

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»

# Анна Игоревна Ковалевская

## Тайна природы женщины

### Серия «Счастливая женщина»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22961274](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22961274)*

*Анна Игоревна Ковалевская. Тайна Природы Женщины: АСТ; Москва;*

*2017*

*ISBN 978-5-17-102275-4*

### **Аннотация**

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 Ростовской и Татьяны Лариной, 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».

# Содержание

Вступление	6
Целомудрие против распущенности	8
Женщина – это батарейка, а мужчина – аккумулятор	9
Насколько важна нравственная чистота?	15
Курение – один из главных врагов женского здоровья	23
Алкоголь – разрушитель женской судьбы	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**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 кошелёк 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 толка-

ют 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-своему, 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, Интерне-*

*те. 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 переждении нашей психики: агрессия в сознании многих стала нормой.

Как показал опрос, проведённый «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 ратует 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. Обратит 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-матерщинники 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 обычно нормальных 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 подруги, 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 *Лида 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-психо-*

*терапевт 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»:**

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

#### **Лица 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, сокра-

щается 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 не вынашивания 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 гипервозбудимыми – 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 твёрдого 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 дыму, 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 поврежденной 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 ви-

на, – 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.