

УДК 633/635
ББК 42.3
Р24

Во внутреннем оформлении
используются иллюстрации *С. Федотова*

Распопов, Геннадий Федорович.

Р24 Как вырастить экопродукты. Все о здоровом питании от рождения до 100 лет / Геннадий Распопов. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. — (Подарочные издания. Лучшие агрономы России).

ISBN 978-5-04-109184-2

Это удивительная книга о здоровье и садоводстве от известного врача-педиатра и садовода-практика. Это новый взгляд и новая правда о том, что на самом деле здоровье людей и здоровье растений сохраняется благодаря... микробам!

Как повысить здоровье детей, какие продукты нужны человеку, а какие — его микробиому? Молодые мамы благодаря этой книге поймут, что здоровье ребенку дают не витаминки из аптеки и не яблочко из промышленного сада, опрысканное химией, а экологическая пища с экологической грядки. Вы прочтете о том, что не таблетка с синтетикой лечит ребенка от болезни, а пища может стать самым лучшим лекарством. На страницах этой книги вы найдете вдохновение и практические рекомендации, которые помогут проложить ваш собственный путь к здоровью, долголетию и счастью. Вы задумаетесь о том, что не рекордный урожай в саду приносит радость, а единение с природой, понимание процессов, происходящих в почве и в ризосфере растений, победа над болезнями в саду, выращивание яблок и смородины, которые можно немывтыми давать детям, — в этом смысл.

УДК 633/635
ББК 42.3

ISBN 978-5-04-109184-2

© Распопов Г.Ф., текст, иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ. «ЗОЛОТАЯ ТАБЛЕТКА» ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ..... | 6 |
| ГЛАВА 1. КАК Я СТАЛ ДЕТСКИМ ВРАЧОМ И САДОВОДОМ..... | 11 |
| Почему я выбрал профессию педиатра | 11 |
| Не все дети болеют одинаково | 16 |
| Медицина и приусадебное хозяйство | 19 |
| Судебрия среди садоводов..... | 21 |
| Вредные традиции питания детей | 23 |
| ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ С МИКРОБИОМА | 27 |
| Знакомство с понятием микробиом | 27 |
| Что общего между кишечником и ризосферой? | 33 |
| Как микробы воздействуют на наш мозг | 38 |
| Тайная власть вкусовых рецепторов..... | 47 |
| Можно ли избавиться от болезней? | 55 |
| Антибиотики – убийцы микрофлоры | 63 |
| Иммунитет в «руках» микробов | 66 |
| Микробиом и современная медицина | 69 |
| ГЛАВА 3. ЗДОРОВЬЕ САДА НАЧИНАЕТСЯ С ПОЧВЫ..... | 77 |
| Главный секрет – биоразнообразие..... | 77 |
| Роль ризосферных бактерий..... | 83 |
| АКЧ – лучшее лекарство для почвы | 91 |
| Технология создания компостного чая..... | 95 |
| Способы применения АКЧ..... | 99 |
| Влияние вносимых бактерий на ризосферу | 103 |
| Важные преимущества этой технологии..... | 107 |
| Биологические методы улучшения урожая..... | 115 |
| Пять секретов создания биоразнообразия | 121 |
| ГЛАВА 4. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ САД ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ..... | 125 |
| Микробиом передается ребенку от матери..... | 125 |
| Хороший микробиом – крепкое здоровье..... | 127 |
| Панацея для иммунитета новорожденного..... | 133 |
| Вся правда о детских смесях..... | 136 |
| Главные мифы о здоровье ребенка..... | 141 |

| | |
|--|------------|
| Чтобы дети перестали болеть | 145 |
| Сырое молоко – идеальная пища | 151 |
| Химия в быту – страшнее химии в полях | 156 |
| Полюбите ребенка с кашлем! | 158 |
| Аденоиды лечат в деревне у бабушки | 162 |
| Болезнь века – атопический дерматит | 166 |
| ГЛАВА 5. ПОЧЕМУ САДОВОДЫ МОГУТ ЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ | 175 |
| Раскроем тайну долгой жизни | 175 |
| Многообразие пищи – залог здоровья | 181 |
| «Голубые зоны» долголетия | 184 |
| Создание сада по монастырскому методу | 186 |
| Жизненная мудрость Окинавы | 190 |
| Сардиния – остров семейной любви | 194 |
| Полуостров Никоя, исцеляющий людей | 197 |
| Сад, продлевающий жизнь | 199 |
| В чем смысл занятий садоводством? | 203 |
| ГЛАВА 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРОДУКТАМИ ИЗ ЭКОСАДА | 208 |
| Главные враги нашего здоровья | 208 |
| Что такое правильное питание | 213 |
| Приучайте себя к здоровой еде | 224 |
| Современные пищевые мифы | 226 |
| Управление микробиомом с помощью пищи | 239 |
| Нужна ли нам диета и какая? | 242 |
| Как улучшить свой микробиом | 249 |
| Домашние ферментированные напитки | 258 |
| О квашеной капусте и других овощах | 265 |
| Рецепты моченых яблок | 267 |
| Поговорим о соленых огурцах | 270 |
| Ферментированные молочные продукты | 272 |
| Сыр из сои и прочих бобовых | 274 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 278 |
| ИНСТРУКЦИЯ ПО СОЗДАНИЮ И ПРИМЕНЕНИЮ АКЧ | 282 |
| СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ | 284 |

Дорогой читатель!

Поверьте, вы держите в руках самую удивительную книгу из всех, что мне доводилось читать в области здоровья и садоводства. Это новый взгляд и новая правда. Никто еще так четко не показал поразительную общность микробного сообщества – микробиома, работающего в почве на благо растений и в нашем организме на благо здоровья.

Оказывается, и там и там у микробов одни законы, одни цели и устремления: помогать нам и растениям. И даже видовой состав пересекается! Благодаря микробам мы и окружающая природа – реально единый организм.

Наше здоровье и настроение так же прямо зависят от разнообразия и процветания нашего микробиома, как плодородие и урожаи зависят от богатства и активности микромира почвы. И мы, не зная этого, так же слепо уничтожаем свой микробиом антибиотиками и консервантами, как плугами и химизацией убиваем микробиом почв. Итоги налицо: там – потеря плодородия, здесь – здоровья!

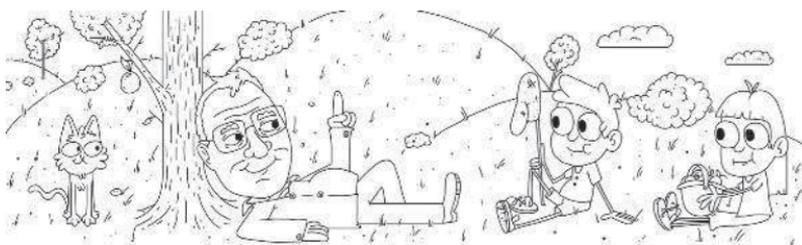
Геннадий Федорович соединил в себе два таланта и два сорокалетних опыта: он искусный врач-педиатр и столь же успешный биорастениевод. Он приручил почвенных микробов, с их помощью создал чернозем из песка и вырастил уникальный для Новгородчины карликовый сад. Столь же успешно он исцеляет детей, стараясь не травить их без нужды лекарствами, а возвращать к природному режиму жизни и питания.

Спасибо автору за просветление!

**Николай Курдюмов,
ученый-агроном, писатель**

ВВЕДЕНИЕ

«ЗОЛОТАЯ ТАБЛЕТКА» ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



Сорок пять лет назад я, молодой врач-педиатр, по распределению попал в небольшой город Новгородской области. Вокруг – нетронутая человеком природа: леса, озера, поля... Первые годы мы с женой и детьми отдыхали на природе. Но затем с прилавков магазинов исчезли продукты и, чтобы полноценно кормить подрастающих детей, пришлось взять 6 соток земли. Тогда я и увлекся научным экологическим земледелием. Со временем сельское хозяйство стало моей второй профессией. Я теперь часто путаю, что для меня основной вид деятельности, а что хобби: медицина или приусадебное хозяйство?

В голодные годы основной доход моей семье приносила продукция, выращиваемая на земле, поэтому сельскохозяйственной науке я уделял внимания не меньше, чем медицине. Постепенно мои знания по садоводству стали востребованы, сейчас я пишу, как штатный эксперт, статьи для многих журналов и газет, веду блоги на крупных сайтах по экологическому земледелию. Издательство



«Эксмо» выпустило 11 моих книг по садоводству и огородничеству, некоторые из них стали бестселлерами.

Но и медицину я никогда не забывал, всю жизнь работал с утра до вечера на две ставки с бесконечными ночными дежурствами, должность заведующего детским инфекционным отделением многого от меня требовала, я непрестанно учился, защитил диссертацию. Лишь когда мне исполнилось 65 лет, я ушел из государственной больницы и открыл свой частный кабинет.

С того времени уже медицина стала меня кормить, а садоводство превратилось в хобби и средство для улучшения здоровья. Я в последние годы с удовольствием совершенствуюсь в области медицины, часто бываю на курсах в столичных вузах. В век компьютеризации мы с женой очень часто в свободное время слушаем онлайн-лекции ведущих профессоров по педиатрии и смежным узким специальностям.

Так оказалось, что я стал одинаково хорошо разбираться и в научных тонкостях микробиома ребенка, и в современных представлениях о микробиоте почвы в экологическом саду.



Каждый день, вот уже пятьдесят лет, ко мне обращаются садоводы с главным вопросом, который их волнует: «Растения в саду и огороде поражаются бактериями, чем их опрыскать и подкормить?» А на медицинских приемах родители маленьких детей спрашивают: «Наш ребенок часто болеет, что ему давать, чтобы повысить иммунитет?»

Я задаю встречный вопрос: «А что вы уже пробовали?» Садоводы называют десятки широко рекламируемых препаратов для стимуляции иммунитета. Родители показывают много рецептов на лекарства, которые им рекомендовали дать ребенку «для поднятия иммунитета».

У всех есть заветные аптечки с многочисленными баночками, где пылятся растворы, таблетки или гомеопатические



гранулы для иммунитета. Однако мне за весьма долгую педиатрическую и садоводческую практику ни разу не попадалась «золотая таблетка», после применения которой ребенок или растение переставали болеть.

Плохо то, что многие врачи верят в такие чудодейственные препараты и выписывают их детям, а те, кто не верит, тоже назначают из коммерческих соображений или исходя из постулата «плацебо тоже лечит». Во всех популярных книгах по приусадебному хозяйству авторы рекламируют массу препаратов с недоказанной эффективностью.

Я и сам в середине семидесятых годов прошлого века, когда окончил Ленинградский педиатрический медицинский институт, верил, что если ребенок часто болеет, ему стоит давать лекарства, стимуляторы иммунитета и витамины – это учили меня профессора института.



ЗНАЮ ЛИ Я СЕЙЧАС ОТВЕТ НА ВОПРОС: «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЧАСТО НЕ БОЛЕЛ? КАК УКРЕПИТЬ ЕГО ИММУНИТЕТ?» ДА, ЗНАЮ! И ПОЛУЧАЮ ОГРОМНОЕ УДОВОЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ТОГО, ЧТО МОИ СОВЕТЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ЗНАНИЯХ, ДАЮТ ЭФФЕКТ В ЛЕЧЕНИИ МОИХ МАЛЕНЬКИХ ПАЦИЕНТОВ.

После того как я открыл для себя новые идеи органического земледелия: как сделать АКЧ и правильный компост, как грамотно мульчировать почву органикой, как стимулировать ризосферу растений и фотосинтез – мои растения перестали болеть и стали улучшать здоровье моей семьи.

У меня пять внуков и внучек, старший – студент медицинского института, увлекается спортом, младшая пошла в сад с полутора лет и кроме двух-трех легких ОРВИ в год ничем не болела.

В пятьдесят лет я сам имел весь набор болезней цивилизации (проблемы с желудком, сердцем, сосудами, почками), принимал «золотые таблетки» от этих проблем. Сейчас нам с женой (она тоже педиатр) за семьдесят, мы здоровы, лекар-



ства ушли в прошлое, ежегодные обследования показывают, что лечить в наших организмах пока ничего не надо, даже ОРВИ нас обходит стороной.

Мы по-прежнему работаем по своей профессии в полную силу, у нас большой дом, сад, огород, много дел, с которыми мы легко справляемся и не устаем. Несколько раз в год мы путешествуем по миру.

В год семидесятилетия я провел эксперимент: прилетел в Сербию, взял напрокат автомобиль и проехал вдоль и поперек через Балканы. Пересек несколько границ, преодолел множество горных перевалов, побывал в Черногории, Македонии, Албании. Искупался в самом древнем и чистом в Европе озере Охрид и на пляже Ксамил в Эгейском море, с песком и водой как на Мальдивах. А в этом, 2019 году, я также один, на машине проехал весь Аравийский полуостров, побывал в семи эмиратах и Омане, намочил ноги и в Индийском океане, и в Персидском заливе, и не устал. (В интернете легко найти фотоотчеты об этих путешествиях.)

Все это потому, что последние лет двадцать мы не пьем лекарства, а просто изменили образ жизни и питание, стали применять научные знания в своей медицинской практике, а в реальной жизни смогли улучшить экологию вокруг себя. Поэтому я и пишу эту книгу, делюсь своими знаниями, своим научным и практическим опытом и в садоводстве, и в медицине.

Я понимаю, молодым родителям хочется получать простые советы: что дать ребенку, чтобы он был здоров, какие витаминные фрукты и овощи приобретать для питания детей, и им не интересно знать, как их вырастить, ведь продукты продаются на любом рынке и в любом супермаркете. Но у большинства молодых родителей тоже есть родители, которые имеют дачу и любят свою землю не меньше, чем своих внуков. Поэтому моя книга – для всех.

В ней есть мои медицинские рекомендации, как повысить здоровье детей, однако без понимания роли микробиоты это сделать трудно. А садоводам стоит разобраться в новой информации о микробиоме человека, чтобы знать, какие про-



дукты нужны человеку, а какие – его микробиому. Продвинутым садоводам интересно почитать о параллелях между микробиотой сада и микробиомом человека.

Я попытаюсь изложить все это понятным и интересным образом, чтобы, прочитав книгу, и молодая мама поняла: здоровье ребенку дают не «витаминки» из аптеки и не яблочко из промышленного сада, опрысканное химией 30 раз за сезон, а экологическая пища с экологической грядки. Чтобы врач понимал: не таблетка с синтетикой лечит ребенка от болезни, надо уметь пищу сделать лекарством, кормить не только ребенка, но и его микробиом. Чтобы садовод задумался о том, что не рекордный урожай в саду приносит радость, а единение с природой, понимание процессов, происходящих в почве и в ризосфере растений, победа над болезнями в саду, выращивание яблок и смородины, которые можно немытыми давать детям – в этом смысл.

Надеюсь, на страницах этой книги вы найдете вдохновение и практические рекомендации, которые помогут проложить ваш собственный путь к здоровью, долголетию и счастью. Счастье – это когда здоровые внуки гуляют по здоровому саду, выращенному вашими руками!

ГЛАВА 1

КАК Я СТАЛ ДЕТСКИМ ВРАЧОМ И САДОВОДОМ



ПОЧЕМУ Я ВЫБРАЛ ПРОФЕССИЮ ПЕДИАТРА

Я родился в голодном послевоенном 1948 году в небольшом шахтерском поселке в Донбассе. Когда мне было 5 лет, в этих местах свирепствовала корь. Я до сих пор помню, как с лихорадкой выше 40 градусов в бреду лежал на кровати, окна были занавешены черной тканью – так рекомендовала подруга матери, педиатр. Мать делала мне примочки уксуса с водой, шепталась с отцом о том, что в соседнем доме от кори умер пятилетний мальчик, мой друг.

На следующий день я увидел на руках отца и матери черные повязки, они плакали. Я подумал было, что смерть пришла за мной, но оказалось, что в тот день, 5 марта 1953 года, умер Сталин. А я через неделю поправился, потому что мама постоянно шептала: «Выздоровеешь – поступишь в институт и станешь детским врачом. Будешь спасать детей от болезней». Подруга матери, детский врач, сделалась близким другом нашей семьи, и я верил, что ее советы спасли меня, и теперь мой долг – хорошо учиться и стать врачом.

В школе я любил биологию, химию и математику, по этим предметам побеждал на олимпиадах. Поэтому легко поступил в Педиатрический институт в Ленинграде. Вспоминаю первый курс, когда нас с ознакомительными целями водили по кафедрам. Показывали палаты с новорожденными: кругом идеальная стерильность. Матери лежат в другой палате, сцеживают молоко, затем его стерилизуют в бутылочках и потом сестра кормит им детей.

Я, как наивный первокурсник, задаю вопрос преподавателю: «Я в школе, отвечая на вопросы по экологии, усвоил, что и в природе, и в организме женщины, если она не болеет, практически все микробы – защитники, и если их убивать, то растения, животные и люди будут болеть. Зачем надо стерилизовать материнское молоко?»

Ответ преподавателя был прост: мол, приходили чиновники из СЭС с проверками, плохие смывы, врачи получили приказ – бороться за качественные показатели в анализах. Надо убить стафилококк! Через неделю мы узнали, что в палате новорожденных возникла вспышка кишечной инфекции (не стафилококковой), и двое детей умерли. Тогда-то я на всю жизнь невзлюбил чиновников. А бюрократы от медицины ненавидят меня уже 55 лет!

На предпоследнем курсе мы с однокурсницей сыграли свадьбу, через год у нас родился сын. Впереди нас ожидали выпускные экзамены, питались мы в студенческой столовой, в основном творожками, булочками, сгущенкой. Через месяц у нашего малыша появился тяжелейший диатез, у жены пропало молоко, преподаватели подсказали, что это не страшно, надо кормить смесью «Малютка». Мол, эта новая советская смесь, сбалансированная по белкам, жирам и углеводам, заменяет женское молоко. Правда, открыв банку, мы увидели в ней обычный сахарный песок и молочный порошок, а пахла она поливитаминами.

Благодаря смеси ребенок к трем месяцам весь был в пятнах экземы, затем в гнойниках (стрептодермия), подолгу лежал в кожных клиниках, где его мазали зелен-

кой и цинковой пастой, кормили картошкой и овсянкой без молока.

Мне предлагали аспирантуру, но мы с женой распределились поближе – в Новгородскую область, в маленький районный центр, затерянный среди бескрайних лесов и болот, в места, где путешествовал и писал свои книги о природе, экологии мой любимый писатель Виталий Бианки.

Начиналась эпоха застоя, шел 1974 год. Я понимал, что без природы нам с больным ребенком не выжить. Сын поправился только к двум годам, когда мы завели свой первый огород.

Я стал работать ординатором в местной ЦРБ, в огромном, на сто коек, детском отделении. Больницу только что построили, и нас, семь молодых педиатров без глубоких знаний и опыта, по распределению прислали туда. Учиться было не у кого, книги в библиотеке имелись лишь выпуска первой половины прошлого века.

До ближайшей больницы в Новгороде – 200 километров. Наша ЦРБ обслуживала четыре района в радиусе более 100 километров, сотовых телефонов, интернета и компьютеров еще не изобрели, хороших дорог нет, кругом проселки, проходимые только для «уазика». В местных магазинах продуктов практически не имелось, благо ходили электрички до Ленинграда, где, отстояв длинную очередь, мы покупали колбасу и масло.

В городе было три дома ребенка на 300 коек – для отказных детей и детей-инвалидов, так что наше отделение не пустовало. К нам на «Скорой» везли и «тяжелых» ребятишек из ближайших деревень с судорогами и токсикозом.

В первый же месяц работы при осмотре детей в доме малютки я увидел ребенка с сыпью, похожей на корь, но мне не разрешили ставить такой диагноз местные «организаторы здравоохранения». Однако на следующий день я выявил в группе еще пару детей с такими же симптомами, а затем еще – в отделении больницы. Да, это была вспышка кори.



Корь возникла у привитых детей, протекала атипично, не так тяжело, как у меня самого двадцать лет назад, но опыт диагностики этой инфекции я приобрел хороший.

Затем я также по начальным симптомам (старые учебники этому хорошо учили) распознал эпидемию коклюша в детском саду, а когда в 80-е годы в стране возникла вспышка дифтерии, первый заметил стертые формы этой смертельной болезни в нашем городе.

Через два года меня послали на учебу по инфекционным болезням и назначили заведовать инфекционным отделением для детей младшего возраста, где я и проработал до пенсии. Так я приобрел реальную практику – по сути, на переднем крае борьбы с инфекциями, видел все болезни – от холеры до туберкулезного менингита, от малярии до брюшного тифа. Учитывая, что лаборатории хорошей не было, пришлось научиться ставить диагнозы по нюансам клинических проявлений и эпидемиологического анамнеза, стать диагностом-следователем.



ОКАЗАЛОСЬ, ЕСЛИ ВДУМЧИВО ОСМАТРИВАТЬ РЕБЕНКА И ПО КАЖДОЙ НОВОЙ ИНФЕКЦИИ ЧИТАТЬ МОНОГРАФИИ И СТАТЬИ В ЖУРНАЛАХ, НЕ ТАК И СЛОЖНО НАУЧИТЬСЯ ОТЛИЧАТЬ ПО СИМПТОМАМ И НОВЫЕ БОЛЕЗНИ, ПРИШЕДШИЕ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ.

Например, микоплазменную пневмонию от пневмококковой, хламидийный бронхит от бронхиолита, вызванного респираторно-синцитиальным вирусом. С одного взгляда отличать сыпь у детей с парвовирусом, вирусом герпеса шестого типа и вирусом коксаки.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ КИБЕРНЕТИКИ

Когда я оканчивал институт, там появилась кафедра кибернетики, и я еще студентом увлекся использованием математики в медицине. Моим любимым профессором был молодой в то время Игорь Иванович Воронцов, он имел доступ к передовым ино-

странным журналам и лучше всех в институте разобрался в вопросах питания, иммунологии и пневмониях у детей.

Поэтому, как только наша семья материально окрепла, я поехал на кафедру к И. И. Воронцову и по его совету стал собирать материал для диссертации. Тему мы взяли совершенно новую для того времени: как с помощью математических методов, по одному анамнезу, можно прогнозировать частые заболевания у детей, чтобы правильно распределять малышей до трех лет в группы риска по вероятности заболеть пневмониями, бронхитами и бронхиолитами, и заниматься профилактикой с учетом риска каждого ребенка, а не лечить одинаково всех подряд. И в 1982 году я успешно защитился на материале, собранном в своем инфекционном отделении.

Но важно не то, что я стал первым в области педиатром – кандидатом медицинских наук, а то, что у меня произошел переворот в мышлении, ведь четыре года подряд я задавал матерям не десять, а сто десять вопросов, собирая анамнез, затем наблюдал детишек до трех лет, отслеживая, чем и сколько раз они болели, учился правильно отличать ОРВИ от бронхита и пневмонии, инфекционную обструкцию от аллергической. И затем, не имея компьютера, строил таблицы, вычислял вероятности и прогностическую ценность каждого фактора риска, как по отдельности, так и в комплексе, используя непараметрическую математику. Я научился находить признаки, по которым можно прогнозировать риски заболеваний с точностью до 90%.



В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРЕСТРОЙКИ МЫШЛЕНИЯ НА МАТЕМАТИЧЕСКУЮ, ВЕРОЯТНОСТНУЮ ЛОГИКУ, ВОТ УЖЕ 40 ЛЕТ Я НЕ СПЕШУ СРАЗУ НАЗНАЧАТЬ АНАЛИЗЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ СВОИМ МАЛЕНЬКИМ ПАЦИЕНТАМ, А СОБИРАЮ АНАМНЕЗ, ДОЛГО БЕСЕДУЮ С РОДИТЕЛЯМИ И ПРОГНОЗИРУЮ РИСКИ ВЕРОЯТНОСТИ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ БОЛЕЗНИ У КОНКРЕТНОГО РЕБЕНКА.

Старый лесник, заходя в лес, знает, что сейчас пошли лисички, и не стоит искать белые грибы. Он в курсе, когда пойдет слой рыжиков, а когда – подосиновиков. Так и я знаю, что весной у детей обструктивный бронхит резко учащается не из-за аллергии, а потому что идет вспышка РС-вирусной инфекции, а если участились стенозы гортани, значит, пришел «слой» парагриппа.

Почему раз в три-пять лет у детей возникает вспышка пневмоний, которые плохо поддаются лечению стандартными антибиотиками? Я знаю, что за эти годы увеличилась прослойка ребятишек, не иммунных к микоплазме, поражающей бронхи, и пришел «слой» микоплазмы, дающей вспышку пневмоний. Поэтому лечу детей современными макролидами, и пневмония проходит за три дня.

НЕ ВСЕ ДЕТИ БОЛЕЮТ ОДИНАКОВО

Когда я в 80-х годах защитил диссертацию, мне стало понятно: не все дети болеют одинаково. У 20% детей риск частых заболеваний достигает 90%. И что с ними ни делай, как ни стимулируй иммунитет, они болеют. А связано это с генетикой. Генетикой в широком смысле, с одной стороны – особенностями иммунитета ребенка, который он приобрел от родителей, с другой – способностью матери выносить крепкого ребенка в своей утробе и родить без врожденных уродств и различных отклонений. А это определяется также и генетикой матери, и социальными факторами, питанием, вредными привычками, профессией, интеллектом. И, как я знаю сейчас, – микробиотой.

Но об этом позже, а сейчас я только подчеркну, что еще 20% детей имеют небольшой риск частых заболеваний, они не боятся «простуд» и раннего посещения яслей, плохого питания и низкого социального уровня жизни. Это замечают и родители, чьи дети посещают детский сад: одни дети всегда с соплями, а других ничего не берет. Остальные 60% детей имеют риск частых заболеваний от 10 до 90%, и зависит это