

*Ж.В. Царевградская*



# **СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ЗАЧАТИЯ**



Издательство Эдитус  
Москва

УДК 37.01  
ББК 74.00  
Ц18



## ОТ АВТОРА

**Ж. В. Цареградская**

Ц18 **Секреты здорового зачатия.** — М.: Эдитус, 2023. — 232 с.

ISBN 978-5-00217-322-8

Книга «Секреты здорового зачатия» является расшифровкой первого курса лекций, который был впервые прочитан Ж. В. Цареградской, исследователем в области репродукции человека, в 2003 году. Курс был подготовлен на основе наблюдений, которые проводились с 1996 по 2003 год и были посвящены тайным механизмам, которые обеспечивают здоровое зачатие. Кроме этих уникальных наблюдений в курс вошли общеизвестные материалы, касающиеся женских циклов, оплодотворения, безопасности беременной женщины и ее будущего ребенка, что является актуальным для современных мам во все времена. Рекомендации, которые даются в книге вот уже более 20 лет успешно применяются на практике.

Предназначена для широкого круга читателей и в особенности для супружеских пар, планирующих рождение здорового ребенка.

УДК 37.01  
ББК 74.00

**Д**орогие читатели! Я рада приветствовать вас на страницах моей книги «Секреты здорового зачатия». Эта книга является расшифровкой первого курса лекций, который был прочитан впервые в начале лета 2003 года. Этот курс лекций был подготовлен на основе наблюдений, которые проводились с 1996 по 2003 год и были посвящены тайным механизмам, происходящим в организме и психике женщины и обеспечивающим здоровое зачатие. Кроме этих наблюдений в курс вошли общие материалы, касающиеся механизмов оплодотворения, безопасности беременной женщины и ее будущего ребенка, что является весьма актуальным для современных мам. Несколько лекций курса посвящены рекомендациям, как обеспечить зачатие здорового ребенка. Честно говоря, эти рекомендации, так или иначе, прослеживаются в каждой главе книги, и звучат они как ответы на вопросы слушателей.

Этот первый курс был построен в форме свободной беседы. У меня как у преподавателя, конечно, имелся план, но мои слушательницы постоянно задавали вопросы по ходу изложения. Эти вопросы помогали им понять суть изложения и во многом открывали тайные стороны культуры зачатия.

По инициативе слушателей была сделана аудиозапись курса, которая впоследствии была расшифрована и отредактирована. Теперь это книга, которую вы можете прочесть.

Впервые книга «Секреты здорового зачатия» была опубликована в авторском блоге в июне 2015 года.

ISBN 978-5-00217-322-8

© Ж. В. Цареградская, 2023  
© Оформление. Издательство «Эдитус», 2023

сте плаценты посадили молоденькое дерево, то его судьба будет и судьбой ребенка: если это дерево сломается, ребенок умрет! Если у него сломается ветка, ребенок может получить травму, остаться без руки или без ноги.

— Ужас какой! А как находят в Москве нехоженые места?

— В Москве не находят, находят за Москвой. Мужья уезжают за город и закапывают послед.

— А в роддоме что с плацентой делают?

— Продают в парфюмерную и косметологическую промышленность. Это очень ценный материал. Как с плацентами поступают, такие у нас и дети вырастают!

Дорогие слушательницы! Надеюсь, что знания, полученные вами в ходе нашего курса, помогут вам выносить здоровую беременность и родить здоровых и умных деток. Если у вас возникнут вопросы, вы всегда можете обратиться ко мне за консультацией. На курсы подготовки к родам раньше 16 недель приходить не нужно. Сейчас вся информация о том, что делать в первые месяцы беременности, у вас имеется. Милости просим на курс дородовой подготовки! Надеюсь, до новых встреч!



## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	3
РЕПРОДУКТИВНЫЕ ЦИКЛЫ ЧЕЛОВЕКА: ОВУЛЯЦИЯ.....	4
Что такое женская группа?.....	8
Про месячные очищения и силу мышц малого таза.....	10
МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ВЫБОР ПАРЫ.....	14
Овуляция и выбор партнера.....	14
Кого и как выбирает женщина.....	18
МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ И МАТЕРИНСТВО.....	21
Отношения в паре во время овуляции, беременности и родов.....	21
Отношения в паре в период инволюции лактации.....	33
СТАБИЛЬНОСТЬ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ.....	41
Стабильность пары и пересмотр супружеских отношений.....	41
Ожидания мужчины.....	45
Что такое брак и свадьба?.....	46
О РЕПРОДУКТИВНОМ ВОЗРАСТЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОТОМСТВА.....	50
Репродуктивный цикл и репродуктивный возраст.....	50
Возраст родителей и здоровье ребенка.....	56
СОХРАНЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ВЫБОР ЖЕНЩИНЫ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.....	59
Что такое тонус матки?.....	66
С чем связан поздний токсикоз?.....	66
Сохранение беременности с помощью препаратов.....	67

Сексуальные контакты в первые недели беременности и сохранение жизнеспособного потомства.....	69	Общие рекомендации по подготовке к зачатию.....	146
Угроза выкидыша на поздних сроках.....	70	Физическая форма и питание женщины перед зачатием.....	146
КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ?.....	72	Значение физических нагрузок перед зачатием.....	149
Процесс оплодотворения.....	72	Здоровье женщины.....	158
Внутриутробное развитие: соглашение матери и ребенка.....	77	Вредные продукты.....	164
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПОЛ РЕБЕНКА?.....	83	Эмоциональная жизнь до зачатия.....	170
ЧТО ТАКОЕ ТЕЛЕГОНИЯ?.....	89	Как выбрать время, благоприятное для зачатия?.....	171
Телегония и ее влияние на потомство.....	89	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	178
Телегония и девственность.....	97	Сонастроенность мужчины и женщины на зачатие.....	179
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ГЕНЕАЛОГИЯ.....	103	Важные моменты полового акта.....	184
Генеалогическое древо.....	106	Поведение после полового акта.....	191
Проведение опроса.....	110	Как определить, что беременность началась, и что такое омывание?.....	194
Характер и род деятельности.....	114	РЕПРОДУКТИВНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ.....	197
Внешние данные и здоровье.....	116	Как будет выглядеть мое дитя?.....	198
Акушерство и гинекология.....	120	Желаемый пол ребенка.....	202
Семейная легенда.....	122	Позаботимся об идеальных родах.....	205
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.....	124	ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.....	216
Тяжелые заболевания матери.....	124	Вопросы о здоровье и беременности.....	216
Вред радиационных воздействий и УЗИ.....	127	Близнецы и двойняшки.....	219
Опасности от бытовой техники.....	129	Беременность и народная традиция.....	224
Воздействие шума и механические воздействия.....	131	Роды: участие мужчины.....	225
Вред от лекарственных препаратов и химических витаминов.....	133	Что делали с последом в народной традиции?.....	227
Вред от бытовой химии.....	135		
Влияние алкоголя на будущего ребенка.....	136		
Влияние курения на будущего ребенка.....	137		
Питание во время беременности.....	140		
Чем грозят отрицательный резус-фактор и первая группа крови?.....	142		
Инфекционные заболевания матери и здоровье ребенка.....	143		

*Научно-популярное издание*

**16+**

*Жанна Владимировна Цареградская*  
**Секреты здорового зачатия**

Оригинал-макет подготовлен издательством «Эдитус»  
*Редактор — Татьяна Стафеева*

ООО «Эдитус»  
125565, Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1  
8 (800) 775-30-87  
www.editus.ru

Отпечатано в типографии ООО Фирма «П-Центр»  
129515, г. Москва, ул. Академика Королёва, 13

Подписано в печать **???**  
Формат 148x210. Усл. печ. л. 14,5  
Печать цифровая. Бумага офсетная  
Тираж 100 экз. Заказ № 202403251

ISBN 978-5-00217-322-8

