

УДК 613.99  
ББК 57.14  
Б90

Художественное оформление *С. Власова*  
Координаторы проекта *Е. Шевардина, Е. Сосновская*

Фото С. Бубновского — *С. Синцов*  
Фото И. Прокопенко — *Ю. Дручинин*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Что скрывают врачи? Главные секреты женского здоровья и красоты / Сергей Бубновский, Игорь Прокопенко. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-04-100772-0

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и сексапильной, и современная индустрия красоты готова удовлетворить любую женскую прихоть. Модная одежда, обувь на высоких каблуках, диеты, фитнес, корректирующие пластические операции и омолаживающие косметические процедуры сегодня доступны каждой женщине. Но немногие задумываются о том, что новомодные диеты приводят к серьезным заболеваниям, anti-age-терапия может дать тяжелые осложнения, а дорогостоящая «хирургия красоты» может стать угрозой для жизни.

В этой книге популярный телеведущий Игорь Прокопенко проводит журналистское расследование, в котором рассказывает об опасных побочных эффектах популярных косметических процедур и омолаживающих технологий, а знаменитый врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский дает рекомендации, которые помогут женщинам не стать жертвами технологий и сохранить здоровье, красоту и молодость без риска для жизни и лишних расходов.

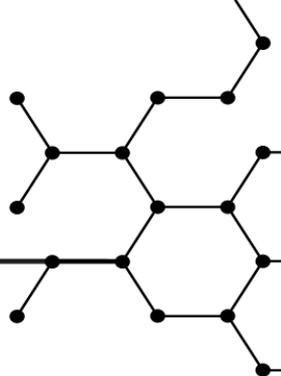
УДК 613.99  
ББК 57.14

© Бубновский С.М., 2019  
© Прокопенко И. С., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

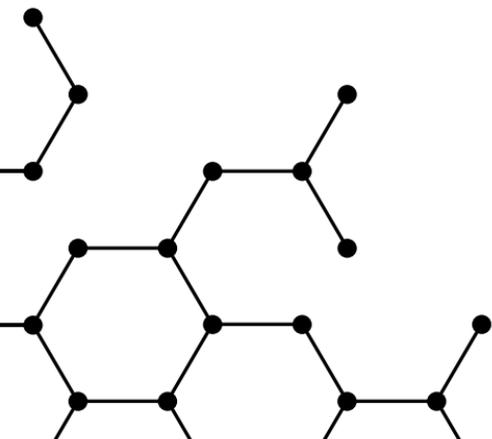
ISBN 978-5-04-100772-0



## Оглавление



Предисловие С. Бубновского .....	6
Предисловие И. Прокопенко .....	7
Глава 1. Любовь, секс и женское здоровье ....	11
Глава 2. Секреты женского счастья .....	83
Глава 3. Жертвы красоты .....	130
Глава 4. Мошенники от диетологии .....	155
Глава 5. Женщины под прессом здорового образа жизни .....	189
Глава 6. Женщины — почти мужчины .....	233
Глава 7. Путь к женскому здоровью .....	239
Заключение И. Прокопенко .....	285



## Предисловие С. Бубновского

Вечная проблема женщины — быть привлекательной и желанной, даже если, с ее точки зрения, родилась некрасивой?

Как добиться мужского признания? Обратиться к пластической хирургии? Или все-таки существуют естественные средства и методы, создающие привлекательность женщины с любой фигурой и внешностью? Спешить замуж или подождать до лучших времен? Оказывается, и детородный возраст простирается далеко за 30! Но как родить здорового ребенка? Выходить замуж лучше по любви или все же по расчету? А как быть со страстью?

Чтобы иметь стройную фигуру — нужна диета или фитнес? А может быть, вредно и то и другое?

Здоровый секс и половое влечение — почему исчезает культура любви между мужчиной и женщиной? Кто породил родителя номер один и родителя номер два?

Может ли испортить беременность фигуру женщины? Оказывается, нет. Все правильно! Чтобы не делать ошибок — надо иметь информацию! Чтобы иметь информацию — надо прочитать эту книгу! Книга рассказывает секреты общепринятых мифов! Начав читать, вы не оторветесь от нее, пока не прочтете до конца! Когда прочтете до конца, захотите перечитать! И так будет повторяться много раз.

## Предисловие И. Прокопенко

Принято считать, что миром правит любовь. Женщины выбирают себе спутника жизни только по любви. А влюбляются они в стройных парней, у которых джинсы красиво обтягивают попу, под майкой бьется горячее сердце, а ниже — красивыми буграми перекачивается тренированный пресс. Считается, что такие парни и есть вождь-ленная мечта любой девушки. Но если добавить к этому чуду природы букетик цветов, красиво перевязанную коробочку с чем-нибудь сладеньким да бархатный шепот, нежно рифмующий на ушко «морковь с любовью», — умрите, подружки. Потому что затрепещет девичье сердце, как овечий хвостик, — и прощай навсегда мамины призывы к гигиене и осторожности. В общем, любовь рулит миром. Однако!

Однако несколько лет назад специалисты Колумбийского университета провели масштабные исследования. Десяти тысячам женщин они задавали самые интимные вопросы и в результате пришли к шокирующему выводу. Оказывается, вопреки устойчивым представлениям, женщины, во-первых, предпочитают выходить замуж не по любви, а по расчету. А во-вторых, молодых и стройных красавцев — ну, вы помните — тех, у которых горячее сердце пополам с бицепса-

ми, — женщины легко и без раздумий готовы променять на ребят постарше, пусть с животом, и лысиной, и кучей детишек от первых браков, но зато с хорошим доходом и хорошими перспективами. Какое коварство, скажете вы! А я, конечно, вместе с вами. Как циничны эти женщины, как они расчетливы, как продажны. Вот оно! Наконец-то, и спасибо американским ученым, найдено научное подтверждение тому, о чем мы и так догадывались. Ни фига не нужна им наша любовь. Бабки! Только бабки!

Но неужто так всё плохо? Неужели за бабки и тряпки женщины готовы на всё? «Нет!» — отвечают своим коллегам из Колумбийского университета всемирно известные британские антропологи. Женщины ни в чем не виноваты. И они совсем не предатели. Просто потребительское отношение к мужчине в них, оказывается, заложено генетически. И это уже научно доказанный факт.

В Университете Йорка английские антропологи Центнер и Митура, кстати, тоже женщины, провели уникальное исследование и выяснили: тяга к толстосумам объясняется тем, что у прекрасного пола есть специальный ген, отвечающий за защиту потомства. Именно этот злосчастный ген и заставляет девушек, как саперов на минном поле, искать туго набитые мужские кошельки. Ведь именно

деньги в современном мире — гарантия того, что потомство выживет.

Всё началось еще 2,5 миллиона лет назад, когда представители первобытно-общинного строя начали создавать первые ячейки древнего общества. Главными в них были мужчины, ведь именно они защищали от хищников и врагов, добывали огонь и пищу. Уже тогда самые смекалистые первобытные девушки, едва прикрыв шурами наготу, поняли, что для выживания будущего потомства нужен настоящий альфа-самец. Именно поэтому еще на заре человечества женщины выбирали самых сильных мужчин — тех, кто мог добыть мамонта покрупнее да пожирнее. Больше всего, конечно, везло девушке, сумевшей привлечь вожака племени. У него и почет, и уважение, и самое лучшее место в пещере — прямо у очага... Так с незапамятных времен сама жизнь научила женщин выбирать не самых красивых, а самых сильных.

Удивительно, но, если верить антропологам, уже в древности женщины широко применяли такой инструмент управления мужчиной, как «головная боль». То есть еще тогда женщины, желая добиться своего, научились отказывать мужчинам в ласке либо дарить ее. Как правило, это было связано с результатами охоты. Пришли мужики без добычи — значит, есть нечего. А на го-

## Предисловие Игоря Прокопенко

---

лодный желудок какая уж там любовь. Одним словом, есть еда — есть ласка. Нет еды — спишь на коврике. Поэтому тот, у которого еды в силу разных причин было больше, чем у других, пользовался не только авторитетом соплеменников, но и чужих женщин. Более того, на заре человеческой цивилизации часто складывалось так, что у иного удачливого охотника была не только его женщина, но и еще несколько других, которые одаривали его своими ласками, а он их за это кормил. И эта история была по обоюдному согласию.

Книга, которую вы держите в руках, создана для того, чтобы разрушить самые расхожие стереотипы о женском здоровье и благополучии. Творческий коллектив телепрограммы «Самые шокирующие гипотезы» работал над ней вместе с Центром доктора Сергея Бубновского. Мы очень надеемся, что с помощью этой книги наши любимые читательницы смогут улучшить качество своей жизни и стать счастливее.



## **Глава 1. Любовь, секс и женское здоровье**

---

**Игорь Прокопенко**

Принято считать, что миром правит любовь. Женщины выбирают себе спутника жизни только по любви, а влюбляются они в стройных парней, у которых джинсы красиво обтягивают попу, под майкой бьется горячее сердце, а ниже красивыми буграми перекатывается тренированный пресс. Считается, что такие парни и есть возжеленная мечта любой девушки, а если добавить к этому чуду природы букетик цветов, красиво перевязанную коробочку с чем-нибудь сладеньким да бархатный шепот, нежно рифмующий на ушко «морковь» с «любовью», то затрепещет девичье сердце, и прощай навсегда мамыны призывы к гигиене и осторожности! В общем, Любовь рулит миром.

Но статистика утверждает совсем иное. Специалисты Колумбийского университета провели масштабные исследования, в которых приняли участие десять тысяч женщин. Ученые задавали им самые интимные вопросы и в результате пришли к неожиданному выводу: оказывается, вопреки устойчивым представлениям женщины, во-первых, предпочитают выходить замуж не по любви, а по расчету, а во-вторых, молодых и стройных красавцев женщины легко и без раздумий готовы променять на ребят постарше, пусть с животом, лысиной и кучей детишек от предыдущих браков, но зато с солидным доходом и хорошими перспективами. Какое коварство, скажете вы! Как циничны эти женщины, как они расчетливы!

Но неужели за бабки и тряпки женщины готовы на все? Британские антропологи из Йоркского университета категорически не согласны со своими коллегами из Колумбийского университета и утверждают, что женщины ни в чем не виноваты: оказывается, потребительское отношение к мужчине в них заложено генетически, и это научно доказанный факт.

Ученые выяснили, что тяга женщин к толсто-сумам объясняется тем, что у прекрасного пола

есть специальный ген, отвечающий за защиту потомства. Именно этот злосчастный ген и заставляет девушек, как саперов на минном поле, искать туго набитые мужские кошельки, ведь в современном мире именно деньги являются гарантией того, что их потомство выживет.

Все началось еще 2,5 миллиона лет назад, когда, говоря современным языком, представители первобытно-общинного строя начали создавать первые ячейки древнего общества. Главными в них были мужчины, ведь именно они защищали семью от хищников и врагов, добывали огонь и пищу. Уже тогда самые смекалистые первобытные девушки, едва прикрыв шкурами наготу, поняли, что для выживания будущего потомства нужен настоящий альфа-самец. Именно поэтому женщины еще на заре человечества стали выбирать самых сильных мужчин — тех, кто мог добыть мамонта покрупнее да пожирнее. Больше всего, конечно, везло девушке, сумевшей привлечь вожака племени: у него и почет, и уважение, и самое лучшее место в пещере — прямо у очага.

Так с незапамятных времен сама жизнь научила женщин выбирать не самых красивых, а самых сильных мужчин и манипулировать ими.

Если верить антропологам, уже в древности женщины широко применяли такой инструмент управления мужчиной, как «головная боль». То есть даже в те далекие времена женщины, желая добиться своего, научились либо отказывать мужчинам в ласке, либо дарить ее. Как правило, это было связано с результатами охоты. Пришли мужики без добычи — значит, есть нечего, а на голодный желудок какая уж там любовь! Одним словом, есть еда — есть ласка, нет еды — спишь на коврике. Поэтому тот мужчина, у кого в силу разных причин еды было больше, чем у других, пользовался авторитетом не только у соплеменниц, но и у чужих женщин. Более того, на заре человеческой цивилизации часто складывалось так, что у наиболее удачливого охотника была не только его женщина, но еще и несколько других, которые одаривали его своими ласками, а он их за это кормил — по обоюдному согласию.

Но не стоит обвинять древних женщин в цинизме и меркантильности! Не страсть к дорогим подаркам, как сегодня, или к мозговой косточке, как в незапамятные времена, а исключительно мудрость, забота о потомстве, его благополучии и безопасности руководила представительницей прекрасного пола, когда она решала, кому этой

ночью стоит подарить ласку, а в кого запустить бивнем мамонта. Все предельно просто: кто лучше кормит — тому и любовь! А тогда стоит ли удивляться тому, что сегодня правнучки своих доисторических матерей вопреки всякой морали, которая, как известно, была сформулирована гораздо позже, надев короткие юбки и высокие каблуки, насмерть бьются за состоятельных и обеспеченных мужчин, пытаясь занять место его утратившей бдительность или (увы!) молодость спутницы.

**Если мужчина, не обращая внимания на свою лысину и медицинскую карту, выбирает себе блондинку с длинными ногами в два раза моложе себя, то им движет исключительно забота о потомстве.**

Но тут возникает следующая проблема: не только женщина выбирает себе мужчину, но и мужчина выбирает женщину! И, видит Бог, если иной мужчина, не обращая внимания на свою лысину и медицинскую карту, выбирает себе блондинку с длинными ногами в два раза моложе себя, то им движет не распушенность или похоть, но исключительно забота о потомстве. И это тоже научный факт.