

ЕКАТЕРИНА ЮСУПОВА

# ЭКОЛОГИЧНОЕ МАТЕРИНСТВО

КАК ОГРАДИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ  
ОТ ВРЕДНОЙ ХИМИИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 613.95

ББК 51.28

Ю91

*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.

**Юсупова, Екатерина Дмитриевна.**

**Ю91** Экологичное материнство. Как оградить своих детей от вредной химии /  
Е.Д. Юсупова. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Секреты умных  
родителей).

ISBN 978-5-17-119131-3

УДК 613.95

ББК 51.28

ISBN 978-5-17-119131-3

*Эту книгу я посвящаю моей маме и своей дочке.*

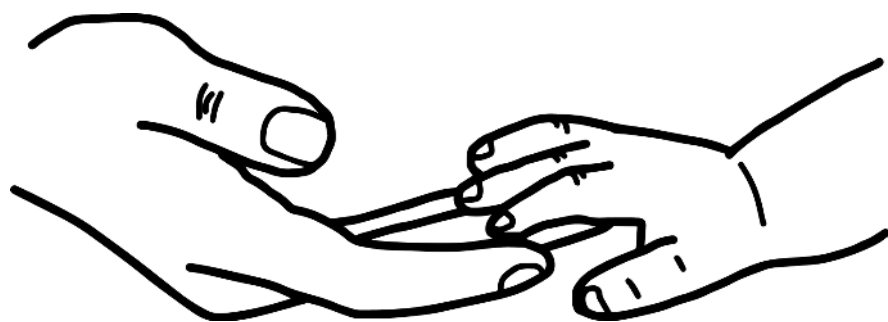
*Спасибо маме за то, что дала мне жизнь, спасибо за любовь и заботу, а дочке за то, что ее появление изменило мою жизнь, наполнило ее смыслом и помогло определиться с тем, чем я хочу заниматься в этой жизни.*

# Оглавление

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ. МОЯ ИСТОРИЯ</b> . . . . .	7
<b>ГЛАВА 1. ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И РОДАМ</b> . . . . .	13
Как подготовиться к зачатию здорового ребенка . . . . .	13
Беременность . . . . .	32
Подготовка к родам . . . . .	39
Роды . . . . .	40
Грудное вскармливание . . . . .	46
<b>ГЛАВА 2. УЧИМСЯ ЧИТАТЬ СОСТАВЫ</b> . . . . .	51
Вредные ингредиенты косметики . . . . .	52
Вредные ингредиенты бытовой химии . . . . .	72
Вредные ингредиенты продуктов питания . . . . .	81
Опасные лекарства и витамины . . . . .	95
Как отличить натуральный и органический товар . . . . .	98
Настоящие эко- и органик- сертификаты . . . . .	101
Правила ухода за детской кожей . . . . .	120
Чистим первые зубки без вреда для здоровья . . . . .	128
<b>ГЛАВА 3. КАК ВЫБРАТЬ САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ ДЛЯ РЕБЕНКА</b> . . . . .	133
Что скрывают производители подгузников . . . . .	133
Выбор безопасной детской одежды . . . . .	136
Как выбрать детскую посуду и аксессуары . . . . .	148
Как выбрать безопасные игрушки для ребенка . . . . .	154
<b>ГЛАВА 4. ЭКОЛОГИЯ ВАШЕГО ДОМА</b> . . . . .	161
Негативные факторы, влияющие на здоровье . . . . .	161

---

Воздух в доме . . . . .	164
Вода в доме . . . . .	168
Электромагнитные поля . . . . .	169
Радиация . . . . .	170
<b>ГЛАВА 5. ЭКОРЕМОНТ . . . . .</b>	<b>173</b>
Как выбрать безопасную квартиру . . . . .	175
Из каких материалов лучше строить экодом . . . . .	176
Утеплители и звукоизоляционные материалы . . . . .	178
Экосертификаты на строительные материалы . . . . .	181
Материалы для ремонта по области применения . . . . .	184
<b>ГЛАВА 6. ПИТАНИЕ . . . . .</b>	<b>197</b>
Первый прикорм малыша . . . . .	197
Основные принципы здорового питания для детей . . . . .	198
Правила обработки и мытья продуктов питания . . . . .	200
Натуральные продукты питания для детей постарше . . . . .	214
ЗОЖ рецепты для всей семьи . . . . .	216
<b>ГЛАВА 7. ЗДОРОВЬЕ И ИММУНИТЕТ . . . . .</b>	<b>223</b>
Натуропатия – выбор моей семьи . . . . .	223
Секреты лечения и укрепления иммунитета ребенка . . . . .	226
Моя практика при высокой температуре у дочери . . . . .	233
<b>ГЛАВА 8. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ЭКОПРИВЫЧКИ . . . . .</b>	<b>235</b>
Экопривычки, как основа здоровой семьи . . . . .	236
Сортировка мусора для вторичной переработки . . . . .	238
<b>НАПУТСТВИЕ АВТОРА . . . . .</b>	<b>248</b>
<b>ИСТОЧНИКИ . . . . .</b>	<b>249</b>



# Предисловие

## МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

При планировании первой беременности и в первые годы жизни своей дочки Амелии я наделала много ошибок, о чем узнала уже спустя годы, столкнувшись с проблемами в ее здоровье.

Только потом я узнала от самых лучших врачей о том, что самое лучшее, что мы можем сделать для здоровья своего ребенка, – это со всей ответственностью подойти к подготовке к беременности, даже если вы считаете себя и своего мужа абсолютно здоровыми людьми. Многие отклонения носят скрытый характер и, впоследствии, сказываются на здоровье вашего ребенка.

Во время беременности я читала обычные книги и журналы про беременность, наблюдалась у обычного гинеколога из районной женской консультации, внимательно слушала его и была уверена, что этой информации мне будет достаточно.

Как я ошибалась...

В то время я была уверена в том, что я – относительно здоровый человек, и именно беременность, в которую я почти всегда валялась от бессилия в постели или спала, показала мне истинное состояние моего здоровья. Моей ошибкой было то, что ни я, ни муж никак не готовились к беременности, что и сказалось впоследствии на здоровье нашего ребенка, поэтому этой теме я уделю большое внимание в начале своей книги.

Последние пару лет я сильно углубилась в изучение вреда всего, что окружает нас и наших детей в современном мире. Из сотен лекций, вебинаров, статей, исследований ученых и самых лучших врачей со всего мира я выбрала для вас самые основные факторы, которые могут негативно повлиять на здоровье ваших детей.

Я хочу поделиться с вами информацией, которой мне так не хватало 5 лет назад. Я искренне надеюсь, что благодаря ей больше мам смогут оградить себя и своих детей от всего самого вредного в нашем современном мире.

Я эколог по образованию и тема всего натурального и экологичного всегда была мне интересна. После курса токсикологии в университете я убедилась еще сильнее в необходимости задуматься о минимизации вреда от всего, что нас окружает в жестоком современном мире, где всюду процветает промышленность, с каждым днем увеличивается количество автомобильных дорог, производство машин, с каждым днем все сильнее загрязняется воздух, химической обработке подвергаются почти все продукты питания, а производство синтетических продуктов происходит с добавлением дикого количества сахара и трансжиров.

Став мамой и ужаснувшись от составов даже детской продукции на полках магазинов, я создала свой экоблог в Инстаграм (@amelyrain.eco). На данный момент уже более 250 000 моих подписчиков научились выбирать для своих детей и себя все самое безопасное и натуральное. За более чем два года существования моего блога я получила сотни благодарностей от них за то, как сильно изменилось у них и членов их семей здоровье к лучшему после смены химозных товаров нашего быта и питания на все натуральное, как я помогла открыть им глаза на многие вещи и даже избавиться от болезней, с которыми не смогли справиться годами врачи.

Скажу сразу: я не против врачей. Однако врачи бывают разные: некоторые спасают жизни или предотвращают заболевания на ранней стадии, умея проводить хорошую диагностику, постоянно изучают что-то новое в медицине, совершенствуют свои знания, когда другие считают, что высшего образования в медицинском институте по учебникам времен СССР будет им вполне достаточно для своей лечебной деятельности, и лечат всех по стандартам и канонам этих учебников, зачастую диагностируя болезнь уже на крайней стадии.

Лично я потеряла очень много времени, когда годами ходила по врачам со своей хронической болезнью щитовидной железы и единственное, что они могли предложить мне, – пить пожизненно синтетический гормон, аргументируя это тем, что моя болезнь больше никак не лечится, и мне остается лишь смириться с этим. Но гормон не лечил, а приносил моему здоровью только вред. С го-



дами щитовидка стала работать все хуже и хуже, организм требовал все большую дозу гормона.

Пару лет назад мне повезло найти новые исследования и зарубежные методики лечения моего аутоиммунного заболевания (при котором клетки организма атакуют клетки своего же органа, у меня, например, атаквали щитовидку). Оказывается, во всем мире уже почти у каждого второго человека та или иная степень аутоиммунной нагрузки, часто в скрытых формах. И способствует ее прогрессии плохая экология, наше неидеальное питание, тяжелые металлы, пестициды.

Причем лечение, которое применяют в других странах и единицы профессиональных современных наших врачей, состоит просто в покрытии дефицитов определенных витаминов, минералов, поддержке травяными препаратами и исключением определенных продуктов питания, которые способствуют воспалительным аутоиммунным процессам.

Спустя 1,5 лет такого протокола я перестала пить гормоны (хотя была на них 7 лет), мои анализы даже без них почти в норме, а, главное, – самочувствие улучшилось в разы и мои антитела перестали так сильно бомбардировать клетки щитовидной железы, по УЗИ исчезли все признаки старых нарушений.

Во всей этой ситуации самое интересное, что большинство российских врачей даже не догадываются об истинной причине, которая вызывает большинство аутоиммунных заболеваний, хотя науке других стран она уже известна – подвид герпес вируса, а именно вирус Эпштейна-Барр, бушующий во всем мире и вызывающий кучу заболеваний. Об этом подробнее я рассказываю в своем блоге.

Именно поэтому мой блог в последний год стал также затрагивать темы питания, медицины, натуропатии и всех факторов, которые влияют на здоровье.

Эта книга – не страшилка, как многие могут подумать. Некоторые, прочитав ее, посчитают, что в ней слишком много «НЕТ»: нельзя то, нельзя это, опасно все вокруг! Есть категория людей, которые на такое отвечают: «А жить вообще вредно – это приводит к смерти». Или такие, которые не понимают, зачем задумываться о каждом ингредиенте в составе, если мы живем в такой плохой экологии и никак не можем это изменить. Ну, во-первых, можем, и в этой книге я расскажу, как именно, а во-вторых, представьте себе, какую токсическую нагрузку получает ваш и, тем более,

организм вашего ребенка, если к неблагоприятной экологии вы собственноручно добавляете долю вредных веществ, нанося на себя вредные вещества сразу из нескольких косметических средств за день, нося одежду, постиранную химически опасными составами, дыша фенолами и формальдегидами от неправильно выбранной мебели или обоев, питаясь продуктами питания с канцерогенными ингредиентами. Все эти факторы складываются и тогда уже приносят ощутимый вред организму, последствия, возможно, вы заметите уже спустя годы, но когда вы по возможности перейдете на все натуральное и экологичное, вы тем самым снизите токсическую нагрузку на организм и улучшите свое здоровье как в настоящем, так и в будущем.

Не нужно сразу впадать в панику после всего прочитанного здесь, рвать на себе волосы. Благодаря моей книге вы узнаете правду и сможете постепенно заменить все то вредное, что вас окружает, – и это самое главное. Впрочем, даже если заменить не все, а лишь что-то – уже будет хороший эффект и улучшение качества жизни вашего ребенка и его здоровья.

Эта книга – сборник советов, как оградить себя во время беременности и родившегося или может даже уже подросткового ребенка от самых вредных веществ, которые прячутся в косметике, бытовой химии, продуктах питания, лекарствах, витаминах, детских игрушках, одежде, посуде, стройматериалах или мебели вашего дома.

В век жестокой конкуренции и охоты за большей прибылью среди производителей, в век переизбытка рынка продукции, владельцы и технологи производств даже детских товаров стараются максимально удешевить сырье, не заботясь о здоровье наших детей!

*Если не мы, родители, то кто позаботится об их безопасности и здоровье?*

Проблема современной индустрии также заключается в том, что многие производители уловили в массах стремление ко всему натуральному и экологичному, но, вместо того чтобы менять свои составы и качество сырья в лучшую сторону, они просто нагло пишут на своих этикетках слова «БИО», «ЭКО», «ОРГАНИК» или, того хуже, ставят значки сертификатов, похожие на экологические сертификаты, но на самом деле такими не являющимися. О том, как их отличить и не попасться на уловки производителей, я вам тоже расскажу.

---

В книге будет много научных исследований, подтверждающих мои слова, чтобы они не казались вам надуманными, ссылки на них я размещу в конце книги.

На страницах книги я также разоблачу некоторые страшилки и мифы о вреде нескольких ингредиентов и успокою вас.

Я всегда советую своим подписчикам не кидаться в крайности, а придерживаться золотой середины в том числе в экологичности, питании. Ведь душевное равновесие и гармония – это тоже важный аспект здоровья.

В книге я буду делиться собственным опытом, наблюдениями за здоровьем при изменениях питания, переходе полностью на натуральную косметику и расскажу про методы поддержки иммунитета, которые помогли моей семье.



# Глава 1

## ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И РОДАМ

### /// Как подготовиться к зачатию здорового ребенка

Признаюсь честно: я никак не готовилась к зачатию своего первого ребенка 5 лет назад. Тогда я даже не подозревала о том, насколько это важно. Сейчас при планировании второго ребенка и с обретением новых знаний в этой области, моя подготовка совсем иная. Причем подготовить свой организм должны оба партнера, так как все наши токсины, тяжелые металлы, хронические вирусные и бактериальные нагрузки, дефициты витаминов и минералов напрямую влияют на успешность зачатия и здоровье малыша в итоге.

За последние десятилетия существенно вырос процент малышей аллергиков, а также малышей с атопическим дерматитом и экземой.

По данным ВОЗ<sup>1</sup>, за последние десять лет заболеваемость аллергией в России возросла на 20 %, и, если верить прогнозам, ситуация с каждым годом будет только ухудшаться в связи с тем, что основные факторы, вызывающие аллергию, – то, с чем каждый из нас сталкивается в своей повседневной жизни – токсины. И, да, они передаются через поколения при зачатии – от отца, а во время вынашивания ребенка – от матери, именно поэтому аллергия и другие заболевания чаще всего наследственны.

---

<sup>1</sup> ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения

Виной всему индустриализация, плохая экология, преобладание вредных промышленных продуктов питания над натуральными растительными, вредные составы бытовой химии, обработка овощей, фруктов, злаковых пестицидами и гербицидами, поголовное использование гормонов и антибиотиков в молочной и мясной промышленности, выращивание рыбы в неволе и откорм не самым качественным сырьем.

Если вы или ваши родственники выращивают все это сами без какой-либо обработки – это прекрасно, но, к сожалению, большинство людей живут в мегаполисах, в которых стремление ко всему натуральному, фермерскому хоть и становится все популярнее, но благодаря этому становится популярнее и маркетинг, построенный на обмане покупателей. Именно поэтому важно, чтобы натуральность была подтверждена БИО- или ОРГАНИК-сертификатом (о которых я расскажу вам подробнее).

### **Питание обоих партнеров при планировании беременности (до зачатия):**

Постарайтесь хотя бы за 3 месяца до зачатия **ИСКЛЮЧИТЬ** из своего рациона следующие продукты:

- Алкоголь в любом виде, курение (даже пассивное и даже кальяна)
- Фаст-фуд
- Кофе
- Полуфабрикаты
- Жареные продукты с хрустящей корочкой
- Рафинированные масла (особенно подсолнечное, пальмовое)
- Продукты, содержащие гормоны и антибиотики (промышленная молочная и мясная продукция (особенно курица и свинина), рыба, выращенная искусственно на фермах в неволе)
- Злаковые продукты питания (хлеб, каши, хлопья) без органического сертификата (так как почти все злаковые обрабатывают пестицидами)
- Продукты-рекордсмены по содержанию тяжелых металлов: крупная рыба (тунец, рыба-меч, акула), почки животных,

неорганические какао-бобы и шоколад из них, продукты питания из жестяных банок, приправы и чай без органических сертификатов

- Овощи и фрукты без запаха, но идеально красивые
- Кондитерские изделия и выпечка с пальмовым маслом (часто используется самое вредное для здоровья техническое (которые могут скрываться под общими названиями растительное масло, растительный жир)
- Промышленные продукты с консервантами, красителями, усилителями вкуса
- Яйца (они провоцируют рост патогенных вирусов и бактерий)
- Кукурузу и сою (так как зачастую они ГМО<sup>2</sup>-происхождения)
- Повальное увлечение диетами с высоким содержанием белка совершенно не подходит женщинам, которые хотят забеременеть или успешно выносить ребенка

### ***Какие продукты ВКЛЮЧИТЬ в рацион:***

- Зелень. В идеале органические или фермерские или собственноручно выращенные овощи и фрукты. Конечно, они доступны не всем, поэтому покупайте хотя бы некоторые по мере возможности. Лучше покупать не органик-фрукты и овощи с толстой кожурой, которую вы можете снять (бананы, манго, дыни, авокадо, цитрусовые), а зелень, сельдерей, огурцы, яблоки, картофель
- Ягоды (особенно чернику), можно замороженные
- Очень полезны для желающих забеременеть апельсины, бананы, авокадо, виноград, манго, дыни, малина, огурцы, вишня и лаймы, спаржа, шпинат, топинамбур, сельдерей, листовой салат, огородная капуста, картофель, чеснок, кориандр, лист крапивы, лист малины, кокос, ростки и микрозелень, луговой клевер и сырой мед
- Гавайская спирулина
- Порошок-экстракт из сока зеленых побегов ячменя (Barley grass)

---

<sup>2</sup> ГМО — Генетически модифицированный организм