

Юлианна Соколовская

Время быть мамой



Авторская методика
естественного повышения фертильности



Москва 2023

ПОСВЯЩАЕТСЯ
памяти моей любимой бабушки,
Кульчицкой Марии Гаврииловны,
которой я многим обязана. Она много лет
проработала в школе, в очень сложное
военное время родила и вырастила
двух дочерей, с трех месяцев растила меня,
помогла вырастить пятерых правнуков.
Она обожала малышей, и у нее был
удивительный дар заботиться о них

УДК 618.2
ББК 57.14
С59

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Buryi Bogdan, Arina Gladysheva / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Mister_X, pr_camera, Antonov Maxim, Vitezslav Halamka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Соколовская, Юлианна Равильевна.

С59 **Время быть мамой : авторская методика естественного повышения фертильности / Юлианна Соколовская. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с.: ил. — (Разумная гинекология. Новый подход к здоровью женщины).**

ISBN 978-5-04-169808-9

Юлианна Соколовская много лет успешно работает с парами, которые испытывают сложности с зачатием. В книге вы познакомитесь с ее безлекарственным методом повышения фертильности. Автор рассказывает об анализах, оценивающих готовность к беременности, и телесных и дыхательных практиках, снижающих уровень стресса и восстанавливающих физический баланс. Ее советы помогут вам физически и психологически подготовиться к желанной беременности и настроиться на материнство, а также подарят необходимую поддержку и спокойствие.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2

ББК 57.14

© Соколовская Ю. Р., текст, 2022

© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-169808-9

Оглавление

ОТЗЫВЫ СПЕЦИАЛИСТОВ	9
ВСТУПЛЕНИЕ	11
Глава 1. ОТКУДА БЕРЕТСЯ БЕСПЛОДИЕ?	14
Статистика основных причин бесплодия.	20
Глава 2. РАССЧИТАЙТЕ СВОЮ ФЕРТИЛЬНОСТЬ	28
Основной чекап женского репродуктивного здоровья	31
Глава 3. ДОКТОР, ЭТО ЛЕЧИТСЯ?	39
Глава 4. МЕТОД, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ	44
Глава 5. НАХОДИМ БАЛАНС, ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ	64
Шавасана.	71
Прогрессирующая нервно-мышечная релаксация по Джейкобсону	76
Йога-нидра.	78
Шанмукхи-мудра.	80
Циклические тренировки	82
Антар мауна как депривация	82
Другие антистресс-практики	85
Глава 6. НАСТРАИВАЕМ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ	87
Ужин.	92
Гаджеты.	93
Источники света	94
Температура	94

ОГЛАВЛЕНИЕ

Постельные принадлежности	95
Хроническая боль	95
Режим сна	97
Правильное пробуждение	99
Специальные практики улучшения качества сна	101
Нутрицевтики	103
Глава 7. УКРОЩАЕМ ПОДСОЗНАНИЕ	107
Деструктивные установки, снижающие фертильность, ассоциированные с отсутствием детей	116
Психогенные факторы, связанные со стабильностью среды	117
Деструктивные и конструктивные мотивы появления ребенка	117
Страхи самого разного рода. Чего вы боитесь?	120
Взаимоотношения с партнером	123
Семейные сценарии или генетические (родовые) программы	127
Вторичные выгоды	128
Другие значимые факторы	130
Самостоятельное упражнение для осознания ментальных блоков и работы с ними	133
Глава 8. ПОДКЛЮЧАЕМ ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ	135
Телесные практики, повышающие фертильность	139
Перевернутые позы	140
Висцеральные техники	146
Упражнение на тазовое дно	159
Упражнения для позвоночника с акцентом на шею и поясницу	163
Упражнения для тазобедренных суставов	165
Пример развернутой программы репродуктивной йогатерапии	166

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9. ДЫШИМ НА ЗДОРОВЬЕ	169
Пять причин освоить дыхательные практики при планировании малыша	170
Дыхательные антистресс-практики.	173
Практики, оздоравливающие органы малого таза.	186
Глава 10. ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ	193
А нужно ли очищение?	193
Важность естественного очищения кишечника	200
Если у вас проблемы со стулом	205
Антистресс-практики при нарушениях стула	213
Пробиотики	216
Специальные очистительно-восстановительные практики	218
Три подхода к основной детоксикационной программе	224
Как еще снизить количество токсинов	225
Глава 11. ЕДИМ ВКУСНО И ФЕРТИЛЬНО	228
Основные принципы питания для оздоровления	229
Те самые важные акценты	245
Аюрведическая конституция	255
Глава 12. ПРИВЛЕКАЕМ СИЛУ ТРАВ	259
Лекарственные травы и эфирные масла в лечении бесплодия	264
Системная фитотерапия	280
Фитотерапия для женщин в случае основных гормональных дисбалансов	295
Устранение или коррекция других функциональных расстройств	312
Травы и экстракты для мужчин.	314

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 13. МУЖСКОЙ ФАКТОР	316
Виды мужского бесплодия	319
Причины мужского бесплодия.	322
Методы лечения мужского бесплодия.	323
Глава 14. МОЯ МЕТОДИКА И ПРОТОКОЛЫ ЭКО	333
ПРИЛОЖЕНИЕ. РАЗБИРАЕМСЯ С АНАМНЕЗОМ. БЕЗ СТРАХА. БЕЗ БОЛИ	348
БЛАГОДАРНОСТИ	365
ИСТОЧНИКИ	368
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	379

Отзывы специалистов

Книга Юлианы Соколовской посвящена применению методов традиционной медицины Индии и Тибета (научная йога, фитотерапия и психотерапия) в оздоровлении женщин, страдающих бесплодием.

Книга содержит 14 глав, отражающих причины женского и мужского бесплодия, и описание методик, позволяющих гармонизировать жизненные процессы, нормализующие гомеостаз и обеспечивающие активность репродуктивных органов. В книге подробно представлены используемые методы и результаты их применения с нормализацией дыхания, пищеварения, гормонального статуса и восстановления физического и эмоционального баланса.

Комплексное применение методов традиционной медицины также позволило улучшить результаты экстракорпорального оплодотворения по сравнению с результатами использования стандартных методов.

Достоинством книги является научный подход к оценке конституции пациентов на основании учения аюрведы, принципы восстановления минерального обмена и методы предупреждения последствий стрессовых ситуаций, разработанные автором.

Оригинальный материал, представленный в книге, будет интересен для широкого круга читателей, включая специалистов.

*Коршикова Юлия Ивановна,
кандидат медицинских наук, фитотерапевт,
доцент кафедры гериатрии и медико-социальной
экспертизы РМАНПО*

Очень нужная книга. Я верю в то, что она поможет многим семьям обрести счастье — забеременеть и родить здорового ребенка. Когда я проходила практику в Центре репродукции, сами врачи говорили о том, что если психологи возьмутся за наших бесплодных женщин, то мы останемся без работы, ведь 80% бесплодия — это голова.

Мне очень понравилось, что автор смогла собрать воедино разные методы работы с бесплодием — психологический, телесный, психосоматический, фитотерапию, ароматерапию. Автор смо-

ОТЗЫВЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

трит на проблему широко, а не узконаправленно, как это часто бывает. Я более 15 лет работаю с беременными женщинами, вижу такие пары, которые не могут забеременеть или не могли забеременеть 5–10 лет, и потом случается чудо. Они приходят беременными в нашу школу для будущих родителей, проходят курсы подготовки, рожают детишек, и это огромное счастье.

Я верю, действительно верю, что такие специалисты, как мы, которые работают с семейной парой в этот период, могут сыграть важную роль и помочь семье обрести истинное счастье.

*Юлия Верба,
мама троих детей, перинатальный психолог,
основатель и руководитель школы
для будущих родителей «Вербочка» в СПб*

Очень интересная, полезная книга, которая поможет будущим мамам поверить в себя, в успех задуманного и глубже разобраться в проблематике своей ситуации и способах ее решения.

ЭКО — это не всегда 100%-ный результат, а как быть, когда неудачных попыток несколько? Несомненно, физиологическое и психоэмоциональное состояние играет важнейшую роль в успешности любой терапии, но как найти этот баланс? Важно верить в себя и в результат. Мне очень понравилось, что в книге приводятся аспекты работы и с ментальным, и с физическим здоровьем пациента, описаны особенности питания на этапе планирования беременности, показан аюрведический метод терапии. Особое место отведено методике подготовки в программах ЭКО, ведь для успешной терапии важен комплексный подход.

Будущим мамам книга показывает алгоритм действий, который дает возможность правильно настроиться и корректно подойти к терапии и, возможно, получить желанный результат без вспомогательных репродуктивных технологий. Ведь все мы знаем случаи, когда после нескольких неудачных попыток ЭКО пациенты беременеют самостоятельно.

Книга поможет читателю двигаться к своей заветной цели, невзирая на всевозможные трудности и неудачи.

*Рабаданова Асият Курбанмагомедовна,
к.м.н., врач-репродуктолог,
президент благотворительного фонда «ПРО ЭКО»*

Вступление

Если вы открыли эту книжку, значит, скорее всего, вы или кто-то из очень близких вам женщин (дочь, сестра, подруга) сталкивался или пытается решить проблему бесплодия. Почему я так уверенно об этом говорю? С кем бы я ни обсуждала идею этой книги в последние три года — в небольшой группе из 5–6 человек или тет-а-тет, мои собеседники всегда делились личной историей на эту тему. «Вы знаете, у нас тоже достаточно долго не получалось с детьми...» — часто слышу я.

Тема бесплодия очень деликатная. В широком, даже семейном, кругу обсуждать ее не принято. Она тонкая, болезненная, травматичная. Получается так, что женщина, с одной стороны, всячески избегает расспросов, с другой — мучается от того, что остается с такой серьезной проблемой фактически один на один.

Поэтому сейчас — внимание! — самое важное: вы точно не одна, а эта проблема точно решается. С современными репродуктивными технологиями стать родителями по силам каждому. В своей работе, при том что многие мои клиенты отказываются от ЭКО, я вижу 85% результативности — то есть шансы довольно велики, даже если исключить такие подходы, как донорский материал и суррогатное материнство.

А теперь о том, как знания и методы, представленные в книге, позволят войти в эти 85–90% счастливых женщин, ставших мамами, несмотря на трудности, диагнозы и обстоятельства.

○ Моя книга — это описание технологии, пошаговая ○
○ инструкция, которая поможет настроить все систе- ○
○ мы женского организма — эндокринную, нервную, ○
○ иммунную и психическую — на деторождение. ○

В двух словах расскажу о том, как появилась моя методика. В моем багаже два высших образования, МВА Стокгольмской школы экономики и успешная бизнес-карьеря в западных компаниях, но мне всегда были интересны традиционные восточные методы оздоровления. Я училась, в том числе в Индии, йога-терапии, фитотерапии, аюрведе и глубоким техникам работы

с психикой. Используя эти знания, я уже больше 25 лет помогаю людям восстановить здоровье.

С 2010 года специализируюсь на женском гормональном здоровье и на работе с парами, испытывающими сложности с зачатием ребенка. Тогда же я основала первую в Санкт-Петербурге студию йогатерапии для женщин — решила сделать акцент на женские практики, мне самой это было интересно. Женщинам очень нравилось, они чувствовали эффект и просили больше таких практик. Постепенно сформировался курс репродуктивной йоги. Все чаще женщины стали подходить ко мне с вопросами, может ли программа помочь, если не получается забеременеть. В 2015 году я начала вести блог по репрйоге, стала рассказывать про некоторые упражнения и методики онлайн — мне очень хотелось делиться этими знаниями, я понимала, насколько они нужны. Появились просьбы сделать онлайн-курс. Я подумала: «Как? Это же телесные практики, надо показывать упражнения. Плюс темы про сон, про питание... Как это все увязать в онлайн-формате?»

Но весной 2016 года села и написала программу. На 70% она и сейчас остается в основе курса. Я не знала, как это будет работать онлайн, с большой осторожностью решила попробовать, и в июне мы запустили первый поток. А в августе — уже второй. Во-первых, было много желающих, а во-вторых, уже было подтверждение, что все работает: две беременности через два месяца первого потока! Эти новости от участниц я получила в один и тот же день, от одной утром, от другой — вечером. И была просто счастлива! К концу года 85% участниц были беременны. Малышам первого онлайн-курса уже шестой год. Всего при моем содействии на момент написания книги родилось 167 малышей во всем мире — от Камчатки до Нью-Йорка.

«Так что же это за программа?» — наверное, думаете вы.

Если говорить научным языком, моя авторская методика гормонального и репродуктивного здоровья основана на синтезе знаний и практик традиционной восточной медицины и западного доказательного подхода.

В нее входит много аспектов от медитаций до рационального расчета питания. В результате нормализуются процессы в организме, он сам начинает себя оздоравливать, приводить в баланс.

ВСТУПЛЕНИЕ

Недавний пример: у одной из участниц, которая живет в Калифорнии, в результате занятий не только родился чудесный малыш, но еще и прошел тендовагинит — боль в запястьях. Это происходит за счет системного воздействия: йогатерапия, дыхательные практики, очищение ЖКТ, коррекция питания, релаксация.

Мои друзья, клиенты и семья давно подталкивали меня к написанию книги. Ведь не все, кому может помочь методика, придут ко мне на курс. И невозможно вести курс 24/7. Я снова сомневалась, понимая, какой это большой труд, и опасаясь, что невозможно передать в печатном виде все тонкости. Последние сомнения рассеял коронавирус. Наша жизнь стала более изолированной, мы больше времени проводим дома. К тому же в книге проще найти нужную информацию, вспомнить последовательность, пролистав ту или иную главу. Книга всегда под рукой, можно почитать и позаниматься, когда есть минутка. И я решилась.

В книге я рассказываю о своей методике максимально полно и детально, даю конкретные упражнения, рекомендации по питанию, нормализации гормонального фона, а также по работе с психоэмоциональной сферой. Отдельная глава посвящена мужскому фактору в бесплодии и рекомендациям для мужчин.

Я очень рада, что ряд уважаемых экспертов в области репродуктологии, перинатальной психологии и фитотерапии поддержали меня в работе над книгой, дополнили ее своими ценными комментариями и поделились интересными кейсами по этой теме.

Основная идея книги в том, чтобы помочь вам найти свой уникальный путь к малышу. Поверьте мне, диагноз «бесплодие» — это не приговор, малыши рождаются в, казалось бы, самых безнадежных ситуациях. И иначе как чудом окружающие это не называют. Главное — верить в себя, не отчаиваться и двигаться к своей мечте стать мамой. Я надеюсь, что шаг за шагом моя книга поможет вам обрести уверенность, здоровье и долгожданного малыша. Желаю вам этого всем сердцем.

Откуда берется бесплодие?

О причинах, видах и механизме развития бесплодия. Диагноз — окончательный вердикт или состояние неопределенности?

Истории из практики йогатерапевта

В 2012 году мои утренние занятия репродуктивной йогой проходили в просторном и светлом зале на Авиационной улице. В один из дней на класс записалась девушка, на которую я сразу обратила внимание. Было видно, что она уже занималась йогой, но мое внимание привлекло то, как вдумчиво и внимательно она делала упражнения. Ольга стала ходить на занятия регулярно и изредка подходила после класса, чтобы задать вопросы по практике. Серьезная, сосредоточенная, она редко улыбалась. Прошло месяца три, когда она подошла ко мне с другим вопросом. Оказалось, у нее скоро свадьба и они с молодым человеком приступили к планированию малыша. Подошли к этому основательно, сдали анализы. Ольга растерянно сказала, что у партнера обнаружена генетическая патология — анеуплоидия гоносом¹ — и врачи считают, что наступление беременности естественным путем невозможно. Поставили бесплодие, рекомендуют ЭКО. За два года совместной жизни беременность не наступила. Ребята были еще совсем молодые, Ольга — 23, Максиму — 25. ЭКО они пока делать не хотели по своим причинам. С точки зрения возраста оснований спе-

¹ Анеуплодия гоносом — нарушение парности половых хромосом (42,8% — длительное первичное бесплодие; 80% — привычное невынашивание; 33% — замершие беременности; 100% — аномалия плода; 70% — азооспермия (отсутствие спермы в эякуляте).

шить с беременностью не было. Я честно предупредила, что при такой патологии сложно сказать, поможет ли им мой метод. Но попробовать можно. Ребята согласились.

Ольга продолжала ходить на занятия в группу, а Максим начал делать упражнения дома. Ольга занималась очень старательно, партнер, по ее словам, тоже делал практики регулярно. Беременность наступила через 10 месяцев занятий. С учетом генетического анамнеза мужа и риска аномалий на ранних сроках беременности была проведена пренатальная диагностика. В заключении: плод с нормальным хромосомным набором без генетических отклонений. Ольга чувствовала себя отлично всю беременность, до самых родов занималась йогой. Родилась чудесная здоровая девочка. Кейс был представлен в моем докладе на конференции 2015 года и вызвал активные обсуждения со стороны коллег. Сейчас у пары уже двое детей: через три года родился еще и мальчик.

Я не люблю слово «бесплодие» и по возможности стараюсь его избегать. Наверное, поэтому во время работы над книгой я дала ей черновое название «Бесплодие отменяется». Дело в том, что сама постановка такого диагноза негативно влияет на фертильность, формируя у женщины (или у пары) дополнительную деструктивную психологическую установку и увеличивая стресс. Поэтому в работе с парами, которые приходят ко мне, я это слово не использую. Но для целей этой книги без него сложно обойтись, поэтому оно будет встречаться часто. Постарайтесь не принимать его на свой счет. Воспринимайте его как слово для описания проблематики.

В этой главе мы разберемся в том, когда диагноз «бесплодие» действительно обоснован, а также поймем, что стоит за основными видами и причинами бесплодия. За редким исключением такой диагноз не вердикт, а поиск своего уникального пути к малышу.

Я много раз убеждалась в том, что малыши рождаются даже при самых пессимистичных врачебных прогнозах. Буквально на днях мне позвонила одна из моих девочек. Я была счастлива