



ШИПОВНИК

При гипертонии

Взять плоды шиповника, листья и цветы иван-чая (кипрея), цветы таволги, цветы боярышника, листья пустырника – все по 1 ст. ложке, траву донника и мяты — по 1 ч. ложке. Смешать, сложить в эмалированную или керамическую кастрюлю, залить 0,5 л кипятка, кастрюлю укутать, настоять 1 час.

О том, как принимать настой, а также о других рецептах с шиповником читайте в этом номере.

60 лет

№1 январь 2010

НЕ ВОЗРАСТ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Курс
на сверхдолголетие



Съел таблетку –
заболел?

Оздоровление
по Майру

Секс после 60

ISSN 1682-4229



10001



9 771682 422008



**Между небом
и водой**



Вышивальщица

Фото Юрия Инякина



№ 1 (81), январь, 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 **Сергея Яраева**

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

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
60letnevozrast@akado.ru
budzdorov@msk.tsi.ru

© «60 лет – не возраст», 2010.

В НОМЕРЕ

Валентин Дубин <i>Как стать оптимистом</i>	2
Людмила Горяйнова <i>Болезни от лекарств</i>	6
Виталий Куковякин <i>Оздоровление по Майру</i>	11
Валентин Дубин <i>Предупреждаем инсульт</i>	18
<i>В курсе событий</i>	24
Сергей Яраев <i>2 миллиона приседаний</i>	26
Наталья Александрова <i>Секс после 60, или Чем поможет «Эреос»?</i>	34
<i>Читательский клуб</i>	41
Татьяна Княжева <i>Гриб против гриппа</i>	42
Дина Балясова <i>Дары зимнего леса</i>	47
Кристина Сандалова <i>В гармонии с йодом</i>	52
Игорь Кузнецов <i>«Король кухни» – пахнет</i>	55
Борис Кондратов <i>60 лет – не возраст?</i>	58
Светлана Мусина <i>Родной брат розы</i>	62
<i>Разминка для ума</i>	65
Татьяна Умнова <i>С чародеями в Новый год!</i>	66
Елена Прокофьева <i>Крестьянский хормейстер</i>	72