

РЕНАТА РАВИЧ

**ПИСЬМА
К БУДУЩЕЙ МАТЕРИ
КАК РОДИТЬ ЗДОРОВОГО
РЕБЕНКА**



Рената Равич
Письма к будущей матери.
Как родить здорового ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18151634

ISBN 9785447468873

Аннотация

Перед вами третье издание уникальной книги, материал для которой автор собирала больше сорока лет. Эта книга – и университет для будущих родителей, и разговор с добрым другом. Рената Равич делится знаниями по токологии – науке о здоровой беременности, обращаясь как к собственному опыту, так и к мнению всемирно известных врачей. В каждом письме она говорит со своим читателем лично, рассказывая с любовью и заботой, как подготовиться к рождению, подарить жизнь и вырастить здорового ребенка.

Содержание

Благодарность	7
Вместо предисловия	8
Притча: Мать, Создатель и Ангел	15
Письмо первое. Самая трудная профессия на свете – быть Мамой!	20
Право ребенка быть желанным	23
Настройтесь на победу!	29
Что такое здоровый ребенок?	36
Прелюдия к зачатию	40
Какие преимущества я буду иметь от ребенка?	42
Что мне необходимо знать, чтобы вырастить ребенка?	43
Вопросы к размышлению	45
I. Перед ЗАГСом	46
II. Перед родами	47
III. После родов	49
Письмо второе. Немного о наследственности	51
Письмо третье. Генеральная уборка	59
Подготовьте свой организм!	62
Новые методы диагностики	68
Не пренебрегайте современной медициной!	73
Профилактика выкидыша до и во время	79

беременности	
Письмо четвертое. Факторы риска: алкоголь, курение, наркотики	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Письма к будущей матери Как родить здорового ребенка

Рената Давыдовна Равич

Дизайнер обложки Александр Минц

Корректор Людмила Асланова

© Рената Давыдовна Равич, 2017

© Александр Минц, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4474-6887-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге известного натуропата Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», 3 изд., 2016, рассказывается о нелекарственных методах подготовки к зачатию, поведению во время беременности и в родах. Психологический настрой на здоровую беременность, факторы риска, полноценное питание, профилактика выкидышей, упражнения, расслабление, тренировка дыхания, психофизическая подготовка к родам и грудному вскармливанию, молокогонный чай, профилактика трещин и мастита,

нелекарственные методы оздоровления и доврачебная помощь при раннем токсикозе, отеках, пониженном гемоглобине, ОРЗ, мастите и других недомоганиях – это краткий перечень тем этой книги. Предыдущие печатные издания книги распроданы до последнего экземпляра. Электронное издание 2016 года позволяет использовать современные технологии для максимального распространения знаний о здоровой беременности. Книга адресована широкому кругу читателей.

Сайт www.naturecurative.com

Посвящается: моим родителям, моим детям, моим внукам, моим учителям, моим ученикам —
чтобы не прервалась связь времен!

Благодарность

Первый вариант этой книги я начала писать более 40 лет назад в благодарность натуропатии за то, что мне помогли выздороветь и родить здоровых детей. И с тех пор, как стойкий оловянный солдатик, я стою на своем посту, пытаюсь доказать, что знания, мудрость, опыт и интуиция прежних поколений – самый надежный мост в будущее. Я верю, что надо писать книги, надеюсь, что их будут читать, потому что книги – это стрелы, пущенные в далекую цель, чтобы сохранить прошлое, без которого нет будущего. Я благодарю всех, кто помогал мне на этом долгом и трудном пути: моих детей и внуков, в особенности, мою чудесную дочь Галину и ее замечательного мужа Виктора Хатуцких за моральную и материальную поддержку, мою старинную подругу Ольгу Подколзину – за веру в меня и бесценные советы, моего далекого канадского друга Сергея Панасюка, который доказал, что крепкая дружеская рука может быть надежной опорой даже на таком расстоянии. Будьте здоровы и счастливы!

Ваша Рената Равич

Вместо предисловия



И. А. Аршавский (1903 – 1996)

*«Почему так важно как можно более тщательно готовиться к зачатию, беременности и родам? Принято считать, что основными заболеваниями для человечества в наше время являются сердечно-сосудистые заболевания и рак. Это неверно. В действительности проблема №1 – **физиологическая незрелость новорожденного**. Именно она является поставщиком разнообразных состояний патологии развития ребенка не только в ранние, но и в более поздние возрастные периоды, приводя в том числе и к сердечно-сосудистой патологии и заболеваниям раком». Книга натуропата Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка» представляет собой подробный и система-*

тизированный обзор и анализ отечественных и зарубежных работ о естественных (неспецифических) методах оздоровления в период вынашивания плода. Она является необыкновенно важной и крайне своевременной работой, в которой в популярной, живой и доходчивой форме, рассчитанной на массового отечественного читателя, рассказывает о том, что необходимо знать, а главное – что необходимо делать молодой женщине, если она хочет родить **здорового** ребенка. В книге рассматриваются вопросы, принципиально необходимые для закладки фундамента здоровья: о связи здоровой наследственности с последующей жизнью ребенка; подготовке родителями своего здоровья к моменту зачатия; необходимости оздоровления, особенно матери, с тем, чтобы в ее организме были созданы все условия для проведения здоровой беременности. Постоянно подчеркивается абсолютный приоритет психологической настройки будущей матери на укрепление здоровья своего ребенка, ее ответственность за здоровье ребенка, ее заботу, которая начинается с первых дней зачатия, а лучшие, и раньше.

Отдельная глава посвящена вопросу здорового питания беременной матери и связи ее рациона со здоровьем будущего ребенка. В настоящее время вопрос о важности рационального питания во время беременности, о постоянном следовании правилам здорового образа жизни именно во время беременности становится одним из самых важных в профилактике будущих болезней новорожденного. Задача профилак-

тики **физиологической незрелости**, главного поставщика многих хронических болезней, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, должна начинаться именно в период внутриутробного развития плода, когда его здоровье обеспечивается здоровым образом жизни матери. Обучение будущих матерей здоровому образу жизни является исключительно важным вкладом в программу оздоровления нации. Настоящая работа находится в русле современных научных исследований, подчеркивающих исключительную важность внедрения в жизнь профилактического направления здравоохранения. Задачи укрепления здоровья взрослых, в особенности детей, с помощью профилактических мер, а также путем пропаганды среди самых широких слоев населения здорового образа жизни выходят на передний план. Настоящая работа в значительной степени будет способствовать тому, чтобы женщины прониклись главной идеей современной медицины – предупредить болезнь легче, чем лечить. И естественно, что, если женщина в такой исключительно важный период ее жизни, как беременность, уже **заранее** заботится о здоровье своего будущего ребенка, это и является самым мощным средством профилактики хронических заболеваний.

Также исключительно важным является то, что автор книги «Письма к будущей матери» Рената Равич рассказывает, как без помощи лекарств предупредить различные незначительные недомогания, которые могут осложнить

состояние беременной женщины, но при этом не являются настолько серьезными, что необходимо лечение в условиях клиники. Эти методы самопомощи должны быть в арсенале любой женщины: как самим справиться с токсикозом в период ранней беременности, если не требуется вмешательства врача; как предупредить возникновение запоров, как научиться отдыхать и расслабляться, какая физическая нагрузка может быть подходящей, как научиться аутотренингу и медитации. Поскольку за последние годы науке стало известно, что плацентарный барьер может пропускать лекарственные препараты (около 400), которые могут отрицательно воздействовать на внутриутробное развитие, знание будущими матерями некоторых простейших навыков самопомощи и гигиены здоровой беременности является очень важной мерой и должно всячески приветствоваться. Поэтому следует настоятельно рекомендовать максимальное распространение важной книги Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», посвященной актуальным вопросам гигиены здоровой беременности.

Эта научно-популярная работа написана простым, увлекательным, живым языком и апеллирует не только к разуму, но и эмоциям молодых матерей. Такая книга будет всячески способствовать пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, что способствует укреплению генетического фонда нашей страны.

*И. А. Аршавский,
академик, д-р мед. наук, профессор,
всемирно известный физиолог,
один из основоположников возрастной физиологии:*

Отзыв о рукописи книги Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка» для редакционно-издательского совета. Книга издана. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 1999.



Мадонна с младенцем и играющими ангелами. Неизвестный автор, Нидерланды. 1490

Притча: Мать, Создатель и Ангел

В некоторых странах (а теперь и у нас) существует замечательный праздник – **День матери**. И вот моя подруга прислала мне по электронной почте из Америки подарок – притчу неизвестного автора, над которой я предлагаю подумать всем будущим (и настоящим!) матерям.

«К тому времени, когда Создатель занялся сотворением Матери, он уже работал шесть дней без передышки, но оторваться от работы никак не мог. И тут появился Ангел и спросил: *«Почему Ты именно на Это тратишь столько времени?»*»

Создатель задумался и ответил: *«Ты видишь, из какой необыкновенной материи Она сделана?»*

Она должна стираться безупречно, но быть живой, никакой синтетики;

Она должна никогда не ломаться, но чтобы любую часть можно было легко заменить

Она должна сутками держаться на черном кофе и довольствоваться вчерашними остатками;

У нее должна быть такая широкая юбка, чтобы у нее на коленях могли выплакаться одновременно трое детей, но когда она встанет, этого никто не должен заметить;

У нее должен быть такой чудодейственный поцелуй, который способен исцелить все – от разбитого колена до раз-

битого сердца;

Она должна уметь делать все, как будто у нее одновременно шесть пар рук, работающих без усталости, и т. д.

Ангел просто остолбенел от изумления: «Шесть пар рук! Ну, это уж слишком!»

Создатель покачал головой: «Ох! Представь себе, руки не самое трудное. Главное, у Матери должно быть три пары глаз, вот что важно!»

«И Ты все это хочешь уместить на этой стандартной модели?» – удивился Ангел.

«Ну да! – Создатель вытер пот со лба. Он не мог разогнуться от усталости. – Одна пара глаз, чтобы сквозь закрытые двери видеть, что вытворяют ее дети, когда они ведут себя слишком тихо. Вторая пара глаз – на затылке, чтобы видеть то, что ей обязательно надо увидеть именно сейчас, хотя и считается, что это невозможно. И третья пара – здесь, видишь, светится как звезда во лбу, когда она смотрит на свое вечно ошибающееся и вечно спотыкающееся неразумное Дитя и говорит, что она все равно понимает и любит Его или Ее, хотя при этом Мать не произносит ни слова».

Ангел попытался остановить Создателя: «По-моему, Ты слишком тяжело трудишься. Оставь эту непосильную работу – завтра закончишь».

«Не могу! – возмутился Создатель. – Я уже почти все сотворил, и это мое Творение запало мне в самую душу! Смот-

ри, она уже умеет вылечить себя сама, когда заболит, она способна накормить семью, буквально сделав суп из топора, ей даже удастся загнать 9-летнего мальчишку в душ!»

Ангел подошел ближе и дотронулся до Божественного Творения: *«Господи, но Ты сделал ее такой мягкой!»*

«Да, она кажется мягкой, – покачал головой Создатель. – Но на самом деле я сотворил ее твердокаменной. Ты даже не представляешь, сколько она может вынести и чего способна добиться!»

«А думать она сможет?» – поинтересовался Ангел.

«Ну, конечно! Не просто думать, но и логически рассуждать, и успешно вести самые сложные переговоры».

Тут Ангел заметил что-то странное, подошел поближе и дотронулся до щеки: *«Смотри, тут мокро! Я же говорил, что Ты слишком много работал над этой Моделью. Тут что-то течет!»*

«Да, нет, это просто слезы!» – возразил Создатель.

«А для чего слезы?» – удивился Ангел.

«Слезы – это же так просто! Она плачет, чтобы выразить свою радость, печаль, разочарование, боль, одиночество, горе и гордость».

Ангел был просто ошеломлен: *«Господи, Ты действительно гений! Ведь эти женщины и в самом деле потрясающие существа!»*



Мадонна с младенцем. Альбрехт Дюрер, Германия,
XV век.

Письмо первое. Самая трудная профессия на свете – быть Мамой!

Проблема, как выносить и родить здорового ребенка, приобретает сейчас государственное значение, потому что генфонд России в опасности. Только в последние годы рождаемость очень медленно начинает превышать смертность. Объясняется это не только экологической ситуацией в стране, но и тем, что в России практически отсутствует **культура здоровья**. Молодые люди пренебрегают своим здоровьем, а супруги не готовятся **заранее** к тому, чтобы зачать здорового ребенка.

Токология – наука о здоровой беременности – только возрождается к жизни, хотя одна из лучших в мире книг на эту тему «Токология» была написана еще в конце XIX века всемирно известным врачом-натуропатом доктором Алисой Стокгэм и переведена на русский язык по личной рекомендации Л. Н. Толстого. *«Можно и должно искать лучших путей в жизни, пользуясь для этого наукой, опытом людей и своей свободной мыслью, — писал он в предисловии. — Токология – наука о рождении детей. После науки о том, как жить и как умирать, это самая важная наука. Важно родителям знать, как вести себя, чтобы без излишних страданий производить неиспорченных и здоровых де-*

тей, и еще важнее самим будущим детям рождаться в наилучших условиях. **Быть хорошо рожденным – право каждого ребенка»** (Л. Н. Толстой).

Еще до появления Интернета, 45 лет назад, когда лично я отчаянно нуждалась в информации такого рода, мне приходилось по крупицам собирать материалы о здоровом образе жизни и рекомендации натуропатов (специалистов по нелекарственным методам оздоровления) во время беременности по разным библиотекам. Когда я нашла драгоценную, хотя и ветхую книгу Алисы Стокгэм «Токология» в Ленинской библиотеке, я стала всем задавать вопрос: «Что такое токология?» Никто, в том числе и десятки врачей, не знал ответа на этот вопрос. И я лишний раз убедилась, что «рукописи не горят» и что «старых» книг не бывает.

Для того чтобы помочь молодым женщинам рожать **здоровых** детей, я и написала эту книгу, где систематизирован весь накопленный опыт естественных, нелекарственных методов помощи беременным женщинам. Изучите ее внимательно, выполняйте соответствующие рекомендации все девять месяцев, и у вас будет гораздо меньше проблем со здоровьем – как своим, так и своего ребенка. *Делайте* хоть что-нибудь для его и своего здоровья (а это одно и то же!) **сейчас**, пока он еще не родился!

Но прежде всего поймите, мои славные будущие мамы: **беременность – это не болезнь! Беременность – это естественное состояние здоровой молодой женщины,**

это работа над укреплением здоровья и своего, и малыша – все девять месяцев. «Практичные» люди сказали бы, что это то же самое, как вкладывать деньги в надежный банк: чем больше усилий вы приложите сейчас, тем крепче родится ваш ребенок. Но я человек «непрактичный». Мне важнее то, что говорят такие мудрые идеалисты, как Януш Корчак в своей великой книге «Как любить ребенка»: *«Часто можно встретить мнение, что материнство облагораживает женщину, что лишь как мать она созревает духовно. Да, материнство ставит огненными буквами вопросы, охватывающие все стороны внешнего и внутреннего мира, но их можно и не заметить, трусливо отодвинуть в далекое будущее или возмущаться, что нельзя купить их решение. Велеть кому-нибудь дать тебе готовые мысли – это поручить другой женщине родить твое дитя. Есть мысли, которые надо самому рожать в муках, и они то самые ценные. Это они решают, дашь ли ты, мать, грудь или вымя, воспитаешь, как человек или как самка».*

Право ребенка быть желанным

Главное условие благополучной беременности и здорового малыша: ребенок должен быть **желанным!** Его будущее здоровье неразрывно связано с эмоциональным и психическим состоянием беременной женщины. Основная заповедь: в семье, где ожидают ребенка, должны преобладать **радость** и спокойная уверенность в благополучном исходе. Ах, как далека от этого наша реальная действительность! К сожалению, возникают такие жизненные перипетии, когда женщина не сразу настраивается положительно по отношению к будущему ребенку: ссоры с мужем, сложности на работе, плохие жилищные условия, мучительная нехватка денег, отсутствие помощи – все это влияет на уязвимую психику беременной женщины и вызывает иногда чувство раздражения, грусти, неприятия будущего ребенка. Потерпите, мои хорошие, уверяю вас: его улыбка будет вам лучшей наградой!

Когда я вижу беременную женщину на улице, мне хочется подойти, погладить ее по животу и сказать: *«Милая, сделай для своего ребенка что-нибудь хорошее **сейчас**, пока он еще внутри тебя!»* Но я не осмеливаюсь, ... вот и приходится писать книги. Я вспоминаю те, уже далекие дни больше 40 лет тому назад, когда я так же стеснялась своего живота и **ничего** не знала! Но тогда и книг почти никаких не было. А сейчас на каждом лотке сотни названий, миллион советов,

тысячи рекомендаций. Кого слушать, как поступить, с кем посоветоваться, кому довериться? Так хочется, чтобы ребеночек родился здоровым, умным, красивым, чтобы у его колыбельки, как в сказке, собрались волшебные феи и одарили Его или Ее, как Спящую Красавицу, всеми возможными чудесными дарами, чтобы у Малыша или Малышки было все-все, ну все на свете... И так из поколения в поколение!

Только беда в том, что каждое следующее поколение считает себя настолько умнее предыдущего, что ни в грош не ставит мудрость и знания, накопленные в течение столетий. А уж теперь, когда нажал кнопку и Интернет выдаст тебе все, что хочешь узнать, особенно теперь модно презирать интуицию, в погоне за бесконечной лавиной информации, которая обрушивается на нас со всех сторон. Да и веретено, которым уколешь пальчик, в том или ином виде всегда припасено у Судьбы. А вот насчет принцев у Судьбы планы неизвестны.

Я человек, который хочет «странного» (как говорили великие братья Стругацкие). Мне хочется, чтобы вы, моя милая будущая мама, не листали эту книгу впопыхах в метро. Мне хочется, чтобы вы сели в мягкое кресло, закутались в теплый плед, зажгли уютную зеленую лампу, отключили телефон и телевизор, открыли эту книгу и... задумались над ответами на вопросы, которые я хочу вам задать. И хотя я не знаю вас лично, но я вам полностью доверяю. Я уверена, что вы найдете как раз те ответы, которые нужны имен-

но вашему будущему ребенку, потому что я – самым старомодным образом – верю в мудрость и интуицию Матери, которую сотворил Создатель в той самой притче, которую вы прочли выше. А главное, что мне хочется предложить: засучите рукава и **займитесь своим здоровьем сейчас, пока вы еще здоровы!**

Отгремели звуки свадебного марша, утихли крики «горько», наступает пьянящее счастье медового месяца, а с ним и надежды на новую жизнь, которую вы, молодая женщина, подарите миру. А может, и нет никакого праздника, и вы, совсем одна, сжавшись в комочек и глотая слезы, прислушиваетесь к таинственным толчкам под сердцем, еще не осознав до глубины души, что это стучится Новая Жизнь, которая свяжет вас с будущим, принесет радости и трудности, наполнит ваше существование смыслом.

Вы женщина, хранительница Жизни и Домашнего Очага, вы мост между прошлым и будущим, разве вам не хочется сделать наш мир чуточку лучше? Самым замечательным подарком миру и будет здоровый ребенок, в воспитание которого вы вложите всю душу и сердце. Надо только осознать, что для этого нужны силы, труд и забота о ребенке с первых же дней после зачатия. Надо поверить своему материнскому инстинкту, но при этом копить и использовать самые современные знания о том, как выносить, родить и вырастить **здорового** ребенка, как укрепить свое и его здоровье, каким методам самопомощи научиться, чтобы не хвататься

при первых же признаках недомогания за лекарства.

Лекарства часто сопровождают человека от колыбели до могилы (во всяком случае, пока женщина не забеременеет, она бездумно поглощает их). Чуть насморк, головная боль, кашель – паника и... аспирин, пенициллин, анальгин. А чай с малиной, компресс, горчичники – это же дедовские методы, бабушкины сказки, а мы уважаем прогресс, впитываем почтение к нему с молоком матери.

Впрочем, где оно, это грудное молоко, эликсир жизни? Посмотрите на очереди в молочной кухне, на бесчисленные коробочки с улыбающимися «малышами» в супермаркете, поговорите с другими женщинами, уже имеющими детей, – молодые, цветущие, ухоженные, но много ли таких, которые кормят младенца собственным грудным молоком? Хотя материнское молоко – основа здоровья ребенка – необходимо ему как воздух.

Понимаете ли вы, такая молодая и такая неопытная (в этом вас уверяют все, кому не лень), какую ответственность вы берете на себя – ответственность за физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное развитие своего ребенка? Знаете ли вы, что в течение беременности и первого года жизни закладываются все основы его физической конституции, а в течение первых трех лет – весь психический склад, характер, привычки и даже то, станет ли он победителем в жизни или неудачником?

Сейчас, когда во всем мире столько говорят о правах ре-

бенка, забывают его первейшее и неотъемлемое право — **быть желанным и родиться здоровым**. Дети не должны быть случайным, нежелательным последствием необдуманных скоропалительных отношений мужчины и женщины. Дети, без которых жизнь скучна и бесцветна, заслуживают того, чтобы к их приходу готовились заранее, сознательно и терпеливо, чтобы их хотели и ждали с радостью.

Изучая состояние детей, рожденных чехословацкими матерями, которым по медицинским показаниям запретили делать аборты (220 детей), исследователи обнаружили, что у этих **нежеланных** детей были значительные затруднения в социальной адаптации и они были более подвержены заболеваниям, в том числе и т.н. болезни «сиротства» (госпитализму).

Аналогичное исследование, проведенное в Швеции, показало: **нежеланные** дети в два раза чаще нуждались в психиатрической помощи, преступность среди таких подростков в возрасте от 16 до 21 года была выше, они менее образованны. Изучение причин преступности выявило, в частности, что при прочих равных условиях у 84% преступников матери не хотели рождения этих детей.

Вывод: пусть каждый ребенок будет желанным гостем, которого ждут в семье с радостью и к приходу которого тщательно убирают «дом», т.е. организм матери. И если уж так случилось, что женщина заранее не готовилась к зачатию, то тем тщательнее она должна следить за своим здо-

ровьем с самого начала беременности. Кстати, проведение безопасного и полезного во всех отношениях краткого разгрузочного курса очистительной диеты натуропата Б. Йенсена (см. приложение) при первых же симптомах беременности значительно облегчит возможный ранний токсикоз.

Настройтесь на победу!

Вы еще только ждете малыша в гости! А ведь мудрые йоги не зря говорят, что ребенок – это гость в доме. Впереди долгие девять месяцев марафона. Но я уверена, вы победите! Главное, не забывайте, что уже сейчас в значительной степени от вас, моя милая мама, зависит, каковы будут не только его детство, но юность и зрелость. Подумайте, что вы можете сделать **сейчас**, чтобы обеспечить ему полноценную здоровую жизнь. Будет ли ваш малыш (а потом и сам будущий родитель) встречать новый день с энергией и улыбкой, подготовленный к жизненным испытаниям? Прежде всего, здоровье вашего ребенка зависит от упорства, терпения, настойчивости, последовательности родителей, от того, как вы готовились к зачатию и рождению ребенка. А для этого нужны **знания!**

Постарайтесь продлить на долгие плодотворные годы это состояние кипучей энергии и готовности к борьбе с трудностями, которое так характерно для детей. Помните девиз кшатриев – воинов одной из высших каст в Индии: *«Не думай ни о победе, ни о поражении, готовься к битве!»* Вот так и надо готовиться к битве: строить здоровье ребенка именно сейчас, в период беременности и первых трех лет его жизни, когда вы практически посвящаете ему все время. Конечно, это не просто, но если понимать, что это время – самый

главный экзамен для подлинной проверки материнской и отцовской любви, то вы с радостью и энтузиазмом примитесь за самое неотложное дело – закладку основ крепкого здоровья своего ребенка на всю жизнь.

Вместо того чтобы дожидаться, когда ребенок заболит, и только тогда обращаться к врачу (а это, конечно, **необходимо!**), разве не разумнее **заранее**, с самого первого дня, прививать ему гигиенические навыки **культуры здоровья**, чтобы они вошли в его плоть и кровь на всю жизнь. От вас зависит приучить ребенка с детства к простой здоровой пище, которая поможет сохранить зубы, избавит от болей в желудке, бессонницы, головных болей, короче, целого вороха болезней, наступление которых неизбежно с возрастом без профилактических мер по поддержанию здоровья. От вас зависит приучить его закаляться, чистить зубы, самому стирать носки и класть вещи на место. От вас зависит, будет ли ваш ребенок только потреблять или он предпочтет создавать, творить. От вас зависит **самое главное** – станет ли ваш ребенок в будущем на сторону Добра или Зла, будет ли он нести в мир Любовь или сеять Ненависть.

Вы сомневаетесь, вы скажете: *«Еще рано, он еще не родился»*, а потом: *«Он еще так мал, что я могу сейчас сделать?»* Но вы мать, вы уже мать! Вы уже сейчас отвечаете за будущее своего ребенка. А будущее – это то таинственное семя, которое пробуждается к жизни под вашим сердцем.

Януш Корчак подчеркивает: *«Да, ребенок еще сосет*

грудь, а я уже спрашиваю, как будет рожать, ибо это проблема, над которой и два десятка лет думать не слишком много».

Давайте учиться **сейчас**, сегодня строить будущее здоровье своего ребенка. Тогда мы сможем честно смотреть ему в глаза, ведь он вырастет крепким и приспособленным к бурям жизни. Давайте **сейчас** сделаем все, что в наших силах, чтобы укрепить его иммунитет. Тогда мы не будем метаться от одного «узкого» специалиста к другому, потому что наш ребенок не станет хроническим больным. Нам не придется протягивать в аптеке ворох рецептов на сильнодействующие (и дорогостоящие!) лекарства, чтобы залечивать осложнения, вызванные предыдущими лекарствами, которых можно было бы избежать!

Конечно, врач обязательно должен лечить ребенка. Есть ситуации, когда лекарства спасают жизнь: вспомните великое открытие пенициллина во время Второй мировой войны! Но надо помнить, насколько важны роль матери, ее материнский инстинкт, ее разум, воля, знания, которые помогут выбрать росистую тропинку здоровья, а не широкое шоссе стандартизованного медикаментозного мышления и «привычных» вредных привычек, даже если эта дорога выложена плитками шоколада.

Мне хотелось настоятельно подчеркнуть, что эти мои письма написаны женщинам, которые **сознательно** готовятся к рождению здоровых детей и готовы ради этой жиз-

ненно важной цели на **каждодневную** настойчивую **работу** и заботу о восстановлении и укреплении своего здоровья. Цель данной книги – научить женщину, что она должна знать и что она захочет делать все девять месяцев, чтобы самостоятельно, сознательно и правильно подготовиться к родам здорового ребенка, иметь силы и возможность выкормить его грудным молоком.

Наша цель – **профилактика** физического и психического здоровья детей с самого начала жизни, включая и наиболее ответственный период – время беременности. Профилактика детских заболеваний начинается с укрепления здоровья их будущих родителей, в особенности будущей матери. Мать всегда отвечает за здоровье своего ребенка. Мать – первый помощник врача, дающего рекомендации по лечению и выписывающего рецепт на лекарство. А если мать обладает знаниями по укреплению здоровья членов своей семьи и своего собственного, знакома с методами доврачебной помощи, то рецепт с сильнодействующим (и модным) антибиотиком может и не понадобиться. Эти знания помогут ей не допустить болезней в свой дом или облегчат бремя болезни, если она использует нелекарственные (неспецифические) методы оздоровления. И «плата» за ее неустанные усилия по сохранению здоровья детей и близких – их ясные глаза, открытая улыбка, звонкий смех, крепкие мускулы, здоровое сердце.

Вопрос вот в чем: как вы, женщина, любите своего буду-

щего ребенка? Для себя или для него? Прочитайте мудрую книгу великого Человека: врача, педагога, писателя Януша Корчака «Как любить ребенка», которую я уже упоминала выше. Размышляйте над ней сейчас, потом может оказаться уже поздно. Учитесь бескорыстной, безусловной, безоговорочной любви, учитесь служить своим детям, как служили вам ваша мать и бабушка, а ваши дети передадут эстафету любви и заботы дальше (естественно, что «служить» отнюдь не означает «прислуживать»).

«Любя» своего будущего ребенка, можно поглощать гамбургеры и конфеты и надевать по три свитера, а можно наслаждаться черным хлебом и бегать босиком по росе. Каждая женщина выбирает свой путь. Естественно хотеть, чтобы наши дети были здоровы; само собой, мы желали бы, чтобы они были здоровее и счастливее нас. Но хотеть мало! Именно родители с первых дней зачатия, еще до момента рождения, должны строить здоровье своего ребенка, чтобы помочь ему не только вырасти физически крепким и эмоционально уравновешенным, но и научить **культуре здоровья**, потому что гигиенические навыки, привитые с детства, легче сохранить на всю жизнь.

Мы живем в напряженное для здоровья время, когда научно-технический прогресс наступает по всем фронтам, заменяя Природу Синтетикой. Воздух, вода, пища – все изменилось (часто к худшему!), но биологию человека не переделаешь. Его легкие задыхаются в смоге и протестуют,

в результате – астма. Кожа тщетно пытается дышать, это ведет к экземе. Желудок не переваривает школьных завтраков, с детства возникают гастриты. Он целыми днями сидит в душных помещениях почти без движения, в результате – инфаркт в 30 лет. Ко всему этому прибавляется постоянное нервное перенапряжение, пресловутый стресс – бич нашего тревожного времени, особенно в перенаселенных городах.

Научиться самой снятию стресса и овладению основами расслабления – насколько это важно в период беременности и кормления грудью! К тому же аутотренинг и расслабление окажут неоценимую помощь в процессе родов. Надо знать, что неумение расслабляться часто приводит к гипертонии, способствует возникновению нервных расстройств.

Конечно, не следует упрощать дело: причины многих болезней не однозначны! Но мы, родители, должны сделать все, что в наших силах, чтобы помочь нашим будущим детям справиться с натиском прогресса. Причем исключительно важно понимать, что беременная женщина закладывает основы не только физического, но и психического здоровья своего малыша.

Укрепление здоровья предполагает также знания о том, как естественными нелекарственными или, как теперь принято говорить, неспецифическими методами с помощью истинных друзей здоровья – солнца, воздуха, воды, здоровой пищи, массажа, дыхательной гимнастики и физической нагрузки – бороться против наступления болезней.

В настоящей книге собраны и систематизированы рациональные натуропатические рекомендации для беременных женщин, которые помогут им свести к минимуму опасности патологии, выносить и родить здорового ребенка. Сведения эти собирались годами из многочисленных книг – как современных, так и старинных (страницы которых даже не разрезаны до сих пор), пылящихся на полках Ленинской библиотеки, и других библиотек – как российских, так и зарубежных, посвященных **токологии** – науке о здоровой беременности.

Безусловно, книга «Письма к будущей матери» не может ни в коей мере заменить постоянного контроля врача в женской консультации! Однако ясно, что никакой, самый внимательный и добросовестный врач не имеет возможности, времени и терпения просто и доверительно объяснять беременной женщине, какие гигиенические рекомендации ей необходимо соблюдать **каждый день**, что необходимо знать и делать в течение этого времени, чтобы ее организм явился гостеприимным домом для малыша.

Что такое здоровый ребенок?

Здоровье будущего ребенка включает следующие составляющие:

определенный уровень наследственного здоровья;
тщательную подготовку организма будущих родителей к зачатию;

правильно проведенную здоровую беременность;
нормальные, естественные (как теперь принято говорить, «сладостные»), мягкие роды;

грудное вскармливание в течение 9 месяцев;
укрепление иммунитета и закалку с первых же часов и дней после рождения;

и самое главное – каждодневные **Любовь** и **Забота!**

Вроде бы всем ясно, что чем здоровее родители, тем крепче будет их ребенок в наследственном отношении. Однако современные женщины (как и мужчины) практически полностью полагаются на врачей, будучи свято уверенными, что забота об их здоровье – дело именно врачей. Их задача сводится только к хождению к специалистам, сдаче анализов, проверке на самых модных технически сложных медицинских аппаратах и глотанию таблеток.

Большинство беременных женщин искренне убеждены, что вполне достаточно регулярно ходить в консультацию, делать анализы, взвешиваться, в случае необходимости прини-

мать лекарства, назначенные врачом, и ребенок родится здоровым. А если что не так, ясно, виноват врач! Всегда ли это так? Должна ли будущая мать **сама** строить фундамент здоровья своего ребенка, обеспечив ему максимально высокий уровень внутриутробного развития? Знает ли она, что для этого она сама должна делать? Готовится ли она сознательно к тому, чтобы овладеть самой трудной «профессией» на свете – стать Матерью? Понимает ли она, что уже сейчас, с первых же дней после зачатия, отвечает за его здоровье? Ведь недаром в Китае, например, возраст человека исчисляется с момента зачатия.

Помните ли вы знаменитый фильм по пьесе М. Метерлинка «Синяя птица»? В ней есть сцена, как дети, которые должны родиться, собираются отплыть на корабле на Землю в сопровождении Бога времени. Каждый из них уже имеет в жизни определенную цель. Один – изобрести новое лекарство, другой – лечить людей от неизлечимых до него болезней, третий – построить необыкновенные города, четвертый – любить... Казалось, эта голубая мечта, фантазия драматурга, ничего общего не имеющая с реальностью: ребенок рождается по желанию или (увы!) против желания родителей. Что из него получится в дальнейшем, одному богу известно... Но вот в 1979 году, как бомба, разорвалась выпущенная психологом Хэлен Вамбах книга «Жизнь до жизни». Она обследовала 750 людей, которых вводили в состояние гипноза, и задавала им различные вопросы, на которые

они потом, после выхода из гипнотического транса, письменно отвечали: *«Выбирали ли вы возможность быть рожденным? Специально ли вы выбрали вторую половину XX века для прихода на Землю? Какова цель вашего прихода на Землю сейчас? Каковы были чувства вашей будущей матери? Вашего отца? Что вы чувствовали сразу после рождения?»* – и т. д. Нам, неискушенным в тайнах подсознания, такие вопросы кажутся дикой несурразицей, но исследования в области гипнотического транса проясняют многие проблемы бессознательного. Ответы поражают в самое сердце: **дети выбирают нас!**

Что важно понять будущей матери, узнав об этих исследованиях глубин подсознания: ребенок уже в чреве матери **чувствует** ее отношение. Поэтому положительный настрой на будущего ребенка может оказаться для него жизненно важным, определяющим все последующие годы. Интересно, что большинство ответов содержали сходные цели: *«Я пришел на Землю, чтобы любить, помогать людям, заботиться о близких мне людях, помогать родителям и детям, развивать науку, изобретать новое»* и пр. Некоторые ответы напрямую касаются нашей темы: *«Я родился, чтобы помочь своим родителям. Я выбрал это рождение, чтобы заботиться о своей матери»*. Так что не только мать рождает ребенка, чтобы любить и заботиться о нем, но и он рождается, чтобы научить ее истинной, бескорыстной, безоговорочной любви к детям и будущему.

Для тех женщин, которых в самом деле волнуют эти вопросы, кто готов **заранее** учиться и трудиться для подготовки к самому ответственному экзамену в своей жизни – рождению здорового ребенка, и собраны эти материалы о естественном оздоровлении во время беременности – сплав знаний и опыта многих поколений врачей-натуропатов (сторонников естественного, нелекарственного оздоровления) и мудрости и интуиции народной (традиционной) медицины.

Прелюдия к зачатию

Прежде чем зачать ребенка, задумайтесь над следующими вопросами:

Сочетается ли рождение и воспитание ребенка с тем стилем жизни, которого я придерживаюсь?

1. Что я хочу от жизни для себя? Что, по-моему, важно?
2. Смогу ли я справиться с ребенком и работой одновременно?
3. Хватит ли у меня времени и энергии для ребенка и для работы?
4. Готова ли я отказаться от свободы делать, что я хочу и когда хочу?
5. Хочу ли я сократить свою общественную и светскую жизнь и проводить больше времени дома? Буду ли я жалеть о свободном времени и уединении?
6. Могу ли я сама материально содержать ребенка? Осознаю ли я, как много необходимо для того, чтобы вырастить ребенка?
7. Хочу ли я растить ребенка там, где живу сейчас? Захочу ли я и смогу ли переехать в другое место?
8. Как ребенок вмешается в развитие и рост моей личности?

9. Изменит ли ребенок мои планы в отношении образования? Хватит ли у меня энергии одновременно учиться и растить ребенка?

10. Готова ли я отдать наиболее творческую часть моей жизни, как минимум восемнадцать лет, чтобы отвечать за ребенка? И провести большую часть своей жизни, заботясь о благополучии своего ребенка?

Какие преимущества я буду иметь от ребенка?

1. Нравится ли мне возиться с детьми? Наслаждаюсь ли я тем, что делают дети?
2. Хотелось бы мне, чтобы ребенок был как я?
3. Буду ли я стараться передать ребенку свои ценности и идеалы? Что, если ценности и идеалы моего ребенка будут отличаться от моих?
4. Хочу ли я, чтобы мой ребенок достиг того, что я хотела, но не смогла?
5. Ожидаю ли я, что мой ребенок спасет меня от одиночества в старости? Делаю ли я то же для своих родителей? Делали ли то же мои родители для их родителей?
6. Хочу ли я мальчика или девочку? Что, если я не получу, что хочу?
7. Если у меня будет ребенок, явится ли это доказательством для других, насколько я зрелая личность?
8. Если у меня будет ребенок, докажу ли этим, что я настоящий мужчина или настоящая женщина?
9. Ожидаю ли я, что мой ребенок сделает меня счастливым?

Что мне необходимо знать, чтобы вырастить ребенка?

1. Нравятся ли мне дети? Когда я нахожусь с детьми какое-то время, что я думаю или чувствую о том, когда со мной рядом всегда будет ребенок?
2. Нравится ли мне учить других?
3. Легко ли мне сказать другому человеку, что я хочу или что мне нужно, или что я ожидаю от него?
4. Хочу ли я отдать ребенку всю любовь, в которой он нуждается? Легко ли мне любить?
5. Хватит ли у меня терпения справляться с шумом и суматохой и круглосуточной ответственностью? Сколько времени и пространства мне необходимо для меня самой?
6. Что я делаю, когда я рассержена или расстроена? Обрушусь ли я на ребенка, если я выйду из себя?
7. Что означает для меня дисциплина? Что означают свобода или ограничение, или обеспечение жизненного пространства, и смогу ли я дать свободу ребенку? Что это такое – быть слишком строгой или недостаточной строгой? Хочу ли я иметь идеального ребенка?
8. Как я улаживаю отношения с родителями? Что я буду делать, чтобы не повторять ошибок, которые делали мои родители?
9. Возьму ли я на себя заботу о здоровье и безопасности

моего ребенка? Как я забочусь о себе самой?

Вопросы к размышлению

I. Перед ЗАГСом

Хотите ли иметь детей? Сколько?

Хотите ли, чтобы ваш сын был похож на отца?

Хотите ли, чтобы ваша дочь была похожа на мать?

Понимаете ли всю меру ответственности за свою будущую семью?

Что для вас важнее:

А. Физическое здоровье ваших детей?

Б. Эмоциональное (психическое) здоровье ваших детей?

В. Интеллектуальное развитие ваших детей?

Г. Материальное благополучие вашей семьи?

Хотите ли вы быть такой же женой, как ваша мать?

Хотите ли вы быть такой же матерью, как ваша мать?

Хотите ли вы быть таким же мужем, как ваш отец?

Хотите ли вы быть таким же отцом, как ваш отец?

II. Перед родами

Ждете ли вы своего ребенка с радостью?

Ждет ли ваш супруг ребенка с радостью?

Готовите ли вы свой организм к рождению ребенка?

Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни?

Придерживаетесь ли вы рационального питания: фрукты, овощи, зелень, специи, молочнокислые продукты, нерафинированные крупы, черный хлеб, мед, орехи, рыба и мясо?

Употребляете ли вы продукты, нежелательные во время беременности: консервы, колбасы, солености, копчености, острые специи, соль, сахар, пирожные, торты?

Курите ли вы во время беременности?

Выпиваете ли вы во время беременности?

Контролируете ли прибавку в весе во время беременности?

Ведете ли сидячий образ жизни во время беременности?

Поднимаете ли тяжести во время беременности?

Работаете на экологически вредном производстве во время беременности?

Большие ли у вас физические перегрузки во время беременности?

Нервничаете ли во время беременности?

Большие ли у вас психические перегрузки во время беременности?

Были ли у вас сильные стрессы во время беременности?
Занимаетесь ли специальной гимнастикой для беременных?

Ухаживаете ли за кожей во время беременности?

Принимаете ли ежедневно душ? Обливаетесь холодной водой? Купаетесь? Ходите в баню?

Готовите ли грудь к кормлению? Собираетесь ли кормить грудью? Сколько месяцев?

Часто ли болеете во время беременности?

Принимаете ли лекарства: аспирин, антибиотики, сульфаниламиды, гормоны?

Умеете ли справляться с незначительными недомоганиями (ОРЗ, грипп, ранний токсикоз) без лекарств?

Принимаете ли дополнительно биологически активные добавки к пище, витамины?

Лежали ли на сохранении в больнице?

Были ли у вас конфликты на работе во время беременности?

Были ли у вас конфликты в семье во время беременности?

Обучают ли вас в женской консультации психопрофилактике и подготовке к родам?

Помогает ли вам муж во время беременности? Старшие дети?

Готовитесь ли вы сознательно к родам?

Собираетесь ли рожать в роддоме? Дома? В воде? Готовились ли к этому заранее?

III. После родов

Когда собираетесь приложить ребенка к груди?

Умеете ли справляться с маститом без лекарств?

Знаете ли, как увеличить лактацию без лекарств?

Будете ли закалять малыша? Когда начнете?

Умеете ли справляться с его незначительными недомоганиями без лекарств?

Учились ли этому заранее?

Собираетесь ли физически развивать ребенка?

Собираетесь ли эмоционально развивать ребенка?

Собираетесь ли интеллектуально развивать ребенка?

Собираетесь ли духовно развивать ребенка?

Лаура Хаксли и Пьеро Ферручи

«Дитя вашей мечты»



Марк Шагал. Свадьба, 1918 г. Третьяковская галерея, Москва

Письмо второе. Немного о наследственности

Статистике известны целые семейные кланы, где сердечно-сосудистые, легочные или почечные заболевания передаются из поколения в поколение. Есть семьи, где наследуется предрасположенность к язвенной болезни желудка, гипертонии, астме и пр. В каждой семье есть свои слабые наследственные звенья. Задача родителей с самого начала жизни ребенка (включая и период внутриутробного развития) не позволить развиться наследственному предрасположению в болезнь. Конечно, это не всегда возможно, но роль профилактики хронических заболеваний у будущих детей во время беременности гораздо серьезнее, чем это принято считать. Генетики подчеркивают, что *«многих несчастий можно было бы избежать, если бы каждый человек понимал роль наследственности в появлении тех или иных заболеваний и аномалий»* (Шарлотта Ауэрбах «Наследственность»).

Если женщина, страдающая холециститом, тщательно соблюдает диету и здоровый образ жизни во время беременности, она может родить здорового ребенка, и только потом злоупотребление пирожными, сливками и яйцами гораздо быстрее выведет из строя его наследственно слабый желчный пузырь, чем у малыша, чьи родители совершенно здо-

ровы.

Если у матери до зачатия был панкреатит и у отца ослабленная поджелудочная железа, вряд ли ребенок получит в наследство соответственно здоровый орган. Поскольку вероятность заболевания диабетом у этого ребенка – при наличии факторов риска таких же, как у других детей, – выше, мать должна уделять особое внимание здоровой пище во время беременности и следить за диетой ребенка после его рождения: как можно меньше сладостей и мучного.

Натуропаты подчеркивают, что мы здоровы настолько, насколько здоров наш самый **слабый** от рождения орган: цепь порвется, когда ослабнет то звено, которое держится хуже всего. Эта врожденная предрасположенность к болезням реализуется только, если родители и ребенок пренебрегают сигналами предупреждения и злоупотребляют факторами риска.

Например, известно, что у детей, чьи родители страдают гипертонией, часто давление выше нормы. Что нужно знать таким родителям:

создать и сохранять спокойную обстановку во время беременности (и после!). Такой маме жизненно необходимы медитация и аутотренинг, т.к. при гипертонии главный фактор риска – психоэмоциональное напряжение и сильный стресс;

не злоупотреблять солью;

активно двигаться;

знать рекомендации натуропатов о том, как снизить дав-

ление без лекарств (см. ниже).

Так, в Японии, где очень напряженный ритм работы, а потребление соли в несколько раз выше, чем в Европе, самое большое количество гипертоников. Безусловно, и в отношении наследственности есть ситуации, которые поддаются нашему воздействию. Например, если у одного родителя или, тем более, у обоих родителей есть склонность к ожирению, то их ребенка особенно опасно «пичкать» сладостями, т.к. его куда легче раскормить, чем наследственного «худышку», причем раскармливание начинается уже в чреве матери, если она не может себя сдерживать и ежедневно ест булочки и пирожные. Широкие исследования показали, что если оба родителя будущего ребенка толстые, ему в двух случаях из трех грозит ожирение; если толстым является только один из родителей – в одном случае из трех, а если оба родителя худые, то вероятность ожирения составляет лишь один случай из двухсот. Многие ученые считают, что главное при этом не столько генетическая предрасположенность к полноте, сколько привычки питания в семье. Ребенок тучных родителей обычно имеет вес выше нормы потому, что родители (возможно, бессознательно) «прививают» ему свою повышенную потребность в пищевых стимулах. Так что при тучных родителях главное – самодисциплина для всей семьи, а для будущей мамы в особенности. Необходимо также обучение методам снятия стресса не за счет обильного ужина, а за счет других интересов и радостей в жизни!

Как серьезные, так и незначительные дефекты у малыша только кажутся разразившимися как «гром среди ясного неба». Например, часто детей в семьях с наследственно слабыми легкими слишком «оберегают» и чересчур кутают, не зная, насколько важно для них укрепление иммунной системы с помощью закаливания с первых же дней, а еще лучше закаливание будущей мамы (подробнее см. ниже главу про методы закаливания). Наследственные и внешние условия не исключают, а дополняют друг друга. Если у ребенка слабая в каком-то отношении наследственность, то тем важнее работа родителей над укреплением его здоровья. Поймите, лучше начинать это во время беременности!

Конечно, не всегда можно помочь ребенку, страдающему умственной отсталостью или другими наследственными дефектами. Однако героические усилия великих педагогов, например, Марии Монтессори, работавшей с умственно отсталыми детьми, показали, что и здесь многого можно добиться! Не зря теперь эту методику раннего развития используют для **здоровых** детей во многих странах мира. Зато очень легко загубить здоровье крепыша из потомственной семьи долгожителей, создав ему чересчур тепличные условия. Родители должны стараться помочь слабому от рождения ребенку: здоровая диета, закалка, физическая активность, биологически активные добавки, укрепляющие здоровую кишечную флору и иммунитет, спокойная обстановка любви и доброжелательности. Но родители не должны мешать силь-

ному в наследственном отношении ребенку. Нельзя потакать его капризам, перекармливать, перекутывать, уступать и пр., тогда физическое и психическое здоровье их детей будет приближаться к верхним границам, ограниченным типом их наследственности.

В связи с развитием медицинской генетики вопрос о наследственных заболеваниях выдвигается на первое место. На одной из сессий Академии медицинских наук была названа удручающая цифра – 1500 наследственных недугов. Поэтому вопрос о пренатальной (дородовой) диагностике на самых ранних стадиях развития эмбриона жизненно важен. Безусловно, многие женщины не решились бы иметь ребенка, если б заранее знали, что у него будет безнадежное наследственное заболевание.

Новейшие достижения в изучении многих наследственных нарушений дают возможность диагностировать хромосомные аномалии и генетические болезни на самых ранних стадиях внутриутробного развития. Родители, чувствующие ответственность за здоровье своего будущего ребенка, ни в коем случае не должны пренебрегать достижениями науки, чтобы, пока еще не поздно, принять разумное решение. Хромосомные нарушения встречаются примерно у 1 из 200 рожденных детей. Только в США ежегодно рождаются около 20 000 детей с хромосомными аномалиями – тяжелыми врожденными пороками и дефектами, деформациями черепа и пр.; наша статистика мне неизвестна.

Своевременный генетический прогноз мог бы предотвратить такую трагедию. Безнадёжно больной ребенок – это тяжкое бремя! Чувство гнева, вины и опустошенности у родителей оказывается еще более мучительным, когда они слишком поздно начинают понимать, что трагедии можно было избежать.

По-моему, разумно взять на вооружение ценный зарубежный опыт, когда при регистрации брака кроме ряда других документов требуют и справки о состоянии здоровья молодоженов. Считается: если юноша и девушка любят друг друга и решаются на брак, негуманно им запрещать. Пусть так! Но и рожать детей при отрицательной рекомендации иммунологов, специалистов по генной наследственности вряд ли гуманно. Ибо что получается на практике? Молодые люди вполне законным способом плодят на свет калек, которые, если они только в своем уме, живут весь свой век, неизменно мучаясь, страдая и проклиная родителей. А те зачастую с легким сердцем избавляются от своего чада, передавая его в руки государства, которому приходится на каждого такого ребенка тратить в год миллионы рублей. Если помножить эту цифру на десятки тысяч детей-инвалидов (точная статистика не публикуется), сумма получится внушительная.

Но дело не в деньгах, а в страданиях ни в чем не повинных детей. Дорогая цена любви. Дорогая! Думаю, что пришло время рядом с таким понятием, как любовь, вспомнить другое – долг. Долг перед будущим! Вот мнение главного вра-

ча одного из специнтернатов для детей-инвалидов: «Справки о здоровье молодоженов не только нужны, они необходимы. И во всех развитых странах это уже давно поняли. Такие справки, содержащие хромосомные, генные характеристики, желающие вступить в брак должны предоставлять одновременно с подачей заявления, чтобы специалисты могли просчитать возможные негативные последствия для будущего первенца. В настоящее время разработаны диагностическая процедура и соответствующая аппаратура, которая позволяет по анализу околоплодной жидкости уже на ранних стадиях эмбрионального развития распознать пол ребенка, а главное – установить генетические нарушения. Когда повсеместно будет использоваться аппаратура для генетических консультаций, количество рождений детей-инвалидов можно было бы постепенно свести к нулю».

Известно, что у нас в стране несколько миллионов инвалидов детства. Какую страшную цену платит общество за пьянство матерей и отцов, за ошибки и просчеты в воспитании будущей матери, за ханжество учителей, стесняющихся выносить на уроки вопросы полового воспитания, профилактики венерических заболеваний и СПИДа, за отсутствие в женских консультациях современной диагностической аппаратуры!

Ясно, что генетический фонд человечества не менее, если не более, важен, чем генетический фонд растительного и животного мира. Однако в то время, как научная селекция ка-

чувственных сортов растений и племенного скота находится на высоком уровне, вопрос о важности подготовки к рождению полноценного здорового ребенка обычно даже не приходит в голову будущим родителям. В некоторых странах школьникам 13—15 лет на уроках «Здоровья» (возможно, они называются по другому) наглядно показывают на слайдах, к каким печальным последствиям для их будущих детей приведет их курение, употребление спиртным и наркотиками *сейчас*. Хочется надеяться, что на впечатлительных подростков это действует. Может быть, хотя бы некоторые не захотят мучиться всю жизнь и бросят свои пагубные привычки?

Мы никоим образом не призываем к «спартанскому» уничтожению неполноценных детей. Истории человечества известны многие гении, в детстве страдавшие тяжелыми заболеваниями: А. Суворов, И. Кант, И.-В. Гете, да и тяжелая наследственность Л. Бетховена, приведшая к его глухоте, кажется, противоречит нашим утверждениям. Впрочем, кто знает, какой набор генов определяет развитие музыкального гения? Но сохранять здоровье будущих поколений необходимо!

Письмо третье.

Генеральная уборка

Весной, к Пасхе или приезду почетных гостей рачительные хозяева всегда вычищают дом от всякой грязи и выбрасывают накопившийся мусор. Почему бы молодой паре, в самом деле, желающей родить здорового ребенка, не подготовиться как следует к зачатию?! И это вполне реально, тем более что современные молодые семьи, занятые образованием и карьерой, по большей части уже **планируют**, когда они хотели бы завести ребенка. И это можно только приветствовать.

Знаете ли вы, что если женщине **заранее** (как минимум **за год** до зачатия) начать готовиться к рождению ребенка и разумно заботиться о себе (и тем самым о здоровье будущего ребенка) во время беременности, то ребенок родится настолько здоровым, насколько это вообще зависит от его наследственности. Учтите, Природа использует лишь тот генетический материал, который могут предложить родители. А можете ли вы, положив руку на сердце, считать здоровой себя? Или будущего отца ребенка? Надо помнить, что ребенок унаследует от обоих родителей не только хорошее, но, увы, все или многое плохое в отношении физического и эмоционального здоровья.

Разве не разумно потратить **год** на подготовку к зачатию здорового ребенка?! Вообще-то сейчас существует масса всяких безопасных для здоровья методов контрацепции – посоветуйтесь со специалистом, это лучше, чем слушать советы подруг. Предупредите врача, что хотели бы забеременеть через год, чтобы во время прекратить принимать противозачаточные таблетки или пластыри.

Другое дело, что реальная действительность вечно (а главное, неожиданно!!!) вносит свои коррективы. Одно могу сказать – если уж вы беременны в **первый** раз, лучше всего аборт не делать, а рожать: первый ребенок – самый сильный и самый здоровый. Но решать – вам самим. Мораль читать никто не собирается. Но специалисты считают, что подросткам лучше все объяснять про важность противозачаточных средств тогда, когда такие вещи еще интересуют их только теоретически. Общеизвестно, что каждое следующее поколение вступает в сексуальные отношения раньше, чем предыдущие. И это реальный факт жизни и сетовать на «развращенную» молодежь бессмысленно, да и глупо, если честно.

К тому же СПИД на дворе, друзья мои! И это куда серьезнее нелепых словесных баталий в газетах на тему о вреде полового воспитания в школе. Остроумные французы в день борьбы со СПИДом надели розовый презерватив... на Вандомскую колонну. В некоторых европейских странах заботливые врачи раздают бесплатно презервативы школьникам.

Право же, это разумнее, проще и, кстати, существенно дешевле, чем лечить подростков от венерических заболеваний, не говоря уже о СПИДе. Количество людей с положительной ВИЧ-реакцией растет в нашей стране быстрее, чем мы себе можем вообразить. Будьте честны перед своим будущим ребенком: **обязательно** сдайте анализ на наличие ВИЧ-инфекции до того, как вы решите завести ребенка, чтобы убедиться, что вы здоровы.

Подготовьте свой организм!

Мы настойчиво хотим подчеркнуть, что организм женщины надо готовить к рождению ребенка, как землю, если мы хотим получить хороший урожай. При подготовке к свадьбе думают о чем угодно (наряды, лимузины, подарки, свадебное путешествие), но только не о том, насколько подготовлены физически и психически жених с невестой к продолжению рода.

Опасны чересчур ранние браки, т.к. слишком юная женщина не может выносить здорового ребенка.

Опасно, когда дети зачинаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Опасно, когда женщина до рождения первого ребенка делает аборты.

Опасно, когда (в первый раз особенно!) беременеет молодая женщина, т.к. с возрастом в половых клетках накапливаются хромосомные изменения, увеличивающие вероятность рождения детей с тяжелой патологией, в том числе и болезнью Дауна и аутизмом.

Пренатальная диагностика жизненно необходима, и женщины должны знать, что она уже реально существует в нашей стране. В крупных городах имеются центры пренатальной диагностики, позволяющие своевременно выявить серьезную патологию плода при беременности. Специальный

анализ – амниопроба по взятой капле околоплодной жидкости – определяет хромосомный набор клеток эмбриона и позволяет выявить аномалии развития. Сейчас разрабатывают предложения по созданию единой системы медико-генетических консультаций по всей стране. Будьте благоразумными, дорогие родители, ни в коем случае не пренебрегайте такой возможностью! Желательно обращаться в такие консультации на самых ранних стадиях беременности. Сейчас в некоторых медико-генетических консультациях используются даже «новые» (а по сути, древние) методы дерматоглифики (на самом деле, это известная со времен Аристотеля хиромантия), позволяющие заранее по линии руки выявить некоторые наследственные заболевания. Ни в коем случае нельзя пренебрегать дополнительной возможностью узнать данные о состоянии здоровья своего будущего ребенка!

Но оказывается, многие заболевания ребенка возникают не из-за поломки генов, а из-за **неправильно протекающей беременности** (вирусные заболевания, например: краснуха, радиация, плохая экология, нитраты и нитриты и т.п.), что мешает реализовать наследственную программу. В результате «... *благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей*» (И. А. Аршавский). По данным физиологов, в нашей стране рождается около 90% физиологически незрелых детей! И эти данные И. А. Аршавский, выдающийся ученый нашей страны, приводил еще до Чернобыльской катастрофы 1986 года!

Послушайте, что говорят специалисты: «Значительно чаще врожденные заболевания и аномалии возникают не как следствие наследственной неполноценности зародышевых клеток, а в результате неблагоприятных экзо- (внешних) и эндогенных (внутренних) влияний во внутриутробном периоде развития. Их воздействие наиболее сильно проявляется в **ранние** сроки беременности, в первые 8—12 недель, когда развитие зародыша, постепенное превращение его в эмбрион и плод происходит наиболее бурно, и по этой причине зародыш особо чувствителен к различным вредным воздействиям. Роль механической травмы матери (падение, ушиб) в развитии врожденных заболеваний и аномалий обычно переоценивается, она невелика или даже сомнительна, если при этом не было повреждения детского места. Большое значение имеют механические повреждения при неудачных попытках прерывания беременности. Травма во время родов может привести к тяжелым неврологическим нарушениям, различного рода повреждениям, в том числе и костно-суставной системы, а также внутричерепным кровоизлияниям, сопровождающимся вторичными изменениями опорно-двигательного аппарата. Радиация может серьезно влиять на развитие зародыша, особенно в малые сроки беременности». (А. А. Яковлева «Предупреждение болезней суставов у детей»).

Хорошо известна отрицательная роль алкоголя, сульфаниламидных препаратов и тетрациклина, солнечной и дру-

гой радиации, рентгеновского облучения и целого ряда химических веществ, в том числе и наркотиков, на возникновение врожденных пороков. Таким же действием обладают некоторые противозачаточные и abortирующие средства, а также некоторые снотворные. Например, печально известен талидомид, «безвредное» успокаивающее лекарство, широко разрекламированное для беременных, которое привело к тому, что в период с 1956 по 1962 годы в ряде стран Западной Европы родилось более 10 000 калек с тяжелыми врожденными уродствами.

Для зародыша, особенно в ранней фазе развития, определенную опасность представляют вирусные инфекции матери, такие как краснуха, свинка, корь и грипп. Опасны также токсоплазмоз, кандидоз и др. заболевания, вызываемые простейшими микроорганизмами.

Научные исследования генетиков показали, что недостаток фолиевой кислоты, а также витамина В-12 в организме ведет к **генетическим** мутациям, сравнимым по своим отрицательным последствиям с **радиоактивным** излучением. В некоторых странах фолиевую кислоту уже обязательно добавляют в некоторые продукты. Она содержится в землянике, печени, дрожжах, витаминах группы В, отрубях, коричневом рисе, печени. Обязательно читайте этикетки на коробках: сейчас разработана целая серия так называемых функциональных «обогащенных» продуктов с добавлением витаминов и микроэлементов, например: качественные сухие

завтраки, хлеб с добавлением цельного зерна, биокефиры и биоюогурты. Посмотрите в разделе про питание, в каких еще продуктах содержатся указанные витамины, и используйте их в своем рационе. Кроме того, заранее, до наступления беременности, подключите высококачественные натуральные поливитамины и проверьте, есть ли в них фолиевая кислота и витамин В-12. Кстати, учтите, что у вегетарианцев обычно не хватает именно витамина В-12.

Поймите, что знания и опыт укрепления здоровья, накопленные в течение многих лет развития натуропатии, могут сыграть свою огромную положительную роль. Важно только соединить знания ученых и реальную профилактическую работу среди широких масс молодежи. Во всем мире болеть «не престижно» и, кстати, очень дорого. Так что вопросы **обучения** здоровому образу жизни выходят на первый план. Необходимо, чтобы и в нашей стране здоровый образ жизни перестал быть только синонимом физкультурного движения, а включал бы в себя обучение знаниям о правильном питании, закаливании, эмоциональной саморегуляции, снятии стресса, а также овладение медитацией и аутотренингом, нелекарственными методами доврачебной самопомощи. Все это исключительно важно для молодых женщин, ожидающих детей.

Физиологи на большом экспериментальном материале продемонстрировали, что здоровая наследственность обоих родителей **необходима, но недостаточна** для рожде-

ния здорового потомства. Так, экспериментально в определенные сроки беременности у подопытных животных (при условии, что оба родителя были испытаны в наследственном отношении) во время экспериментов искусственно создавалась та или иная форма нарушений, например, длительный стресс, и детеныши рождались с тяжелой патологией.

К сожалению, экологическая обстановка в некоторых регионах нашей страны настолько трагична, что можно с горечью признать, что эксперименты проводятся уже и на людях: отравленный воздух, выбросы химических отходов в воду, нитраты, в десятки раз превышающие все допустимые нормы. Конечно, настоятельно необходимо улучшение экологической обстановки в масштабе всей страны. Но женщинам, если они хотят рожать здоровых детей, и **самим надо многое знать и делать в течение всего срока беременности**. Вся надежда на будущее нашей страны и состоит в том, чтобы женщины хотели рожать **здоровых** детей.

Например, поскольку известно, какую пагубную роль оказывает стресс на будущего ребенка, надо учиться антистрессовым методикам: расслаблению и пр. (подробнее см. ниже). Поскольку науке теперь известно, что лекарства проникают через плацентарный барьер (см. выше пример талидомида), беременным женщинам (а по моему глубокому убеждению, и всем другим) надо учиться нелекарственным методам оздоровления.

Новые методы диагностики

Всем будущим родителям необходимо также знать, что есть такие наследственные заболевания, которые полностью поддаются лечению у новорожденных, если они **своевременно** выявлены. Например, **фенилкетонурия**, наследственное заболевание, если оно **сразу же**, буквально в течение нескольких суток после рождения, не выявлено и не проведено соответствующее лечение, в дальнейшем приводит к тяжелому умственному дефекту. При этом необратимый процесс повреждения головного мозга новорожденного происходит в самые **первые недели жизни** без видимых признаков. Только к концу первого года начинают проявляться признаки отставания в развитии.

На сегодняшний день разработаны специальные методы диагностики – т.н. **скрининг новорожденных**, который необходимо делать на **4—5 день после родов**, что позволяет выявить тех детей, у которых накапливается избыток аминокислоты фенилаланина. Если заболевание **фенилкетонурия** обнаружено не **позже** двух месяцев со дня рождения, немедленное лечение и специальная диета, рассчитанные на несколько лет, позволяют полностью избавиться от этой страшной болезни. Программа общего **скрининга новорожденных на фенилкетонурию** и четкая организация их лечения дадут ежегодный экономический эффект

в десятки миллиардов рублей, не говоря о неисчислимых мучениях родителей, имеющих умственно отсталых детей. Сейчас в родильных домах проводят такой анализ. **Обязательно проверьте заранее**, делают ли такой анализ в том родильном доме, который вы выбрали: это один из самых **важных** критериев выбора.

Необходимо, чтобы родители в обязательном порядке пользовались услугами медико-генетических консультационных кабинетов, где можно получить прогноз состояния здоровья их будущих детей, поскольку в нашей стране разработаны экспресс-методы, позволяющие проводить массовые обследования и диагностировать свыше 60 наследственных болезней.

Когда супруги будут знать, что серьезная наследственная патология исключена, тогда они могут начать готовиться к наиболее серьезному экзамену в своей супружеской жизни – зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Подготовка к такому важному моменту ни в коем случае не является посягательством на сокровенные чувства и эмоции, тем более что в той или иной степени планирование семьи является (по крайней мере, в развитых странах) свершившимся фактом. Ничего зазорного не может быть в том, чтобы заранее готовиться к тому, чтобы создать для своего будущего ребенка **наилучший старт в жизни**.

Если бы будущие родители с полной ответственностью отнеслись к «предварительной» подготовке, если бы они по-

нимали, насколько здоровье их будущего ребенка зависит от состояния здоровья самих родителей к моменту зачатия, то они не пренебрегали ли таким серьезным этапом в своей жизни. Наилучшее состояние здоровья будущих родителей к моменту зачатия ребенка и тщательный уход за здоровьем женщины во время беременности – вот важные предпосылки здоровой жизни ребенка в будущем.

В настоящее время забота общества концентрируется на матери и ребенке в основном *после* рождения, когда фундамент здоровья ребенка во многом уже заложен. Не разумнее ли начать готовиться к рождению ребенка *заранее*, обеспечив ему по возможности максимальное здоровье родителей? Кстати, и в будущем лучшим подарком ребенку на долгие годы будут энергичные, крепкие родители, у которых хватает сил на всестороннее и полноценное воспитание детей.

В последние годы появилось множество научно-популярной литературы, посвященной вопросам укрепления здоровья. Организованы многочисленные центры подготовки беременных. Для того чтобы дети, родившиеся в наши дни, были здоровы и в свое время могли дать обществу здоровых детей, будущим родителям надо думать и, главное, работать над собой уже сейчас. Остостумные люди говорят: чтобы воспитать настоящую леди, надо начинать с бабушки. Как известно, в каждой шутке есть доля правды: проблемы физического и психического здоровья передаются из поколения

в поколение.

Помните, пожалуйста: *«Любой ребенок имеет законное право начать жизнь в здоровом уме и со здоровым телом»*, как подчеркивается в книге О. Милунски *«Знайте свои гены»*. Чем тщательнее оба родителя подготовятся к этому замечательному моменту, тем больше радости доставит им здоровый ребенок.

Обычно детородный возраст женщины – от 18 до 40 лет. Но сейчас во всем мире наметилась тенденция начинать рожать детей в возрасте около 30 лет. Если вам больше 35 и вы рожаете в первый раз, не дайте запугать себя термином «старородящая». Вы в хорошей и, кстати, растущей день ото дня компании: эмансипация женщин, учеба, карьера – все это исключительно важно для современных женщин. У вас есть свои преимущества: уже есть профессия, да и материально вы в более выгодном положении, чем молодежь без гроша в кармане. К тому же современные, образованные женщины больше заботятся о сохранении своего здоровья.

Но и вечные ценности нельзя сбрасывать со счета. Главное, задумавшись о ребенке, подсчитайте, сколько вам будет лет, когда у него начнется «переходный» 14—16-летний возраст, зачастую мучительный для родителей. К этому времени вам понадобятся недюжинные физические, а главное, эмоциольные силы. Да и пожилым родителям очень трудно воспитывать детей. Кстати, обратите внимание: появилась новая, совершенно неожиданная тенденция (по крайней ме-

ре, в нашей стране): бабушкам и дедушкам приходится выполнять роль родителей, увы, слишком часто отсутствующих по тем или иным «уважительным» причинам, а для этого надо много сил и энергии. Так что лучше рожать детей в молодые годы и сохранить силы и здоровье для внуков!

А пока учтите: если вы решили в первый раз рожать после 35, надо более **тщательно подготовиться**. Отнеситесь к этому с таким же усердием, как к защите диссертации. Я помню, когда меня спрашивали: «*Как, вы до сих пор не защитили диссертацию?*», я показывала фотографию своего малыша-крепыша: «*Вот моя диссертация!*» Но более современным женщинам удастся и то и другое, слава богу!

Не пренебрегайте современной медициной!

Постарайтесь обязательно проконсультироваться у генетиков. Проведите полное обследование своего здоровья (раньше это называлось «диспансеризация»). Сделайте все необходимые анализы, флюорографию, чтобы исключить вероятность туберкулеза (он сейчас опять пошел в гору) и наличие любых инфекций, в том числе и половых. Соответственно проведите лечение **до того**, как забеременеть. Выясните совместимость крови по резус-фактору с будущим отцом ребенка. Сделайте полный биохимический анализ крови, проконтролируйте состояние сердца, печени и почек. Проверьте организм на наличие паразитов, используя современные аппараты биорезонанса.

Очень важно: **обязательно** проконсультируйтесь с эндокринологом, чтобы убедиться, что ваша щитовидная железа работает нормально. Дефицит йода может привести к снижению уровня гормонов щитовидной железы еще до беременности. Если вам назначили йодосодержащие препараты, вы должны находиться под **постоянным наблюдением** эндокринолога все время беременности, поскольку нельзя самостоятельно прекращать прием гормональных препаратов. Несмотря на то что организму нужны микродозы йода, нарушение этого хрупкого баланса во время беременности может

повлиять на интеллект будущего ребенка и другие жизненно важные функции, которые формируются под влиянием гормонов щитовидной железы.

Во время беременности необходимо проводить так называемую йодную профилактику – например, ежедневно принимать препарат, содержащий йодид калия. Но только **после консультации с эндокринологом!!!**. Кроме того, можно порекомендовать употреблять йодированную соль вместо обычной (но не забывайте, что беременной не следует увлекаться пересаливанием пищи). Постарайтесь разнообразить свой рацион морской рыбой, кальмарами, креветками, мидиями, салатом из морской капусты. Контроль ТТГ (тиреотропного гормона) необходим в каждом триместре беременности. При компенсации заболеваний щитовидной железы беременность и роды не противопоказаны (Светлана Пилянская, врач-эндокринолог).

Проведите курс очистки организма от паразитов и глистов с помощью сертифицированных антипаразитарных травяных препаратов. Проверьте, нет ли у вас грибков Кандида и дисбактериоза, они также поддаются лечению качественными пробиотиками. Очень ценную информацию дает анализ по волосам на содержание микроэлементов; отсутствие тех или иных питательных веществ можно восполнить с помощью качественных биологически активных добавок к пище, естественно, после консультации со специалистом. Чем тщательнее вы подготовитесь, тем вероятнее благополучный

исход. Мне не хочется вас пугать и описывать, какие опасности вас ожидают, если вы решаете рожать **в первый раз** после 35 лет, но береженого бог бережет!

Просто готовьтесь более **тщательно**, тратьте больше времени на укрепление своего здоровья, принимайте больше натуральных витаминов и микроэлементов. Особенно важны:

натуральный витамин Е (из масла проросшей пшеницы), предотвращающий вероятность выкидышей;
фолиевая кислота (см. выше);
витамин С с биофлавоноидами;
витамины группы В.

Постарайтесь изменить свои ориентиры и жизненные ценности: сейчас на **первое** место выходит забота о будущем ребенке и соответственно о себе: больше отдыхайте, лучше питайтесь, короче, защищайте «диссертацию» на право быть Мамой на отлично!

За год до зачатия лучше всего прекратить курить и пить (про наркотики и говорить нечего!). Причем и мужу, и жене! В следующем письме подробно сказано о том, какие опасные последствия для здоровья могут иметь эти вредные привычки. Сейчас разработано много методик, позволяющих бросить курить, но, скажу по секрету, они помогают только при одном условии: если человек **сам захотел бросить курить!**

Да, и крайне желательно провести генеральную уборку организма. Натуропаты считают, что наиболее эффективный

способ очищения организма перед зачатием – это небольшой курс в течение 7—14 дней разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания). Но психологически лечебное голодание не всем подходит. К тому же категорически **не рекомендуется** проводить курс лечебного голодания без квалифицированного врачебного надзора. Сейчас и в России появились специальные центры естественного оздоровления и детоксикации (например, по методике д-ра И. П. Неумывакина); проведите пару недель в такой санатории: очень полезное вложение денег в здоровье будущего ребенка.

Если нет такой возможности, будущие родители могут без осложнений провести краткую программу детоксикации и очищения от накопившихся шлаковых отходов в организме перед зачатием самостоятельно. В приложении приводится **Очистительная диета** из книги «Иридология. Теория и практика. Искусство лечения без лекарств», разработанная всемирно известным иридологом Бернардом Йенсенем, врачом-натуропатом с 40-летним стажем работы. Он настолько знаменит, что в Китае переведены все его работы, а китайцы, как известно, и сами знают толк в медицине. Эти рекомендации совершенно безопасны и их можно использовать в домашних условиях.

Цель этой программы очищения – не только вывести накопившиеся шлаки, но и пополнить организм будущих родителей натуральными витаминами и ценными микроэлементами, тем самым подведя супругов к наилучшему состоянию

здоровья и подготовив их к зачатию крепкого в наследственном отношении ребенка.

Предлагаемая Одиннадцатидневная Очистительная диета является одним из вариантов, с которого можно начать изменение своих привычек в еде и переход к пище, обеспечивающей здоровье. Причем очень важным моментом является то, что эти привычки меняются **постепенно**, т.к. слишком резкое изменение привычного рациона питания может привести к серьезным осложнениям.

Программу очищения можно сократить до 4—5 дней для тех женщин, которые не успели подготовиться до беременности. Если хотите более основательно привести себя в порядок, можно увеличить количество дней, проведенных на нейтральных соках: виноградном, яблочном, морковном и др. Для безопасности лучше разводить соки слизистым отваром геркулеса или очищенной водой, либо настоем шиповника.

Вообще-то Очистительная диета рекомендуется натуропатом Бернардом Йенсенем не только при подготовке к беременности, но и в целом ряде других случаев:

При простудных заболеваниях: ОРЗ, гриппе, начинающемся бронхите, ангине, **раннем токсикозе у беременных**, остром фурункулезе.

При обострении различных хронических заболеваний: артрите, гипертонии и пр. (хорошо бы подключить соответствующие профилю заболевания травы и гомеопатию, есте-

ственно, после консультации с врачом).

При хроническом запоре (обязательно добавьте биологические активные препараты, восстанавливающие здоровую кишечную флору, **пробиотики**).

При желании похудеть.

При переходе от осеннего сезона к зимнему и после тяжелой зимы – в качестве общего очищающего организм средства.

Другой вариант: программа подготовки женщин к легкому и успешному материнству из книги Маргарет Брэди «Как легко иметь здорового ребенка» (см. приложение). Можно выбрать подходящую программу детоксикации и оздоровления из книг П. Брегга, Г. Шелтона, д-ра И. П. Неумывакина, Н. Семеновой, Г. Малахова или использовать другие рекомендации по оздоровлению, публикуемые сейчас в большом количестве.

Конечно, наивно думать, что за три недели можно как следует подготовиться к материнству, но раз уж молодая женщина ничего не делала заранее, пусть она как можно тщательнее соблюдает оздоровительные рекомендации в период беременности. Только одно жесткое требование: не выбирайте никаких **крайних** мер, не предпринимайте ничего резкого, только самые **нейтральные** рекомендации, которые кажутся вам наиболее разумными! Обязательно посоветуйтесь со специалистами в области здоровья.

Профилактика выкидыша до и во время беременности

На самом деле профилактика выкидышей должна начинаться как минимум за **год до зачатия**, когда разумные родители, как рачительные хозяева, готовят свой организм к приему долгожданного гостя.

Мы уже подчеркивали, что здоровье будущего ребенка тесно связано с эмоциональным и психическим настроением женщины на здоровую беременность. Известный психолог А. И. Захаров в книге «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» отмечает, что большинство детей, которых «не ждали» (по результатам анкетных опросов), в дальнейшем заболело неврозом страха, поскольку первичная неуверенность родителей в сохранении беременности проявлялась в дальнейшем неуверенностью ребенка в себе. Не зря же раньше любая знахарка, умудренная опытом и интуицией, могла по виду взрослого человека определить, хотела ли его мать. Раз уж вы забеременели, радуйтесь подарку Судьбы (независимо от от внешних обстоятельств!) и делайте все, чтобы у вас не было выкидыша!

Профилактика выкидышей в эмоциональном плане исключительно важна и во время беременности: радостное и уверенное ожидание ребенка, постоянные тихие беседы с ним, приветствие каждого движения, ласковые поглажива-

ния живота матерью и отцом, а также старшими детьми – все это жизненно важно для будущего малыша. Помните, согласно последним научным исследованиям, **будущий ребенок все слышит, все чувствует и все понимает гораздо раньше, чем считалось прежде.**

Лучше всего бросить курить, пить, и уж, безусловно, принимать наркотики. Вести здоровый образ жизни в течение года и мужчине, и женщине – мне кажется, что это проще, чем всю жизнь мучиться с больным или неполноценным ребенком? Выбирайте сами!

Внимание! Согласно новейшим научным исследованиям, чрезмерная потребность в искусственных стимуляторах (среди которых наиболее распространены наркотики, алкоголь и курение) объясняется во многом **неполноценным** питанием, когда в каждодневном наборе продуктов **резко не хватает** аминокислот, витаминов и микроэлементов. Поэтому, мои милые молодые женщины, если вы в самом деле – не теоретически, а **практически** – хотите, чтобы ваш будущий ребенок был здоров, постарайтесь изменить свою каждодневную диету к лучшему. Начните побольше использовать не только натуральные продукты, но и сухофрукты, орехи, цветочную пыльцу и мед (если нет аллергии), свежую и сухую зелень, отруби, хлопья проросшей пшеницы, морскую капусту. Если у вас ограниченный рацион, то хотя бы подключите высококачественные натуральные биологически активные добавки к пище (подробнее см. ниже).

Лучше искусственные витамины, чем никаких, утверждают специалисты (www.doctoryourself.org).

Выше мы уже упоминали про фолиевую кислоту, витамин Е и витамины группы В. Внимательно изучите Письмо о здоровой пище. Для профилактики выкидыша (особенно если эта неприятность произошла с вами в прошлом) желательно придерживаться такого режима питания в течение **года до зачатия**.

При современных экологических условиях разумно в дополнение к максимально приближенной к здоровой пище принимать (особенно тем женщинам, которые живут в больших, экологически небезопасных городах) высококачественные биологически активные добавки, основанные на **натуральных ингредиентах, так что внимательно изучайте состав**. Что такое натуральные ингредиенты? Это морские водоросли, сок зеленых растений, масло проросшей пшеницы, цветочная пыльца, маточное молочко, соевые белки и прочие дары Природы. Они и помогут вам избежать выкидыша.

Исключительно важно проверить по аннотации, есть ли в тех поливитаминах, которые вы принимаете, **фолиевая кислота**, поскольку достаточное ее количество является **профилактикой** различных уродств у будущих детей. Особенно нужны продукты, содержащие витамин Е, который и является **главным в профилактике выкидышей**. Он содержится в орехах, семечках, **нерафинированном рас-**

тительном масле, крапиве. Особенно много витамина Е в проросшей пшенице.

Учтите, что натуральный витамин Е, сделанный из масла проросшей пшеницы, в десятки раз более эффективен, так что не поддавайтесь на дешевую синтетику. Следует учесть, что при беременности суточная норма витамина Е увеличивается вдвое, так что молодой женщине в этот период нужно не меньше 25 мг в день. Сейчас у нас в магазинах появились пшеничные проростки в виде хлопьев. Их можно добавлять в каши и салаты.

Очень важная информация! В книге известного натуропата Карлтона Фредерикса «Выглядите моложе, будьте здоровее» рассказывается о практической работе акушеров-гинекологов по профилактике выкидышей. Американский врач В. Шота давал **будущим** отцам и матерям витамин Е как минимум **год до зачатия**. При этом учтите, что оба потенциальных родителя соблюдали режим питания с достаточным насыщением рациона **незаменимыми аминокислотами** (т.е. ели достаточное количество продуктов, содержащих **белки**: молочнокислые, творог, сыр, рыбу, мясо) и **натуральными** витаминами. В результате эти же матери, ранее рожавшие неполноценных детей или имевшие до этого выкидыши, стали рожать своевременно, а дети у них были крепкие и здоровые. Там же д-р К. Фредерикс (один из крупнейших специалистов в мире по питанию) подчеркивает, что, если родители хотят обеспечить ребенку **здоро-**

вый старт в жизни, оба они должны хотя бы **в течение года до зачатия** соблюдать полноценную здоровую диету: натуральные, нерафинированные, неконсервированные цельные продукты, максимально насыщенные витаминами (среди которых витамины С и Е наиболее важны) и микроэлементами.

Не поленитесь ранней весной на подоконнике поставить тарелку с пшеницей и овсом, чтобы они проросли и пустили зеленые ростки постоянно меняйте влажные тряпочки), как это испокон веку делалось на Руси перед Пасхой. Состригайте ножницами эту зелень и посыпайте ею салаты и овощные блюда, поскольку в весенний период у беременных отмечается особое истощение и дефицит витаминов. Поставьте в баночки прорастать не только лук, но и свеклу, укроп, петрушку. Эта зелень исключительно полезна. Посадите корешки укропа, кинзы и петрушки в цветочные горшки. Можно использовать для оконного огорода ящики с землей или микропарники, которые продают в магазинах «Природа». Оконный огород обеспечит беременную женщину всеми необходимыми микроэлементами, которые способствуют профилактике выкидышей. Будем надеяться, что в вашей дружной семье найдутся мужчины, которые смогут устроить такой оконный огород, а старшие дети будут ухаживать за растениями. Может быть, лучше всего начать обустраивать Россию со своего дома?

В качестве напитков для профилактики выкидышей реко-

мендуются только те, которые содержат витамины, особенно витамин С: это настои (в термосе) шиповника, сухой черной смородины, крапива, красная рябина, сухофрукты: яблоки, курага, урюк, изюм, финики, инжир, хурма и пр. Не жалейте денег на клюкву, бруснику, облепиху, лимоны. Они принесут беременной женщине больше пользы, чем экзотические заморские фрукты, которые срывают зелеными, обрабатывают химикатами и везут за тридевять земель.

В книге «Мед и другие естественные продукты» доктор Д. С. Джарвис, известный натуропат, рекомендует для профилактики выкидышей и полноценного зачатия употреблять регулярно в течение года до зачатия напитков из **натурального** яблочного уксуса (1 чайная ложка) и меда (по вкусу) на стакан теплой кипяченой воды. Кстати, очень приятно, вкусно и прекрасно утоляет жажду. А будущему ребенку принесет только пользу.

Профилактика выкидышей означает **отказ от резких движений в самом начале беременности**: нельзя слишком сильно тянуться вверх руками, резко вставать из ванны, слишком быстро бегать, кататься на коньках, лыжах, велосипеде, лошади – короче, там, где есть опасность **упасть**. Лучше не ходить гулять в скользкую погоду. Когда вы забеременеете, первым делом купите себе **удобную** обувь на плоской подошве, которая не скользит, оставив модные туфли на высоких каблуках до лучших времен.

Пожалуйста, **не таскайте тяжести!** Пользуйтесь коляс-

кой на колесиках или обзаведитесь красивым рюкзачком, куда складывайте покупки (но не больше 3—4 кг.), тогда тяжесть равномерно распределится на спине.

Ни в коем случае не затягивайте талию! Ослабьте все резинки, делайте юбки на корсаже или широкой резинке так, чтобы легко можно было переставлять пуговицы. Во время беременности нигде ничего не должно давить и жать. Сейчас продается масса красивой одежды для беременных; только прежде чем покупать, прочитайте соответствующий раздел этой книги. Главное, не гоняйтесь за модной синтетической одеждой!

Очень важный момент в профилактике выкидышей – разумное ограничение страстных и бурных супружеских отношений. Предпочтение лучше отдавать нежному сексу, не травмирующему будущего малыша. Будьте крайне осмотрительны в те дни, которые до беременности соответствовали дням менструаций. Если в прошлом у женщины была склонность к выкидышам, в эти дни старайтесь ограничиться нежными ласками и избегайте активных сексуальных отношений; иначе риск выкидыша возрастает. Особенно опасны первые два месяца после зачатия и последние два месяца до родов. Многие специалисты (натуропат Алиса Стокгэм, физиолог И. А. Аршавский) вообще не советуют в это время проявлять сексуальную активность. Это, конечно, решать каждой отдельной паре, но главное – стараться соблюдать максимальную осторожность. Воспользуйтесь этим вре-

менем, чтобы внести новые, нежные краски в свои сексуальные отношения. Всегда приятно попробовать что-то новое.

Если вы хотите избежать выкидыша, учитесь отдыхать: лучше несколько раз в день, буквально по 5—10 минут. Не обязательно ложиться, самое важное – научиться расслабляться. Попробуйте поиграть сами с собой в «тряпичную куклу» (подробнее см. ниже). Главное, уловить и научиться по желанию воспроизводить ощущение спокойного отдыха и расслабления при любой возможности.

Хотя ни дня не должно быть без физической активности, профилактика выкидыша требует разумных ограничений. В дни, соответствующие менструациям до начала беременности, не следует проводить никаких физических упражнений, кроме тренировки глубокого дыхания, а также чередования напряжения и расслабления во время отдыха. Для тех женщин, у которых прежде была угроза выкидыша, это вопрос первостепенной важности.

Не увлекайтесь физической активностью, лучше делать несколько упражнений, но подольше, медленно наращивая нагрузки. Самое лучшее упражнение – энергичные прогулки (без переутомления) на свежем воздухе. **Ваша главная задача – благополучная беременность и легкие роды; ваш главный рекорд – здоровый ребенок.**



Тициан. Мадонна с младенцем. 1507 г. Академия Каррары, бергамо, Италия

Письмо четвертое. Факторы риска: алкоголь, курение, наркотики

Опасность злоупотребления алкоголем и его влияние на потомство общеизвестны. Но, к сожалению, общеизвестные истины не доводятся до сведения молодежи в том возрасте, когда они еще восприимчивы к этому. Если бы на уроках «Здоровья» рассказывали о пагубном воздействии алкоголя на будущих детей, если бы дети (пока еще дети!) видели фильмы, где показывались уроды, рожденные от алкоголиков, возможно, хоть кто-то задумался бы. В США, например, начинают обучать профилактике алкоголизма школьников младших классов, а отделения Анонимных Алкоголиков есть практически в **каждом** городе. В Англии, например, уроки здоровья в школе проводятся под девизом: «СПИД – это реальность». У нас, к сожалению, очень мало делается **практически** для профилактики алкоголизма у подростков. А ведь в детстве легче достучаться до ума и сердца человека.

Любой мальчик, стремящийся быстрее стать мужчиной, должен знать, что злоупотребление алкоголем ведет к импотенции в лучшем случае, а в худшем – к аномалии развития будущего ребенка. Алкоголизм отца обуславливает неразвитость мозга ребенка. У женщин, злоупотребляющих алкоголем, дети отстают в росте, страдают пороками серд-

ца, у них наблюдаются нарушения в развитии конечностей, низкий уровень умственных способностей. Еще Аристотель утверждал, что женщина-пьяница рождает пьяниц. Ученые установили, что алкоголь, поступающий в кровь беременной женщины, легко проникая через плацентарный барьер, переходит в околоплодные воды. Там он циркулирует около двух часов, отравляя плод. Последствия алкогольной интоксикации во многом зависят от того, в какой момент своего развития плод ее испытал.

Доказано, что человеческий эмбрион наиболее раним и чувствителен к различным повреждающим факторам в течение первых трех месяцев. Именно в этот период идет интенсивный процесс закладки важнейших органов и систем. И алкогольная интоксикация в это время может привести к различным аномалиям развития, тяжелым уродствам. Но и в более поздние сроки беременности плод беззащитен перед алкоголем. Все его органы и системы незрелы, в том числе и те, которые призваны противостоять токсическим веществам. Поэтому их обезвреживание осуществляется недостаточно полно, а выведение продуктов распада идет очень медленно.

Нужно подчеркнуть, что *«не только длительное злоупотребление алкоголем, но и сравнительно умеренная доза спиртного, принятая непосредственно перед зачатием, может привести к рождению больного ребенка»* (Мучиев Г. С. «Забота о здоровье женщины»). Особо опасно употребление

большого количества алкоголя родителями во время зачатия, т.е. в момент оплодотворения, как подчеркивается в работе М. Я. Студеникина «Книга о здоровье детей». Серьезные научные исследования показывают, что алкогольная интоксикация недопустима в течение двух недель до зачатия у женщины и в течение полутора месяца у мужчины, когда созревают соответствующие половые клетки.

Недаром во многих странах – на Руси, например – жених и невеста в течение сорока дней до свадьбы не должны были употреблять вина, даже разбавленного, а уж в день свадьбы – строжайший запрет (почитайте колоритное описание старинной русской свадьбы в романе А. Н. Толстого «Петр Первый»).

В статье «Предупреждение беременным женщинам» (журнал «Science») отмечалось, что если беременная женщина употребляет алкоголь, то у плода появляется синдром опьянения, приводящий к патологии не только физической, но и психической: уменьшению размера головы плода, умственной отсталости, уменьшению роста, гиперактивности и пр. Для вредного воздействия на плод достаточна доза в 3 унции (около 90 г) в день или даже одноразовое опьянение. В некоторых западных странах на винных этикетках обязательно пишут: «Опасно для беременных!».

Нельзя не отметить, что беременность от мужчины, злоупотребляющего алкоголем, протекает, как правило, очень тяжело даже у совершенно здоровой женщины. У таких бе-

ременных чаще наблюдаются ранние и поздние токсикозы, обычным явлением становятся осложнения при родах.

Мы уже подчеркивали, что если питание молодой женщины полноценно с точки зрения насыщенности натуральными продуктами, с большим количеством разнообразных витаминов, минеральных солей и микроэлементов, то потребность в таких искусственных стимуляторах, как алкоголь, резко **снижается**. Если же она в основном питается безжизненной пищей, не дающей жизненной энергии (кофе, пончики, пирожные, сосиски), то неудивительно, что ей приходится «подстегивать» свой пониженный тонус с помощью искусственных стимуляторов – алкоголя и курения.

Американские биологи проводили эксперименты над крысами: подопытные животные получали то же, что обычно едят американские школьники (сосиски, соленые огурцы, гамбургеры, чипсы, батончики «Марс» и «Сникерс», конфеты, пепси-колу и пр. Как вы видите, эта «диета» не намного отличается от того, что обычно едят теперь российские школьники!). Одновременно подопытным животным давали разбавленный спирт, который крысы охотно (!) потребляли. Если же экспериментаторы переводили животных на **полноценное, насыщенное витаминами и микроэлементами питание**

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.