

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 немьгтыми 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
<b>ГЛАВА 5. ПОЧЕМУ САДОВОДЫ МОГУТ ЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ</b> .....	<b>175</b>
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
<b>ГЛАВА 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРОДУКТАМИ ИЗ ЭКОСАДА</b> .....	<b>208</b>
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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>278</b>
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО СОЗДАНИЮ И ПРИМЕНЕНИЮ АКЧ</b> .....	<b>282</b>
<b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ</b> .....	<b>284</b>

## *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!*

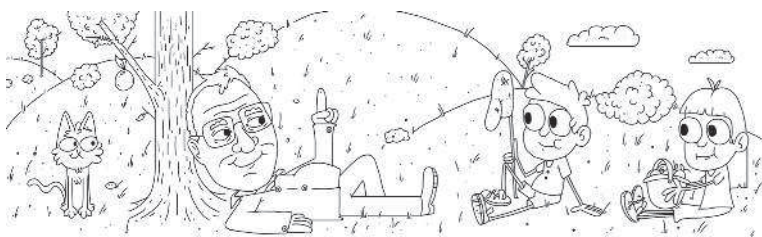
*Геннадий Федорович соединил в себе два таланта и два сорокалетних опыта: он искусный врач-педиатр и столь же успешный биорастениевод. Он приручил почвенных микробов, с их помощью создал чернозем из песка и вырастил уникальный для Новгородчины карликовый сад. Столь же успешно он исцеляет детей, стараясь 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 большим 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