

## ЗМІСТ

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

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

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

Розділ 6

МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ  
З ЕЛЕМЕНТАМИ ПОКАЯННЯ

**М**илостивий Боже,  
Я курець і я каюсь.  
Куріння вб'є мене, радше рано, ніж пізно.  
Відверни мене від цієї залежності, увійди у серце моє і розум мій, поки їх не зборов атеросклероз, а інсульт чи серцевий напад не вкоротили мені віку.

Даруй мені відвагу змінити те, що можна (*бо це таки треба змінити*) і мудрість відрізнити хімічну залежність від поганої звички, хай я і не знаю, котра з цих провин моя, а може, обидві.

Аби я міг і далі снувати життям,

Радіючи безнікотиновим митям,

Приймаючи неминуче збільшення ваги та всі труднощі абстинентного синдрому, бо таким є шлях до здоров'я;

Ним пішов би й сам Ісус, якби курив, але він не курив. Ні разу.

Хоча його, мабуть, спокушали.

Амінь.



## Розділ 7

# ГРІШКИ

*Учорашні грішки — сьогоднішні звички.*

*The Doobie Brothers («Брати Косячки»)*

*What Were Once Vices are Now Habits*

## КУРІННЯ

**О**СЬ на що здатна купка юристів, лобістів і гора грошей. У 1964 році Головний хірург США Лютер Террі оприлюднив фундаментальний звіт обсягом 387 сторінок на тему шкоди куріння. Опрацювавши понад 7000 статей, він дійшов висновку, що куріння викликає рак легень і горла в чоловіків, імовірно, викликає рак легень у жінок і є основною причиною хронічного бронхіту (поширеної форми хронічного обструктивного захворювання легень, або ХОЗЛ). Після публікації цього знакового документа більш як 20 мільйонів американців передчасно померли від хвороб, пов'язаних з курінням, і все ж цей смертельний і небезпечний продукт залишається легальним.

А тепер порівняйте це зі становищем гігантських дротиків для метання, якими маленькі американці гралися на задньому дворі в дитинстві.



Не «погана звичка», а залежність. Нікотин — це потужний і більш ніж легальний наркотик, на який людина легко підсідає; канцерогени викликають хвороби серця, легень і рак. Якщо ви курите, то найкраще, що ви можете зробити для свого здоров'я — кинути просто зараз. Холодна індичка чи розігріта? Працює і те, і інше; головне — не здаватися.





У 1988 році Комісія з безпеки споживчих товарів США заборонила продаж дротиків по всій країні, покликаючись на ризик смерті чи серйозних травм. Заборона не поширювалася на ті дротики, які не спричиняли проколів черепа, та «вироби без загострених кінчиків, які не можуть стирчати з землі або завдавати колотих ран». А ще застрягати всередині жовтих пластикових кілець, що і є смислом їх метання.

На момент заборони це пекельне причандалля з пластику спричинило смерть трьох дітей, 6000 зазнали травм. Кожна смерть — це трагедія, усяка травма — велика прикрість, але дротики чомусь під заборonoю, а от сигарети цілком легальні. Дивина та й годі.

## А ЦЕ ДОСІ АКТУАЛЬНО? ХІБА КУРІННЯ НЕ ЗАБОРОНИЛИ?

Багато хто з нас пам'ятає, як у молодості скидав із себе прокурений одяг після походу в боулінг, на рок-концерт чи інший захід, тож може здаватися, що в наші дні сигаретний дим нарешті розвіявся. Але це не так. Заборона на куріння в громадських місцях і настирливе інформування про шкоду куріння знизили кількість курців у США з 21% серед дорослих у 2005 році до 14% у 2019. Потрійне «ура» і легеньке покашлювання курця — на цілі 7% менше! Але якщо 14% — це більше, ніж ви очікували, то це, мабуть, пов'язано з тим, що заборона на куріння в громадських місцях спотворила наше уявлення про те, скільки людей насправді курить, бо ми цього просто не бачимо. А втім, 34 мільйони дорослих американців усе ще не позбулися цієї звички; за даними Центрів з контролю та профілактики захворювань (ЦКЗ), у США найбільше курять:

- чоловіки;
- дорослі віком від 25 до 64 років;
- люди без вищої освіти;
- люди, які живуть за межею бідності;
- жителі Середнього Заходу та Півдня;
- незастраховані;
- люди з інвалідністю;
- люди з психічними розладами;
- представники корінного населення;
- представники ЛГБТК+-спільноти.

### НІ, ЦЕ НЕ «ПОГАНА ЗВИЧКА», А ЗАЛЕЖНІСТЬ

Не обов'язково читати звіт Лютера Террі, щоб упевнитися: куріння шкодить здоров'ю. Ця інформація вбудована в людину. Ми просто це знаємо, та й по всьому. Коли дим від