



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



9 771682 422008

10001



>



**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. Суцеский 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
Как стать оптимистом2

Людмила Горяйнова
Болезни от лекарств6

Виталий Куковякин
Оздоровление по Майру11

Валентин Дубин
Предупреждаем инсульт18

В курсе событий24

Сергей Яраев
2 миллиона приседаний26

Наталья Александрова
**Секс после 60,
или Чем поможет «Эреос»?**34

Читательский клуб41

Татьяна Княжева
Гриб против гриппа42

Дина Балясова
Дары зимнего леса47

Кристина Сандалова
В гармонии с йодом52

Игорь Кузнецов
«Король кухни» – пахнет55

Борис Кондратов
60 лет – не возраст?58

Светлана Мусина
Родной брат розы62

Разминка для ума65

Татьяна Умнова
С чародеями в Новый год!66

Елена Прокофьева
Крестьянский хормейстер72