

1582088

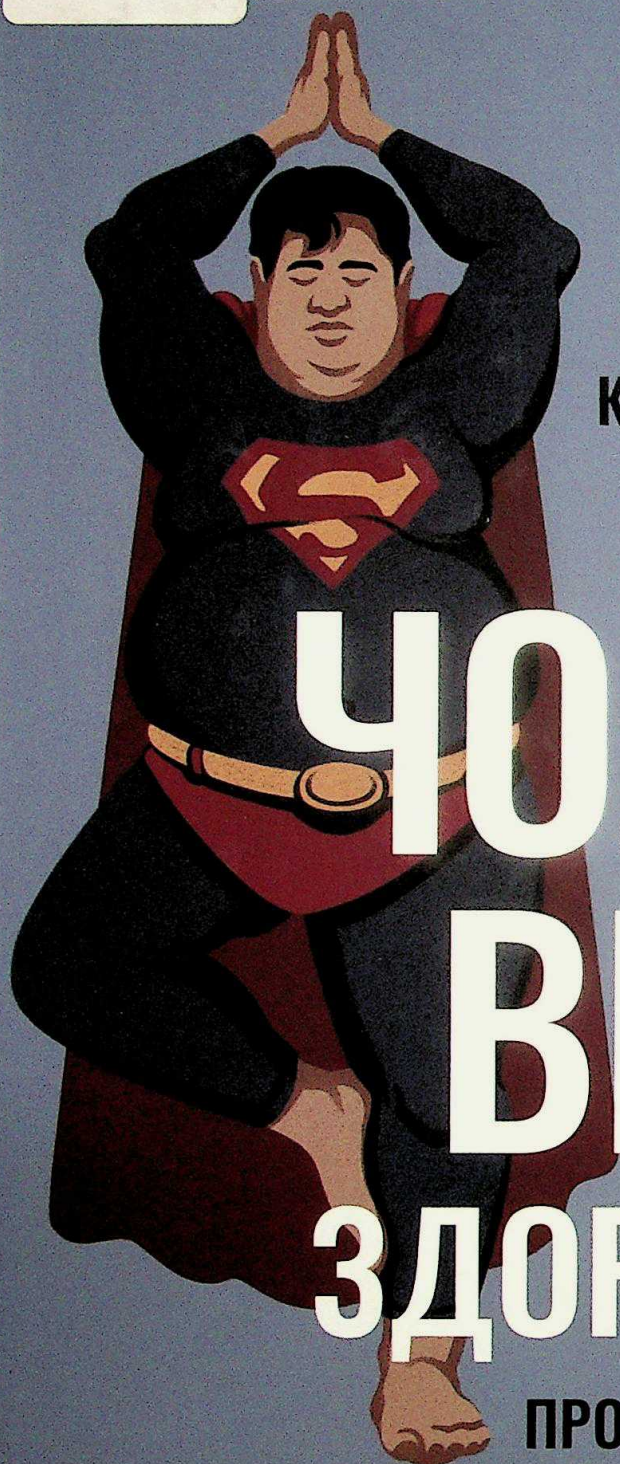


КРЕЙГ БОУРОН

Переклала
Юлія Лазаренко

ЧОЛО ВІЧЕ ЗДОРОВ'Я

ПРОСТІ ПРАВИЛА



Гляньмо правді у вічі: до тіла значно швидше, ніж до мозку, доходить, що старість неминуха, воно сигналізує про це всіма можливими способами — сивина чи випадіння волосся, зниження тону м'язів й витривалості, проблеми з суглобами й ризики серцево-судинних захворювань. Тільки-от у чоловіків не заведено говорити про це вголос. Доктор медичних наук Крейг Боурон з допомогою гострого гумору й іронії доводить, що увага до самопочуття — це не про слабкість, а правильне харчування і розумні навантаження відтерміновують старість. Усвідомте нарешті важливість власного здоров'я: візьміть вихідний, запишіться до лікаря і додайте собі життєвих сил!

ЗМІСТ

Пролог. Порада лікаря-центриста чоловікові середнього віку	11
Розділ 1. АНДРОПАУЗА Час довести почате до кінця, та в тіні на нас чигає питання: «Може, це низький тестостерон?»	21
Розділ 2. ТЕСТОСТЕРОНОВІ БАЙКИ Сила Y-хромосоми і складний світ статевих гормонів	30
Розділ 3. ВЕЛИКІ СЕКС-СПОДІВАННЯ Шпілі-вілі, ЕД і розквіт препаратів для «чоловічої сили»	38
Розділ 4. ЛИСИНА — ЦЕ ПРИНАДА, ТА ЧИ, БУВА, НЕ ХВОРОБА? Облисіння: болячка чи норма? І як з ним бути (чи не бути)?	47
Розділ 5. БІЛЬ У ПОПЕРЕКУ Знайомі з люмбаго? Якщо ні, то у вас усе попереду	57
Розділ 6. МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПОКАЯННЯ	79

Розділ 7. ГРІШКИ	
Учорашні грішки — сьогоднішні звички (The Doobie Brothers)	80
Розділ 8. СОН	
Цей сон, цей сон — щоб добре почуватись, треба висиплятися	104
Розділ 9. РАЦІОН: СХИБЛЕНІ НА ШОКОЛАДНИХ ПОДУШЕЧКАХ	
Як маніакальний страх перед жиром перетворив нас на ненажер і товстунів, які полюють на вуглеводи	118
Розділ 10. БЕЗРОЗМІРНА НАЦІЯ	
Знайти справжнього себе посеред епідемії ожиріння	134
Розділ 11. ВОРУШІТЬСЯ (ПОКИ Є ЧИМ)	
Як встати зі стільця і приборкати демонів лінії? Рухайтесь!	151
Розділ 12. СТРУ-У-У-У-УНКО, ПАНОВЕ ПЕНСІОНЕРИ!	
Активність — це добре, та фізкультура — краще	162
Розділ 13. СЕКС-РУХАНКА	
Як цей стародавній ритуал впливає на серце і чи може секс вбити?	182
Розділ 14. РИЗИКОВАНА СПРАВА	
А тепер серйозно: що насправді загрожує нашому здоров'ю	190
Розділ 15. СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ	
Слони, «Вдар крота», кульгаві метафори й лікувальна дія статинів	195

Розділ 16.	ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ Йота профілактики заощаджує ≈450 грамів лікування (або цілий фунт в імперській системі мір)	207
Розділ 17.	РАК — СЛОВО, ЯКОГО МИ БОЇМОСЯ Ніксон оголосив раку війну, але той, здається, не в курсі	228
Розділ 18.	РАК ЛЕГЕНЬ Наче поганий гість, рак легень приходить пізно, п'яний і хамить	243
Розділ 19.	РАК ТОВСТОЇ КИШКИ Підмочена репутація ШКТ і малесенький поліп, який може, але, сподіваємося, не стане	250
Розділ 20.	РАК ПРОСТАТИ Король раку серед чоловіків; аналіз на ПСА — чи буде виграшним цей лотерейний квиток?	259
Розділ 21.	ІГРИ РОЗУМУ Психічному здоров'ю нарешті приділяють належну увагу. Виявляється, нелегко всім: хтось краще дає собі раду, хтось гірше	276
Розділ 22.	БУТИ ВІЧНО-ЮНИМ, НЕЗЛАМНО-МОЛОДИМ Ви не помрете, а я навчуся літати. Теорії старіння	298
Подяки		305
Що почитати?		308
Примітки		313