

*Моим любимым
Николаю, Алёне и Алексею
посвящается*

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
1. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА	11
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
2. БЕССМЕРТНЫЙ БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ	67
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
3. ИНЬ И ЯН	83
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
4. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	99
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
5. НАПАСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ	133
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
6. УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ.....	171
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
7. ЕДА — ЛЕКАРСТВО ГИППОКРАТА.....	201
«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
8. НАЧАЛО ВСЕХ НАЧАЛ.....	223
Ответственность за двоих.....	225
«Молодые» полувековые 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

9. «БЕЛОЕ ЗОЛОТО» ДЛЯ МЛАДЕНЦА.....	247
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
10. ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА.....	269
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
11. Я И МОЯ ВСЕЛЕННАЯ.....	285
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
ПОСЛЕСЛОВИЕ	304

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 Вишневского, 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 божестве, 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 знакомилась 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 предвзвешенно 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 обустривать 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 встречает 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.