

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ОТ АВТОРА</b> .....                       | <b>8</b>  |
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....                     | <b>9</b>  |
| <b>1. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА</b> .....            | <b>11</b> |
| Зачем нужны мужчины? .....                   | 12        |
| О женской сути .....                         | 14        |
| Две жизни — две судьбы .....                 | 15        |
| Как найти свою половинку .....               | 17        |
| Жизнь прожить — не поле перейти .....        | 18        |
| Берегиня суженому .....                      | 19        |
| Серые жемчужины жизни .....                  | 20        |
| Вечная любовь .....                          | 21        |
| Двуличничество .....                         | 27        |
| Самцы не выдержат эволюции? .....            | 28        |
| Мужчины — слабый пол? .....                  | 28        |
| Противостояние полов .....                   | 29        |
| Синдром самозванца .....                     | 30        |
| Женские приоритеты .....                     | 31        |
| Женские протесты .....                       | 33        |
| Выбор женщины .....                          | 34        |
| Умные любят «ботаников» .....                | 38        |
| Выбор мужчины .....                          | 40        |
| Возраст любви .....                          | 41        |
| Семь «Я» .....                               | 47        |
| Семейные ценности и земные радости .....     | 56        |
| Школа любви .....                            | 59        |
| <b>2. БЕССМЕРТНЫЙ БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ</b> ..... | <b>67</b> |
| Метаболизм и долголетие .....                | 68        |
| Углерод — основа жизни .....                 | 69        |
| Х и Y мужчины и женщины .....                | 70        |
| Управляй судьбой .....                       | 72        |
| «Девятый вал» и солитоны .....               | 73        |
| Измерители жизни .....                       | 75        |
| Мемы и гены .....                            | 77        |
| Генетические «поломки» .....                 | 78        |
| Мать «в два хода» .....                      | 79        |
| Дети трех родителей .....                    | 81        |
| <b>3. ИНЬ И ЯН</b> .....                     | <b>83</b> |
| Ядро семейной жизни .....                    | 84        |
| Феномен сотой обезьяны .....                 | 85        |
| Стадный инстинкт .....                       | 86        |

|  |            |
|--|------------|
| Молчаливые самоубийцы.....                         | 88         |
| Оргазмы и соблазны .....                           | 90         |
| Гены верности.....                                 | 92         |
| Кризис семилетнего брака.....                      | 95         |
| Жизнь — соло или романтика?.....                   | 96         |
| <b>4. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....</b>                    | <b>99</b>  |
| Залог благополучия мужчины.....                    | 100        |
| Биология мужского органа.....                      | 101        |
| «Метаболом» со всех сторон.....                    | 102        |
| Синдром черствого мужчины.....                     | 103        |
| Тестостерон: мало — плохо, много — еще хуже! ..... | 104        |
| Мужское бесплодие .....                            | 106        |
| Ожирение и «мусорная» еда .....                    | 107        |
| Курение.....                                       | 108        |
| Кальян опасней сигарет!.....                       | 109        |
| Алкогольная колыбель мутантов.....                 | 110        |
| Русский синдром.....                               | 114        |
| Нательная живопись.....                            | 115        |
| Номофобия — зависимость XXI века .....             | 117        |
| Смартфон и ущербные сперматозоиды .....            | 123        |
| Импотенция — диагноз с ходу!.....                  | 124        |
| Мужской климакс.....                               | 127        |
| Надо ли подсаживаться на гормоны?.....             | 130        |
| <b>5. НАПАСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ .....</b>               | <b>133</b> |
| Кто в «доме» хозяин .....                          | 134        |
| Путь к сердцу мужчины .....                        | 138        |
| Беспощадная пятерка ТПСМЖ — угроза жизни.....      | 140        |
| Когда кости становятся хрупче .....                | 142        |
| Саркопения, мужская сила и кишечник .....          | 145        |
| Разбитые сердца: стресс и тромбы.....              | 147        |
| Рак — наш злейший враг .....                       | 153        |
| Диабет: сладкое угасание .....                     | 156        |
| Цинковые пальцы смерти .....                       | 157        |
| Не протягивайте руку Альцгеймеру.....              | 158        |
| Сильные «слабые» женщины.....                      | 161        |
| Мои дела душевные.....                             | 162        |
| «Синдром Йентл» и сексизм .....                    | 163        |
| Женщина-руководитель.....                          | 164        |
| Мои личные дела сердечные.....                     | 166        |
| Мужчины, цените берегинь!.....                     | 169        |
| <b>6. УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ.....</b>                   | <b>171</b> |
| Мозг любит стойких .....                           | 172        |
| Биология страха .....                              | 174        |
| Депрессия — бич XXI века .....                     | 175        |

|  |            |
|--|------------|
| Исцеление от депрессии.....                    | 181        |
| Чистюля и грязнуля .....                       | 182        |
| Самость и самодурство .....                    | 183        |
| SOS — СИЗО!.....                               | 184        |
| Избыток серотонина смертельно опасен.....      | 185        |
| «СТОП» — система-антистресс.....               | 185        |
| Поцелуй — проводник генов долголетия.....      | 186        |
| Стресс порождает бессонницу .....              | 190        |
| Биочасовой механизм сна.....                   | 191        |
| Вариации на тему медитации .....               | 192        |
| Есть ли гены счастья?.....                     | 195        |
| Счастье Софьи Ковалевской.....                 | 197        |
| Осмысление счастья.....                        | 199        |
| <b>7. ЕДА — ЛЕКАРСТВО ГИППОКРАТА.....</b>      | <b>201</b> |
| «Аппетиты» пассивного потребителя .....        | 202        |
| Вместе сготовили — вместе за стол .....        | 204        |
| Мужчина на кухне.....                          | 206        |
| Женщина на кухне .....                         | 208        |
| Белковое безумие.....                          | 209        |
| «Белая смерть» на десерт .....                 | 210        |
| Вкусный наркотик .....                         | 213        |
| Гастролеры с Запада .....                      | 214        |
| Маркетинг — наука обмана .....                 | 216        |
| Ожиревшее поколение .....                      | 217        |
| SLOWLIFE — медленная жизнь.....                | 221        |
| <b>8. НАЧАЛО ВСЕХ НАЧАЛ.....</b>               | <b>223</b> |
| Ответственность за двоих.....                  | 225        |
| «Молодые» полувекковые отцы .....              | 227        |
| Дожить бы до выпускного.....                   | 227        |
| Хочу ребенка!.....                             | 228        |
| Толстая мама — толстый младенец.....           | 229        |
| Белки-жиры-углеводы — 10–30–60 .....           | 232        |
| Правило питания «5П».....                      | 233        |
| Как стать хорошей мамой.....                   | 234        |
| Ребенок — не товар!.....                       | 235        |
| ЭКО — не панацея.....                          | 236        |
| Мои личные дела родильные.....                 | 236        |
| Пока первый не поплывет.....                   | 238        |
| Погодки — из одной печи, да разные калачи..... | 239        |
| Секс и кесарево сечение.....                   | 241        |
| «Дизайнерские» дети .....                      | 242        |
| Синдром Маугли.....                            | 242        |
| Полезные невзгоды.....                         | 243        |
| Детские шрамы.....                             | 244        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>9. «БЕЛОЕ ЗОЛОТО» ДЛЯ МЛАДЕНЦА.....</b>        | <b>247</b> |
| Нет лучше ничего, чем молоко от мамы.....         | 248        |
| Биохимическая лаборатория женщины.....            | 249        |
| «Неважные» молекулы .....                         | 251        |
| Сахар губит до рождения .....                     | 252        |
| Витамины полезны в меру.....                      | 254        |
| Синтетика не заменит натурпродукт .....           | 255        |
| Рыба — кладовая ртути .....                       | 257        |
| Эти загадочные фолаты .....                       | 260        |
| «Управление» генами .....                         | 261        |
| Детские смеси «обманывают» младенцев.....         | 262        |
| «Допинг» для детей — работа для врачей.....       | 264        |
| Времени на диагноз — два месяца.....              | 265        |
| ВОЗ настаивает: кормите младенцев правильно ..... | 266        |
| <b>10. ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА.....</b>           | <b>269</b> |
| Менталитет и воспитание .....                     | 270        |
| Проект «Сады и огороды».....                      | 275        |
| Антишкольные реформы.....                         | 276        |
| Семьеведение .....                                | 277        |
| Нет пророка в своем отечестве.....                | 279        |
| Секреты IQ.....                                   | 280        |
| «Таблетки для ума» сводят с ума .....             | 282        |
| Эффект Пигмалиона .....                           | 284        |
| <b>11. Я И МОЯ ВСЕЛЕННАЯ.....</b>                 | <b>285</b> |
| Эволюция вечна .....                              | 286        |
| Земное эхо солнечных бурь.....                    | 289        |
| Гармоничное благодушие.....                       | 291        |
| Доминанта-эгоистка.....                           | 294        |
| Вперед к валеологии .....                         | 301        |
| Мы сами хранители жизни и долголетия.....         | 302        |
| <b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>                           | <b>304</b> |