

С комментариями: Рами Блекта, Марины Таргаковой,
Лики Роман, Алексея Воеводы, Олега Гадецкого и других



Тайна природы **ЖЕНЩИНЫ**

Более **550 000** просмотров
одноименного фильма на **YouTube**

Проект Общероссийской общественной организации «ОБЩЕЕ ДЕЛО»

Счастливая женщина

Тайна природы женщины

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.37

Тайна природы женщины / «Издательство АСТ»,
2017 — (Счастливая женщина)

ISBN 978-5-17-102275-4

Это одна из первых книг на сегодня, в которой поднимается забытая, но очень важная тема – проблема нравственности. Невероятно, но почти уже тридцать лет как отправлены в архив нашей памяти такие ценные понятия, как скромность, честь, достоинство, целомудрие, непорочность, благородство, верность, преданность. В наше время эти слова открыто высмеиваются, считаются «немодными», пережитками прошлого. Точно так же, как несовременными считаются образы литературных героинь Наташи Ростово́й и Татьяны Ларино́й, которых безжалостно вытеснили светские львицы и гламурные красотки. На месте растоптанной морали вырос бурьян пороков, и страдания умножились. Очень многие девушки прошли жернова сексуальной революции: ранний секс, частая смена партнеров, аборт и/или использование контрацептивов, осмеяние «устаревших» семейных ценностей, неуважение к родителям, выпивка и другие наркотики. Разбитые семьи, больные дети, несчастные родители – все это последствия безнравственной жизни. Но все можно изменить к лучшему, если вернуться к искренним чувствам, чистоте отношений, а главное – к семейным ценностям. Сохранять непорочность до брака, после свадьбы уважать друг друга, дорожить семьей, воспитывать детей в радости – к этому призывают авторы проекта «Конструктор отношений» Общероссийской общественной организации «Общее дело». А сделать мир лучше, вернуть в него любовь, тепло, благость, душевность может только Женщина. Так в чем же ее миссия и тайна? По мотивам документального фильма «Тайна Природы Женщины».

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-102275-4

, 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Вступление	7
Целомудрие против распущенности	8
Женщина – это батарейка, а мужчина – аккумулятор	9
Насколько важна нравственная чистота?	12
Курение – один из главных врагов женского здоровья	15
Алкоголь – разрушитель женской судьбы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Автор-составитель Анна
Игоревна Ковалевская
Тайна Природы Женщины**

© Ковалевская, А.

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Она проста и непостижима

Женщина дарит жизнь, наполняет этот мир красотой и гармонией, дарит свою заботу и любовь, вдохновляет на подвиги. Она – источник доброты и сострадания. Она проста и непостижима. Кто она, женщина? Как разгадать тайну природы женщины?

Эмансипация и феминизация сделали свое пагубное дело: из нашей жизни ушли такие ценные понятия, как скромность, честь, достоинство, целомудрие, непорочность, благородство, верность, преданность. В наше время эти слова открыто высмеиваются, считаются «немодными», пережитками прошлого. На месте растоптанной морали вырос бурьян пороков, и страдания умножились. Девушки меняют партнеров, часто не могут выйти замуж и родить детей. Юноши, рано пристрастившиеся к спиртному и наркотикам, часто не находят себе места в жизни, не могут завести семью, найти работу и быстро деградируют. Разбитые семьи, больные дети, несчастные родители – это все последствия безнравственной жизни.

К чему привёл уход от морали и нравственности? И можно ли изменить ситуацию к лучшему? Вернуться к искренним чувствам, чистоте отношений, а главное – к семейным ценностям? Ответы на эти вопросы нам помогут найти известные психологи, авторы семинаров и тренингов личностного роста, книг по психологии семейных отношений, которые помогли тысячам людей стать счастливее и гармоничнее, а также просто мудрые сознательные люди.

Целомудрие против распущенности

– У меня на консультации была одна девочка, – рассказывает *психолог, консультант по семейной психологии Наталья Питченко*. – Ей было около двадцати лет. Она мне поведала свою историю. Была у неё непутёвая подростковая жизнь, она курила, пробовала наркотики принимать, у неё были разные отношения с мальчиками. Но однажды к ней пришло осознание того, что что-то в её жизни не так. И она привела в пример родившуюся у нее аналогию: «Как будто бы мне дали большую сумму денег и предложили – выбери всё, что тебе нужно, для своей собственной свадьбы. Всё, что ты хочешь! И я пошла за свадебным платьем, но по пути заходила в разные заведения и все эти деньги потратила. Когда я дошла до магазина, где я увидела платье своей мечты, то поняла, что мой кошелек пуст». И девочка с отчаянием в голосе жаловалась: «У меня сейчас такое ощущение, что я подошла к брачному возрасту, но я пустая. Я не способна подарить любовь, никого не могу осчастливить!».

Женщина – это батарейка, а мужчина – аккумулятор

«Многие думают, что любить можно во второй раз, третий, четвёртый раз, как и в первый, – объясняет *психолог-тренер Лика Роман*. – И что отношения можно иметь второй, третий, четвёртый раз такие же, как и в первый. Но так не происходит, потому что искренние чувства имеют свойство сменяться на цинизм. Такая жизнь опустошает человека».

Научные исследования в области женской психологии показали, что основные качества в девочке заложены с рождения – чистота, нравственность, забота о детях, семье. И основная ее задача – сохранить и проявить эти качества. Это можно сравнить с батарейкой, которая изначально уже имеет заряд. Мальчик, напротив, с рождения не имеет внутреннего понимания мужских качеств, и его задача в том, чтобы развить в себе эти качества, преодолевая трудности, препятствия в жизни. Его можно сравнить с аккумулятором, который нужно заряжать.

– Мужчина, действительно, по своей природе подобен аккумулятору, – говорит *врач-психотерапевт, специалист по семейной психотерапии Марина Таргакова*. – Он заряжается в течение всей своей жизни всеми жизненными ситуациями, всеми трудностями – они в нём вызывают накопление энергии. И мужчина с возрастом – это даже видно со стороны – становится более красивым и зрелым. В то время как природа девушки устроена полностью наоборот. И девочки, к сожалению, не думают об этом. А жаль. Ведь девушка, сменившая много партнёров, похожа на надкушенное со всех сторон яблоко, то есть ни духовно, ни физически она уже никогда не будет целой.

И как же часто они жалеют об этом впоследствии.

– Я проконсультировал тысячи женщин, и могу с уверенностью сказать, что многие женщины вдруг как будто просыпаются в 35–40 лет, удивляясь собственному поведению: «О, оказывается, семья важна! Куда же я шла всё это время? Не туда!», – рассказывает *кандидат психологических наук, доктор философии, писатель Рами Блект*. – А почему она шла «не туда»? Потому что её сбили с толку дурацкие современные фильмы или современная идиотская пропаганда, которая насаждает стереотипы, что женщине надо быть развратной, что ей карьеру надо ставить во главу угла, а семью – отодвигать на второй план. Ей с юности вбили эти идеи, и она согласно им и живёт.

А ведь это в корне неправильные и вредные установки. Как показывают исследования, наиболее крепкие и счастливые браки создаются там, где в обществе соблюдается нравственная чистота, а половая распущенность считается ненормальным явлением. Нравственная чистота – это воздержание до брака, верность в семье, отсутствие вредных привычек и манеры откровенно одеваться, культурная речь. Мужчина, планирующий с девушкой серьёзные отношения, ценит именно эти качества и готов заботиться о ней. И наоборот, девушке, растратившей нравственную чистоту, тяжелее создать семью, сохранить отношения с близким человеком.

О том, что семья является основой государства и благополучия общества в целом, известно было всегда.

Интересный исторический факт. В начале Второй мировой войны Адольф Гитлер получил докладную записку от врачей Вермахта с предложением начать мирные переговоры с Советским Союзом, так как в результате проведённого ими исследования они пришли к выводу, что эту страну победить невозможно. В записке приводилась статистика. Немецкими врачами было произведено обследование русских незамужних женщин в возрасте до 21 года, пленённых во время наступления нацистской армии. Свыше 90 % из них оказались девственницами. Заключение было таково: народ с такой высокой нравственностью победить невозможно. Исход войны это подтвердил.

– Сейчас искренне обидно за девочек, которые оказались обманутыми, может быть, обществом или людьми, делающими рекламу, PR-менеджерами, которые для заработка толкают людей на интимные отношения, на разгульный образ жизни, на какие-то сомнительные достижения любой ценой, – говорит *психолог-тренер Лика Роман*.

ИЗ ПЕРЕПИСКИ «ВКонтакте»

Ира, пользователь «ВКонтакте»:

«Лика, привет! Почти у всех моих подруг есть парни, а у меня до сих пор нет, хотя мне уже 17! Чувствую себя белой вороной. Я что, какая-то неправильная? Это нормально – не встречаться с парнем в 17 лет?»

Лика Роман, психолог-тренер:

«Изначально у девушки уже есть необходимые качества для создания счастливой семьи. Но в близких отношениях с парнями она теряет их, растрчивает себя. Это можно сравнить со скотчем: чем больше ты его приклеиваешь, тем меньше у него способности клеиться. Так и наше сердце: чем больше мы вступаем в отношения, тем меньше у нас способности по-настоящему полюбить. Может, сейчас тебя будут считать белой вороной, но зато ты сохранишь себя для действительно твоего человека, который по-настоящему оценит и полюбит тебя».

– Сейчас у молодёжи, у девушек особенно, существует большая проблема, – рассказывает *психолог Наталья Питченко*. – Им кажется, что надо общаться со своим парнем по-свойски, поэтому можно ругаться матом, сквернословить, какие-то грубые слова говорить. И тогда ты будешь расцениваться как «свой парень». Но на самом деле это не так. То есть она, может, и будет «своим парнем», но её не будут воспринимать как девушку. К ней будут относиться как к другу, как просто к какому-то мальчишке, но не как к девушке. В этом случае девушка потеряет очень многое. И когда она будет подрастать, то начнёт понимать, что лучшее, что может быть в жизни девушки, проходит мимо неё.

Факты к размышлению

Половая распущенность – причина социально опасного поведения у подростков

Доказано, что искусственное стимулирование сексуальности в современном обществе является одной из основных причин девиантного поведения у подростков – поведения, отклоняющегося от культурной и нравственной нормы, зачастую представляющего реальную угрозу физическому и социальному здоровью человека, а также нарушающего правовые нормы общественной жизни. Нравственное состояние личности напрямую зависит от нравственного состояния общественных коммуникаций. В частности, доказана связь высокого уровня девиантности подростков с откровенной публичной пропагандой секса и понижением нравственного уровня современной социальной среды.

От сексуальности больше не требуют быть интимной, замкнутой в сфере частной жизни каждого человека. Она в значительной мере стала публичной, её выставляют напоказ и старательно навязывают в рекламе, СМИ, Интернете. В результате из сакрального таинства личной жизни сексуальность превратилась в нравственное уродство, катастрофически разрушающее общественную среду.

Особо важным направлением профилактики девиантного поведения среди молодежи следует признать половое оздоровление социальной среды: исключение из нее любых проявлений сексуального бесстыдства, осуждение пропаганды беспорядочных половых отношений, в первую очередь в СМИ. Половая распущенность не только не усиливает репродуктивный

потенциал человека, поскольку истощает его силы, но и прямо противоположна сути родового воспроизводства, так как направлена против института семьи, подавляя и оскверняя любовь как социально-культурное явление, гуманизирующее личность и общество.

Насколько важна нравственная чистота?

Еще известный лексикограф Владимир Даль писал в XIX веке: «С языком, с человеческим словом, с речью безнаказанно шутить нельзя; словесная речь человека – это видимая, осязаемая связь, союзное звено между телом и духом». Однако сегодня сквернословие стало для многих женщин и мужчин чуть ли не основой разговорной речи.

– Более того, в наше время многие уже давно не реагируют на грубые, злые слова, – рассказывает *профессор, заведующий лабораторией невербальной коммуникации Института психологии Владимир Морозов*. – Наши тесты показали, что более 60 % людей оценивают гневные и угрожающие интонации как нейтральные. Это говорит о глубоком перерождении нашей психики: агрессия в сознании многих стала нормой.

Как показал опрос, проведенный «Левада-центром», более половины россиян (59 %) используют в своей речи матерные выражения. 37 % опрошенных сказали, что «практически никогда» не употребляют, а 4 % затруднились ответить. При этом большинство россиян (54 %), по данным социологов, считают, что люди матерятся, потому что «к слову приходится». 33 % считают нецензурную брань способом отвести душу, и лишь 13 % – намерением оскорбить кого-то. Столько же «пытаются показать, что они «свои ребята».

За чистоту русской речи ругает и *олимпийский чемпион, чемпион мира по армрестлингу, общественный деятель Алексей Воевода*:

– Мы – обладатели самого красивого, наверное, из всех языков на этой планете. А девочки, которые ругаются, просто омерзительны. Они таким образом разрушают своё тело, свой разум и свою душу. Да и вообще, какой нормальный молодой человек к такой девушке будет с нежностью относиться? Да никакой! Я бы посоветовал матерящимся девушкам хотя бы раз записать себя на диктофон и прослушать себя. Я думаю, им самим не понравится.

Как уверяет *психолог Наталья Питченко*, мужчину никогда не привлечет грубая, сквернословящая девушка. Ему нравятся другие качества в женщине – мягкость, душевность, скромность. И те девушки, которые думают, что грубостью привлекут к себе внимание молодых людей, на самом деле ошибаются. Обратив на себя внимание с помощью мата – это большая иллюзия. Они могут только отвернуть от себя или же привлечь молодых людей с одной-единственной определённой целью: какое-то время поразвлечься с ними, и всё.

– Женщина – это вообще сакральная единица, которая создаёт тело нового человека, – напоминает *Алексей Воевода*. – Это, скажем так, проявление Бога на земле. Ведь она создаёт жизнь. А когда «создатель жизни» курит, пьёт и ведёт себя похабно, то это совсем не нормально.

Факты к размышлению

Мат приводит к проблемам со здоровьем и деградации личности

Генетики объясняют, что в сквернословии таится огромная разрушительная сила. Известно, что человек более чем на 75 % состоит из воды. Вода – это информационная структура, которая изменяется под воздействием произносимых человеком слов, выстраивая молекулы в сложные цепочки, меняя их свойства, и, следовательно, генетический код наследственности. Таким образом, при регулярном отрицательном воздействии бранных слов происходит видоизменение генов, которые влияют не только на самого человека, но и на его потомство. Видоизменение генов ускоряет старение организма, приводит к развитию различных болезней и потому сокращает срок жизни.

Психосоматика (направление в медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний) утверждает, что если человек часто вспоминает половые органы в матерном, то есть отрицательном контексте, это оказывает на

них негативное влияние. Мужчины-материнники рано становятся импотентами или приобретают урологические заболевания, а для женщин это чревато гинекологическими расстройствами и проблемами с зачатием.

Тем, кто думает, что мат – всего лишь выброс негативных эмоций или общепринятые разговорные обороты, необходимо знать, что сквернословие имеет прямое отношение к скудности ума и неуравновешенному состоянию психики.

Насколько для мужчины важна в девушке нравственная чистота? Это наглядно показывает пример из жизни. Проводился опрос среди молодых людей. Парням задали три вопроса: «Как вы относитесь к тому, что девушки курят?» Только 42 % ответили, что отрицательно. «Как ты относишься к тому, что в твоей компании девушки курят?» Уже 84 % ответили, что отрицательно. «Как ты относишься к тому, что твоя будущая жена будет курить?» Буря протестов, 100 % категорически против.

– Подсознательно, хотим мы это признать или нет, мужчина делит женщин на шлюх и тех, с кем можно иметь детей и жить вместе долгое время, – говорит *доктор философии Рами Блект*. – И гулящие женщины обычных мужчин не привлекают. А настоящей женщине важно таким образом держать какую-то дистанцию, чтобы увидеть, что мужчина её серьёзно добивается и будет всю жизнь ценить. То, что легко досталось, не ценится.

Насколько мужчины ценят в девушке нравственную чистоту, показывает и другой пример. Среди молодых людей проводили опрос. Парням показали фотографии двух девушек: одна в мини-юбке, на лице – яркая помада, посещает ночные клубы, имеет много сексуального опыта. А у второй девушки есть настоящие ценности и принципы в жизни, она скромно одевается, хранит себя для своего будущего мужа. Затем задали вопрос: «Какую из девушек вы выберете себе в жёны, какую хотите видеть в качестве матери своих будущих детей?» 98 % опрошенных парней ответили, что они выберут ту, которая хранит себя для одного.

– Я однажды прямо во время лекции задала этот вопрос – какую девушку вы хотели бы видеть на месте своей жены? – вспоминает *психолог Лика Роман*. – 98 % ребят поднимали руку и говорили, что выбрали бы ту девушку, которая хранит себя и имеет нравственные ценности. А по лицам некоторых девочек (опущенным глазам, румянцу на щеках), которые сидели рядом с ними, было заметно, что у них были или есть многочисленные сексуальные отношения. А потом вдруг некоторые из них просто расплакались, быстро встали и вышли из аудитории. Позже, когда я с ними общалась, они у меня с горечью спрашивали: «Неужели я девушка на одну ночь? Я никогда такой не хотела быть!».

ИЗ ПЕРЕПИСКИ «ВКонтакте»

Света, пользователь «ВКонтакте»:

«Лика, привет, подскажи, пожалуйста, как понравиться парню? Некоторые мои подружки, подражая парням, курят, матерятся, и мне кажется, что в компании парней они как свои. Ребята с ними больше общаются».

Лика Роман, психолог-тренер:

«Если парень планирует серьёзные отношения, то он будет искать девушку без вредных привычек, с хорошими манерами. А если он хочет просто развлекаться, то ему всё равно – куришь ты или нет, как ты разговариваешь, и вообще, ты ему не интересна как личность».

– Я верю, что у каждого человека на Земле есть второй шанс, есть возможность измениться и покаяться в тех грехах, которые он совершил, шагая по неправильному пути, – убеждена *Лика Роман*. – Покаяние – это значит развернуться на 180 градусов и пойти в другую сторону. И поэтому, если в твоей жизни или в жизни близкого тебе человека происходят какие-то непоправимые ошибки, то верь в то, что у всех и всегда есть второй шанс, которым обязательно надо воспользоваться.

К сожалению, часто бывает так, что у девушки есть цель быть хорошей женой, матерью, она верит в то, что у неё будет прекрасная семья, всё будет у неё замечательно, но она совершает такие поступки, которые не приведут её к этой цели. По словам психолога *Натальи Питченко*, это похоже на то, когда нам, например, надо ехать в Сочи, а мы садимся в поезд, который отправляется в Тюмень. То есть очень часто молодые люди поступают совсем не так, как планировали. Вроде бы цели хорошие, но их образ жизни не приводит к нужному результату.

– Любая девушка должна оглядеться вокруг себя и посмотреть, кто находится вокруг неё, – советует *врач-психотерапевт Марина Таргакова*. – Если вас окружают те, кто действительно в этот мир несут что-то светлое, то вам нужно как можно дольше быть в этом обществе. Но если вы видите рядом с собой людей грубых, злых, завистливых, нужно бежать от них как можно быстрее.

– У счастливой женщины всегда будет успех в личной жизни, – уверяет *доктор философии Рами Блект*. – А успех в личной жизни – это не сексуальные похождения, которые, пока девушка молодая, могут приносить ещё какие-то удовольствия. Личная жизнь – это успех в семейной жизни, умение создать хорошую семью, иметь здоровых, прекрасных детей.

ИЗ ПЕРЕПИСКИ «ВКонтакте»

Ася, пользователь «ВКонтакте»:

«Лика, подскажи, пожалуйста, как встретить достойного парня? Хочется настоящих, искренних отношений, взаимопонимания, любви».

Лика Роман, психолог-тренер:

«Очень важно, прежде всего, научиться уважать себя по-настоящему. Это значит избегать компаний, где матерятся, курят, пьют. Не растрачивать себя на несерьёзные отношения. Важно правильно одеваться, следить за своей речью. Ведь если ты хочешь встретить принца, нужно стать принцессой».

По словам *врача-психотерапевта Марины Таргаковой*, для того, чтобы найти свой правильный путь и следовать ему, нужно, прежде всего, понять себя: кто я, какова моя природа, какие у меня сильные и слабые стороны. В общем, самое главное и первое – это самопознание.

Курение – один из главных врагов женского здоровья

Говоря о вреде курения, основное внимание принято уделять вероятному развитию рака легких. Но от курения страдают абсолютно все системы и органы. Оно разрушает нервную систему, в том числе те её отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. Неудивительно, что с возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода.

Учёные полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжёлыми металлами (свинцом и проч.) и радиоактивными элементами, которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках закладывается «мина» – дефектные гены. Переданные потомству, они подчас вызывают различные нервно-психические расстройства и внешние уродства.

Женский организм сильно страдает от курения. Сигаретные яды нарушают цикл месячных, который иногда удлиняется, иногда сопровождается интенсивными болями, сокращается и даже резко прекращается. У курильщиц наблюдается нерегулярность месячных. Заядлые курильщицы часто мучаются сильнейшими аллергиями, мигренями, кашлем...

При прочих равных условиях вероятность того, что первый ребенок в семье появится позже, чем через год после свадьбы, у курящих в 3,4 раза выше, чем у некурящих. Содержащиеся в табачном дыму полициклические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток. Эти вещества связываются с рецептором – особой молекулой на поверхности клетки – и активируют ген, убивающий её. Курильщицы, даже страстно мечтая о ребёнке, часто просто не могут забеременеть. Количество беременностей у них составляет менее половины от уровня некурящих, а те из них, кому удалось забеременеть, имеют повышенный риск невынашивания плода. Дело в том, что курение затрудняет овуляцию (выход яйцеклетки, пригодной к оплодотворению) и имплантацию (приживание) эмбриона в матку.

Табачный дым вызывает прерывание беременности. Отсюда – выкидыши, преждевременное излитие околоплодных вод и отслойка плаценты, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских учёных, курение на 35 % повышает риск смерти младенца в утробе матери! Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих. Количества выкуренных сигарет, «безвредного» для потомства, не существует.

Кроме всего прочего, курящая женщина передаёт никотиновую зависимость своим детям «по наследству». «Если бы вы слышали, как плачут младенцы, родившиеся у курящих мам! – ужасается *Ольга Литвак, акушер-гинеколог отделения патологии беременности областного перинатального центра.* – Это не плач младенца, радующегося жизни, а истошный крик страдающего маленького человечка, который еще внутриутробно привык к тому, что с кровью в его организм поступал никотин». У перинатологов есть формулировка: «хроническая никотиновая интоксикация». Сегодня чуть ли не у половины недоношенных малышей, которые лежат в реанимации перинатального центра, такая пометка в диагнозе. Их мамы во время беременности курили. Малышки появляются на свет гиперактивными – после рождения у них начинается синдром отмены. Можно сказать, самая настоящая ломка! Неонатологи так и говорят: «Ребёнок просит никотина!»

Вообще, первые недели – самые опасные в плане развития различных внутриутробных патологий, а также вероятности выкидыша и замирания беременности. Многие женщины уверены: плацента хорошо защищает её плод от поступающей в организм «табачной химии». Но это не так. К тому же плацента окончательно формируется только на 16-й неделе беременности.

Ведь первой из всех систем формируется сердечно-сосудистая, потому что зародыш нуждается в собственном кровообращении для полноценного развития других своих органов. Формирование сердечно-сосудистой системы начинается на третьей неделе и в основном заканчивается к восьмой неделе жизни эмбриона. В первые недели женщина ещё не уверена, беременна ли, особенно если не слишком ждёт этого события. Она не меняет своего образа жизни, привычек, иногда вредных. А на этом этапе очень важно исключить любые вредоносные факторы, в том числе курение и алкоголь.

И даже если плацента сформирована, говорят врачи, она не полностью защищает зародыш от воздействия сигаретного дыма – ядовитые вещества попадают к нему. Это научно доказанный факт. Уже на ранних стадиях возможны не только внутренние, но и внешние изменения. Дети у курящих мам чаще появляются на свет с врождёнными пороками развития: с расщеплением твердого неба («волчья пасть») или расщеплением верхней губы («заячья губа»), дисфункцией мозга и нервной системы. Всё это – результат курения матери.

Курение во второй половине беременности приводит к обострению гипертонической болезни у женщины, позднему токсикозу.

– Даже от одной выкуренной сигареты наступает спазм кровеносных сосудов и замедление маточно-плацентарного кровотока, это продолжается после курения ещё на протяжении минут 20–30, – продолжает акушер-гинеколог *Ольга Литвак*. – Молекулы оксида углерода, которые содержатся в табачном дыме, легко присоединяются к гемоглобину крови с образованием соединения под названием карбоксигемоглобин, который не участвует в переносе кислорода по организму и утяжеляет гипоксию плода. Всё это время он находится в состоянии легкого кислородного голодания. Плод буквально задыхается! Из-за этого происходит задержка его внутриутробного развития.

Плацента у таких женщин более тонкая, и чаще встречаются случаи низкого её расположения в матке, что неизбежно ведёт к осложнениям беременности и родов, рождению маловесных детей с неврологическими отклонениями.

Табачные токсины могут спровоцировать отслойку плаценты. У беременной начинается сильное кровотечение, которое можно остановить только при помощи операции. На больших сроках даже прибегают к экстренному кесареву сечению. Но спасти ребенка удаётся в редких случаях, а те младенцы, которые выживают, часто остаются инвалидами, ведь при отслойке плаценты плод испытывает острую гипоксию. Представьте, что вам зажали рот и нос, сколько вы можете протянуть без кислорода?

Роды у курящих женщин, как правило, наступают преждевременно, младенцы рождаются недоношенные, с дефицитом веса и различными патологиями. У новорожденных даже окружность головы чуть меньше, отмечают акушеры. В будущем такие дети имеют проблемы с центральной нервной системой и тяжелее болеют инфекциями дыхательных путей. К тому же они хуже других учатся в школе, у них меньший коэффициент интеллекта – это результат действия никотина и других табачных токсинов на нервную систему плода. Словом, хотите иметь здорового и умного ребенка – не курите!

Алкоголь – разрушитель женской судьбы

Алкоголь – отличный растворитель жировых молекул. Межклеточное пространство и стенки клетки – это, по сути, жир, и при употреблении алкоголя этанол растворяет жир, нарушая тем самым целостность клетки. Алкоголь даже в малых дозах повреждает мембраны клеток, разрушая естественную жировую оболочку, которой они покрыты. Разрушая оболочку клетки, он проникает внутрь, вызывает деструктивные процессы в самой клетке, а также позволяет проникнуть любым ядам и токсинам из загрязненной окружающей среды. Самое страшное, когда это происходит с женскими половыми клетками – яйцеклетками. Именно из таких повреждённых спиртом яйцеклеток рождаются дети с физическими и умственными отклонениями, врождёнными уродствами и неизлечимыми болезнями. В отличие от многих других клеток человеческого организма, например клеток кожи, яйцеклетки не обновляются. С рождения у девочки существует готовый запас половых клеток, который постепенно активизируется в момент полового созревания и остаётся активным во время всего репродуктивного возраста. И этот запас на протяжении всей жизни уже не пополняется. Неизвестно, какая яйцеклетка выйдет для оплодотворения в очередной момент женского цикла: поврежденная алкоголем или здоровая. И чем чаще девушка или женщина употребляет спиртное, тем меньше у нее шансов родить здорового ребенка: здоровых яйцеклеток в организме остается все меньше, тогда как вероятность оплодотворения повреждённой яйцеклетки возрастает. Поэтому, поразив хотя бы одну такую клетку, женщина и её муж по сути играют в «лотерею судьбы». И чем больше испорченных клеток у женщины, тем больше шансов на «неудачное зачатие».

– Самое интересное, что на сегодня единственная страна мира, которая предупреждает беременных женщин о том, что алкоголь может быть опасен для их будущих детей, – это Франция, – рассказывает *доктор медицинских наук, профессор, ведущий педиатр России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова*. – У них на бутылках с алкоголем стоит маленький значок – перечеркнутая фигура беременной женщины. В других странах, в том числе и нашей, этот вопрос обходят молчанием. Но бытует такое мнение: нет ничего плохого в том, если будущая мама выпьет за ужином бокал вина, а может, и два. Рассуждают при этом примерно так: «Ребёнок будет спать крепче в животике». На самом деле это совершенно не соответствует действительности. На сегодня уже доказано, что, к сожалению, существует фетальный алкогольный синдром – группа состояний, возникающих вследствие действия на развивающийся плод даже небольших доз любого алкоголя. И уже не принципиально, выпила беременная или стопку водки, или две кружки пива, или полтора бокала вина, – действие будет практически одинаково.

Токсическое действие алкоголя на плод колоссально! Мозг будущего ребенка, который поражён токсическим действием алкоголя внутриутробно, никогда не сможет развиваться полноценно. И из этого человечка никогда не вырастет ни Эйнштейн, ни мало-мальски успешный в какой-либо профессии специалист. Молодые женщины, которые хотят быть мамами, должны для себя сделать выбор, что для них важнее: вести привычный образ жизни, ни в чем себя, любимую, не ущемляя, или родить здорового полноценного ребёнка.

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.