

# 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>

# ОТ АВТОРА

*Дорогие читатели!*

Меня зовут Валентина, в переводе с греческого — «здоровая, сильная, здравомыслящая». Моего отца звали Георгий — «победитель». Отец полностью оправдал свое имя, пройдя шесть лет Соловков, два штрафбата и встретив победу в Кенигсберге. На Родину он вернулся капитаном медицинской службы, кавалером двух орденов Красной Звезды и ордена Славы, с медалью «За отвагу».

Попав на Соловки с третьего курса медицинского училища, отец догадался назваться врачом, благодаря этому выжил и победил. После войны у него родилось четверо детей — все получили высшее медицинское образование. Я — самая старшая. И втройне исполнила страстное желание отца, сельского врача: стала сразу врачом, учителем и ученым.

Мне невероятно повезло с родителями, выбором профессии, учителями, замужеством, детьми. Повезло, когда тонула на середине полноводного Иртыша — и была спасена. Когда перенесла анафилактический шок — и выжила. В 2010 году победила рак, в 2021-м — ковид. Получила два дополнительных высших образования, подтвердивших верность моего жизненного пути и отчетливо показавших мудрость наших предков. Все вместе позволило мне, рассуждая здраво (как и предписывает мое имя), разобраться в некоторых своих и чужих ошибках, найти способы избежать многих страданий с помощью силы духа, природы и науки.

Природная еда, современный научный подход, любовь к людям и миру, желание бескорыстно делиться богатством знаний, стремление оставить белый след на нашей планете поддерживают меня во всех сферах жизни. Мои научные исследования, врачебный и семейный опыт, традиции ведения домашнего хозяйства с учетом современных научных знаний, технологий и возможностей показывают, как можно уберечь себя и близких от болезней, жить долго и счастливо, иметь крепкую и любящую семью.

Я искренне надеюсь, что после прочтения моей книги вы примете решение следовать вместе со мной по пути здорового счастливого семейного долголетия. И уже представляю, какое наслаждение вы испытаете, увидев плоды своего труда.

*Валентина Бокая*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Жить долго и счастливо — об этом мечтает каждый человек на планете Земля. В последнее же время на первое место выходят вопросы качества самой жизни и наличия экспертов, которые не просто могут, а имеют право давать советы по здоровью и долголетию, по благополучию семейных отношений — главных составляющих человеческого счастья.

Для меня 2023 год очень богат на важные события. 75 лет — возраст, к которому я шла с особым трепетом, набираясь опыта, сил и знаний, представлен трилогией под общим названием «Энциклопедия ученого врача». Первый том — «Быть здоровым: век живи — век учись» издан в самом конце прошлого года. Второй — «Женщины, берегите мужчин!» — в ваших руках. А третий — «Магия любви — магия еды» выйдет в свет к концу 2023 года. Свой жизненный и научный медицинский опыт я максимально постаралась вложить в эти книги.

Кроме того, этот год богат и другими юбилеями. 50 лет исполнилось со дня написания моей кандидатской диссертации о роли микробиоты полости рта в сохранении зубов и 30-летие защиты докторской диссертации по здоровому питанию беременных и детей. А еще к юбилеям можно добавить и неюбилейную дату — 33-летие клиники «Стоматология профессора Бокой».

Всю свою жизнь я наблюдаю, как тяжело люди болеют и как рано уходят в мир иной, в том числе мои родные. Поэтому неустанно ищу, нахожу, исследую, проверяю на себе и своих близких новейшие научные данные, позволяющие сохранить здоровье мужчин. Многие из них подтверждают мои большие опасения по поводу слабости мужского здоровья и раннего ухода мужчин из жизни. Примеров сотни, особенно за три постковидных года.

Согласно статистике, к 65 годам на 100 женщин остается всего 60 мужчин. Причем обремененных лишним весом, кардиостимуляторами, шунтами, имплантатами и вставными зубами. Чтобы изменить эту печальную статистику, нужно познать себя, осознать биологические особенности женщин и мужчин, договориться друг с другом о взаимовыгодном сотрудничестве, как это сделали мелкие клетки и бактерии на заре возникновения жизни.

В одиночку мужчинам не справиться. Им нужна помощь заботливых и любящих матерей, жен и дочерей. Подключив природный разум, желание, волю и современные научные открытия, можно сберечь мужчин, сохранить их здоровье и защитить от страданий.

Беречь мужчину — это не значит растить и воспитывать его в неге, потакать вредным привычкам, слабостям, капризам. Беречь мужчину, значит, научить его с рождения выбирать полезную природную еду, не забывая, что еда — это питательные молекулы. Научить любить природу, мать, девочек, бабушек и дедушек, защищать их от невзгод. Быть готовым к любым опасным ситуациям, чтобы сохранить жизнь.

Законы природы едины для всех живых существ, и эти законы надо знать. Как не стать жертвой или разрушителем, мудро расставить приоритеты,

должны показывать своим примером родители и их родители — бабушки и дедушки. Для этого им необходимы общечеловеческие качества, которые и отличают нас от других животных: разум, желание, воля.

Желания нужны созидательные, а не разрушительные. Разум — тоже. Без труда не вынешь и рыбку из пруда, и тут требуется воля. Сохранить бесценное по силам каждому из нас.

Не мешать природе, беречь и сохранять созданное в ходе миллионов лет эволюции — наша общечеловеческая задача. У людей есть выбор только из двух возможных. Эволюция — движение, изменение в ритме с природой, жизнь. Это первый путь. И второй — деградация, разрушение, смерть.

Революции не нужны никому. Мы их наелись! В быту — это все равно что «утиная» походка, бессмысленное раскачивание тела из стороны в сторону. Или морская болезнь — она же качка в море. Такие «революции» ведут к разрушению костей и суставов, потере зубов, помутнению сознания и безумию. Природа никогда не допустит своего разрушения. Достигнув предела терпения, она разрушит и уничтожит людей. Втянувшись в войны и катастрофы, они разрушат и уничтожат сами себя.

Моя профессиональная специализация — еда и крепкие зубы. Это основа, фундамент, на котором строится здание здоровья. Его видимая часть — тело, невидимая — собственная вселенная. На этой основе сосредоточены суть, смысл жизни человека, познания самого себя и природы.

Миллиарды неопознанных частиц, несущихся с бешеной скоростью, не сталкиваясь друг с другом, внутри живой клетки, куда удалось заглянуть молекулярным биологам, потрясли научный мир не меньше, чем парадокс генома. Хаотичный беспорядок — так назвал это фантастическое зрелище молекулярный биолог Дэвид Синклер, автор книги «Жизненный план».

Хаотичный беспорядок, с одной стороны, несколько успокоил меня, а с другой — дополнительно погрузил в глубины самопознания, повел по многочисленным лабиринтам, завел в удивительный, чарующий мир благодати и гармоничного благодушия микробиома. Микробиом научил нас многому, позволив познать тайные бесценные клады — этакую чашу Грааля, сокрытую внутри каждого из нас.

Вот куда необходимо перенаправить разум человечества, покорившего космос. Главное — познать и суметь приручить свой «микрокосмос» на благо здоровья мужчин и женщин, зачатия и рождения детей, мира во всем мире. Чаша Грааля внутри каждого разумного человека. Поэтому так важно не потерять разум, обрести созидательные желания и волю, сдвинуться с теплого насиженного места, оторваться, наконец, от смартфона. Номофобия — боязнь остаться без смартфона, новая беда человечества. А всем нам необходима победа, разрыв информационного пузыря, в который нас умышленно втянули «сильные» мира сего.

Все, о чем я пишу в этой книге, — ответы на многочисленные вопросы, которые возникали у меня при общении с людьми разных возрастов и профессий. Их задавали мои пациенты. И спасибо им за это. Без преувеличения скажу: они — мои учителя.

# 1 МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

---

Любовь — это когда хочешь  
с кем-то состариться.

Эрих Мария Ремарк



## Зачем нужны мужчины?

На этот довольно интересный вопрос я хочу ответить словами одного замечательного ученого и отца двух дочерей — Януша Вишневого, тонкого, наблюдательного человека, автора многочисленных бестселлеров о смысле жизни, любви, счастье и благодати. Одна из его книг так и называется: «Зачем нужны мужчины?».

Вот что он пишет: *«Мужчины могли бы на несколько часов объединиться при полном взаимопонимании и забыть горькую правду, что по природе своей они ущербны и, даже если исчезнут с лица земли, мир по-прежнему будет существовать. Но женщины ни за что на свете не захотели бы этого. Большинство из них сказали бы своему мужчине, что сильно нуждаются в нем, иногда ненавидят, но через минуту снова любят; иногда им хочется просто быть с ним рядом, иногда — только чтобы он их раздевал и ласкал, а временами одновременно всего вышеперечисленного. Они бы сказали, что не нуждаются ни в боге, ни в религии, ни в галлюциногенных микстурах, поскольку мужчина сам доставляет им такие пики альфа- и бета-волн, что все остальное уже не нужно».*

### Мы, люди, до сих пор плохо знаем друг друга.

В этой книге я делюсь не только своими наблюдениями и научными знаниями, но и женским, врачебным опытом. Для верности не только подсматривая, подслушивая и почитывая тех, кто разбирается лучше меня, но и пропуская

через себя истории людей, доверивших мне самое сокровенное — свои души, сердца, тела. 52 года врачебного опыта, тысячи счастливых случаев исцеления, пополнивших мою драгоценную копилку знаний, судеб, историй. Однако именно случаи неудач, когда не получилось найти взаимопонимания и победить болезнь, стали движущей силой моей жажды познания глубочайших тайн человеческого организма, смысла жизни, сути бытия в гармонии с природой и Вселенной.

*«Мы с вами, люди, единственные на свете прямоходящие души, наделенные разумом, до сих пор плохо знаем друг друга, — пишет Януш Вишневский. — Мы все больше сутулимся, суетимся, погружаемся в Сеть, часто забывая о своем предназначении. Человек — существо разумное, он всю жизнь ищет свою родственную душу и счастлив, когда находит. Главное для этого — иметь правильные установки и ориентиры. Близкими могут оказаться не только мужчины и женщины, но и люди разного возраста и вероисповедания, живущие на разных концах планеты, гово-*

*рящие на разных языках. Счастье, если вам встретится такой человек, и вы с ним станете верными друзьями или супругами».*

Я всегда желала, чтобы рядом со мной был мой божий человек. С детства впитала, что первый брак — от Бога, второй — от людей, третий — от сатаны. У меня все получилось по-божески, по-природному. Долгий сознательный выбор спутника жизни, целомудрие до 29 лет и союз на всю жизнь: в горе и в радости, в труде и отдыхе, в любви и стремлении к взаимопониманию.

Более полувека я грызу гранит науки, «точу» свои зубы, тренирую тело, разбираюсь с душой и головой, познаю себя. И все больше поражаюсь совершенству человеческого организма, запасу его прочности и резервным силам. Только людей Творец наградил разумом, желанием и волей. Эта волшебная троица прихлала мне ко двору (к телу) и по вкусу (по душе), наполнила благами: благодарностью, благодатью, благоразумием, благородством. Воля и огромное желание сохранить бесценное направили меня по пути познания и созидания.

Всем нам дается не только жизнь, но и ответственность за нее. У Януша Вишневского есть еще одна замечательная книга «Повторение судьбы». В ней автор рассуждает о том, что дети повторяют судьбу своих родителей. Не знаю, как вы, но я бы не хотела повторить тяжелейшую судьбу своих родителей: болезни, страдания, разочарования, ранний уход из жизни. Кроме того, я не хочу навредить своим лакейством и невежеством. Именно поэтому нахожусь в вечном поиске основ здорового долголетия и гармоничных отношений.

Мужская Y-хромосома нам жизненно необходима, как и наша женская сила, которую мы часто скрываем, чтобы угодить мужчине. Однако, когда женщина потакает слабостям мужчины, она сокращает его век и зарабатывает вдовий горб. Подобное мало кому придется по нраву, но это так. За каждым успешным и здоровым мужчиной стоит умная женщина. Умная и чувствительная.

В молодости я никогда не знакоилась с женатыми мужчинами. Правда, однажды, по незнанию, по уши влюбилась в одного разведенного, но сохранила целомудрие и дождалась своего суженого. Он, единственный, целовал мне запястья и целует до сих пор. Иногда предвзвременно доводя меня своим упрямством до белого каления.

Много воды утекло с тех пор, но я до сих пор помню нежность самого первого прикосновения к моим запястьям. Учусь новому, анализирую,

**Любовь, как ребенка,  
надо оберегать,  
чтобы не замерзла,  
не забаловала, не убежала.**

берегу любовь, иногда страдаю, понимая, что любовь и боль неразделимы. Делаю все необходимое для счастливого семейного долголетия. Все, как советовал Януш Вишневский: «Любовь, как ребенка, надо оберегать, чтобы не замерзла, не забаловала, не убежала».

Этот совет полностью совпадает с моим пониманием любви и осознанием трудностей бытия, которые в основном возникали из-за незнания своих биологических особенностей, мужского самолюбия, женского лакейства. Иногда муж воспринимал мою любовь и заботу как назидание, а я не сопротивлялась, считая, что «правда — хорошо, а счастье — лучше». С годами взаимоотношения изменились, мы повзрослели, помудрели, и стало легче. Главное, я поняла, что нельзя «проглатывать» проблемы. Их надо решать путем диалога, по мере поступления, не накапливая внутри себя, не дожидаясь взрыва или «девятого вала», из-за чего разрушаются здоровье, семьи, жизни.

## О женской сути

У женщин все намного ярче, тоньше, больнее, нежнее, чем у мужчин. Они желают быть любимыми и услышанными, хотят делиться своей любовью. Научно доказано, что женщины в единицу времени способны одновременно усваивать больше разной информации: визуальной, вкусовой, обонятельной, тактильной, звуковой. Мозг женщины реже страдает различными патологиями и неврологическими нарушениями, в то время как у мужского пола в десять раз чаще встречается аутизм.

Женщины точнее и больше различают запахи. С возрастом чувствительность к запахам у них, в отличие от мужчин, почти не ослабевает. Этому есть объяснение. В первобытную эпоху мать должна была иметь острейший нюх, чтобы учуять опасность, грозящую ее детям. У женщин на языке больше вкусовых рецепторов, что также помогало первобытным собирательницам избегать ядовитых или незрелых плодов.

**Женщина — мать,  
жена и берегиня, она  
вдохновляет мужчину,  
питает его своей  
энергией.**

Женщины живут в более богатом мире запахов и вкусовых ощущений, лучше слышат диапазон высоких звуков. Ученые выяснили, что мужчины улавливают отдельные звуки только

правым ухом, а воспринимают их левым полушарием мозга. В то время как женщины слушают обоими ушами и регистрируют звуки двумя полушариями. Мужчинам нужно знать, что женщины любят не только ушами, а получают больше информации от всех органов чувств, быстрее и эффективнее ее перерабатывают.

Зачем же женщинам нужны мужчины? Так создано природой. Только мужчина способен пробудить женскую силу, так же как женщина способна пробудить мужскую. Именно в отношениях и соприкосновении душ они смогут найти, понять и принять себя. Вот зачем женщине, даже если она самодостаточная, нужен мужчина.

Женщина — мать, жена и берегиня, как называли хранительниц рода наши предки-славяне. Можно перечислять и дальше, но даже если остановиться на главном предназначении — женщина-мать, понять всю его глубину, потребуется не одна страница и даже не одна жизнь. Нужен весь опыт и все жизни, прожитые женщинами на Земле.

Мать — пример для детей. Чему бы она ни учила своих детей, каких бы хороших педагогов ни нанимала, дети будут повторять хорошие и плохие поступки матери. Именно поэтому женщина должна любить себя, мужа, детей, родных, жизнь и творить добро. К сожалению, не все женщины умеют любить себя, так как у них с детства не было примера для подражания. Я тоже не умею себя любить, но учусь этому и делаю успехи. Женщинам важно уметь показывать на своем примере детям все составляющие здоровой и счастливой жизни, прививать потребность к труду и добру.

Женщина вдохновляет мужчину на благородные поступки, питает его своей энергией, а он с благодарностью стремится к саморазвитию во всех жизненных аспектах. Женщина понимает, что ее сила — в слабости, поэтому рядом со своим мужчиной она, оставаясь сильной и мудрой, порой становится беззащитной и нежной. Наполняя мужчину своей любовью, она никогда не забывает обустроить дом, готовить пищу, сохранять силу и дух мужчины. Такой гармоничный союз способствует здоровому счастливому долголетию. За свою жизнь я видела всего несколько подобных пар.

## **Две жизни — две судьбы**

Начнем поближе знакомиться с мужчиной и женщиной с основ, с того, что предшествовало современному обществу. Мужское начало — символ духа, сознания, будущего. Женское начало — символ любви, символ продолжения жизни. Существует теория, что когда-то мужчина и женщина были единой душой, вернее, двумя частями одной души. Но из-за проявления эго она разделилась на две отдельные части, вселившись в разные по функциям физические тела.

Женщина получила красивое нежное тело, которое должно было привлечь мужчину. Но несмотря на нежность, женщина была наделена огромной выносливостью, силой, энергией и здоровьем для того, чтобы в течение девяти месяцев благополучно выносить плод и без проблем родить ребенка.

Мужчины, наоборот, получили сильное, грубое тело, чтобы в случае опасности защитить свою семью. Однако мужчинам для тех или иных поступков требуется энергия и вдохновение. Они получают их от женщины, поэтому без общения с нею им трудно обходиться.

Мужчина обладает более быстрым логическим мышлением. Это необходимо при обустройстве жилища для семьи, реализации идей в короткие сроки. Природа продумала все до мелочей. Мужчина тянется к женщине за энергией, а женщина к мужчине — за защитой. Две половинки взаимодействуют друг с другом посредством взаимной любви, соединяясь в единое

**Когда человек встречает  
свою часть души,  
то понимает, что прежние  
встречи были уроком  
или подготовкой.**

целое. Благодаря таким отношениям они выходят на более высокий духовный уровень, обоюдно наслаждаясь чувствами, которые испытывали, будучи дуальной душой.

К сожалению, в современном мире часто этот процесс сменяет-

ся этапом, приносящим лишь физическое наслаждение, а не блаженством, изначально «подаренным» половинкам единого целого. Я искала свою вторую половинку до 29 лет, а встретив, ясно поняла, что это мой суженый — моя недостающая часть, с которой можно создать семью и родить детей.

Среди миллиардов людей сложно «узнать» свою половинку, тем более создать крепкую семью. Если в брак вступают не родственные души, не части, желающие вместе работать над собой, то мужчина недополучает от своей женщины энергию и нежность, начинает с надеждой искать их восполнения у другой или уходит из семьи.

Женщина, не чувствующая уверенности и защищенности от своего мужчины, тоже пытается найти опору и защиту в другом мужчине, ища логическое оправдание своим поступкам. Эйфория длится до того момента, когда у женщин спадают «розовые очки».

**Женщина, не чувствующая  
защищенности  
от мужчины, пытается  
найти защиту у другого.**

Однако современные женщины сообразили, что, отдавая мужчине энергию и любовь, помимо защиты они могут получить взамен материальные блага. Так постепенно и незаметно духовная составляющая отношений вы-

тесняется бартером, ведущим к одиночеству. У обоих такие отношения быстро вспыхивают и гаснут, не принося желаемого результата. Люди расстаются, не понимая, что от такого образа жизни теряют свои силы и истощают организм. Вот такое безумное «хождение по мукам».

Когда же человек встречается свою истинную, необходимую ему часть души, то понимает, что прежние встречи были уроком или подготовкой. В таких отношениях со своей подлинной половинкой будут царить гармония и взаимная любовь. Мудрый мужчина понимает, что качество семейных отношений напрямую зависит от настроения женщины. Он старается делать все возможное, чтобы женщина чувствовала себя счастливой и чаще улыбалась. Своими поступками он регулярно показывает, что она ему очень близка и дорога.

Таким поведением и вниманием мужчина настраивает женщину на счастливую волну, внушает доверие и уверенность в будущем. Женщина, в свою очередь, понимает, что мужчина нуждается в ее энергии, красоте, нежности и заботе. Она следит за благоприятной домашней атмосферой, готовит пищу, старается всегда выглядеть ухоженной и привлекательной.

## Как найти свою половинку

Взаимодополняющим друг друга мужчине и женщине природа прописала свои «права и обязанности» точно так же, как и для каждой клетки нашего организма. У клеток тоже есть свои права и обязанности (функции). Если одна из клеток решит быть «себе на уме», стать самостоятельной и влиятельной, то превращается в раковую. Превратившись в опухоль, эта «жадюга» образует свою сосудистую сеть, доставляющую ей пищу. По этой же сети она распускает свои смертельные ростки — метастазы, убивая весь организм и, не задумываясь об этом, саму себя. Подобное происходит и в нашей человеческой жизни, когда мы, будучи себе на уме, творим неладное. Лад и знания особенно нужны во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной.

Как же найти свою истинную половинку, узнать ее среди миллиардов людей? Искать ее не нужно, она появится, когда придет время и когда вы будете готовы к этой встрече. Такими половинками могут оказаться и бывшие мужья и жены, у которых раньше не сложились отношения, а спустя годы мытарств они вдруг осознают, что снова хотят быть вместе.

Подготовиться к встрече своей второй половинки можно с помощью работы над собой, через знания, принятие опыта предков, очищение тела, разума и сознания.

Помутнение сознания, информационный пузырь и зашлакованность физического тела не позволяют на расстоянии почувствовать свою вторую половинку и начать с ней

**Добро, любовь к природе и позитивный настрой очищают разум.**

сближение. Сознание и разум можно очистить с помощью добра, любви к природе, позитивного настроения. Физическое тело следует очищать живой природной едой и отказом от вредных привычек, но сначала надо захотеть, сделать первый шаг. Под лежащий камень вода не течет, но сам камень постепенно погружается в землю.

После очищения физического тела и разума вероятность встретить свою половинку увеличивается. Тогда при встрече с ней вы не пройдете мимо, а сразу почувствуете, что это ваш человек, с которым можно идти по жизни.

## Жизнь прожить — не поле перейти

Когда встречаются две части одного целого — мужчина и женщина, они начинают много общаться, лучше узнавать друг друга, у них возникают общие интересы и ценности. Спустя время после того, как они съедят вместе пуд соли, обойдут все подводные камни, между ними возникают глубокая любовь и взаимное доверие. Тогда они принимают решение создать супружеский союз, родить детей.

В жизни и в семье не бывает все гладко, на пути часто возникают трудности. И это нормально. Плохо, если не удается найти взаимопонимание и поддержку. Это происходит, в том числе из-за биологических различий между мужчинами и женщинами, социальных установок, семейного воспитания, друзей и советчиков.

**Люди рождаются,  
чтобы быть  
счастливыми.**

Люди рождаются, чтобы быть счастливыми. Но счастью мешают зачастую надуманные проблемы или неумение их решать, что нарушает идиллию и ухудшает здоровье. Разве нельзя жить безмятежно, без суеты, смятения? Почему приходится

все время мчаться к «невидимой» цели? От такой гонки рушатся семьи, появляются дети-сироты при живых родителях, болезни, растет число вдов. Почему так происходит? Вопросов множество. И ответ не может быть простым.

Чтобы сохранить теплые семейные отношения, требуются терпение, мудрость, смекалка, взаимный труд, а также опыт предков. Женщины должны понимать, что от них — берегинь рода — зависят счастье, благополучие и здоровье всей семьи. Это их миссия. Я счастлива быть такой женщиной, женой, матерью, старшей сестрой. Долгие годы я оберегаю свой семейный очаг и с радостью делюсь накопленным опытом как врач, жена и мать двоих взрослых детей.

## Берегиня суженому

С будущим супругом я познакомилась на свадьбе своего родного брата. На второй день торжества кто-то из гостей — почтенных бабушек — произнес: «Теперь нужно выбирать новую пару, которая займет место жениха и невесты». Выбор пал на меня и дальнего родственника супруги брата. Затем нас усадили за свадебный стол на место жениха и невесты, мне водрузили на голову фату, а «жениха» нарядили в пиджак с бутоньеркой. А через 10 месяцев и 20 дней, 2 июля 1977 года, Зосимов день — день покровителя семьи и любви, состоялось наше настоящее бракосочетание, родилась новая семья.

За десять месяцев знакомства мы встречались с будущим супругом — учителем в сельской школе — только по воскресеньям. Четыре месяца из них меня «сватали» родители, и он ездил, скорее, к ним, а не ко мне. У меня тогда была большая любовь к другому. Встречаться по-настоящему мы начали после Нового года, когда у «жениха» были школьные каникулы. Они сделали свое дело — зародилась любовь.

В течение долгих совместно прожитых лет произошли глубокие перемены. Если до свадьбы будущий супруг ухаживал за мной так, как принято в природе, то после женитьбы уже я стала его берегиней. Причин тому было много.

С раннего детства меня пугали сиротство и одиночество. Поэтому своего мужа, как и нашу любовь, я оберегала и оберегаю, как ребенка. Зорко слежу до сих пор, чтобы и он, и любовь не замерзли, не забаловали и не убежали.

Кстати, как потом оказалось, мой путь был верен. Аналогичный путь описывается в исследованиях Зигмунда Фрейда и Януша Вишневского. Жена Фрейда Марта Бернайс относилась к мужу как к ребенку, сохраняла его силы и интеллект, освободив от быта. Быт незаметно, капля за каплей, вытягивает из мужчины жизненную энергию, подавляет раскрытие и осознание мужского духа, силы и талантов, заложенных в него природой.

К великому сожалению, мужчины часто в силу своей природной самости, переходящей в самоуверенность, а то и самодурство, делают неправильный выбор. Именно для того, чтобы не пропустить своего счастья, надо так много знать о своем теле, о душе и сердце. Сердце больше всего страдает от нашего невежества, непонимания своей биологической сущности, прав и обязанностей во всех сферах жизни, в том числе в сути вселенских процессов и законов природы. Природа бережет тех, кто бережет природу, заботится о ней, в том числе друг о друге. Сохраняет, очищает, питает, приумножает.

**После женитьбы  
я стала берегиней мужа.**



## Серые жемчужины жизни

В то же время мне известно много несчастных историй с неправильным выбором. Вот одна из них из собственного жизненного опыта.

*Судьба мужчины, который долго сомневался в выборе меня как спутницы жизни, не сложилась. С его мамой я не была знакома, но она «высмотрела» меня, прячась за деревьями в парке, где мы гуляли, и приняла меня к своему материнскому сердцу. Ее единственный сын был военным врачом, он окончил суворовское училище в Минске и Военно-медицинскую Академию в Ленинграде. Меня он поражал начитанностью, музыкальностью, образованностью. Он прекрасно разбирался в шедеврах мирового искусства, поправлял меня, когда я ошибалась. Однажды я назвала Николая Ге Николаем Гё. Эти две точки над «е» так устыдили меня, что с 1975 года я не только усиленно изучала мировую литературу и искусство, но и собрала прекрасную библиотеку, в том числе редких книг, ставшую достоянием моей семьи.*

*Мужчина был хорош собой, умен, образован, но несколько раз я ставила на паузу наши отношения. Этот 31-летний мужчина был вечно недоволен своей мамой, проживая с ней в одной квартире. При каждой встрече он жаловался мне, какая она плохая мать. Отпустила единственного сына в суворовское училище. Выдавливает зубную пасту из середины тюбика вместо того, чтобы подкручивать его снизу. Оставила пятно на салфетке, которую он постелил на стол...*

*Разве могла я поступить иначе? В нашей семье царили культ мамы и безграничная любовь к ней, потерявшей здоровье в тылу. Она, 15-летняя, пахала на быках в грязь и стужу. Полураздетая, с больной матерью и тремя малолетними братьями тянула на себе семью. Ее отец работал в городе на оборонном предприятии, два старших брата были на войне. Моя мама родилась в 1926 году, а в 41-м закончили ее университеты. Все для фронта, все для победы! Тракторы на фронт, а в плуги запрягли быков.*

*Тот мужчина из 1976 года, года моего знакомства с будущим супругом, пытался разыскать меня дважды. Спустя 25 лет, а потом еще позже, чтобы поздравить с 70-летием. Меня он не нашел, так как жил на Украине. Но отыскал мой старый телефонный номер и дозвонился до моей сестры, которая жила в нашей прежней квартире. Сестра не дала ему мой номер, но участливо выслушала историю о его несчастной судьбе. Став генералом, имея награды, он так и не испытал личного счастья.*

Получить знания о жизни, мужской силе, жизнеутверждающей, направляющей женской любви и мудрости можно не только из личного опы-

та, но и из книг. Главное — уметь находить такие книги и понимать смысл написанного. Одна из них — «Две жизни». Так называется пятитомник Конкордии Антаровой, где более чем на двух тысячах страницах изложена суть бытия человеческого, понимания веры, любви, честности, благодарности, роли матери в воспитании детей и сохранении семьи. Эти книги я получила в качестве подарка от благодарных родителей за усмирение их 4-летнего ребенка, до смерти напуганного врачами-стоматологами.

С тех пор прошло двадцать пять лет, но я перечитываю их в трудных ситуациях, находя ответы и успокоение. Философские и жизненные размышления, простые житейские примеры в очередной раз напоминают, что жизнь состоит из серых и розовых жемчужин, и мудр тот человек, который в достоинстве несет свое ожерелье жизни.

## Вечная любовь

Хочу рассказать истории трех знаменитых женщин, чья жизнь была наполнена любовью. Одну из них отделяют от нас две с лишним тысячи лет, две других — наши современницы

### Клеопатра

«Будь носик Клеопатры чуть короче, лицо мира могло бы выглядеть иначе», — сказал выдающийся математик и мыслитель XVII века Блез Паскаль. Ехидный француз имел в виду, что отнюдь не блиставшая красотой царица Египта исключительно умом и тонким пониманием мужской сущности смогла обаять двух самых могущественных мужей своего времени и повлиять на их действия. Будь же она просто смазливой красавицей, и Юлий Цезарь, и Марк Антоний воспринимали бы ее лишь как одну из сотен женщин, которые их окружали.

Гай Юлий Цезарь преследовал своего заклятого, но уважаемого врага Гнея Помпея, вынудив его бежать в Египет. Египтяне же вместо обещанного гостеприимства убили Помпея и, желая задобрить властителя Рима, послали Цезарю его голову. Такой «подарок» привел полководца в ярость, и он двинул свои легионы на столицу Египта Александрию, легко завладев городом.

Египтом тогда правили 13-летний Птолемей и его старшая сестра Клеопатра. Юный царь решил противостоять непобедимому Цезарю и, вопреки его требованию, не стал распускать свою армию. Клеопатра же, напротив, решила найти с триумвиром общий язык. Ему был преподнесен ковер, когда его развернули, перед диктатором встала девушка, заявившая: «Здравствуй, Цезарь! Я — царица Египта!».

Как утверждает Плутарх, 20-летняя Клеопатра сразу покорила Цезаря своим мужеством и умом — она знала восемь языков, в том числе греческий и латинский, на которых говорил основатель Римской империи. Кроме того, Клеопатра обладала широкими знаниями, чарующим голосом и в совершенстве владела искусством обольщения.

Юлий Цезарь, который был на 32 года старше Клеопатры, влюбился в нее, вернул ей трон и все царские привилегии. Властитель Рима и египетская царица не расставались полгода, но дела в метрополии потребовали присутствия Цезаря, и он покинул Александрию, оставив для поддержания порядка и охраны Клеопатры три легиона.

Летом следующего года Цезарь вызвал свою возлюбленную, которая к этому времени родила ему сына, в Рим, выделил ей виллу и приказал оказывать всяческие почести. Однако он не успел сделать Клеопатру своей женой и признать Цезариона наследником, хотя слухи о таком намерении ходили, — великий полководец, заложивший основы великой империи, был убит на ступенях римского Сената.

По свидетельству историков, Клеопатра страстно любила Цезаря, но одинокой оставалась недолго. После гибели Цезаря разразилась война: его наследник Октавиан Август и верный боевой соратник Марк Антоний стали мстить рвущимся к власти убийцам Бруту и Кассию. Победа цезарианцев привела к разделу сфер влияния, в результате которого Антонию достался восток империи, в том числе и Египет.

Антоний вызвал Клеопатру, с которой был знаком по римским пиршествам, в свою резиденцию в Малой Азии, где он намеревался обвинить египетскую царицу в пособничестве убийцам Цезаря и за это обложить ее страну огромной данью. Та, зная о влюбчивости Антония и его тяге к внешнему блеску, прибыла на судне с золоченой кормой и пурпурными парусами, восседая на носу корабля в наряде Афродиты с обнаженными служанками-«нимфами» по бокам. Клеопатра устроила для Марка Антония роскошный пир, отбила все обвинения в свой адрес и завладела сердцем полководца.

Антоний переехал в Александрию, их роман длился десять лет с трехлетним перерывом, когда Марк сражался с парфянами и разбирался с интригами в Риме. Во время этого расставания Антоний по политическим мотивам женился на сестре Октавиана Августа, а оставшаяся в Александрии Клеопатра родила ему близнецов — мальчика и девочку.

Царица Египта, поначалу разгневанная изменой возлюбленного, поняла и приняла необходимость его брачного альянса и со своими войсками прибыла к нему на берега Евфрата. У них родилась еще одна дочь, Антоний разгромил врагов и справил триумф не в Риме, а в Александ-

рии. Он забросил все дела и отдалился от армии, проводя все время с любимой женщиной.

*«Они вместе играли в кости, закатывали пиры, охотилась. По ночам Антоний надевал платье раба и слонялся по городу, останавливаясь у дверей и окон домов и будя их хозяев, простых людей. Одета ему под стать Клеопатра неизменно была рядом»,* — рассказывает Плутарх.

Антоний написал завещание, в котором признавал Клеопатру женой, а ее сыновей (как от Цезаря, так и от него самого) своими законными детьми. Все это не устраивало правившего Римом Октавиана, и он объявил войну «народа против египетской царицы, которая поработила римского полководца своими чарами». 50-летний Антоний, утративший мастерство и энергию воина, терпел поражение за поражением, отступил от владений в Малой Азии и обосновался в Александрии. На подступах к ней египетский флот был полностью разгромлен, Клеопатра заперлась в собственной гробнице, а Антоний, получив ложное сообщение об ее самоубийстве, сам бросился на обнаженный меч. Умиравшего Марка Антония принесли в гробницу Клеопатры, и он умер у нее на руках.

Безутешная Клеопатра пережила мужа на 12 дней. От того, чтобы повторить его участь, ее останавливали только мысли о судьбе детей. Октавиан навестил Клеопатру. *«Она лежала на постели, подавленная и удрученная, и когда Цезарь появился в дверях, вскочила в одном хитоне и бросилась ему в ноги. Ее давно не прибранные волосы висели клочьями, лицо одичало, голос дрожал, глаза потухли»,* — описывает эту встречу Плутарх.

Октавиан ободрил Клеопатру, но вскоре влюбленный в нее римский офицер сообщил царице, что через три дня ее отправят в Рим для унижения на триумфе Августа. Клеопатра написала будущему римскому императору письмо, в котором просила похоронить ее вместе с Антонием. Получив его, Октавиан послал в убежище Клеопатры своих людей, которые застали ее мертвое тело, лежащее на золотом ложе в царском уборе. По распространенной версии, Клеопатра умерла от укусов ядовитой змеи, тайно доставленной по ее просьбе. Раздосадованный Октавиан казнил Цезариона, провел закованных в цепи детей Антония по Риму, а Египет стал римской провинцией.

Некогда самая влиятельная женщина мира не смогла сделать счастливыми своих детей. Дочь Клеопатры от Антония отдали в семью его законной жены и впоследствии насильно выдали замуж за мавританского царя, судьба двух сыновей ее и Антония неизвестна, скорее всего, они рано умерли.

Последняя царица Египта прожила 39 лет, полных любви и потрясений. Она любила своих мужчин, перед которыми трепетал весь мир, вместе с ними строила грандиозные планы, переживала их трагические кончины. И столь же трагически по своей воле окончила собственную жизнь.

### **Герцогиня Альба**

Каэтана Фитц-Джеймс Стюарт, герцогиня Альба, была неординарной женщиной. Она вошла в историю не только Испании, но и всего аристократического мира благодаря своему состоянию, титулам, эксцентричности, жизнелюбию, отношениям с семьей и всеми жителями Испании, которые ее просто обожали.

Каэтана, правнучка 13-й герцогини Альба, известной всему миру как «Обнаженная маха», увековеченная кистью Франсиско Гойи, до своей кончины в 2014 году была самой титулованной женщиной планеты. Каэтана Фитц-Джеймс Стюарт — 8-кратная герцогиня, 17-кратная маркиза и обладательница 22 графских титулов. Она была единственной женщиной, которой дозволялось сидеть в присутствии английской королевы.

Прабабушку на рубеже XVIII-XIX веков писал великий Гойя, а спустя полтора века герцогине Альба предлагал стать моделью Пикассо. Она дружила с Жаклин Кеннеди, Одри Хепберн, Марией Каллас, Уинстон Черчилль и принцесса Диана приходились испанской грандессе дальними родственниками. Будучи светской львицей, герцогиня Альба была близка и к народу, простым радостям и чувствам. Завсегдатай коррид и до преклонных лет исполнительница фламенко, герцогиня неизменно притягивала к себе мужчин, хотя писаной красавицей назвать ее было нельзя.

Каэтана Фитц-Джеймс Стюарт была замужем трижды. С первым мужем — аристократом Луисом де Ирухо — она прожила 25 лет, родив ему шесть детей. Несмотря на разные характеры и взгляды, супруги любили и уважали друг друга. Муж герцогини скончался от рака, и это был тяжелый удар для нее, хотя и не первый такого рода — в детстве она потеряла мать, которая умерла от туберкулеза, и воспитанием девочки занимался отец. Их связывали крепкие отношения, которые повлияли на формирование характера герцогини.

В 1978 году, спустя шесть лет после смерти первого мужа, Каэтана вышла замуж во второй раз, наперекор общественному мнению отдав приоритет чувствам. Хесус Агирре, оставивший сан священника и увлекшийся политикой, не имел положения в обществе и не мог претендовать на руку герцогини. Однако Каэтана, которой было уже 52 года, потеряла

голову, влюбилась, как девчонка и, будучи католичкой, добилась разрешения на брак у испанского короля.

Общество ей этого не простило, практически объявив бойкот, на что герцогиня ответила в очень резких выражениях, тем самым вызвав очередной скандал, и вновь погрузилась в атмосферу любви и счастья, полностью отдавшись своим чувствам. Они были взаимны. Муж оберегал ее, разделял все интересы и даже добился расположения ее детей, что было весьма непросто. Их счастье продлилось 23 года. Хесус Агирре, как и первый муж, тоже умер от рака. Миллиарды самой богатой женщины мира были бессильны — знаний лучших ученых планеты не хватало, чтобы спасти ее любимых мужчин от неизлечимой болезни.

От горя и одиночества у 74-летней герцогини стали неметь пальцы на руках и отниматься ноги, ей казалось, что жизнь кончилась. Но появился человек, который своей бесконечной любовью сумел вдохнуть в нее новую жизнь, зарядить энергией, убедить в том, что она еще молода и красива! Это был Альфонсо Диес, неприметный служащий, младше ее на 24 года. Можете себе представить реакцию света!

Но влюбленные не обращали внимания на осуждение. Альфонсо не уставал повторять слова поддержки и любви, которые совершили чудо — герцогиня избавилась от своего недуга, встав с инвалидной коляски на высокие каблуки! Даже дети, которые тайно готовили ей место в сумасшедшем доме, не верили произошедшим в ней переменам. Несмотря на общественное мнение и протесты близких, она вновь вышла замуж за любимого человека, в очередной раз добившись разрешения короля на «неравный брак». На своей свадьбе 85-летняя невеста танцевала фламенко!

18-я герцогиня Альба, скончалась на 89-м году жизни. Обладательница состояния в 3,5 млрд евро побывала замужем за герцогом, простолюдином и госслужащим, испытала болезни, горе и страдания и убедилась, что не богатство, а любовь творит чудеса, даже когда кажется, что это невозможно. Нужно только самому быть искренним, открытым любви, не бояться возраста. Любая беда отступит, если довериться положительным эмоциям, себе и близкому человеку!

## **Елизавета и Филипп**

История любви королевы Елизаветы и принца Филиппа похожа на сказку. Свободный, независимый юноша и застенчивая, вдумчивая девушка, соединившись однажды, не расставались никогда. Прожив вместе почти 74 года (это моя мечта), супруги смогли сохранить трепетные чувства друг к другу. Порой на вопрос о том, сколько лет их союзу, они отвечали: «Вечность».

Они познакомились еще до войны, возникла взаимная привязанность и, когда начались военные действия наследница английского трона, работавшая водителем санитарного автомобиля, и принц греческий и датский, лейтенант военно-морского флота Великобритании вступили в активную переписку, все лучше узнавая друг друга.

Изначально королевская семья не одобрила брак Елизаветы и Филиппа, считая юношу недостойным наследницы престола, хотя влюбленные были одних кровей — они четвероюродные брат и сестра, праправнуки королевы Виктории. Отец Елизаветы король Георг VI полагал, что дочь поддалась мимолетному порыву чувств и вскоре будет жалеть о своем выборе. Однако Елизавета была непреклонна, и весной 1947 года было объявлено о помолвке венценосной пары. Ради любимой Филипп отказался от своих наследных титулов и принял британское подданство, став герцогом Эдинбургским.

Бракосочетание состоялось 20 ноября 1947 года. У алтаря Елизавета назвала супруга ангелом, а Филипп поклялся стать ее вассалом в болезни и здравии, служить верой и правдой, с почетом и уважением до самой смерти. Спустя год после свадьбы в семье родился первенец — принц Чарльз, нынешний король Карл III. В феврале 1952 года Георг VI умер, и 25-летняя Елизавета вступила на трон Британской империи. Филипп же, высвобождая время супруги для государственных дел, занял позицию главы семьи.

Муж поддерживал королеву на всех официальных событиях. Старался подарить больше радостных моментов и иногда смешил ее на серьезных мероприятиях. Однажды разыграл королеву, переодевшись гвардейцем и встав в караул. Он буквально заставлял ее смеяться над ним и над собой, интуитивно понимая, что в этом один из секретов вечной любви.

Филипп никогда не любил суету и светские мероприятия, но ради любимой был готов терпеть. Он отошел от дел в 2017 году, официально сложив с себя королевские полномочия. Елизавета продолжала исполнять свои обязанности главы государства, лишь последний год совместной жизни, когда разыгралась пандемия, супруги провели наедине друг с другом в Виндзорском замке, наслаждаясь общением, которого им так не хватало в обычной жизни.

Филипп умер в апреле 2021 года, Елизавета ушла из жизни через 17 месяцев. Их совместная жизнь продолжалась почти 74 года, и за все это время они сохранили нежные и трепетные чувства. Их история — пример существования вечной любви.

Тысячи историй российских женщин другие. Большая часть из них попали ко мне на врачебный прием с разбитыми сердцами и тяже-

лыми заболеваниями полости рта после потери мужей и детей. Им не хватило знаний и мудрости сохранить бесценное — жизнь, здоровье и любовь.

Программа счастливого семейного долголетия была заложена во мне моими родителями. Правда, за 47 лет супружества у них удалось не все, о чем мечталось. Сначала парализовало маму. Через 10 месяцев, не выдержав страданий, скоропостижно ушел папа. Вечная любовь — такая, которую пронесли через свою жизнь Елизавета II и принц Филипп. Именно поэтому я искренне верю в вечную любовь.

## **Двудиночество**

Один выдающийся ученый сказал: «Если вы не благоговеее перед священностью брака, понимаемого не только как связь между двумя людьми, но и как преемственность уз между супругами и их предками, потомками и соседями, тогда вы прокладываете дорогу эпидемии разводов, буму отказов от детей, фактически — разрушению общества и тотальному одиночеству».

Запомните, пожалуйста, эти мудрые слова. Поверьте: одиночество в молодом возрасте гораздо легче одиночества пожилых. Узнайте о «двудиночестве» и о многом другом из книги Е. Водолазкина «Оправдание Острова».

В 1969 году в США произошел пересмотр законодательства по браку и разводам, который привел к изменению психологических основ брака. Перестав быть обязательством двух людей, брачный союз в мгновение ока превратился в легко расторгаемый контракт. Это открыло дорогу полномасштабному разрушению института брака и семьи, в том числе в России. Есть, о чем не просто подумать, а задуматься глубоко и серьезно, захотеть изменить свою судьбу.

В 1974 году меморандум США по пунктам прописал программу разрушения семей в СССР. Я родилась в 1948 году, поэтому исполнение обещанного в программах меморандумов 1948 и 1974 годов происходило на моих глазах. Сначала были уничтожены понятия истины и лжи, являющиеся основой воспитания детей. Вера в опыт старших заменена на веру в иллюзорный мир, в котором мы живем сегодня. Затем были выполнены все остальные пункты меморандума 1974 года, которые привели к созданию и использованию гормональных контрацептивов, повальному бесплодию, широкому внедрению ЭКО-технологий, порабощению стран и континентов, мозговому сортированию и созданию послушных «роботов», упрямо твердящих о своем личном выборе.



## Самцы не выдержат эволюции?

Еще в 1993 году я защитила докторскую диссертацию, в которой научно разработаны методики и даны практические рекомендации по улучшению здоровья беременных и детей при замене промышленных углеводов, сахара и сахаросодержащих продуктов на натуральные. Познакомиться с результатами исследования и рекомендациями может каждый желающий. В том числе врачи, учителя, воспитатели и руководители здравоохранения. Они полностью совпадают с рекомендациями ВОЗ, изложенными более чем на 300 страницах в 2003 году, в том числе на русском языке. Почему этому не учат в медицинских институтах, и известны ли вообще эти рекомендации руководителям нашего здравоохранения?

То, что для мужчин является важным, например, сохранение вида, нередко оборачивается против них. В ходе эволюции самцы обречены на вымирание. К сожалению, не всех мужчин беспокоит факт, что они близки к состоянию умственной и физической деградации, которая способна привести к полному исчезновению мужского рода.

Законы, создаваемые мужчинами-политиками, программы развития мирового сообщества, представленные мужчинами и нашедшие поддержку у женщин, попавших под их влияние, часто разрушительны и воинственны. Зная об опасностях, мужчины, будто во вред себе, все чаще лезут в женские обязанности, чем вредят себе и своей семье.

Мужчины все больше лишаются женской энергии, уютного домашнего очага и пищи, приготовленной женскими руками для мужчины, детей и других членов семьи. В современном мире мужчины все активнее вытесняют женщин из сферы питания, не задумываясь о последствиях.

## Мужчины — слабый пол?

Природные особенности мужчин и женщин разнятся с момента своего рождения. Мальчики менее живучи, чем девочки. В первый год жизни на 100 смертей девочек приходится 120 смертей мальчиков. С молодыми мужчинами ситуация не легче. Количество смертей из-за инфаркта у мужчин в семь раз больше, чем у женщин. У них гораздо слабее иммунитет. При слабой иммунной системе им трудно бороться с окисленными свободными радикалами и воспалениями, повышающими риск раковых заболеваний, а также противостоять вирусным и другим болезням. Вдобавок ко всему образ жизни, который ведут мужчины, по правде сказать, далек от здорового. Мужчины в три раза чаще женщин попадают в зависимость от никотина, алкоголя, курения кальяна, увлечений азартными играми.

Научно доказано, что женщины, в силу своей природной жизненной необходимости, способны одновременно воспринимать из окружающего мира очень большое количество разной информации. Благодаря этому они интуитивно чувствуют настроение своего ребенка и мужа. Их беспокоит многое: забрать детей из школы, вырастить на огороде или купить продукты, заранее подумать, чем накормить мужа и детей в обед и ужин, какие рубашки приготовить на работу и в школу.

Благодаря женской заботе, поддержке, близким и доверительным отношениям можно значительно улучшить качество жизни мужчин. Но для этого надо научиться понимать их интересы, которые порой совершенно отличаются от женских. Например, женщины не в силах понять, почему большинство мужчин нельзя оторвать от экрана телевизора в момент футбольного или хоккейного матча? Как мужчинам не надоедает часами стучать бильярдными шарами?

Такой досуг нравится части мужчин тем, что они по жизни являются завоевателями, любят добиваться своей цели или, по крайней мере, видеть, как это удастся другим представителям «сильного пола». Для них это своего рода эволюционно обоснованное испытание на мужественность. Тем же объясняется и стремление продемонстрировать женщинам навыки опытного охотника или кулинара.

Несмотря на это, женщины стараются быть рядом со своими мужчинами, поддерживают их, разделяют интересы и трудности, вытягивают из болезней. Ведь мир без мужчин будет слишком пуст и одинок. Женщины нуждаются в мужчинах не меньше, чем мужчины — в них.

## Противостояние полов

Как бывает больно женщинам — любимым, женам, сестрам и матерям, когда их не понимают и не принимают такими, какими их создала природа. Как уменьшить боль, даже сознавая, что любовь и боль неразделимы? Для начала нужно научиться переводить боль в радость, попробовать посмеяться над собой, забывшей законы бытия. Другого выхода нет.

В природе есть только два вида действий — разрушение и созидание:

1. Стресс и разрушающие гормоны стресса.
2. Смех и радость по причине или без причины и гормоны жизни и созидания.

Мудрая природа на «перевод стрелок часов» дает здравомыслящим людям 40 секунд. Именно столько времени требуется для того, чтобы самому переключиться с разрушения на созидание. Других рецептов не найдено. Закон единства и борьбы противоположностей, который оди-

наков для всех. А значит, и для мужчин, ценящих заботу женщин, понимающих и принимающих свои и их биологические особенности без гонора или лакейства.

Зная природные законы, наша общечеловеческая задача — не биться лбом о стену, а найти ось вращения, золотую середину, где, по словам великого Платона, без диалога не обойтись. Однако и здесь не все гладко. На практике в диалоге часто выигрывает харизматик или крикун.

## Синдром самозванца

Во многих сферах деятельности люди, добившиеся высоких результатов, постоянно недооценивают свои способности и достижения из-за многих социальных факторов. Это явление особенно распространено среди женщин, которые достигли успеха в областях, где традиционно лидировали мужчины (а таких областей большинство), после чего на них начали влиять стереотипы, предрассудки, культурные нормы и так далее. Это затрагивает преимущественно успешных людей — тех, для которых характерен высокий уровень интеллекта.

Есть такое понятие: синдром самозванца. Это, когда человек считает, что достиг успеха, благодаря не своим способностям и усилиям, а случайно. Умные люди с синдромом самозванца проигрывают уверенным в себе менее умным. В обсуждении важных вопросов часто преобладают разглагольствования людей с ничем не подкрепленным мнением. И чем умнее человек, тем сильнее он начинает сомневаться в собственных взглядах, тем меньше он в себе уверен, из-за чего ему меньше доверяют окружающие. Он сталкивается с некой общей враждебностью. Существует огромное множество причин для нелюбви к интеллектуализму. Человек, который выглядит умнее другого, воспринимается последним как угроза. А «береженого Бог бережет», отсюда подозрительность и враждебность.

Глупым людям не просто не хватает умственных способностей, им также не хватает способности осознать, что они плохо с чем-то справляются. Мозг может опираться только на собственный опыт, и они по умолчанию считают, что все вокруг одинаковые. Однако не очень умный человек в принципе не может воспринять, каково это — быть очень умным. Это словно просить дальтоника описать красно-зеленое изображение. Так же, если умный человек считает что-то простым, то он предполагает, что остальным это тоже просто.

Вот так и появляются самоуверенные клоуны и закомплексованные интеллектуалы. Таков синдром самозванца. А обращать внимание на са-

моуверенных — прямое следствие человеческой природы. Кстати, в восточно-азиатских культурах принят довольно здравый подход. Его суть заключается в том, что недостаток знания — это возможность для развития, поэтому их жизненные приоритеты и порядки сильно отличаются от западных.

«Если бы люди говорили о том, в чем имеют знания, в мире наступила бы тишина». Эти слова Эйнштейна я прочитала на площади Зальцбурга. На баннер с ними обратила внимание одна из моих подруг. Она — бывшая россиянка, немка, учитель немецкого языка. И тоже устала от крикунов и не прошла мимо баннера с мудрыми словами великого ученого.

В подтверждение сказанного приведу совет известного «гражданина мира», как он называл сам себя, — Джакомо Казановы. Этот тонкий и умный наблюдатель, которого многие считали распутником, дуэлянтом, врачомателем и предателем, на самом деле был разносторонним и энциклопедически образованным человеком. Его слова «Остерегайся того, кто прочитал лишь одну книгу» как нельзя кстати. У наших предков не было знаний, капитала, технологий. У нас всего этого в изобилии, но что мы знаем о себе и о мире в целом?

## Женские приоритеты

Только на первый взгляд у мужчин и женщин жизнь начинается одинаково — с проникновения сперматозоида в яйцеклетку. Уже в этот момент возникает огромная диспропорция — женская яйцеклетка превышает объем сперматозоида в 544 (!) раза. По-моему, об этом следует задуматься в первую очередь мужчинам, чтобы понять свою хрупкость, дать возможность женщине выполнить свои природные эволюционные роли и обязанности и продлить род и жизнь мужчин.

Надеюсь, теперь стало понятно, что мужчина с самого начала уступает женщине. Именно поэтому муж — голова, а жена — шея. Когда я недавно озвучила подобную мысль на одной из встреч, то тут же услышала реплику: «Конечно, куда хочу, туда верчу».

Мужчины выстроили свою деспотическую систему господства и закрепили ее юридически. Эта система существует с древнейших времен, заставляя женщин противиться столь рабскому положению. Женский генетический код и сила рода работают на мир: в доме, семье, обществе, наполняя их любовью и гармонией. Женщине ничего не надо, был бы милый рядом: умный, тонкий, понимающий свою и женскую суть. Ей важно, чтобы семья была крепкой, здоровой и счастливой. Но деспотическая система господства мужчин вставляет «палки в колеса».