

**Борис ТАЙЦ**

**УНИКАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНИК**

**ВРАЧА-  
ГОМЕОПАТА**



**Борис Семенович Тайц**  
**Уникальный лечебник**  
**врача-гомеопата**

**Серия «Фитотерапия и гомеопатия»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42581207](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42581207)*

*Уникальный лечебник врача-гомеопата: Весь; Санкт-Петербург; 2016*

*ISBN 978-5-9573-1102-7*

### **Аннотация**

Сегодня у гомеопатии появляется все больше приверженцев, в том числе среди врачей ортодоксальной медицины. В чем причина такой популярности? Клиническая практика показывает, что в подавляющем большинстве случаев болезни гораздо эффективнее лечатся с помощью гомеопатии. Использование медикаментозных лекарственных средств приводит к тому, что организм полностью теряет способность к самовосстановлению. В противоположность этому гомеопатические лекарства помогают наладить жизненно важные процессы, благодаря которым организм может без «постороннего вмешательства» справиться с любым недугом. В своей книге известный петербургский врач-гомеопат Б. С. Тайц предлагает способы лечения и профилактики самых разных заболеваний от внутриутробного периода до старости, дает

рецепты гомеопатических, народных и натуротерапевтических средств для избавления от многих недугов. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	8
О чудесном докторе (вместо предисловия)	13
Гомеопатия в Петербурге (история вопроса)	20
Как я вам помогаю	26
Готовясь к жизни (беременность, роды)	38
Токсикозы беременности	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Борис Тайц**  
**Уникальный лечебник**  
**врача-гомеопата**

© Тайц Б. С., 1997

© ОАО Издательская группа «Весь», 2006

\* \* \*



## Святой Пантелеимон-целитель

Считаю весьма целесообразным и полезным издание книги доктора Тайца Бориса Семеновича. Помимо сведений сугубо медицинского характера, она содержит существенный духовный, нравственно-назидательный элемент. Полагаю, что настоящий труд окажется интересным и актуальным для современного читателя.

*Настоятель Спасо-Преображенского собора Санкт-Петербурга профессор-протоиерей Николай Гундяев*

Путь искусства долг, удобный случай скоропреходящ, опыт – обманчив, суждение – трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

*Гиппократ. Афоризмы (Отдел II)*

# Введение

*Дай мне, Боже, перенести с душевным спокойствием то, что я не в силах изменить.*

*Дай мне, Боже, изменить то, что мне по силам.*

*И дай мне, Боже, мудрости, чтобы отличить одно от другого.*

## *Дорогие друзья!*

А я надеюсь, что как только вы откроете эту книгу, мы обязательно подружимся. Ведь я искренне хочу помочь вам обрести душевное и физическое равновесие, которого порой так не хватает. В ответ же надеюсь и на вашу доброжелательность, терпение. Мой жизненный опыт позволяет побыть немного в роли учителя. Советую прочесть эту книгу до самого конца, и тогда, уверен, вы сможете сказать: «Теперь я знаю о гомеопатии почти все». Насколько позволяет, конечно, отсутствие медицинского образования. Именно для простых, интересующихся жизнью людей, не обремененных излишним скептицизмом, я и взялся за перо.

Природа распорядилась таким образом, что человек, пользуясь ее дарами, может прокормить себя. Она, природа, в силах дать человечеству и лекарства, излечивающие

практически любую болезнь. Увлечение современных врачей биологически активными препаратами, такими например, как стероидные гормоны, синтетические витамины и т. п., сильнейшими антибактериальными средствами – антибиотиками все новых и новых поколений – способно привести к полной разбалансировке внутренней системы саморегуляции организма.

Желание показать, что можно и нужно находить в процессе лечения «золотую середину» между силовым воздействием на организм и мягкими методами, подобными гомеопатии, траволечению, натуротерапии – еще одна цель моего повествования. Человек использует естественные методы оздоровления и лечения на протяжении тысячелетий, и сегодня, когда становится объясним эффект казавшихся ранее эмпирическими методик, тем более важно не только сохранить знания предков, но и максимально широко внедрить в практику все самое полезное, что наработало человечество за тысячелетия своего существования. В противовес изнеженности механизированной городской жизни человек все чаще выбирает не отдых за границей (далее если средства позволяют), изобилующий экскурсиями и посещениями баров, а предпочитает всему этому счастливый союз с природой, видимо, чисто инстинктивно чувствуя, что ни один солярий не заменит солнца, бассейн – реки, а банка витаминов не сравнится никогда с травами.

Беда наша в том, что, заинтересовавшись природными ме-

тодами лечения, многие люди, среди них и врачи, не увидели за этим самого главного – тысячелетней мудрости предков, и лишь механически используют заимствованные из старых книг рецепты. В народной же медицине, частью которой является и гомеопатия, первичной является мысль – понимание процессов, происходящих в организме врачуемого, как духовных, так и физических, за мыслью следует Слово – предшествующее любому назначению наставление, и только на последнем месте стоит Лекарство.

Эффективность всех моих рецептов, приведенных в книге, подтверждена более чем полувековой врачебной практикой. Нужно особо отметить, что все рецепты абсолютно безопасны. Прошу лишь обращать внимание на пометки о рекомендациях для лиц, по отношению к которым тот или иной метод можно применять с оговорками.

Конечно же, прочитав мой труд, вы не станете профессиональным гомеопатом. Но это и не требуется. В большей степени он нужен, чтобы, столкнувшись однажды с болезнью, вы смогли понять ее причины, помочь себе, не навредив при этом, научились избегать серьезных нарушений в своем здоровье... Право, дорогой читатель, вы же не бежите в поликлинику, чуть поднялась температура или заболела голова. Обычно в таких случаях вы «приходите на прием» к самому себе и назначаете по собственному усмотрению знакомое с детства лекарство, которое, как еще бабушка говорила, помогает от случившегося недуга. Однако несмотря на уве-

рения, что есть замечательные таблетки, безопасные и эффективные (каждая программа телевидения убеждает нас в этом ежедневно), – у любого лекарственного препарата всегда есть побочные действия. Далее принимая самый что ни на есть известный аспирин, нужно помнить, что он отрицательно влияет на слизистую желудка (может вызвать гастрит) и разжижает кровь (понижает свертываемость, а значит, дает и риск кровотечения у некоторых больных).

Когда необходимо улучшить свое состояние, а визит к врачу невозможен, да и отравлять себя таблетками не хочется – придут на помощь гомеопатические лекарства. Вы можете быть уверены: принимая их, не ухудшится состояние ни печени, ни почек, ни других органов. Ведь, в отличие от традиционных лекарств (аллопатических), они не вызывают никаких побочных эффектов.

Назначать же гомеопатические средства страдающим хроническими заболеваниями «сам Бог велел». Если уж суждено человеку принимать лекарства в течение многих месяцев, то пусть уж счет идет на миллиграммы (как в гомеопатии), чем на десятки граммов (как в официальной медицине).

Существует такая притча. 100-летний старик однажды пригласил к себе всех своих докторов. Он попросил открыть один из шкафов, и удивленные лекари увидели, что все полки того шкафа заполнены доверху разными лекарствами. «Это то, что вы выписывали мне в течение жизни, – сказал им старик. – Сколько бы я прожил, если бы принял все эти

лекарства?»»

Гомеопатия является способом разглядеть великое в малом... Впрочем, о дозировке гомеопатических лекарств мы еще успеем поговорить в соответствующей главе.

Будьте, пожалуйста, здоровы и, когда выдастся свободное время или появится нужда, – приоткройте те страницы книги, которые в это время покажутся вам наиболее интересными.

*Б. С. Тайц*

# О чудесном докторе (вместо предисловия)

Приходилось ли вам когда-либо ехать на электричке с Балтийского вокзала по направлению к Красному Селу? Если да, то наверняка вы обращали внимание на названия железнодорожных станций: Горелово, Скачки, и в числе прочих – Тайцы. Меня заинтересовало: просто ли созвучны название этого живописного места, где раскинулся сосновый бор, и фамилия известного врача-гомеопата, или же между ними существует более глубокая связь? И вот, когда степень нашего знакомства с Б. С. Тайцем позволила мне удовлетворить свой интерес, во время одной из прогулок, предшествующих написанию этой книги, Борис Семенович и поведал буквально следующее – то, что сегодня можете прочесть и вы, уважаемый читатель.

«Я сразу должен предупредить, что не имею ни одного документа, подтверждающего сказанное, лишь свидетельства о существовании таких документов. Человек, предоставивший довольно обширную информацию о моих предках по отцовской линии (а именно по мужской линии принято вести генеалогические исследования), был личностью достаточно почтенной, чтобы говорить неправду. К тому же услышанное от него в те времена скорее являлось постыдным

клеймом, чем достоинством. Впрочем, обо всем по порядку.

Еще в юности я, как и все мои сверстники-мальчишки, был околдован достижениями советской авиации. Полеты Чкалова, потом Громова, Леваневского широко освещались в печати. Каждая статья о летчиках зачитывалась буквально «до дыр», многократно пересказывалась. Многие, причисляющие себя к старшему поколению, наверное, помнят, что в официальных сообщениях тогда существовало правило: все причастные к событию лица – руководители партии, конструкторы и т. п. упоминались в порядке, соответствующем положению человека в иерархии общества. И вот во всех газетных репортажах после фамилии главного конструктора Туполева можно было увидеть фамилию его первого помощника, ответственного за полеты, – моего однофамильца Тайца. Скорее всего этот факт так и остался бы для меня занятой случайностью, если бы однажды во время очередного отпуска в Кисловодском санатории ко мне не подошел человек, принесший телеграмму, ошибочно переданную ему вместо меня. Это был тот самый помощник Туполева – авиаконструктор Тайц. Разумеется, мы стали разбираться в своих родословных. Фамилия-то редкая. Мой собеседник оказался более информированным. Выяснилось, что предки наши происходят из одного и того же города – Себежа. Более того, оказывается, история нашей семьи прослеживается еще с петровских времен. У Петра Великого служил министром иностранных дел некто Шафиров, начальником канцелярии

у которого был человек по фамилии Тайц. За какие-то заслуги Петр I подарил Шафирову поместье под Петербургом, а тот передал земли Тайцу. По имени владельца и стали называть то местечко. После смерти императора его сподвижники впали в немилость, и Тайц с семьей был сослан в Прибалтику, в Себеж.

Вот что рассказал мой однофамилец во время нашей случайной встречи на курорте. На том мы и расстались. Он приглашал меня приехать в Москву, чтобы познакомиться с документами. Но как-то не сложилось, потом началась война, и я так и не встретился больше с этим человеком.

Что же касается родства по материнской линии, то здесь все выглядит более ясно и не менее блистательно. Прослужив в армии тридцать лет, мой прадед Леонтий Боярский основал оружейную мастерскую в доме на углу Садовой улицы и Вознесенского проспекта, достиг похвального искусства в этом деле, изготавливая шпаги, рапиры, кинжалы, кортики, став официальным поставщиком холодного оружия Двора Его Императорского Величества. Во времена революции он лишился и мастерской, и своих запасов оружия, сохранив, правда, тем самым жизнь...

Брат его жены был также очень известной личностью. Речь идет о знаменитом в свое время враче-гинекологе А. М. Шустере, женатом на дочери Митрополита Петербургского и Ладожского, заведующем отделением в Максимилиановской больнице, прожившем долгую жизнь. Он практиковал еще

даже тогда, когда я учился в Первом медицинском институте. По его инициативе я также начал заниматься гинекологией, собирал статистический материал по теме лечения последствий криминальных аборт (для диссертации). Война разрушила далеко идущие планы, и пойти по стопам А. М. Шустера мне было не суждено.

Как я вообще оказался в медицинском институте – это отдельная история. Произошло все случайно. Таких случайностей много в жизни человека, и нередко они, как кажется, определяют ее ход. Но в действительности случай лишь подсказывал мне направление движения, а уже дальше требовалось усердие, усердие и еще раз усердие.

В молодости я очень увлекался литературой, участвовал в конкурсах. Одна из моих работ приглянулась С. Я. Маршаку, сотрудничавшему в то время с газетой «Ленинские искры». С его подачи я стал внештатным корреспондентом «Ленинских искр» и членом университета юных литераторов, организованного С. Я. Маршаком. Кстати, мой однофамилец-конструктор, о котором я рассказывал, жил в одном доме с Маршаком (после – в Москве), но жизнь развела меня и с тем и с Другим. Случай?!

Я мечтал сделать карьеру журналиста. Пробовал поступать в Институт коммунистической журналистики (КИЖ), но был отвергнут – по социальному происхождению. В коммунистические журналисты принимали только детей рабочих и крестьян. Главный редактор «Ленинских искр» тогда

позвал меня и чисто по-отечески посоветовал: «Иди в медицину и не расстраивайся. Чехов был врачом, и Вересаев, и Булгаков». Впрочем, упоминал ли он Булгакова – не помню точно – не очень-то привечали тогда писателя.

Так судостроительный техникум, где я до того грыз камень науки, был без особого сожаления заменен не на КИЖ, а на Первый медицинский институт. По окончании альма-матер долго ощущать себя молодым специалистом, для которого открыты все горизонты, мне не дала война. Ни опыта врачебного, ни жизненных знаний – все это подмял под себя фронт. И от «звонка до звонка» – на войне. Сначала – начальником санслужбы мотострелкового инженерного батальона, затем дослужился до должности начальника санслужбы стрелкового батальона, командовал санитарным поездом, вывозившим раненых из блокадного Ленинграда на большую землю. Заканчивалась «моя война» вновь в действующей армии. И вот по пути к Кенигсбергу лошадь, на которой я ехал, наступила на мину, раздался взрыв – и произошел очередной жизненный перелом. Инвалидность. Речи о покое, конечно, не шло – все мы тогда рвались на передовую, близка была победа. И после выздоровления, поскольку здоровье категорически отказало мне в возможности воевать, я получил предложение возглавить один из санаториев в Кисловодске. Но родной город не отпускал. Мне так был дорог Ленинград что лучшим вариантом стала работа главным врачом детского санатория в Вырице. Дело обстояло та-

ким образом, что лекарств после войны хронически не хватало. Одну таблетку могли продавать за буханку хлеба. И однажды, когда в моей санатории вспыхнула эпидемия дизентерии, оказалось, что лечить детей практически нечем. Вот тогда-то мне на помощь пришел известный гомеопат Ю. В. Лютынский, живший неподалеку – в Вырице. Гомеопатических лекарств было как раз предостаточно, так как их партию завезли в Ленинград перед войной, а до использования руки ни у кого не доходили. Таким образом произошло мое первое практическое знакомство с новой медициной – гомеопатией. Оно было вполне удачным – в других санаториях больные долго болели, а в моем все довольно быстро выздоровели, что в наибольшей степени определило мой будущий интерес к гомеопатии. Тем более время было беспокойное. В связи с так называемым «ленинградским» делом мне пришлось отказаться от должности, да и организационная работа давно наскучила – хотелось лечить больных.

До знакомства с Ю. В. Лютынским гомеопатия казалась вашему покорному слуге какой-то метафизической наукой и даже «не вполне советской». Однако я с удивлением наблюдал, как на Невском проспекте работает гомеопатическая поликлиника и власти не собираются ее закрывать, мирясь с нескончаемым паломничеством пациентов в эту «медицинскую Мекку». Все глубже знакомясь с необычным способом терапии, я закончил соответствующие курсы и, получив официальное разрешение тогда Ленгорисполкома, начал

практиковать в качестве врача-гомеопата, а значит, уже 46 лет занимаюсь этим ремеслом.

Такова история жизни одного из наиболее известных петербургских врачей, старейшины гомеопатического цеха, доктора, первым в Ленинграде начавшего лечить детей гомеопатическими средствами, человека, отметившего недавно свой 79-й (!) юбилей, но по-прежнему продолжающего прием пациентов. Не одно поколение петербуржцев может быть благодарно Борису Семеновичу Тайцу за сохраненные здоровье и жизнь.

*В. Соколинский*

# Гомеопатия в Петербурге (история вопроса)

Намеренно сузив тему до рассказа о приходе гомеопатического метода в северную столицу, я все же не могу не начать свое повествование с доганемановских времен.

Итак, обратившись к истории медицины, мы обнаружим, что еще до Самуэля Ганемана Демокрит, Гиппократ, Гален, Парацельс в своих работах высказывали мысль о необходимости лечения по принципу подобия.

Вглядитесь в иконописное изображение святого Пантелеймона-целителя и увидите у него в левой руке маленькую коробочку с лекарствами, в правой – миниатюрную ложечку. Невольно напрашивается параллель между великомучеником Пантелеймоном, жившим в Никомидии (ок. 280-285 г. н. э.), и нынешними гомеопатами, пользующимися, правда, не ложечкой, а кончиком пера для отмеривания дозы лекарства (сверхмалой).

В 1892 году на открытии и при освящении гомеопатической лечебницы в Санкт-Петербурге отец Иоанн Кронштадский сказал: «Ваш метод самый разумный и верный, сама божественная премудрость не нашла бы более верного средства к врачеванию, как врачевание подобным». С. Ганеман, считающийся по праву отцом гомеопатической медицины

(1755–1843), уже при жизни сумел стать весьма известным, а России в некотором смысле повезло, что один из родственников великого немца – К. Триинус (племянник его первой жены), знакомый с основами гомеопатии, стал преподавателем естественной истории ни больше ни меньше как у будущего императора Александра II. Под его влиянием царская семья и заинтересовалась новым способом лечения, а как известно, в России интерес высокопоставленных особ во все времена способствовал продвижению тех или иных идей.



С. Ганеман

Естественно, со столицы – Санкт-Петербурга и начинается гомеопатия свое победоносное шествие по империи. Хотя, нужно признать, что ганемановские идеи принимались далеко не всеми. В 1831 году в ответ на предложение внедрить гомеопатию в практику морских госпиталей ее противники даже добились запрещения применения этого метода в государственных учреждениях в законодательном порядке. То-

гда император Николай I и его брат великий князь Михаил Петрович встали на сторону гомеопатов. Кстати, как следует из записок лейб-хирурга Пирогова, Николай I вообще никогда не расставался со своей походной гомеопатической аптечкой. В результате «подковерных баталий» гомеопатам было разрешено заниматься частной практикой.

В 1870 году общество гомеопатов открывает первую лечебницу в Санкт-Петербурге, при которой в 1873 году появляется стационар на несколько коек. Затем у нас в городе создается еще одна лечебница. Любопытно, что во второй половине XIX века в России существует уже около 40 гомеопатических аптек, к концу века практикуют 150 врачей-гомеопатов.

В 1893 году граф Шереметев в своем имении Ульянка (по-видимому, правильное название Александрино. – *Прим. ред.*) строит большую больницу.

Когда в начале XX века доктор Бразоль выдвинул идею установки памятника Ганеману на кладбище Пер-Лашез в Париже в ознаменование векового юбилея, треть всех необходимых средств собрали в России.

После октябрьского переворота судьба гомеопатии и ее последователей складывалась не лучшим образом. Главный идеолог большевистского правительства А. Луначарский объявил наш метод идеалистическим и реакционным. Несмотря на это всероссийское общество смогло просуществовать до 1938 года (периода начала репрессий) при том,

что Наркомат здравоохранения, враждебно относящийся к гомеопатии, не оставлял попыток уличить гомеопатов в шарлатанстве. Однако лучшим доказательством действенности метода оставались вылеченные больные.

Самые печальные дни для гомеопатии настали тогда, когда в 1968 году министр здравоохранения СССР Б. В. Петровский издал приказ, предписывающий всем гомеопатам вступить в соответствующие ортодоксальные медицинские общества и запрещающий использование в практике 50 наиболее эффективных лекарств. Некоторые врачи подверглись судебным преследованиям. Не успокоившись на том, бюрократы из министерства, о нелюбви которых к народной медицине и другим безлекарственным методам лечения красноречиво говорят десятки судебных процессов над травниками, костоправами, гомеопатами, обратились в Верховный Совет с предложением запретить гомеопатию, но, к счастью, не были поддержаны высшим органом государственной власти.

И только в 1991 году Министерство здравоохранения, пока не осмеливаясь окончательно признать правильность гомеопатического подхода, все-таки создало юридическую базу для возрождения гомеопатии в России.

И вновь о Санкт-Петербурге. Ваш покорный слуга работал в двух наиболее крупных лечебных учреждениях данного профиля в городе: вначале в поликлинике № 82 (теперь расположенной на Пращской улице, 12), а сейчас – в гомео-

патическом центре, находящемся в здании аптеки на Невском проспекте, 50. Возглавляет этот научно-лечебно-просветительский центр, равно как и Санкт-Петербургскую гомеопатическую ассоциацию, объединяющую лучших врачей и провизоров, Светлана Петровна Песонина.

Совместно с кафедрой терапии МАПО (заведующий – профессор А. А. Крылов, главный терапевт Санкт-Петербурга) здесь проводятся циклы специализации и усовершенствования врачей по гомеопатии. В 1992 году была создана секция при Санкт-Петербургском научном обществе гомеопатов. А в 1995 году приказом Минздрава было разрешено использование наших методов в государственных лечебно-профилактических учреждениях.

Как вы полагаете: изменилась ли гомеопатия «благодаря» многочисленным за ее двухсотлетнюю историю запрещениям и разрешениям? Вероятно, она не становилась ни лучше, ни хуже, а всегда оставалась великим лечебным методом, данным нам Богом...

# Как я вам помогаю

Чтобы объяснить, каким образом изготавливаются гомеопатические лекарства, предлагаю вам провести небольшой эксперимент.

Возьмем один грамм соли и девяносто девять граммов воды. Затем из полученного раствора вновь возьмем одну часть и внесем ее в девяносто девять частей воды. Как вы полагаете, будет ли соленым полученный раствор? Нет, разумеется. Но все же если бы мы предположили, что соль, или хлорид натрия по-научному, оказывает лечебное действие на человека, то имели бы полное право заявить, что изготовили гомеопатическое лекарство второго сотенного разведения.

Или другой пример: пронося магнит над железной стружкой, мы уверены, что стружка изменит свои свойства, став на время заряженной «магнитной информацией».

И наконец, абсолютно достоверной является история о садах Семирамиды, на аллеях которых среди многих растений произрастали и цикламены. Беременным женщинам строгойше запрещалось гулять вблизи этих растений, потому что такая прогулка нередко приводила к непроизвольному прерыванию беременности – столь силен был запах цикламенов. И учтите, что восприятие человеком тех или иных запахов зависит всего лишь от мельчайших частиц ароматических растений. Современная же медицина для прекра-

щения нежелательной беременности использует такую сложнейшую операцию, как аборт.

Убедил ли я вас в том, что даже сверхмалые дозы веществ могут оказывать влияние на человека? Да, впрочем, в большинстве случаев гомеопатического лечения речь о веществе даже и не ведется. Я в своей практике применяю и *сотенные разведения* (помните наш опыт с солью?), и *десятичные разведения* (технология приготовления аналогична сотенным, но берется одна часть действующего вещества и девять частей растворителя). Американские же гомеопаты практикуют и сверхвысокие разведения вплоть до 200-го сотенного. Боюсь, после этих слов некоторые из вас вовсе перестали понимать, что же кроется в гомеопатических горошинках и растворах. Такие сомнения терзают многих врачей и ученых. Гомеопатии как науке уже более 100 лет, и все это время не утихают споры: реально ли воздействовать на организм лекарством, которое невозможно обнаружить в лабораторных условиях. Не скрою, я всегда удивлялся, каким образом сохранилась гомеопатия в Советском Союзе, если только в 90-е годы нашего столетия в умы людей медленно входит понимание того, что дух, а по-иному – информация, может оказывать влияние на материю, будучи сам по себе материальным.

Попробую пояснить. Не так давно, в начале века немецкий врач Р. Фоль удивил весь мир, продемонстрировав опыт с передачей информации от лекарства к больному через

обыкновенный провод.

Опыт Фоля заключался в следующем. Его прибор фиксировал изменение потенциала кожного электросопротивления, на чем собственно и построена известная ныне диагностика органов и систем по Фолю, но настоящей сенсации предшествовала случайность. При выполнении очередной серии экспериментов один из пассивных электродов прибора незапланированно коснулся склянки с лекарством. Показания прибора изменились, а значит, произошли какие-то изменения в состоянии диагностируемого. Опытным путем удалось подобрать такой препарат, который не просто влиял на испытуемого, но и приводил показания прибора к норме – лечил человека! Таким образом было доказано, что **любое лекарство имеет «дух»**, который и является истинным действующим началом гомеопатического препарата. Ведь никаким другим способом лекарство, находящееся в запаянной стеклянной ампуле, соединенное через аппарат Фоля с человеком простым проводком, не может влиять на организм пациента.

А с другой стороны, еще до появления всяческих приборов гомеопатия доказала свою эффективность, за многие десятилетия своего существования вернув здоровье миллионам больных во всем мире.

Но вернемся к *технологии изготовления и применения гомеопатических лекарств*. В качестве основы для них используют три вещества: молочный сахар, воду и 60 %-ный эти-

ловый спирт. Для детей предпочтительнее лекарство, приготовленное на дистиллированной воде: при необходимости длительного приема применяется спиртовой раствор, а испытывающим затруднения с приемом препарата, например, работающим пациентам, а значит, не имеющим возможности регулярно отсчитывать нужное количество капель, я выписываю горошинки. По степени лечебной эффективности все эти формы практически равноценны. Хотя мне кажется, что спиртовой раствор в большей мере способствует сохранению свойств действующего вещества лекарства. Нужно также заметить, что водный раствор подлежит замене каждые 6–7 дней – он портится.

Мне часто задают вопросы относительно *правил приема и хранения гомеопатических лекарств*. Во-первых, **не рекомендую вам в момент приема смешивать различные растворы** в одной мензурке, ложке, стопке и т. п., если было назначено одновременно несколько препаратов. Их можно выпить последовательно с промежутком хотя бы в пару минут. То же правило действует и в отношении приема горошинок.

Во-вторых, следует помнить, что **периодичность приема назначаемых вам гомеопатических средств определяется не случайно**. Идеальной будет такая схема: доза, назначенная врачом, – через каждые 2 часа. Но, увы, в наше суетливое время это делает гомеопатию слишком сложным для пациента методом лечения, и поэтому я рекомендую сво-

им пациентам принимать горошинки (капли) 4 или 6 раз в день до или после еды. Организм должен хорошо разобраться: то ли ему впитывать лечебную информацию, то ли переваривать пищу.

**Хранить наши лекарства необходимо в темном прохладном месте.** Горошинки на молочном сахаре «боятся» солнечных лучей, высыхания. Срок их годности составляет 3–4 месяца. Спиртовой раствор действен в течение года. Однако срок годности гомеопатических лекарств – понятие весьма относительное. Я называю те примерные цифры, которые подсказывает мой опыт.

Есть увлекающиеся пациенты, хранящие бутылочки и коробочки с лекарствами так, чтобы они не соприкасались между собой, набирают разные растворы различными пипетками и т. п. Мне кажется это излишним.

Как и все необычное, гомеопатия вначале вызывает недоверие, а по мере привыкания появляется опасность перенесения на нее всех свойств, присущих уже известным для вас методам лечения. Так, например, я почти уверен, что вам уже захотелось спросить: «А что будет, если вместо прописанных на прием 5–6 горошинок, пациент проглотит... все содержимое коробки?» Ответ простой: этот человек еще раз убедится в том, что молочный сахар чрезвычайно вкусен и не более того. Ведь как только доза перестает быть гомеопатической – лекарство прекращает действовать. Для того чтобы произошло отравление гомеопатическими лекарствами, его

следовало бы употребить в таком количестве, что, вероятно, скорее разовьются острый гастрит или алкогольное опьянение. Не стоит расстраиваться и тем, у кого пара горошинок укатились под диван и приняты внутрь лишь 4 из назначенных шести штук. Столь небольшое однократное расхождение не влияет на эффективность лечения.

А вот последовательность при лечении гомеопатическими средствами сослужит вам хорошую службу. Надеюсь, чуть позже, когда я расскажу о механизме действия наших лекарств, вы окончательно убедитесь в том, что эти препараты не имеют ничего общего с анальгином и прочими лекарствами, которые начинают действовать через 15 минут после попадания в желудок. То, что оказывает слишком скорое действие на организм, не может не быть вредным для него. Сравним хотя бы время, требующееся для лечения и удаления зуба. Если врач не хочет вникать в суть процесса, происходящего в зубе, он в любом случае удалит такой зуб, достигая, разумеется, быстрого улучшения состояния больного. Желая же возможно меньше изменить в созданном Богом человеке, стоматолог приглашает пациента еще и еще, стараясь сохранить тот зуб. Принимая быстродействующие лекарства (анальгетики, антибиотики, гормоны, ферменты и т. п.), мы зачастую медленно убиваем собственные системы адаптации. Употребление любого традиционного химического лекарства подобно удару молотка. **Гомеопатия заставляет организм активизировать внутренние меха-**

**низмы борьбы с болезнью.** Гомеопаты исходят из предположения, принимаемого, впрочем, и многими аллопатами<sup>1</sup> о том, что человеческий организм является сложнейшей саморегулирующейся системой. По разным причинам может происходить сбой в такой самонастройке, и тогда наступает состояние болезни. Лечить симптомы болезни занятие неперспективное, приносящее сиюминутный эффект. К примеру, когда в результате поломки из вашего телевизора начинает струиться дым, никто же не разгоняет его с усердием, не предпринимая при этом других действий. Все понимают: чем дольше существует причина неисправности, тем глубже будет повреждение. Проявления болезни, как и дым в моем примере, – всего лишь указания для нас, переводящие в область сознания неосознаваемые изменения во внутренних органах, мышцах, костях и т. п. Если хотите, то «медицинским» следствием из физического закона Ньютона (сила действия равна силе противодействия) является утверждение: любое изменение нормального функционирования органа может быть компенсировано соответствующим средством. Природа предусмотрела механизм лечения для любого заболевания.

Заметим, вся классическая фармакологическая медицина построена на двух принципах: компенсации недостатка (пример – использование инсулина при сахарном диабете)

---

<sup>1</sup> Аллопатия – от греч. *аллос* – иной, *патос* – болезнь. Термин, обозначающий иные, негомеопатические методы лечения.

или подавления избытка (пример – антигистаминные препараты, применяемые при аллергии, чтобы подавить активность тучных клеток, избыточно выделяющих гистамин).

Гомеопатия же считает, что все лечение должно строиться по одному, единственно верному при хроническом заболевании принципу – стимуляции недостаточно выраженных защитных реакций организма.

Таким образом, в первом случае, при использовании традиционных медикаментов, рано или поздно происходит атрофия органа, который «подкармливали» или, напротив, подавляли его активность, и человек попадает в зависимость от лекарства (пример – гормональная терапия). Нормально функционирует только полноценно работающий орган. Без постоянной работы, определенной Природой, наступает застой, нарушение питания и обменных процессов в тканях, а затем гибель.

Во втором случае, при использовании гомеопатии, возможно излечение без последствий.

Но вернемся к рассмотрению физиологических законов, на основе которых можно объяснить действие гомеопатии. Знаете ли вы, почему смертельно опасными считаются такие заболевания, как чума, холера, дифтерия, оспа, и достаточно легко протекает грипп, краснуха, ветряная оспа? Инфекционные заболевания взяты мной в качестве примера не случайно. Именно на чужеродный белок – возбудителя инфекции в организме существует наиболее выраженная реакция.

Дело в том, что, встретившись с возбудителем особо опасной инфекции чумы, иммунная система не успевает полноценно отреагировать, и человек умирает раньше, чем вырабатается достаточное количество веществ, побеждающих болезнь. На каждое чужеродное (вредное) вещество-антиген мы вырабатываем строго специфичное нейтрализующее соединение – антитело. Кроме того, существуют и другие системы, составляющие в сумме то, что называется иммунитетом. Причем, как мы уже говорили ранее, чем сильнее повреждение, тем мощнее реагирует защитно-иммунная система организма. Главное только, чтобы сила неблагоприятного воздействия на человека (инфекции, травматического повреждения, отравления и т. п.) не была большей, чем позволяет энергетический ресурс организма.

Опыт гомеопатов доказательно демонстрирует, что корректная стимуляция защитных сил больного как раз не приводит к истощению и даже позволяет увеличивать энергопотенциал организма. Человеческие возможности, как известно, безграничны, нужно лишь уметь их раскрыть.

Причем организм способен различать даже сверхмалые дозы чужеродных веществ, которые вызывают активизацию иммунных реакций, вполне достаточную для того, чтобы обратить внимание организма на тлеющую хроническую болезнь. Не стоит забывать, что свойственные нам вещества, выработанные внутри, а не внесенные извне в неадекватной дозе, в произвольный момент и случайной последовательно-

сти, действуют гораздо четче и продуктивнее.

## **Какие же лекарства используются в гомеопатической практике?**

**Гомеопатическая фармакопея** (перечень лекарств, содержащий правила их приготовления) состоит из четырех основных разделов:

*яды* (ЛЯХЕЗИС, НАЙЯ и т. п.);

*растительные препараты* (ПУЛЬСАТИЛЛА, АРНИКА и т. п.);

*минеральные препараты* (КАЛЬКАРЕЯ КАРБОНИКУМ, СУЛЬФУР ИОД и т. п.);

*ноозоды* (микродозы возбудителей инфекционных заболеваний).

Мне приходится подбирать препарат для каждого больного индивидуально, с учетом возраста, характера заболевания, конституционального строения, скорости течения заболевания. Важным моментом является выбор степени разведения. Например, младенцы и пожилые люди лучше откликаются на более высокие сотенные разведения, то же относится и к случаям хронических заболеваний. Лицам среднего возраста или страдающим острым заболеванием я назначаю десятичные разведения. В их организме обменные процессы текут достаточно быстро, и нет необходимости без нужды напрягать иммунитет.

**Внимание! Цифра, стоящая рядом с названием лекарства, обозначает степень его разведения:**

3, 6, 12, 30 – разведения сотенные и большие;

×3, ×4 – десятичные;

Θ – настойка.

Одно и то же лекарство, в частности и соответствующее конституциональному типу, можно в разных ситуациях назначать в различных разведениях. Общий же принцип назначения гомеопатического лекарства сформулировал еще Ганеман: «Подобное лечится подобным», т. е. необходимо подобрать такой препарат, который в высокой концентрации (в тысячи и десятки тысяч большей, чем гомеопатическая) вызывал бы картину болезни, схожую с существующей, и назначить его в сверхразведенном состоянии.

Самый убедительный пример, подтверждающий правильность вышесказанного, известен, наверное, любому из вас: это лечение похмельного синдрома домашним способом. По каналам традиционной медицины, страдальцу нужно было бы поставить капельницу с поляризующей смесью, витаминами, кардиотрофиками. А проще... дать ему выпить малую дозу того, чем он обильно нагружал организм накануне. Эффективность народного метода – выше всяческих похвал!

А если серьезно, то при подборе лекарств я должен учитывать и конституциональный тип пациента. Конституция – совокупность телесных и психических особенностей человека, данная ему врожденно. Каждое гомеопатическое лекарство соответствует определенному конституциональному типу. Человек от рождения предрасположен к свойствен-

ным его конституции заболеваниям. Итак, существует, например, тип «арника». Дидье Гранжорж, автор книги «Дух гомеопатического лекарства», характеризует его так: «...слишком много вкалывающий на работе. Он хочет быть необходимым и бросается в большие дела, получая при этом максимум ударов. Если бы первый марафонец принял арнику, то он, может быть, и не умер на финише...»

В последующих главах я обязательно познакомлю вас со своими определениями наиболее распространенных конституциональных типов. Но, полагаю, уже сейчас вы поняли, насколько ювелирным и творческим является труд врача-гомеопата. К самым сокровенным тайнам природы человеческой стремится гомеопатия. И такой глубинный, требующий философского осмысления подход всегда неоднозначно оценивался обществом.

# Готовясь к жизни (беременность, роды)

Пожалуй, это самая главная часть моей книги. Кто-то, очень точно перефразировав Антуана де Сент-Экзюпери, сказал: «Все болезни родом из детства». Действительно, трудно найти такое заболевание у человека, корни которого не лежали бы так глубоко в младенчестве, что любое сегодняшнее лечение всегда оказывается поверхностным. И если как личность человек формируется в течение многих десятков лет, отведенных природой, то физиология на уровне предрасположенностей формируется наиболее ярко в момент зачатия, за 40 недель беременности и еще максимум в 12 первых месяцев жизни.

То, что получается в результате, – конституциональный тип, уровень здоровья будут определять степень болезненности человека до конца жизни. Вы можете возразить: многие известные личности не блистали здоровьем в детстве. Например, А. В. Суворов родился и рос болезненным ребенком, но затем, планомерно работая над собой, добился отличного состояния своего тела и духа... Только не станем забывать, какой ценой платил он за такое универсальное здоровье. Каждый ли из вас может заставить себя хотя бы пораньше выбраться из теплой постели и сделать зарядку? А

целеустремленность А. В. Суворова как раз и являлась чертой, присущей его конституции. Надеюсь, что вы помните – конституция человека понимается гомеопатами как совокупность не только физических, но и душевных, поведенческих качеств, данная от природы и не меняющаяся в течение жизни. Огромную роль в формировании конституционального типа играет эмоциональная атмосфера, царящая дома во время беременности матери, первые месяцы жизни малыша. Очень маловероятно, что в спокойной обстановке дома, в котором правит любовь, у уравновешенных, последовательных, не имеющих вредных привычек родителей будет расти ребенок, соответствующий, например, конституциональному типу хамомилла, т. е. чрезвычайно взрывной, не выносящий никакой критики, впадающий в ярость по самому ничтожному поводу.

Период беременности и младенческий возраст интересны для нас сегодня сразу с двух позиций. Во-первых, те, кто готовится в скором времени стать родителями, смогут несколько по-новому подойти к этому вопросу, сделав все возможное для рождения здорового малыша. С другой стороны, читатели, не относящиеся к категории будущих родителей, но интересующиеся проблемой сохранения здоровья уже существующих детей, сравнив мой рассказ с тем, как протекала беременность у них, возможно, найдут истинные причины болезней, мучающих в настоящее время их отпрысков.

К сожалению, далеко не каждый традиционный врач

прежде, чем начать лечение, уделяет должное внимание изучению особенностей течения беременности, описания родов, раннего послеродового периода, младенчества. Да часто бывает так, что и «концов не найти»: мама, не имея медицинского образования, не может знать всех хитростей, а в амбулаторной карте записи скудны и неразборчивы. Вот иногда и получается, что наблюдаешь явное следствие, а причина болезни нигде не значится.

Мы же начнем по порядку.

Вы наверняка помните из школьного курса биологии, что беременность наступает вследствие слияния мужской и женской половых клеток – сперматозоида и яйцеклетки. В яичниках (женских половых железах) ежемесячно созревает яйцеклетка. Поскольку яичников два, – поочередно, то по одной, то по другой маточной трубе созревшие яйцеклетки в определенный период менструального цикла (примерно в его середине) продвигаются навстречу сперматозоидам. Вырабатываемые в яичках (мужских половых железах – также парных) сперматозоиды в количестве нескольких миллионов выбрасываются наружу при половом акте. И вот далее начинается самое интересное. История взаимоотношений сперматозоида и яйцеклетки напоминает детектив и приключенческий роман одновременно.

Дело в том, что до маточной трубы сперматозоидам необходимо проделать значительный путь. По дороге их подстерегает множество опасностей. Активно двигаться спермато-

зоид может только в слабокислой среде (создаваемой специальными молочнокислыми бактериями, обитающими во влагалище). Воспалительные заболевания в этой области могут препятствовать оплодотворению. То же можно сказать и о патологии шейки матки (эрозии, полипы и др.). Наконец спаечный процесс в маточных трубах чаще всего приводит к бесплодию, которым по статистике страдает около 10 % петербургских семей, из них примерно в 60 % случаев «виноваты» женщины. А почти половина эпизодов женского бесплодия, в свою очередь, связана с непроходимостью фаллопиевых труб. Спайки образуются на месте существовавшего ранее воспаления, в области перенесенных операций. Наиболее частые причины их появления: воспаление придатков (аднексит), аборт, удаление аппендикса, заболевания, передающиеся половым путем, и др. (О профилактике и лечении спаечного процесса читайте в разделе «Профилактика образования спаек», с. 65.)

Но предположим, что яйцеклетка благополучно слилась со сперматозоидом. Кстати, природа не случайно распорядилась подобным образом, заставляя миллионы сперматозоидов каждый раз бороться за право положить начало новой жизни. Только один (!) – самый сильный – проникнет через оболочку яйцеклетки, остальные погибнут. Без такого естественного отбора мы наверняка уже давно выродились бы, как биологический вид. Как утверждает М. Жванецкий, «один повод для гордости за самого себя всегда есть – ра-

дуйтесь, что победили именно вы». Оплодотворенное яйцо начинает интенсивно делиться. Возникает 2, затем 4, 8, 16 клеток и т. д. При этом оно передвигается, постепенно попадая в матку. Здесь-то и кроется новая опасность.

Не дай Бог задержится оплодотворенное яйцо в маточной трубе более положенного срока! В подобных случаях развивается так называемая внематочная беременность, разрешаемая, естественно, оперативным путем, – в лучшем случае на фоне беспокойства, причиняемого женщине, в худшем – разрыва трубы и перитонита.

Очередной ступенью развития яйцеклетки служит внедрение ее в рыхлую слизистую оболочку матки. То место, где произошло прикрепление, в дальнейшем превратится в плаценту – новый орган, появляющийся только во время беременности и формирующийся из клеток делящегося плодного яйца. Плацента призвана обеспечить питание будущего плода (она пропускает через себя питательные вещества и кислород приносимые с кровью матери) и связь с организмом матери. Если матка не будет готова к имплантации плодного яйца – например, при воспалении, нарушении слизистой опухолевыми разрастаниями (фиброматоз, эндометриоз), при нежелательных гормональных сдвигах у женщины – плодное яйцо отторгается и начинается кровотечение – выкидыш.

На этом позвольте мне прервать рассказ о всевозможных осложнениях, возникающих в первые дни беременности, по-

тому что хотя в дальнейшем и не все может идти гладко, но изначально любая женщина должна быть настроена на идеально протекающую беременность, спокойные роды и рождение здорового малыша. Темы же оплодотворения я коснулся лишь по той причине, что хотел показать, как важно заранее готовиться к беременности, не допускать наличия даже малейших отклонений в состоянии органов мочеполовой сферы, а тем более избегать аборт. Кроме того, чисто психологический период, когда у женщины задерживается приход очередной менструации, бывает сложным и для нее самой, и для ее партнера. Ожидания. Волнения. Страхи. Будущим родителям полезно знать, что происходит в организме беременной женщины в каждый данный момент, при этом понимая, что внутри женщины сейчас с космической скоростью развивается новый человек, у которого ежеминутно что-то формируется.

Попробуем проследить, в какие периоды беременности необходимо уделять особое внимание тем или иным профилактическим мерам.

Прежде всего женщина должна понимать, что на 50 % течение беременности определяется настроением будущей матери. Даже при наличии какой бы то ни было патологии вполне возможно так прожить эти 9 месяцев, чтобы произвести на свет совершенного младенца. Само слово «беременная», на мой взгляд, довольно неудачно. Гораздо точнее выразился один из первых русских врачей-акушеров Максимо-

вич-Амбодик, сказавший о женщине, носящей новую жизнь под сердцем, – «благословленная плодом». Если беременность – не тяжкая обязанность, а радость, то и протекает она не как патология, а выглядит естественным процессом, отточенным природой за тысячелетия.

Разумеется, своими последующими рекомендациями я не открою Америки. Беременность всегда считалась периодом, когда к образу жизни женщины предъявлялись особые требования. Она должна заниматься искусствами, духовными упражнениями, проводить много времени на природе, употреблять полноценную вкусную пищу. Следуя древним традициям, и я рекомендую будущим мамам почаще бывать в музеях, созерцая прекрасные картины, слушать классическую музыку, танцевать, не забывать о физических упражнениях. Особенно значимой для женщины может стать музыка. Например, повышенную раздражительность, свойственную беременным, вполне реально снимать, прослушивая музыкальные фрагменты.

Болгарские ученые установили: кантата № 2 И. С. Баха, «Лунная соната» А. В. Бетховена – отличное средство музыкотерапии в данном случае. Чувство тревоги уменьшает музыка Ф. Шопена (прелюдии и мазурки), мелодии М. Рубинштейна. Для снятия состояния озлобленности подходят «Итальянский концерт» И. С. Баха и симфонии Ф. И. Гайдна. Внутреннее напряжение поможет снять музыка Л. В. Бетховена (3-я часть симфонии № 6), «Колыбельная» И. Брам-

са, «Аве Мария» Ф. Шуберта. Включайте магнитофон перед сном!

Ваши прогулки не должны превращаться в поход по магазинам, а уж если этого не избежать, то по дороге, пока руки еще не заняты сумками, выберите в ближайшем парке (сквере, лесу) одно, наиболее понравившееся вам дерево. Постарайтесь представить, что дерево живое. Прислонитесь к стволу, а может быть, вам захочется обнять его. Поговорите с деревом. Я уверяю вас, что все получится, – прощаясь с зеленым другом, вы наверняка удивитесь новому ощущению легкости, спокойствия, но одновременно и силы, возникшему внутри. Все дело в том, что любая женщина, ожидающая ребенка, сверхчувствительна, и те виды энергии, которые недоступны обычному человеку, открыты для вас.

Тем или иным способом, но с отрицательными эмоциями нужно справляться обязательно – они вредны не только для матери, но и для ребенка. Рожденный малыш не является «чистым листом» в плане умственного и эмоционального развития, как то полагают некоторые психологи. Такая убежденность психологической науки, собственно, и привела к перекосу в сторону изучения физиологических аспектов беременности в ущерб духовным. Между тем, снимки, сделанные шведским фотографом Леннартом Нильсоном с помощью микроскопической камеры, неопровержимо доказывают, что младенец в утробе матери не является просто «плодом», это уже настоящий человек, живущий активной

жизнью, поведение которого тесно связано с состоянием матери. Физиолог А. И. Брусиловский отмечает: «У 28-недельного плода отмечались соответствующие реакции мимики на разные вкусовые ощущения: отрицательные гримасы – на соленое и горькое, выражение удовольствия – на сладкое. Ребенок совершает судорожные движения в ответ на волнение матери, испытываемую ею боль... Хватательный рефлекс впервые появляется в возрасте 11,5 недель. Запись электрических импульсов мозга плода на последних месяцах внутриутробной жизни доказывает, что у него есть такая же смена мозговых ритмов, которая характерна для фаз быстрого и медленного сна у взрослых».

Все новейшие данные о внутриутробном развитии плода, послужившие основой для становления науки *перинатологии*, должны настраивать и врача, и будущую маму на мысли о том, что рядом с ними, в прямой зависимости от их действий находится еще один пациент – пока не развившийся ребенок. Ученые – люди беспокойные, и вслед за переосмыслением подходов к медицинскому ведению беременности их стараниями возникла еще одна наука – *терратология*, изучающая влияние различных факторов и веществ на плод. Во время беременности матери в наш крайне «химизованный» век ребенку угрожает множество токсичных веществ. Отныне, если вы услышите, что какое-то лекарство или продукт питания обладают *терратогенным* действием, вы будете знать, что они вредны для плода. Вот один при-

мер: существует такое врожденное заболевание с экзотическим названием «синдром китайского ресторана». Проявляется оно глубоким нарушением обмена веществ, в частности значительным ожирением. А вызывает «синдром китайского ресторана» неумеренное употребление женщиной в период беременности консервов, при изготовлении которых используется терратоген – глутамат натрия.

О влиянии же на здоровье будущего ребенка алкоголя, никотина и других наркотических ядов и говорить не приходится. Разумеется, не все дети женщин, выпивавших будучи беременными, рождаются с врожденными уродствами или психически неполноценными. Однако даже однократное застолье «на широкую ногу» может привести к неправильному формированию той или иной функции высшей нервной деятельности. Ежеминутно у плода развиваются миллионы нейронов (нервных клеток). Физиологам удалось в эксперименте на животных с поразительной точностью выявить, в какой именно момент закладываются клетки каждого из слоев мозга, непосредственно отвечающего за конкретные функции. Выпили, алкоголь проник через плаценту в мозг ребенка и помешал развитию функций образного мышления, или правильной артикуляции речи, или полноценной памяти... Конечно же, это не смертельно, но ведь каждая мать мечтает воспитать ребенка с универсальным здоровьем, которое позволит ему в будущем выбирать для себя любой путь в жизни, не озираясь с опаской на длинный перечень противопо-

казаний.

В первую очередь исключите из своего повседневного обращения те вещи, продукты, химические вещества, которые могут оказывать на плод отрицательное влияние. Давайте попробуем вместе с вами повспоминать, что же из того, что вредно для малыша, находится рядом с нами ежедневно.

Начнем с *одежды*. Как только вы поняли, что последующие 270 дней предстоит провести в «интересном положении», советую избавиться на время от таких... удобных, любимых, нарядных и прочее и прочее синтетических вещей. Даже женщина, регулярно выливающая на себя литры антистатиков типа «Лана» и др., нося синтетику, подвергает свою кожу воздействию избыточных электрических зарядов. Особенно это значимо в областях, где на коже представлены проекции внутренних органов, выполняющих детородную функцию. Соответственно, блузки, нижнее белье должны быть из натуральных тканей, а от колготок, пусть в ущерб привлекательности, по возможности, стоит отказаться. Превращаю ваши возражения, на которые легко отвечу: милые женщины, в конце концов, кроме будущего отца ребенка никто не вникает в детали вашего туалета с особым тщанием. Мужа же сейчас должна беспокоить совсем не проблема вашей суперпривлекательности как женщины. Кстати, и бюстгальтер на время беременности нужно заменить на свободный, естественно, не синтетический. При сегодняшнем изобилии товаров найти удобную одежду (в том числе не

имеющую завязок и резинок на животе), не тесную и красивую, вполне возможно. Более или менее обеспеченные женщины и вовсе могут посетить специальные магазины, продающие одежду для беременных, да и в модных журналах типа «Бурда» бывают соответствующие специальные приложения с выкройками.

Теперь оглядим вашу *квартиру*. Вряд ли вам все в ней нравится. Многие женщины во время беременности, вынужденно отлученные от работы, развивают бурную деятельность по ремонту квартиры. Давать поручения мужу вы, конечно, можете, а вот самой вдыхать запах краски, строительную пыль – ни в коем случае: это терратогены.

Беременность не болезнь, а всего лишь особое состояние. Поэтому, стремясь максимально облегчить свой домашний труд, вы добьетесь не лучшего результата. Старайтесь придерживаться своего обычного образа жизни. Легкие должны активно работать, а значит дома необходимо регулярно открывать форточки (окна), самой ежедневно гулять на свежем воздухе, и уберите на время ковры – источник пыли. Очень благотворное влияние на плод оказывает регулярное плавание, а также пение (особенно народные песни). Более того, необходимы и физические упражнения. Примерный ежедневный *комплекс упражнений* может быть нетрудным, игривым и называться, допустим, так: «Стань кошечкой, собачкой, гусеницей». Чтобы занятия не были вам в тягость, попытайтесь представить себя очаровательной зверюшкой –

так веселее.

◆ Например, вы – собачка. Встаньте на колени, опуститесь вперед и обопритесь на руки. Посмотрите назад – на месте ли ваш «хвост». Сначала проверьте это, обернувшись с правой стороны, затем слева. Повторите упражнение 7 раз. Затем походите немного по комнате «на четырех лапах». Наконец, остановитесь и дружелюбно повиляйте «хвостом» в течение минуты.

◆ А теперь перевоплотитесь в кошечку. Передвигается кошечка, как известно, тем же образом, что и собака, – на четырех конечностях. Представьте, что вас кто-то расстроил. Кошка в этом случае выгибает спину и шипит. Сделайте так и вы. Но долго злиться нехорошо, поэтому, пофырчав около минуты, верните свое хорошее расположение духа и доброжелательно прогните спину вниз, подняв ягодицы и голову. В заключение вновь повиляйте «хвостом».

◆ Упражнение «гусеница» или «змея», как вам больше нравится себя представлять. Его можно выполнять на ранних сроках, когда еще не мешает живот. Лягте на живот и представьте, что вам нужно выползти из своего кокона. При этом ноги и таз остаются неподвижными, упор делается на локти (голова и плечи чуть приподняты), а извивается талия.

◆ Ходьба. Представьте себя марафонцем и пройдите по комнате хотя бы 10 кругов в начале и 10 кругов в конце комплекса. Если во время выполнения упражнения вы устали, отдохните немного, но непременно продолжайте, не сдавай-

теть. Данные занятия способствуют улучшению кровообращения в животе, повышают гибкость и подвижность позвоночника, суставов, в том числе и соединяющих кости таза, что очень важно для полноценного роста плода и с точки зрения подготовки к предстоящим родам. При необходимости вы можете включить в свой комплекс и упражнения, приведенные далее в этой главе.

А сейчас пришло время рассказать о необходимых изменениях в *питании* женщины. Сразу скажу, что, по моему глубокому убеждению, есть за двоих беременная женщина не должна. Ни к чему, кроме как к накоплению избыточного веса, провоцирующего в дальнейшем токсикоз и осложняющего роды, это не приведет. Мы и так едим слишком много, по расхожему выражению, «отправляя половину зарплаты в канализацию». Не лучше ли сделать пищу более разнообразной, облегчив при этом ее усвоение.

Увеличенная за счет плода матка, естественно, оказывает давление на кишечник, «мешая» ему совершать привычные маятникообразные движения, называемые перистальтикой. Во избежание застоя старайтесь, чтобы пища была менее сахаристой и крахмалистой, чем обычно. Макароны и картофель – не лучшие продукты для беременной. В наш век аллергий поменьше пейте молока: оно поддерживает гнилостные процессы в кишечнике. А вот кисломолочные продукты ставьте на стол ежедневно. Наиболее полезные из них – содержащие бифидобактерии. Если же налицо симптомы яв-

ного ухудшения работы желудочно-кишечного тракта (стул реже, чем 1 раз в сутки, или чаще 2 раз), то с лечебной целью можно приготовить себе кефир «Наринэ» из закваски, продаваемой в аптеке. Перед сном в любом случае полезно ежедневно выпивать стакан любого кисломолочного продукта, но не йогурта. Основной же пищей на время становятся овощи. Периодически – мясо, рыба. Минимум консервов. Ешьте все, что хочется, но понемногу. Если вы решили килограммами употреблять фрукты – остановитесь. Во-первых, это могут быть фрукты, очень богатые витамином С (черная и красная смородина, крыжовник, цитрусовые, антоновские яблоки, шиповник) – в большом количестве они ухудшают маточно-плацентарное кровообращение и нарушают питание плода, потенциально вызывают аллергию. Летом предпочтительны черешня, слива, черника, лесная земляника, брусника. Зимой их заменят капуста (но не квашеная), зелень (петрушка, сельдерей, киндза).

Во-вторых, в смысле эффективности два яблока и десертная ложка нарезанной зелени абсолютно равны килограмму тех же яблок. Лишние витамины попросту не усваиваются. Не увлекайтесь красными овощами и фруктами (помидоры, морковь, свекла, красные яблоки, гранаты и т. п.), хотя в умеренных дозах их есть нужно.

Долгое время считалось, что в первой половине беременности (особенно 10–11-ю недели) в связи с интенсивным ростом костей скелета у плода мама должна принимать с пищей

много кальция. Действительно, кальций вымывается из костей, в том числе позвоночника, зубов, – это неблагоприятно сказывается на здоровье женщины. Однако сегодня акушеры чаще обнаруживают у новорожденного признаки гиперкальциноза – жесткую головку с почти закрывшимися родничками и кацификаты в плаценте, что говорит об избыточном попадании кальция к ребенку. Окостенение головки при родах не дает костям черепа, как это предусмотрено природой, чуть-чуть сдвигаться, чтобы своим минимальным размером способствовать продвижению головки по родовым путям. Если прикрыт родничок – больше травмируется ребенок в родах, да и мозг растет в ограниченном пространстве. Плацента с отложившимися в ней солями хуже выполняет свою функцию – перенос от матери ребенку питательных веществ и кислорода. Вывод прост: часто рекомендуемые традиционные средства типа глюконата кальция и другие кальцийсодержащие препараты, продающиеся в аптеке, – плохо усвояемые, а значит, не лучшие. Возьмите яичную скорлупу от сырых яиц очистите ее от пленок, вымойте, высушите естественным путем, растолките до состояния пудры и принимайте в течение всей беременности на кончике ножа 1 раз в день. В легкоусвояемой форме кальций также содержат творог и сыр. Обязательно ешьте их 1–2 раза в неделю взамен яичной скорлупы. Вкупе с солнечными ваннами это будет очень полезно. Загорать нужно обязательно, причем, если большая часть беременности приходится на зим-

нее время года, – дважды за зиму проведите недельный курс ультрафиолетового облучения в солярии, что избавит вас от необходимости принимать синтетический витамин D в целях профилактики рахита у ребенка.

Продуктом, улучшающим обмен веществ, содержащим много микроэлементов, является редька (1 столовая ложка в день в тертом виде), которую лучше употреблять вместе с пищей. С осторожностью следует принимать редьку тем, кто страдает хроническим гастритом, язвенной болезнью. Еще один редко употребляемый нами и крайне полезный во время беременности продукт – это соевое молоко. Готовится оно дома самостоятельно из сои. Сою сейчас свободно можно приобрести в магазинах и отделах, торгующих натуральными продуктами.

На этом позвольте мне закончить свой краткий обзор методов, улучшающих течение беременности. Пора переходить к конкретным советам относительно коррекции нарушений в организме женщины, могущих сопровождать вынашивание плода.

# Токсикозы беременности

Так уж получается, что наиболее часто встречающееся состояние, осложняющее течение беременности, одновременно является практически самым безобидным из возможных. **Ранний токсикоз** возникает в первые недели беременности, и зачастую, наряду с общеизвестными симптомами, такими как отсутствие месячных в срок, нарушение вкусовых ощущений, изменение гастрономических пристрастий, раздражительность, повышенная чувствительность к запахам, женщина благодаря его появлению впервые узнает о том, что станет матерью. В большинстве случаев симптоматика раннего токсикоза является легкой, не влияющей значительно на общее состояние женщины и ребенка. Если же рвота, характерная для токсикоза, возникает чаще 10–12 раз в сутки, становится независимой от приема пищи – необходима помощь врача.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.