



### ДУШИЦА

*Для снятия нервного напряжения, невроза, головокружения*

Взять 2 ч. ложки сухой измельченной травы душицы (цветочные головки с листьями), залить 1 стаканом кипятка. Настоять 20 минут и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

*О том, при каких еще болезнях применяют отвары и настои этого лекарственного растения, читайте в номере.*

# 60 лет

№6 июнь 2010

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**БЕГОМ ОТ ДИАБЕТА**

**ЛЕЧЕБНОЕ ЖАЛО**

**ВОДОРΟΣЛЬ  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**ЛИЦО –  
ЗЕРКАЛО  
ЗДОРОВЬЯ**



ISSN 1682-4229

10006



9 771682 422008





**Приступаем  
к водным  
процедурам**

Фото Андрея Федорова



**Мечта экологов**

Фото Геннадия Михеева





№ 6 (86), июнь, 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  
**Евгения Елисеева,  
Сергея Яраева**

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

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

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

© «60 лет – не возраст», 2010.

## В НОМЕРЕ

Андрей Чирков  
**Лучший возраст для рекордов** .....2

Людмила Гёк  
**Трудитесь над собой!** .....6

Наталья Данилова  
**Бегом от диабета** .....9

Виталий Куковякин  
**Лицо – зеркало здоровья** .....16

В курсе событий .....23, 37

Наш почтовый ящик  
**Зубные протезы** .....24

Александр Данилин  
**Вообразите себя здоровым** .....26

Светлана Мусина  
**Женская трава** .....34

Сергей Федоров  
**Очки Панкова  
против катаракты** .....38

Разминка для ума .....43

Лариса Павлова  
**Сыграем на бирже?** .....44

Зоя Макашова  
**Пчела лечит сердце и сосуды** .....46

Татьяна Мосина  
**Водоросль долголетия** .....52

Читательский клуб .....58

Татьяна Леонович  
**Самый длинный день** .....60

Дина Балясова  
**Колокольчик от кашля** .....65

Татьяна Юрьева  
**Вам письмо!** .....70

Александр Зубков  
**Потомок татарского князя** .....72