

УДК 613.95

ББК 51.28

Г74

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Издательство не несет ответственности и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов, данных, результатов и другой информации. Данная книга не является учебником по медицине. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

**Гофман, Ольга Сергеевна.**

**Г74** МАМА-ВРАЧ. Почему болеют наши дети? / О.С. Гофман. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-122742-5

В своей книге Ольга расскажет о том, как получать пользу от продуктов питания и какие пищевые добавки дают wow-эффект. Помимо этого вы узнаете, какие анализы и в какое время нужно сдавать и как их правильно интерпретировать. Разберетесь в причинах возникновения заболеваний у детей и сможете качественно на них повлиять.

Доктор Гофман расскажет, как разобраться в истинных причинах отклонений в поведении детей. Теперь вы будете видеть тревожные симптомы при первых же их проявлениях. Вам не придется бегать по врачам, чтобы оценить состояние здоровья своего ребенка, а в случае возникновения сомнений и трудностей вы будете точно знать, к каким специалистам обращаться за помощью. Благодаря этой книге вы лучше узнаете своего ребенка и себя самого. Прочитав ее, вы будете уверены в том, что здоровье ваших детей – под вашим контролем.

УДК 613.95

ББК 51.28

ISBN 978-5-17-122742-5

© О. Гофман, текст, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

## Введение

Я — Ольга Гофман — врач-педиатр, невролог и специалист интегративной медицины. В 2015 году, когда родилась моя дочка Мила, я столкнулась с рядом проблем, таких как задержка речи, проблемы с кишечником, аллергия, поведенческие странности, постоянные истерики. Когда от лечения неврологов становилось только хуже, мне пришлось самой искать информацию, как помочь, и в ее 9 месяцев я уже понимала связь между кишечником и неврологическими проблемами ребенка.

С тех пор прошло 4 года, мне удалось поработать с огромным количеством детей, и многие мамы убедились, как сильно в детском организме все взаимосвязано. Всего за несколько месяцев мы с дочкой добились скачка в речи, и в 1,3 года ребенок уже говорил 30 слов и читал стихи вместе со мной. Еще 2 года ушло на то, чтобы постепенно справиться и с другими проблемами, вывести малышку из порочного круга проблем и наслаждаться детством.

Вместе с ней я постоянно училась, окончила интернатуру по неврологии, затем институт интеграль-

ной медицины, параллельно накапливая опыт в работе с другими детьми.

Мы часто встречаем вокруг, как нам кажется, невоспитанных детей: крики, истерики, наглость и агрессия, гиперактивность с разрушающим поведением. Мы не можем понять, что это болезнь и такие дети не поддаются воспитанию, пока не приведешь их системы в гармоничное состояние. В данной книге я хочу убедить вас, что комфорт с детьми и счастье внутри семьи возможны, если заняться ребенком и выстроить работу с его здоровьем. Книга написана по моему курсу для родителей «Мама-врач», который прошли уже 2 500 семей, многие из них уже успели добиться хороших результатов. Важно понимать, что современные дети — это ответ на меняющиеся условия экологии. Меняется не только их поведение, но и форма черепа и лица, рост и качество мышц. Поэтому я очень сильно обеспокоена развитием и судьбой будущего поколения. Эта книга как призыв помочь детям почувствовать себя лучше, изменить качество жизни и наслаждаться их обществом. Возможно, не все смогут принять информацию сразу, это и не нужно. Хотя я уверена: есть те, кто начнет действовать сейчас. Дайте себе время на осознание и просто понаблюдайте за ребенком.

## Как понять ребенка?

Почему наши дети болеют? Почему они слабые или, наоборот, гиперактивные? Почему плохо спят и едят? Эти вопросы мучают многих мам, но самое печальное, что не все понимают, насколько ситуация на самом деле критична. Помимо наличия трудного ребенка, есть много других проблем, с которыми сталкиваются женщины: с естественным зачатием, бесплодием, дефицитом витаминов, нарушением работы ЖКТ, избытком токсинов в организме, депрессией и т. п. Все это развивается не просто так. Многие годами пытаются забеременеть, и поскольку я работаю с абсолютно разными семьями, могу сказать, что в большинстве своем, чем старше женщина, тем больше проблем будет с ребенком. Это не уменьшает интеллектуального состояния таких детей, они могут родиться гениальными. Но так или иначе трудности есть, и достаточно много.

Здесь важна подготовка самой женщины к этому прекрасному событию, особенно если ей больше 30 лет. У мам присутствует ряд сложностей, с кото-

рыми они вступают в беременность: аутоиммунные заболевания, гипотиреоз, депрессия с апатией, нехватка энергии, проблемы с кожей, с кишечником — все это под влиянием снижения функции иммунной системы обостряется еще больше. По этой причине детям, которых мы носим, достаются избыток токсинов и дефицит питательных веществ.

Чаще всего после рождения у таких деток нормальная оценка по Апгар. После самих родов ничто не предвещает проблем — они начинают накапливаться и проявляться со временем. Поэтому стоит обратить внимание не только на внешние факторы поведения, например, задержку развития. Важно понять ребенка, прочувствовать, изучить, чтобы осознать: он — ваше продолжение. Как вы себя чувствовали в момент беременности, так и малыш будет себя чувствовать, чем вы болели, к тому и он будет предрасположен.

У нас рождаются дети, которые зачастую имеют задержку развития: как физическую, так и нервно-психическую. Но вокруг все могут говорить, что больны вы, а не ваш ребенок, вы накручиваете себя, преувеличиваете, и надо просто подождать — это утверждают родители, друзья, учителя, психологи и даже врачи. Вот она, основная проблема, из-за которой вы лишь потеряете время.

Воспринимая паталогические состояния как норму, большинство родителей, педагогов и врачей считают, что поведение в первую очередь связано с воспитанием. Очень маленький процент людей сегодня осведомлен о комплексном подходе к здоровью человека. А тем более ребенка. Если взрослые достаточно активно занимаются этим вопросом и принимают меры для улучшения собственного состояния, то в отношении малышей это нормально — увидеть симптомы и не придать этому значения. Ребенок не скажет, что именно у него болит, что не так, какой уровень энергии. Зачастую они отвечают, что все хорошо, не понимая собственного состояния. Если у малыша есть неврологический диагноз, в этом винят гипоксию или прививки, обследуют и лечат голову. Однако нельзя не списывать все на нее. Даже если посмотреть сосуды и кровотоки на УЗИ, он может оказаться снижен по причине комплексных нарушений в организме. Здесь необходим общий подход, а не лечение частностей.

### ***Диагнозы, поддающиеся коррекции***

Абсолютно любое состояние поддается коррекции, но не полному излечению. Не нужно ждать чудес, однако качество жизни семьи можно улучшить. Есть то, что налаживается легче, особенно если обра-

тить внимание и заняться вопросом в раннем возрасте. Ниже приведен список только психоневрологических диагнозов:

- Синдром гиперактивности с дефицитом внимания (или дефицит внимания без гиперактивности).
- Задержка психоречевого развития.
- Расстройства аутического спектра.
- Эпилепсия.
- ДЦП (коррекция паталогических процессов — улучшение качества жизни ребенка).
- Перинатальная энцефалопатия.
- Гидроцефальные синдромы (всегда сопровождаются рядом других проблем).
- Фебрильные судороги.
- Органическое поражение мозга (имеет значення степень повреждения).
- Дистония, гипотония и другие нарушения мышечного тонуса.
- Нарушение сна.
- Тики.
- Агрессия, депрессия и другие состояния (все это можно заметить в самом раннем возрасте).

Они сложны для нового восприятия через призму интегративной медицины, зато в коррекции более

понятных состояний сомневаться уже не приходится. Речь о разного рода аллергиях, проблемах с суставами, обменных нарушениях, частых заболеваниях и многом другом.

Важно понимать, что не нужно гнаться за диагнозом или соответствовать обществу в вопросах догм и норм развития — если ребенок на первых этапах в чем-то отстает, это совершенно не важно. Нужно подумать о нем самом: о его пищеварении, сне (если днем себя плохо ведет, нужно обратить особое внимание на эти аспекты: как засыпает, крутится ли, просыпается ли), качестве энергии. Мы не лечим болезнь и диагнозы, а корректируем биохимические и патологические процессы в организме в целях оптимизации и улучшения качества жизни. Это долгая работа, не бывает, что быстренько пролечились — и здоровы. Самая основная проводится, конечно, в первый год. И за 3-4 года отслеживания состояния и сдачи анализов можно добиться хороших результатов.

Что необходимо четко осознавать? Ребенок — это маленький взрослый, потому что он является полным отражением мамы. Как правило ее проблемы будут наблюдаться и у него. Да, есть свои особенности, но состояние современных детей приравнивается к состоянию 30-40-летних людей. У них горят мышцы, появляются воспаления, вместо построения



белка происходит его разрушение. Это часто видно в анализах, поэтому многие малыши плохо растут и плохо набирают вес. Кто не догоняет по развитию, находится в катаболизме (разрушении белка).

Дети с задержкой развития пребывают в состоянии не только хронической интоксикации, но и воспаления. Мы с вами знаем про вирусы, так называемые, ТОРЧ-инфекции, на которые должна быть обследована любая женщина на этапе подготовки к беременности. В этот период безобидные, на наш взгляд, вирусы, на фоне иммуносупрессии проявляют патологическое воздействие. Так как это внутриклеточные патогены, прежде всего они нарушают работу клетки. Любой. Из-за этого возникает митохондриальная дисфункция, оксидативный стресс (в результате чего происходит старение и гибель клетки).

У детей причины заболеваний те же, что и у взрослых, но клиника ярче. Вирусы часто вызывают синдром хронической усталости. У взрослого это будет проявляться апатией, депрессией, усталостью, нежеланием работать. А у детей, как правило, происходит возбуждение: гиперактивность, истерики, беспокойный сон и т.д. То есть, если ребенок носится и истерит, это не говорит о том, что у него много энергии. На этапе уменьшения вирусной загрузки мамы начинают видеть истинное состояние детей: апатию, бездействие, выраженную слабость.

Надо помнить, что у каждого человека свой неповторимый набор генов, поэтому те или иные клинические проявления у детей, даже при наличии одинаковых причин, могут быть разными. Например, вирус 6 типа герпеса у одного ребенка вызовет судорожный синдром, у второго — задержку речи, у третьего — рассеянный склероз, у четвертого — онкологическое заболевание.

Итак, какие нарушения есть у наших детей с рождения?

- Неадекватный иммунный ответ и вирусная нагрузка.
- Нарушение формирования правильной микрофлоры.
- Дефициты питательных веществ в грудном молоке и у малыша, как следствие.
- Загруженность тяжелыми металлами и другими токсичными веществами (у ребенка от мамы).
- Нарушение созревания нервной системы.
- Пищевая непереносимость.

Все, что вы видите, — это результат наличия проблемы именно в клетке, а не в отдельных органах. Трудности с пищеварением не решить обычным лечением кишечника. Только лечением мозга на вы-

лечить мозг. Не учитывая генетику детоксикации, иммунитет, работу тимуса, надпочечников, щитовидной железы, печени и других органов мы не сможем привести ребенка к здоровью.

### **Стигм дизэмбриогенеза**

Стигмы — это вектор внешней диагностики, малые аномалии развития, которые мы можем увидеть во внешности ребенка. По сути стигмы равно дисплазия соединительной ткани. Очень много сейчас вопросов, что же это и как ее лечить. Такой ребенок — это голодный ребенок, который имеет дефицит по многим нутриентам, по белку, в частности по минералам и витаминам. У него, как правило, не очень хорошая детоксикация, потому что одни и те же витамины и минералы идут и на детокс, и на построение соединительной ткани. Помимо этого, подобные дети имеют нарушение усвоения и построения белка. На самом деле очень есть много внешних проявлений, которые можно увидеть у ребеночка примерно с 6 месяцев, но опытные генетики и педиатры замечают с рождения.

Смотрите, изучайте, что вас смущает в ребенке, какие моменты: носик или глазки, ушки или форма черепа. То, чего нет во внешности у мамы или папы, но есть у ребенка, может навести на мысли о сфрми-

ровавшихся стигмах дизэмбриогенеза. Даже пухлые губы могут быть стигмой, если ни у кого нет в семье подобного.

Такие вещи нужно знать, чтобы понимать: произошло что-то неблагополучное в период зачатия. Чаще всего это определенная мутация на фоне вирусной загрузки, дефицит витаминов группы В (особенно: В2, В6, В9). В9 — тот самый витамин, который вызывает деление клеток. Его назначают при подготовке и в первом триместре беременности для правильной закладки органов, особенно нервной системы.

По классике педиатрии количество допустимых стигм у здорового ребенка до 5, но я бы вообще не стала считать это проявление нормой: теперь нам известно, что их вызывает. Самое важное, что внешние симптомы могут сигнализировать об аномальной работе внутренних систем организма (в том числе, иммунной). Многие мои пациенты с задержкой развития имеют стигмы.

Они играют роль фоновых признаков. По ним можно предположить наличие хромосомной аномалии у ребенка. То есть раньше стигмы встречались у детей с нарушенной генетикой, либо те рождались от мам, которые употребляли алкоголь, соответственно, их сопровождали токсические факторы. Глядя, например, на детей из детского дома, можно увидеть

множество лиц со стигмами. Но сегодня такие малыши рождаются и в благополучных семьях. Мы «строим» собственных детей из того, что едим — просто задумайтесь об этом.

Итак, если более 5 стигм насчитали, ищите генетический синдром. Кстати, педиатры, зачастую, совершенно не обращают на них внимания, только генетики. Если при детальном осмотре внешности ребенка вас что-то смущает, сходите к этому врачу — он поможет исключить синдром. Я со своей дочкой обращалась, потому что у нее достаточно много стигм: разного размера глаза, одно ушко свернуто, другое — нормальное, короткий нос, вдавленная переносица, высокий фильтр. Сейчас стигмы в ней заметны, но не портят внешность.

Из наиболее часто встречающихся стигм:

- эпикант (складка верхнего века, закрывающая внутренний угол глаза);
- аномалии ушей;
- высокий фильтр;
- готическое небо;
- гипертелоризм (широкое расстояние меж глаз);

- короткий нос;
- короткая шея;
- аномалии грудной клетки;
- диспропорции скелета (особенно длинные или короткие конечности);
- эпителиальный копчиковый ход.

Все это не значит, что ребенок болен, просто к малышу стоит присмотреться. То есть лечить это сейчас никак не нужно, со временем при правильной работе даже эпикант может сглаживаться. Но некоторые факторы риска мы, конечно, оцениваем по этому моменту.

Что же произошло? Почему так стремительно меняется внешность наших детей? Откуда берутся дефициты, ведь раньше не было такого разнообразия продуктов? Нам кажется, что мы хорошо питаемся. Почему же идет речь о голодающих детях? Я называю таких детей митохондриками.

Вы, наверное, слышали, что причиной современных болезней человека является системное воспаление. И дети не исключение. Они «наследуют» воспаление от мамы. На мой взгляд причины кроются в генетических аспектах, и базовой проблемой могут быть особенности систем детоксикации. В связи