

СОДЕРЖАНИЕ

Слово доктора Мясникова о своей маме	4
От редакции.	5
Вступление	7
Глава 1. Движение, движение, движение	
Мою полы только руками!	15
Глава 2. Я люблю тебя, Жизнь!	
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету, пению птиц!	51
Глава 3. В еде себе никогда не отказываю!	
Питаемся правильно	67
Глава 4. Никакого стеснения!	
Любим секс и не боимся влюбляться	103
Глава 5. Депрессия? Что это такое?	
Не жалеем себя, не скулим	141
Заключение и напутствие читателю	165
Самые частые проблемы и их решения	170
Медицина в таблицах для женщин	172

СЛОВО ДОКТОРА МЯСНИКОВА О СВОЕЙ МАМЕ

Вы держите в руках книгу удивительного человека — моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня — человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение — так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Ваш Доктор Мясников

ОТ РЕДАКЦИИ

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за 60, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 88 лет. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими,

какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

ВСТУПЛЕНИЕ

«В 40 лет жизнь только начинается!» — говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновенье! Сегодня мне 88 лет, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой, — я дама в возрасте.

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. На что вы себя настроите, как научитесь взаимодействовать с окружающим миром, то и будет.

Я никогда ничего не боялась и надеялась только на себя. А опыт врача помогал мне изучить особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к врачам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Достаточно рано я поняла, что надо из себя что-то представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное, станешь жить именно в этой самой гармонии. Приведу пример из жизни. Почему я стала врачом? Случайно!

После окончания школы с золотой медалью я поехала в Москву и поступила в МАИ. Стала студенткой моторостро-

ительного факультета и ужасно гордилась, что в будущем буду чертить двигатели для самолетов. Мне казалось, что это очень важная и нужная работа. Но вскоре после первых неудачных попыток нарисовать мелкие детали я задумалась: мое ли это? Но все равно очень старалась хорошо учиться! Я с молодости была перфекционисткой, и это качество мне помогало по жизни.

Зимой меня премировали путевкой в Дом отдыха «Долгопрудное». Там впервые стала на лыжи. До этого видела, как катаются, только в кино... Мальчишки стали меня подначивать: «Вот ты — храбрая девица, а с этой горки не съедешь!»

Это я не съеду?! — и поехала... Очнулась в снегу, кругом кровь и торчат две голые кости моей голени, а лыжи сломаны. Пролежала я в сельской больничке почти месяц.

Находясь на больничной койке около месяца, я увидела, что врач — бог на земле — все может вылечить: и ноги, и руки, и живот, и грудь, и голову и т.д. За-

горелось желание стать врачом! До этого я полупрезрительно относилась к поступающим на медицинский: это, мол, слабые ученики, неспособные на что-то большее... Как же я тогда была глупа!

С золотой медалью можно было два года поступать в институт без экзаменов и конкурса. Подала документы в I МОЛМИ (Московский Ордена Ленина медицинский Институт им. И. М. Сеченова). Приняли, но с предоставлением общежития зачисляли только на санитарно-гигиенический факультет... Но я ведь хотела лечить людей! Пошла на прием к директору института Борису Дмитриевичу Петрову. Он принял сухо, сказав, что медалисты у них и двойки получают, предложил лишь «Сан-Гиг»...

Я решительно села и сказала звонким отчаянным голосом:

— Никуда не уйду из вашего кабинета, пока не примете меня на лечебный факультет!

Директор опешил. Потом хлопнул по столу ладонью:

— Хорошо! Люблю храбрых девушек! Но смотри: при первой двойке отчислю!

— Даже четверки не будет! — храбрилась я.

С того мгновения я влюбилась в медицину, пронесла эту любовь через всю жизнь и передала ее сыну, которого теперь все знают, — доктор Мясников!

Медицина отвечала мне взаимностью. Благодаря моему упорству, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием поделюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненного опыта, интуицию и женскую мудрость.

И еще я очень люблю высказывание Федора Михайловича Достоевского: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь»!

А вообще, как геронтолог, скажу, что неплохо бы нам научиться разумно

планировать зрелость. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на срок лет вперед. Жизнь после 60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 80 лет жизнь только начинается!

ГЛАВА 1

ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ