

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АЛЕКСАНДРА МЯСНИКОВА .....	6
ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ	
ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ .....	10
К старости надо готовиться заранее.....	12
ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ	
ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ .....	17
МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ	
ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА .....	21
Что переживает мозг,	
когда мы стареем .....	22
Основные изменения мозга.....	28
Продолжайте учиться.....	30
Преимущества «взрослого» мозга .....	36
Память разрушает не возраст, а... ..	40
Пора выйти из зоны комфорта.....	43
Какие заболевания	
вливают на память человека .....	45
Правильное питание для мозга .....	50
ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА	
ИЛИ... СЕКС? ВСЕ ВМЕСТЕ!.....	53
Надо постоянно двигаться.....	56
Осень жизни может быть яркой .....	63

## Содержание

Почему так важно ходить.....	66
Упражнения для тех, кто не может много ходить.....	71
Мышцы нужны, чтобы кости были целы .....	76
Упражнения на балансировку .....	79
Польза танцев для пожилых людей .....	88
Растяжка — самый простой путь к долголетию .....	92
Об интимной стороне вопроса .....	99
Моя история любви .....	108
Чем хороша женщина в возрасте.....	115
Короткие советы, как стать привлекательной .....	122
<b>ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ</b>	
<b>ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК.....</b>	<b>130</b>
Животные лечат .....	131
Дельфинотерапия .....	137
Иппотерапия .....	138
Канистерапия — ечение собаками.....	139
Фелинотерапия — лечение кошками .....	140
Какие болезни лечат животные.....	141
Животные и душевный настрой.....	147

## Содержание

И СНОВА О ПИТАНИИ .....	153
Гранатовый сок — королевский напиток.....	159
Кукурузное масло — золото Запада .....	165
Мясо.....	176
Правила здорового питания.....	177
Чебуреки от Ольги Мясниковой.....	181
БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С НАМИ.....	186
Артриты.....	187
Артериальная гипертония .....	191
«Сердечники» .....	197
Диабет .....	200
Заболевания органов дыхания.....	208
Заболевания, связанные с пищеварением .....	212
Нарушение сна .....	219
Апноэ .....	222
Техника засыпания, которая потребует силы воли .....	230
Техника расслабления .....	232
ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК — СВОБОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК! .....	237
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	245

# ОТ АЛЕКСАНДРА МЯСНИКОВА



*Александр Леонидович Мясников  
со своей мамой, Ольгой Халиловной  
Мясниковой*

**В**ы держите в руках очередную книгу моей мамы. И уверен: ни на секунду вы не пожалеете о выборе! К какому врачу надо идти за советами по диете? Конечно, к худому! Какой толк в советах человека, который не может доказать их действенность своим примером? Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека,

сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишете, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они — с нелегкой судьбой, прошедшая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом

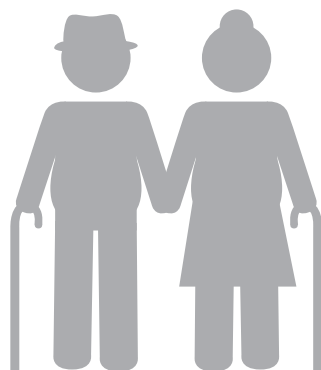
От Александра Мясникова

---

значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ достижимого очень простой — надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей — многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом.

Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением,  
доктор Александр Мясников*



## ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

**Д**орогие друзья! В одной из своих прошлых книг — «Как оставаться женщиной до 100 лет» — я раскрыла почти все секреты того, как сохранить молодость, бодрость и здоровье. И все равно у читателей остались вопросы — я поняла это по многочисленным письмам и телефонным звонкам. Не только женщины,



но и мужчины хотят оставаться сильными, любящими и любимыми, хотят полноценной жизни. И они абсолютно правы, ведь жизнь на пенсии только начинается. Дети выросли. Внуки живут со своими родителями. Знаете, для чего нужны внуки? Чтобы баловать их и получать от этого удовольствие! Работать, как раньше, не надо, поэтому можно полностью отдаться любимым занятиям, попробовать реализовать свои давние мечты — написать книгу, заняться садоводством, связать модное пальто, сделать ремонт в квартире. Главное, чтобы это было в радость, и вы почувствуете, что жизнь налаживается. Пенсионерам необходимо взглянуть на себя по-другому, найти новых друзей,

вспомнить о своих давних увлечениях, реализовать мечты, и их дни наполнятся светом и смыслом. Хобби или ваше любимое времяпрепровождение может стать и источником дохода, нужно только все продумать и подойти к делу с энтузиазмом. Правильная организация досуга тоже улучшает условия жизни пожилых людей, разнообразив их и дополнив положительными эмоциями.

Ну и любить! Любить людей, жизнь и все вокруг.



**К старости  
надо готовиться заранее**

Чтобы иметь в старости полноценную, счастливую и здоровую жизнь,

готовиться к этому следует заранее. Мне могут возразить, что в России пенсионеры живут тяжело, болеют



***Вопреки  
распространен-  
ному мнению  
телевизор —  
не панацея***

***для пожилых людей. Он совсем  
не развивает мозг и не дает  
новых впечатлений,  
а, наоборот, заставляет  
острее ощутить собственное  
одиночество и притупляет  
сознание.***

много и долго, потому что у нас та-  
кая страна. И никакие ваши советы

типа «помоги себе сам» нам не помогут. Пенсии маленькие, продукты и медицинские услуги дорогие, жизнь тяжелая, настроение ужасное, а по телевизору только плохие новости.

Давайте по порядку. Во-первых, не надо смотреть телевизор! Можно, но совсем чуть-чуть. Не смотрите сериалы и бесконечные разоблачительные передачи, живите своей жизнью, а не чужой!

Во-вторых, вспомните, что глобальные перемены в жизни начинаются с малого. Сядьте, подумайте, проанализируйте: как вы живете каждый день? Во сколько встаете? Что едите на завтрак, на обед и ужин? В чем ходите? Во сколько ложитесь спать? Сколько

часов ходите пешком? Поднимаетесь на этаж на лифте? Это безобразие!

Но начать надо бы намного заранее. А именно в сорокалетнем возрасте разумно и последовательно начать планировать свою старость. Это я вам говорю, как геронтолог со стажем. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет или, по крайней мере, на шестьдесят, так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед если, конечно, строит. Ведь надо понимать, что жизнь после 60 полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, поэтому желательно готовиться к ней заранее.

Несмотря ни на что, выучим как главный лозунг своей жизни: на пенсии жизнь только начинается!



*В нашей стране  
не принято  
думать*

*о старости в молодом  
возрасте, как в Европе,  
например.*

*Но эта позиция глубоко  
ошибочна. Копить не только  
средства, но и здоровье  
на старость надо заранее —  
в идеале с 40 лет.*

## Откуда берется страх перед жизнью



Что самое неприятное в пожилом возрасте? Нemoщность и беспомощность! А от этого возникает страх перед жизнью.

Исследователи Лондонского университетского медицинского колледжа во главе с профессором Эриком Бруннером проверили здоровье 6223 взрослых людей в возрасте от 50 до 69 лет. И вот что они выяснили. Люди среднего возраста подвергают себя риску стать слабыми и немощными в пожилом возрасте, если в молодости имеют:

- 1) ожирение** (7,9% лиц с ожирением были немощны по сравнению с 2,7%