет – не возраст», 2010.

## В НОМЕРЕ

Галина Снитовская <b><i>Грани таланта</i></b> .....	2
Леонид Анисеев <b><i>«Бархатное» голодание по доктору Зиганшину</i></b> .....	8
В курсе событий .....	14
Виталий Куковякин <b><i>Посмотрите на свой живот</i></b> .....	16
Галина Иваницкая <b><i>Целительная горечь грейпфрута</i></b> .....	25
Людмила Горайнова <b><i>Как избавиться от «вечной мерзлоты»? .....</i></b>	30
Анатолий Кутуков <b><i>Большие проблем – сильнее нагрузка</i></b> .....	36
Читательский клуб .....	40
Сергей Федоров <b><i>«Очки Панкова» помогают видеть</i></b> .....	42
Татьяна Кравец <b><i>Пернатые лекари</i></b> .....	47
Светлана Мусина <b><i>Трава девяти сил</i></b> .....	54
Татьяна Леонович <b><i>Март. Время сеять</i></b> .....	58
Татьяна Юрьева <b><i>Самая быстрая почта</i></b> .....	64
Лариса Павлова <b><i>Паззля по четвергам</i></b> .....	66
Разминка для ума .....	71
Елена Прокофьева <b><i>Возлюбленная Овода</i></b> .....	72