



Музыка беременности

Мама и
до, ре, ми,
фа, соль, ля, си...

до ре ми фа соль ля си

Авторы:

Соленов Ю.В.
Исичко С.И.

Сергей Исичко

Музыка беременности

«Автор»

2026

Исичко С.

Музыка беременности / С. Исичко — «Автор», 2026

В этой книге- развенчивается миф о том, что боль при родах неизбежна. Женщины могут рожать не только без боли, но быстро и без мучений.- рассказывается о трех вирусах, которые не дают забеременеть, вызывают выкидыши и уродуют детей еще в утробе. Эти вирусы можно и нужно выявить и усыпить (обезвредить) еще до беременности.- излагается отечественный научный способ, который помогает родить не только здорового, но и умного, одаренного ребенка.

© Исичко С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Исичко, Юрий Соленов

Музыка беременности

Глава

МУЗЫКА БЕРЕМЕННОСТИ

Здоровые и умные дети без мучений

Нота первая. Чего ждать?

Существует самый стойкий миф всех времен и народов. Это миф о том, что роды у женщин непременно должны проходить с болью. Это миф, несмотря на то, что и женщины, и врачи могут привести столько примеров родов не просто с болью, а с такими мучениями, что и самому сатане не пожелаешь. Это миф, хотя из гигантского количества историй о болевых родах получилось бы самое многотомное собрание за всю мировую историю. Истина в том, что наши женщины могут и должны, (нет, просто обязаны!) рожать спокойно и с радостью.

Давайте посмотрим на причины боли. Специалисты говорят, что мы, люди: а) прямоходящие и б) головастые. И природа якобы мстит нам за то, что мы встали с четверенок в полный рост (и у женщин поэтому изменилось строение тазовых костей), а еще за то, что мы стали «гомо сапиенс», то есть шибко умными. Мозг у нас большой, а потому и голова не маленькая, трудно ей продвигаться по узкому детородному каналу. Но последние выводы некоторых ученых (именно ученых!) говорят, что Вселенная изначально развивалась так, чтобы в ней появился человек разумный. Кроме того, эволюция всегда улучшала, а не ухудшала все живое. Да и те же специалисты, которые называют «объективные» причины мучений, признают, что люди тоже могут родить без особой помощи и без боли.

Вторую, казалось бы, «объективную» причину боли излагает заслуженный врач Татарстана, педиатр, в свое время посвятивший много времени изучению процесса родов Александр Зотов:

- Первые роды проходят чаще с болью. Внутренности (родовые пути) не готовы. Боль стимулирует пробуждение всех функций ребенка. Мама кричит и все начинает работать. Мама уже взрослая, а у ребенка эти функции – дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая, все абсолютно - еще спят. И чтобы их разбудить – боль. Боль - стимулирующий фактор.

Но тот же Зотов уточняет:

- Все (а если не все, то очень многое) зависит от того, как беременная мама и ее еще не родившийся малыш подготовятся и настроятся на роды. Именно так. Ведь тот, кто идет на этот свет – это уже человек, способный мыслить, слышать, реагировать! И давно известно, что слышать и реагировать формирующийся ребенок начинает задолго до того, как ему предстоит покинуть материнское лоно.

- Мир изменился, ребенок – нет. Внутриутробно ничего не изменилось, вокруг изменилось все. Он (ребенок) выходит как бы без скафандра в открытый космос, - обращает внимание на очень важное обстоятельство доктор медицинских и кандидат психологических наук, профессор Михаил Лазарев. Это еще одна причина мучений. *Мальши, возможно, просто не хотят покидать маму!* А раз ребенок сопротивляется, то его приходится буквально силой выталкивать. Возникает напряжение, оно должно быть преодолено сокращением матки. Схватки становятся все сильнее и доходят до уровня, когда возникают болевые ощущения.

Как видим, все сводится к тому насколько мама и ее человечек в утробе готовы к родам. Есть очень красноречивый пример, который показывает, как у нас сызмальства настраивают

девочек на будущее материнство. Его несколько лет назад привела директор Набережночелнинского муниципального психолого-педагогического центра «Диалог» Ирина Лундовских.

- Нам, психологам, запрещено рассказывать мамам и папам о том, как объяснять ребенку откуда он взялся! – сказала в беседе с журналистом Ирина Васильевна. Почему? Лундовских принимала участие в крупной конференции психологов, психотерапевтов и психиатров. Там обсуждалось много вопросов, но, когда дошло как раз до вопроса как объяснить ребенку его происхождение, психологов... попросили удалиться! Причиной стали истории из практики психиатров, одну из которых поведали на конференции. Не ручаемся за детальную точность пересказа, но дело было примерно так. Две бабушки решили быть «продвинутыми» и, преодолевая смущение, стали, «накручивая» себя, рассказывать пятилетней внучке не сказку про капусту или аиста, а как на самом деле происходит. И рассказали:

- Сперматозоид от папы врывается в матку в животике у мамы, там воюет с другими сперматозоидами, побеждает их, вгрызается в яйцеклетку, так и получается человек!

Еще они предупредили внучку, что она тоже станет женщиной, ей тоже надо будет рожать и у нее в животике будет происходить то же самое. А поэтому ей надо расти по-женски мужественной, то есть терпеливой к боли. Девочка представила себе войну в своем животике и ей расхотелось расти и становится женщиной. Она замкнулась в себе, перестала разговаривать и из этого состояния ее пришлось выводить психиатрам. Психиатры поняли, что времена нынче сложные. С одной стороны сказки про аиста детям уже не расскажешь (слишком рано и слишком подробно они много чего узнают из окружающей жизни), а с другой, хороших специалистов катастрофически мало, а обыватели тоже много чего знают, но плохо образованы в вопросах «про это».

История, о которой мы рассказали выше – эксклюзив. Мало кому придет в голову рассказывать ребенку о «войне» в животике. Но беда в том, что и мамы, и бабушки так или иначе сызмальства готовят девочек к женской боли и к женскому терпению. А потому что на собственном опыте знают: попадется муж с крепкими кулаками и скорый на рукоприкладство, придется терпеть ради семьи, ради детей. А еще придется рожать, а это тоже мучительно и больно. В сознании девочек слова «роддом» и «боль» становятся синонимами.

Но еще в 30-е годы прошлого столетия британский акушер Грентли Дик-Рид на практике доказал, что женщины могут рожать без мучений и боли, если будут рожать естественно и без страха и напряжения. Естественно – это с минимальным вмешательством врачей и с применением препаратов только в самых необходимых случаях, когда это становится неизбежным. Само собой разумеется, что естественные и безболезненные роды возможны только когда женщина здорова и как следует подготовлена (настроена). О том, как женщине и ее семье подготовиться и как специалистам создать необходимую обстановку, атмосферу и контролировать роды, Дик-Рид написал две книги: «Естественные роды» (1933 год) и «Роды без страха» (1942 год). Мы приведем лишь несколько выдержек из книги «Роды без страха». Вчитайтесь, Дик-Рид вам многое подскажет. «Необходимо помнить, что все последние научные исследования показывают, что каждая сильная эмоция матери, будь то тоска или просто резкий перепад настроений, через пуповину доходит до плода». «Здоровье беременной женщины зависит от очень многого, но прежде всего она должна быть счастливой». «Будущие родители должны научиться ухаживать за ребенком до его рождения. Им следует создать в семье атмосферу согласия, гармонии и постараться избежать всевозможных стрессов (включая стрессы перемены работы или переезда в новую большую квартиру или дом). Они могут научиться воспитывать ребенка еще в утробе – ласкать его, петь ему, разговаривать с ним, уверять его в своей любви. Неясные прикосновения, направленные к ребенку, говорят, что его ждут, что о нем знают. Во время беременности ребенок привыкает к звуку голосов отца и матери, и поэтому непосредственно после рождения быстрее и легче привязывается к родителям». «В прошлом в учебниках по акушерству столь часто приводилось определение: "боль – это нормальная реак-

ция при сокращении матки", что врачи и сами поверили в это. В современных учебниках словом «боль» часто обозначают схватки. Но сокращение матки не должно вызывать никаких болезненных ощущений, если оно не осложняется страхом и напряжением. Страх же вполне естественно сопровождается напряжением, а если во время схваток происходит напряжение шейки матки, то оно должно быть преодолено сокращением матки. При этом схватки становятся все сильнее, достигая того уровня, когда возникают болевые ощущения, что является уже не физиологическими, а патологическими сокращениями матки». «Для подготовленной пациентки роды связаны только с ощущениями растяжения, сильного давления, некоторого дискомфорта. Хотя, повторяю, женщина редко испытывает в этом случае больший дискомфорт, чем сама хочет испытать, чтобы присовокупить к радости рождения ребенка еще и радость освобождения». Напомним, к таким выводам Грентли Дик-Рид пришел еще в первой половине прошлого века.

А полвека спустя, конкретно в 1983-м году молодой российский ученый (педиатр, поэт и композитор) Михаил Лазарев (повторим, ныне кандидат психологических наук, профессор и доктор медицинских наук Международной академии наук и искусств), основываясь на мировом опыте и на идее счастливых родов отечественного ученого Юрия Нарциссова (доктор медицинских наук, ныне, к сожалению, покойный) разработал метод дородовой педагогики, назвав его «Сонаталом», по-латински «музыка рождения». «Сонатал» - это система распределенных по триместрам беременности песенного, тактильного и дыхательного воздействия на растущего в утробе матери дородового человека. Примерно через 10 лет, где-то в 1994-м году на одной из конференций в Москве доклад молодого ученого Михаила Лазарева о «Сонатале» услышал бывший тогда главным педиатром Набережных Челнов Александр Зотов. С трибуны конференции автор метода излагал не просто теорию, а итоги применения «Сонатала» на примере работы с 8-ю беременными женщинами. Как врач Зотов быстро оценил в чем польза дородовой педагогики, а как организатор здравоохранения понял, что преподавание вполне возможно в условиях детской поликлиники. В 1995-м году «Сонатал» был внедрен в практику Набережных Челнов. За 30 лет через дородовую педагогику прошли не менее 50 тысяч беременных женщин. То есть, родилось не менее 50 тысяч «сонаталов», многие из которых уже взрослые люди. Метод Лазарева в автограде на Каме дал такой эффект, что на него стоит обратить внимание всей России и не только России.

О «Сонатале» мы расскажем. Но родителям необходимо сделать и еще кое-что, помимо применения дородовой педагогики. Тогда эффективность научного метода Лазарева будет выше. Вы точно без мучений, а, скорей всего, и без боли «выдадите» на свет здорового, умного и одаренного ребенка. Поэтому сначала о том,

Нога вторая. Что делать дамам?

«Человек есть то, что он ест», - говорят японцы. Человек начинает есть уже тогда, когда при слиянии сперматозоида и яйцеклетки образуется зародыш. Ест будущая мама и вокруг зародыша образуется среда из микронутриентов, т.е. из элементов питания, которые с едой поступают. Ест формирующийся человек и внутри него тоже образуется среда из тех же микронутриентов. И если внешняя среда, в которой мы живем, это экология, то внутренняя среда организма обозначается термином

«ЭНДОЭКОЛОГИЯ»

- «Эндо» означает «внутри». Эндоэкология – это внутренняя среда организма. У нас много говорят о внешней экологии, но по сравнению с эндоэкологией она почти не влияет на организм. А от внутренней среды (бактерий, микробов, вирусов, органических и неорганических веществ – ред.) здоровье зависит напрямую, - раскрывает смысл термина живущий и работающий в Набережных Челнах доктор Юлий Бунов. Это универсальный специалист. Педиатр, инфекционист (более, чем с тридцатилетним стажем), дипломированный и опытный фитотерапевт, а также дипломированный и опытный нутрициолог (врач по ежедневному питанию),

автор монографии «Травы Прикамья» и книги «За едой – с врачом». Все, что вы прочтете здесь об эндоэкологии, написано на основании многочисленных интервью с доктором Буновым.

Человечек, растущий в животике у мамы, находится в уникальных условиях. Эндоэкология и вокруг, и внутри него. И вы уже понимаете, что очень многое, в том числе и течение родов, зависит от того, какова эндоэкология у вас и у вашего будущего ребенка.

Но «засада» вот в чем. Была такая страна Союз Советских Социалистических Республик. Про жизнь в этой стране (особенно с 1955-го по 1985-й годы, время стабильности, космических, научных, спортивных и прочих достижений) многие люди старшего поколения вспоминают сейчас с большой ностальгией. Еще бы: над головой мирное небо, никакой безработицы (она законом не допускалась, бездельников привлекали к ответственности за тунеядство), зарплаты на самое необходимое вполне хватало, жилье, здравоохранение, образование для граждан гарантировались и предоставлялись бесплатно. Живи не хочу! Все продукты в СССР были хоть и дефицитными, но натуральными. Поэтому и вся советская кухня (еда) хоть в общепите (кафе, столовые, рестораны), хоть дома была качественной и полезной. Советская еда не вредила нашему здоровью, народ не болел, а потому ни в каких советских ВУЗах не было таких предметов, как нутрициология (наука о питании), фитотерапия и эндоэкология. Точнее, все эти предметы были только в одном ВУЗе – Российском университете дружбы народов имени Патриса Лумумбы в Москве. Это там, где учатся студенты-иностранцы, большинство из которых из Африки и Азии. Считалось, что названные предметы нужны в еще не развитых странах, где серьезные проблемы со здравоохранением. В этом и «засада».

Термин «эндоэкология» и появился именно в стенах Российского университета дружбы народов. В РУДН – единственном учебном заведении в России, где кроме кафедр фитотерапии, нутрициологи, есть и кафедра эндоэкологии. Больше таких кафедр нигде нет. Между тем, в питании населения России лет 35 назад произошли радикальные перемены. Тогда в нашу страну хлынули зарубежные продукты. Чипсы, колы, всякие «бургеры», картофель фри и много чего еще. В итоге с едой (из воздуха и другими путями) в наши организмы чего только не попало! Возникла, например, такая проблема, как слабая рождаемость. В России с рождаемостью просто беда. Государство уже что только ни делает, чтобы ее повысить: материнский капитал, пособия, льготная ипотека и пр. А между тем главные враги рождаемости, действующие эффективнее любых террористов, даже глазом невидимы, их разглядеть можно только в микроскоп. Это

ВИРУСЫ

Их зовут ЦМВИ (цитомегаловирус), вирус Эпштейн-Барра и ВПГ-6.

- Этими вирусами в разных комбинациях (у кого один, у кого два, у кого и все три) заражено больше 95 процентов населения! – говорит Юлий Бунов. И поясняет, что у вирусов этих в организме бывает два состояния: вирус активен и вирус спит. Если вирус спит, то никакого влияния на человека он не оказывает. А если вирус активен, то он усугубляет болезни, вызывает усталость, угнетенное состояние и т.д. И это еще цветочки. Будущему потомству названные вирусы вредят куда серьезнее.

- Во время беременности в первом и втором триместрах они через плаценту попадают в формирующегося ребенка и уродуют его. Природа, конечно, защищается. У женщин часто случаются выкидыши или происходит самопрерывание беременности, то есть плод умирает. А если ни того, ни другого не происходит, то ребенок, заразившийся вирусом-«террористом», просто теряет здоровье. Эти вирусы подавляют иммунитет, поражают многие органы. У таких детей увеличены лимфоузлы, миндалины, они постоянно болеют, лежат по больницам со всякими бронхитами и тонзиллитами, не могут ходить в детский сад, - объясняет Юлий Альбертович. Это в лучшем случае. Нередко возникают серьезные болезни, такие как эпилепсия, сахарный диабет, онкология, рассеянный склероз и им подобные. Но и это еще цветочки. Только в Набережных Челнах сегодня более 1000 детей с рождения страдают детским церебральным

параличом. Есть еще дети, тоже с рождения страдающие умственной отсталостью, задержкой в развитии. Есть те, кто родился слепым или глухонемым. Есть безногие и безрукие, с отсутствием одного или даже двух глаз. Государство тратит на их лечение, на их адаптацию к нормальной жизни колоссальные деньги. Но всякие инвалидности влияют еще и на состояние семей. Иногда семьи просто распадаются.

- Мне не нужна жена, которая рождает инвалидов! – восклицает муж и убегает из семьи, оставляя женщину один на один с инвалидом.

И в мире, и у нас в стране ученые-инфекционисты уже давно бьют тревогу о том, что цитомегаловирус (и его «коллег») недооценивать нельзя. О вреде ЦМВИ в своих работах пишет, например, доктор медицинских наук, инфекционист Алексей Халдин, а за рубежом - доктор Джеймс Хэншоу. Их статьи можно прочитать в сборниках «Инфекционно-воспалительные заболевания в акушерстве и гинекологии» (под редакцией академика РАМН Эдуарда Айламазяна, Москва, 2016-й год) и «Педиатрия. Руководство» (под редакцией Ричарда Бермана и Виктора Вогана, Москва, 92-й год). Но тревогу-то ученые бьют, а вот здравоохранение наше (чиновники, врачи) «спит в оглоблях».

ЦМВИ у нас вызывает такие курьезы, из-за которых у доктора Бунова возникает желание позвонить... в ФСБ. Юлий Альбертович рассказал, что к нему на прием однажды пришла жительница небольшого городка в Крыму. Рассказала, что она беременна и беременность протекает нормально, но врачи направляют ее на аборт. Почему? Анализы показали наличие у нее антител против ЦМВИ. В городке, где живет эта женщина, нет ни одного инфекциониста, а другие врачи не знают, как бороться с цитомегаловирусом, и потому всех беременных, у кого этот вирус подозревается, направляют на аборт. Курьезы (фактически обман) возникают и в Центрах искусственного оплодотворения по всей стране.

- Я разговаривал с одним врачом. Он сказал, что в Центрах специалистам невыгодно рассказывать женщинам, что все дело в ЦМВИ и что от этого вируса можно избавиться. Потому что процедура искусственного оплодотворения стоит от 200 тысяч рублей и выше, - сообщает Бунов.

Но, пожалуй, как никто другой Бунов знает, что творится из-за вирусов-«террористов» в Челнах. В этом более чем полумиллионном городе гинекологи в работе с беременными и бесплодными женщинами делают три ошибки.

Первая большая ошибка гинекологов

и женских консультаций в том, что врачи почти не назначают тем женщинам, которые не могут забеременеть, анализ крови на содержание инвалидоносных и убивающих здоровье вирусов.

- У нас анализы сейчас назначают по показаниям. А какие тут показания? И потом, важно в какой фазе (уже в активной или еще в скрытой) пребывает вирус? Чтобы это понять, надо делать анализы. Но их почти никогда не делают, - говорит Бунов. И уточняет:

- Я не хочу сказать, что врачи разных специальностей – гинекологи, педиатры, терапевты и др. плохие. Нормальные врачи. Но есть несколько причин. В медицинских ВУЗах названным инфекциям не уделяется должного внимания. На курсах повышения квалификации этому тоже не уделяется должного внимания. А если докторам толком ничего не объясняют, не раскрывают сложившуюся из-за вирусов ситуацию, то откуда специалистам это знать?! Кроме того, необходимые лабораторные исследования не проходят по ОМС, они платные, а реактивирование вируса (его усыпление) достаточно долгое, иногда до 2-х лет (!) А всем же хочется все по-быстрому. Вот на практике и выходит: врач не хочет назначать платную (для многих недешевую) услугу, чтобы не раздражать пациента, а пациент (или пациентка) не хочет долго возиться. Но вот что пишет профессор А.Г.Боковой (доктор медицинских наук, заведующий детским инфекционным отделением Центральной клинической больницы управления делами

президента РФ): «Показаны возможности современных лабораторных исследований в диагностике, оценке течения и результатов лечения этих заболеваний (ПЦР в трех средах, определение титров G-антител и т.д.)».

Бунов рекомендует гинекологам назначать, а женщинам, планирующим беременность, проверить кровь на содержание ЦМВИ, вируса Эпштейн-Барра и ВПГ-6, а также выявить состояние вируса – активное или латентное (спящее). Здесь Бунов не одинок. Профессор Бокковой говорит, что «еще до планируемой беременности женщина в комплексе с акушерами и гинекологами обязана обратить внимание на полноту и достаточность ее обследования на предмет инфицированности герпесвирусами».

Вообще, вот что должно насторожить женщину (как и наблюдающего ее врача), если она готовится к беременности:

Синдром хронической усталости. Человек был всегда бодр и активен, а с какого-то момента уже с утра он вял или очень быстро устает.

Субфебрильные температуры (37-37,5) и выше, которые длятся неделями, даже месяцами.

Человек замечает, что он чаще начал болеть. Не 1-3 раза, а 5-10 раз в году.

Хронические тонзилиты, гаймориты, риниты.

Эти симптомы очень даже могут означать, что какие-то из названных вирусов в организме действуют.

Вторая ошибка гинекологов –

назначение синтетических витаминов. «Синтетику» беременным нельзя давать, прежде всего потому, что это «синтетика», а беременным нужно все натуральное. Кроме того, синтетические витамины очень плохо усваиваются. Доказано также, что синтетические витамины А и Е могут провоцировать злокачественные новообразования печени и легки, т.е. рак.

Третья ошибка –

это питание беременных. О питании мы поговорим отдельно. А пока о том, как быть с ЦМВИ, вирусом Эпштейн-Барра и ВПГ-6 маленькому государству по имени «Семья», раз большое государство по имени «Россия» по разным причинам не может или не хочет этим заниматься.

Сейчас много негосударственных лабораторий, которые делают разные медицинские анализы. Нужно найти лабораторию, в которой анализы делаются по ГОСТу и сделать клинический анализ крови с лейкоформулой. По ГОСТу норма лимфоцитов у взрослого человека не выше 37 процентов. Есть лаборатории (например, в Набережных Челнах), в которых утверждают, что допустимая норма до 70 (!) процентов, но это или ошибка, или даже лукавство. Лимфоцитов должно быть не выше 37 процентов! Если наличие вируса (вирусов) установлено, требуйте лечения. Имейте в виду, что для усыпления вируса понадобится до 1,5 лет. То есть, беременность надо планировать. Сначала избавьтесь от «террористов», а уже потом зачинайте ребенка.

ПИТАНИЕ

- В 2008 году появилось инструктивное письмо Минздрава РФ о питании беременных, где сказано, что женщинам в положении обязательно необходим лецитин, цинк и омега-3. Врачи обязаны рекомендовать беременным столовую ложку лецитина и цинка. Прежде всего потому, что это нужно для формирования коры головного мозга ребенка, кроме того, это устойчивость его иммунной системы, в частности, устойчивость к инфекциям. Инструктивное письмо написано гинекологам. Но они его, судя по всему, не знают, - уверен Бунов, исходя из своей практики.

Беременным (вообще-то всем, но беременным особенно!) надо напрочь исключить из своего рациона все жареное и копченое, ибо это источник бензопирена и акриламида –

веществ, активно вызывающих онкологию. «Быстросупы», все фастфуды и все рафинированное тоже надо категорически исключить. Разумеется, противопоказано табакокурение.

Вот список, в который Бунов включил самые полезные продукты из тех, которые доступны нам в магазинах или растут на огородах. Эти продукты полезны всем, в том числе и беременным. Имбирь, чеснок, перец чили, горький шоколад, кисломолочка (кефир, «живые» и без химдобавок йогурты и пр.), помидоры, черника, голубика, брокколи, шпинат, красные морепродукты, печень трески, помидоры, семена чиа и пажитника (шамбалы), куркума, сельдерей. Теперь по пунктам о пользе и противопоказаниях этих продуктов.

Брокколи. Содержит такие полезные вещества, как сульфорафан, индол-3 –карбомин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, хром. Противопоказаний нет.

Шпинат. За рубежом это суперфуд, то есть очень полезная еда. Главное достоинство шпината в том, что в нем есть лютеин, вещество, которое защищает сетчатку глаза от возрастных изменений. Полезен здесь так же витамин В9. Но в шпинате большое количество щавелевой кислоты, которая на вкус не ощущается и это многих вводит в заблуждение. А она вытаскивает кальций из организма. Поэтому шпинат противопоказан, если у вас камни или песок в почках, а если подагра, то тем более.

Красные морепродукты. Это лососевые виды рыб (горбуша, кижуч, форель, семга и пр.), креветки, крабы. Последние краснеют во время варки. Так происходит потому, что эти обитатели моря содержат астаксантин. Это сильнейший антиоксидант, сравнимый с ресвератролом в красном вине. Речные раки, кстати, тоже содержат астаксантин, но здесь его меньше.

- Но ни в коем случае не покупайте в магазинах ярко-красные стейки семги и ей подобных рыб. Ярко-красными стейки делают антибиотики и красители. Посмотрите на мясо горбуши, оно розоватое. Вот это естественный цвет морепродуктов. В них так же содержатся полезные нам омега-3, йод, хром, селен и другие вещества, - предупреждает доктор.

Печень трески. 100 грамм содержат почти суточную дозу витамина Д. Больше продуктов с таким содержанием витамина Д нет. Но потреблять печень трески можно не каждый день и не всем. Это очень жирный продукт. Противопоказано при панкреатитах и холециститах.

Имбирь. Перец чили. Чеснок. Безусловно полезны. Противопаразитарные продукты. Регулируют деятельность кишечника. Очень хорошо влияют на стенки сосудов. Подавляют синтез «плохого» холестерина. Имбирь и чеснок рекомендуют при атеросклерозе. Нельзя тем, у кого гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка, цирроз печени.

Помидоры. В них высокое содержание ликопина, который тормозит развитие раковых клеток. Бунов у себя на даче выращивает еще черные томаты, в которых помимо ликопина содержатся и антоцианы. Они укрепляют сосуды.

Голубика, черника. Содержат полифенолы, из-за чего на Западе врачи предлагают питаться этими ягодами после инсультов.

Горький шоколад. Нет «химии», молока, сливок и сахара. Есть флаванолы, магний, медь, железо. Этот шоколад можно и худым, и полным, он не повредит ни при какой диете. В нем есть вещества, которые улучшают настроение. Но в нем есть и кислота, способствующая росту вирусов. Поэтому он вреден при активных инфекциях, таких как герпес, цитомегаловирус.

Семена чиа и пажитника шамбалы. Содержат огромное количество микроэлементов, особенно цинка. Можно добавлять в любые блюда.

Куркума. Родственник имбиря. Очень полезна. Ее можно применять для лечения иммунной системы, печени (от циррозов, гепатитов), сосудов, суставов. Потому что при добавлении куркумы в пищу образуется такое вещество как куркумин. Его продают как БАД и стоит он очень дорого. Куркума придает еде желтоватый оттенок и не дает никакого привкуса.

Сельдерей. Это единственный продукт с отрицательной калорийностью. На его переваривание уйдет больше энергии, чем он даст. Но содержит полезные микроэлементы и фолиевую кислоту.

Кефир, простокваша, «живой», без искусственных добавок **йогурт со сроком годности до трех дней**. В них содержатся очень полезные для нас пробиотики.

ПОЛЕЗНЫЙ АЛКОГОЛЬ

Ни в коем случае это не пиво, а тем более не водка. Полезными все врачи и диетологи согласны считать только красные сухие, полусладкие и сладкие вина.

- Десертными, то есть сладкими винами раньше лечили некоторые болезни, - напоминает Бунов. Уже упоминалось, что в красном вине содержится ресвератрол, который активно помогает организму противостоять онкологии. Естественно, в алкоголе надо знать меру.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Ими сегодня буквально напичканы все продукты, как отечественные, так и импортные. На этикетке в разделе «Состав» они помечены литерой «Е» с цифрами и названием. Например, «Е 102 Тартразин» и т.д. Производители не могут обойтись без «ешек», потому что это красители, консерванты, подсластители и т.д., которые чисто внешне и на вкус улучшают привлекательность товара и увеличивают срок годности. Но вам могут подsunуть даже «яства» с запрещенными или неразрешенными в России добавками. Или с такими, которые допущены к применению, но вам они противопоказаны.

Запрещенные в РФ добавки

E121 – краситель цитрусовый красный

E123 – краситель красный «амарант»

E128 красный 2G, краситель

E216 – консервант, пара-гидроксibenзойной кислоты пропиловый эфир

E217 – консервант, пара-гидроксibenзойной кислоты пропилового эфира натриевая соль

E240 – формальдегид, консервант

Неразрешенные в РФ добавки

E127 – эритрозин

E154 – коричневый FK

E173 – алюминий

E180 – рубиновый литол BK

E388 – тиотропионовая кислота

E389 – дилаурил тиодитротрионат

E424 – курдлан

E512 – хлорид олова

E537 – гексацианоманганат железа

E557 – силикат цинка

E912 – эфиры монтанной кислоты

E914 – окисленный полиэтиленовый воск

E916 – кальция йодат

E917 – калия йодат

E918 – оксиды азота

E919 – нитрозил хлорид

E922 – персульфат калия

E923 – персульфат аммония

E924b – бромат кальция

E925 – хлор

E926 – диоксид хлора

E929 – пероксид ацетона

ВРЕДНЫЕ БЕРЕМЕННЫМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Красители

E102 тартразин – канцероген

E104 хиналин желтый

E124 пунцовый 4R

E129 красный очаровательный

E151 бриллиантовый черный

Консерванты

E150a сахарный колер - мутаген

E222 гидросульфат натрия

E249 нитрат калия

E250 нитрат натрия

E385 ЕДТА

E320 бутилгидраксианизол – тератоген

Подсластители

E950 ацесульфам К – канцероген

E952 цикламовая кислота

E951 аспартам – тератоген

E954 сахарин

E962 твин квит

Что такое «канцероген» и «мутаген» понятно даже из названия. Канцерогены провоцируют онкологию, мутагены - нежелательные изменения в организме. Но особенно вредны тератогены, ибо они негативно влияют непосредственно на плод, т.е., на формирующегося ребенка.

Нота третья. Мужская сила

В Челнах в редакцию популярной городской газеты пришла психолог Нелли Муратова и предложила:

- Давайте напишем о том, что все люди без исключения однажды были победителями!

- Так уж и все?! Пьяницы, алкоголики, наркоманы, вконец опустившиеся бомжи, асоциальные личности?!

- Да все! И победили они миллионы конкурентов!

- Неля, вы серьезно?! Вы это о чем?! Какие миллионы?!!

Психолог объяснила. Человек в зародыше появляется тогда, когда мужской сперматозоид сливается с женской яйцеклеткой. Порция семенной жидкости попадает в матку, но в этой порции миллионы сперматозоидов. Между ними начинается гонка за право слиться с яйцеклеткой. Побеждает самый сильный, самый проворный. Он и вырастает потом в человека. Нелли работала с наркоманами, алкозависимыми, людьми, заразившимися СПИДом. Она решила психологически встряхнуть и своих тяжелых клиентов, и вообще, всем людям напомнить, что раз они уже были победителями при зачатии, то значит они могут стать победителями и в жизни. Например, они могут преодолеть свою слабость, свой недостаток, справиться с болезнью.

Но если вдуматься, то Нелли напомнила всем мужчинам и об их ответственности за потомство. В пьянство и наркоманию люди впадают по двум основным причинам. Одни – из-за пресыщенности материальными благами и удовольствиями. Другие – потому что не могут преодолеть какие-то жизненные трудности. Опять же, если вдуматься, то очень многое в жизни человека зависит от качества отцовского «материала». Каков сперматозоид, таков и фундамент здоровья и жизненной энергии.

Увы, специалисты давно бьют тревогу: качество мужского зачаточного материала у нас оставляет желать лучшего. И чем дальше, тем больше. На состояние сперматозоидов, их здоровье влияет много факторов. Начнем с главного.

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.