

УДК 618  
ББК 57.1  
Б72

Dr Jean-Marc Bohbot & Rica Etienne  
MICROBIOTE VAGINAL : LA RÉVOLUTION ROSE

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2018

**Бобо, Жан-Марк.**

Б72 Розовая революция. О ключевой роли микрофлоры влагалища для всего женского организма / Жан-Марк Бобо, Рика Этьен ; [пер. с фр. Д.В. Бондаревского]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. : ил. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-04-098256-1

Дисбаланс микрофлоры влагалища серьезно влияет на повседневную жизнь женщин и их сексуальность. Его следствием являются не только болезненные половые акты, но и рецидивирующие инфекционные заболевания, которые, в свою очередь, приводят к подозрениям на ИППП: не заболела ли я венерической болезнью? откуда у меня эти странные симптомы? это он заразил меня? есть ли в этом моя вина? и т. д.

Эта книга служит не только гидом по физиологии, но и предлагает широкий спектр решений для восстановления микрофлоры влагалища и профилактики ее дисбаланса. Вы увидите, что, кроме соблюдения правил личной гигиены (интимный уход, правильное питание, отказ от курения и т. д.), существует и решение в виде пробиотиков, которые становятся мощным оружием борьбы с нарушениями в интимной сфере.

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

УДК 618  
ББК 57.1

© Д.В. Бондаревский, перевод на русский язык,  
2019

ISBN 978-5-04-098256-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

«Тем не менее считаю своим долгом предупредить вас (...): не следует беспрестанно называть интимные части тела постыдными (...) ведь так вы упрекаете Природу в несовершенстве, а она не сделала ничего постыдного; интимные части тела таинственны, благородны, возделенны, восхитительны и изысканны, как припрятанное золото».

*Франсуа Беральд де Вервиль*  
*«Способ добиться успеха» (1616)*

*Посвящается Мюрель и Квину —  
моим лучикам счастья.*

*Посвящается женщинам,  
с которыми я разделяю гордость  
быть женщиной.*

*Посвящается сестрам, подругам, Марго.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ВВЕДЕНИЕ .....	11
Глава 1. 2030 год — ЭТО ПОЧТИ ЗАВТРА	
1. Микроволна .....	17
2. Прогресс не остановить! .....	24
3. Двойной удар .....	28
Глава 2. КАК СТАНОВЯТСЯ ЖЕНЩИНАМИ	
1. Старинное средство .....	39
2. В начале была женщина .....	41
3. Нарисуй мне женщину .....	52
Глава 3. ПОЛЕЗНЫЕ, НО НЕЗАМЕТНЫЕ БАКТЕРИИ	
1. Что за глупость эти ваши бактерии! .....	65
2. Открытие особой микрофлоры .....	67
3. Это что еще за микрофлора? .....	73
Глава 4. ТОКСИНЫ МИКРОФЛОРЫ	
1. Все горит огнем! .....	105
2. Как поддержать баланс микрофлоры .....	106
3. Физиологические причины .....	108
4. Применение контрацептивов и лекарственных средств .....	113
5. Стил жизни .....	122
6. Сексуальная жизнь .....	128
Глава 5. ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА	
1. Газета для женщин .....	141

## ОГЛАВЛЕНИЕ

2. Запретная тема . . . . .	142	
3. Пусть природа делает свое дело . . . . .	152	
Глава 6. КОГДА МИКРОФЛОРА ГИБНЕТ, МИКРОБЫ ПЛЯШУТ		
1. Все плохо . . . . .	179	
2. Когда враги не там, где их ждут . . . . .	181	
3. ИППП . . . . .	199	
Глава 7. ПОЧЕМУ ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЧАСТО НЕ ПРИВОДИТ К ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ		
1. Беспощадная борьба. . . . .	217	
2. Рейд в тыл врага, чтобы понять, чем занимаются микробы и как с ними расправиться . . . . .	218	
3. Восстанавливаем баланс микрофлоры щадящими средствами . . . . .	226	
Глава 8. ПРОБИОТИКИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ		
1. Прекрасные пробиотики . . . . .	255	
2. Знакомимся поближе с живыми микроорганизмами, которые приносят нам пользу. . . . .	257	
Глава 9. ТАЙНЫ ВЛАГАЛИЩА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МУЖЧИНЫ		
1. Дорога идет издалека. . . . .	285	
2. Разгаданный орган . . . . .	286	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. . . . .	293	
ПРИЛОЖЕНИЯ. МОИ МАНТРЫ ДЛЯ ГАРМОНИИ С ВЛАГАЛИЩЕМ! . . . . .		297
ГЛОССАРИЙ . . . . .	306	
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	315	
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	316	

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В то время как я считала, что уже обладала хорошими знаниями во всем, что касается интимного мира женщин, включая женскую сексуальность, в беседах с доктором Жан-Марком Бобо я обнаружила для себя неизвестную Вселенную — влагалищную микрофлору, которая состоит из бактерий, присутствующих естественным образом во влагалище и парадоксальным образом защищающих наш организм. Тема влагалищной микрофлоры сначала казалась не самой приятной, но впоследствии я пришла к выводу, что она крайне увлекательна. А что, если микрофлора влагалища играет такую же важную роль, как и микрофлора кишечника?

По мере продолжения беседы постепенно разрушались некоторые мои представления, прежде считавшиеся незыблемыми. Как выяснилось, на микрофлору влагалища влияют личная гигиена, интимная жизнь, гинекологические заболевания, роды, грудное вскармливание, менопауза, а также антибиотики, курение и даже одежда, которая соприкасается с нашей кожей. Подобно Алисе в Стране чудес, я открывала для себя неожиданные и неизвестные мне ранее связи, соединяющие микрофлору с функционированием женского организма, с сексуальными отношениями и даже с семейной жизнью. То, что я узнавала, формировало во мне новое измерение, меняя прежнюю модель «время–пространство».

Я, словно губка, впитывала слова этого влюбленного в свою профессию врача, который с восхищением и поэтичностью рассказывал мне, женщине, о влагалище, чередуя научные и исторические

## ПРЕДИСЛОВИЕ

факты. До этого разговора профессия врача-гинеколога вызывала у меня скорее сочувствие: я мысленно представляла специалиста узкого профиля, вынужденного проводить весь день напролет, изучая чужие половые органы. Теперь перед моим взором предстала другая реальность: таинственная сфера, с которой, как мне казалось, я была давно хорошо знакома — мое собственное тело, тайны которого раскрывал для меня собеседник. Вот его слова: «Есть влагалища, с которыми все в порядке, — это настоящее счастье для гинеколога. Включаешь свет и видишь их блеск, бархатистость, сияние. От них буквально исходит здоровье — это Зеркальная галерея Версальского дворца! Есть и вызывающие жалость влагалища, в которых меркнет свет, — они серые, сухие и сморщенные. И тогда сразу понимаешь, что эти пациентки нездоровы. Когда мое лечение оказывается успешным, и я вижу, что их половые органы возвращают свой цвет — они опять словно озарены солнцем. Я рад за этих женщин и говорю себе, что мы поработали на славу. Имеет ли значение возраст пациенток? Нет! У женщин даже после менопаузы бывают замечательные влагалища. Такие женщины обладают столь замечательным (в том числе и в сексуальном отношении) здоровьем, что они передают счастье и своим половым органам. Принадлежность к женскому полу для них — это только повод для гордости».

Когда мне удалось справиться с удивлением, я сказала себе: «Вот настоящий гинеколог, влюбленный в свою профессию!»

Если вам хочется, чтобы и ваше влагалище напоминало Зеркальную галерею Версальского дворца, то вы держите в руках нужную книгу! Но все же постарайтесь найти в себе силы не участвовать в сомнительном конкурсе «У кого лучше?», сравнивая ваше влагалище с влагалищами других женщин (впрочем, решать все равно вам!).

*Рика Этьен*

# ВВЕДЕНИЕ

Мы стоим на пороге самой настоящей революции в гинекологии — революции для женщин. Расшифровка физиологических механизмов влагалища и его биоценоза (также употребляется определение «микробиота влагалища») позволяет по-новому взглянуть на этот орган... и не только.

Последние научные достижения и многочисленные исследования выявили важнейшую роль микрофлоры кишечника для здоровья человека. Цель этой книги заключается в том, чтобы показать, что микрофлора влагалища играет для гинекологического здоровья женщины, ее постоянного хорошего самочувствия, сексуальной удовлетворенности — иначе говоря, для качества всей ее жизни — не менее важную роль!

Наконец, эта книга поможет женщинам понять, что с ними происходит, почему они иногда испытывают недомогание, как лучше следить за своим здоровьем и восстанавливать интимное здоровье с помощью мощных физиологических каналов.

Ежегодно более миллиарда женщин во всем мире страдает от мочеполовых и влагалищных инфекций. Чаще всего эти инфекции связаны с нарушениями микрофлоры влагалища.

Традиционное противомикробное лечение с использованием антибиотиков, противогрибковых и антипаразитарных препаратов дает определенный эффект и позволяет быстро снять симптомы заболевания, но совершенно не восстанавливает микрофлору и иногда даже усиливает ее дисбаланс.



## ВВЕДЕНИЕ

В микрофлоре влагалища взрослой женщины присутствует огромное количество микроорганизмов — от нескольких сотен миллионов до одного миллиарда на один миллилитр влагалищных выделений. В большинстве случаев речь идет о бактериях, главным образом лактобактериях — к ним мы вернемся в третьей главе. Они являются настоящими гарантами хорошего самочувствия влагалища благодаря своим уникальным качествам, с которыми мы познакомимся поближе в ходе чтения этой книги. Но микрофлора влагалища неустойчива, и к нарушению ее баланса могут привести такие факторы, как использование антибиотиков, гормональные изменения, отсутствие интимной гигиены, стресс, усталость, курение, особенности половой жизни.

Дисбаланс микрофлоры влагалища прежде всего приводит к развитию хорошо известных инфекционных и часто рецидивирующих заболеваний: микозов, вагинозов, циститов и т. д. Но оно также является причиной преждевременных родов у беременных женщин и фактором, способствующим распространению инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), включая ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

Большинство гинекологических нарушений заслуживают куда большего внимания, чем им уделяют сегодня, — следовало бы учитывать дисбаланс микрофлоры влагалища, поскольку он серьезно влияет на повседневную жизнь женщин и их сексуальность. Его следствием являются не только болезненные половые акты, но и рецидивирующие инфекционные заболевания, которые в свою очередь приводят к подозрениям на ИППП: не заболела ли я венерической болезнью? Откуда у меня эти странные симптомы? Это он заразил меня? Есть ли в этом моя вина? И т. д.

В итоге мы имеем дело с надуманной проблемой и, что самое печальное, с утратой веры в себя или доверия к своему партнеру.

## Введение

Эта книга служит не только гидом по физиологии, но и предлагает широкий спектр решений для восстановления микрофлоры влагалища и профилактики ее дисбаланса. Вы увидите, что, кроме соблюдения правил личной гигиены (интимный уход, правильное питание, отказ от курения и т. д.), существует и решение в виде пробиотиков, которые становятся мощным оружием борьбы с нарушениями в интимной сфере. Никто не спорит с тем, что пробиотики бывают разные и нужно всегда отдавать предпочтение самым хорошим из них, а также подбирать наиболее подходящий способ применения и оптимальную продолжительность курса в зависимости от конкретной ситуации. Но не приходится сомневаться в том, что они открывают новые перспективы для терапии и профилактики и полностью меняют подход к лечению гинекологических заболеваний.

В заключение добавим, что мы посвятили мужчинам последнюю главу книги, чтобы влагалище и его микрофлора раскрыли им наконец все свои секреты!

-----

РЕВОЛЮЦИЯ В ГИНЕКОЛОГИИ ПРОИСХОДИТ ПРЯМО СЕЙЧАС!

СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ МОГУТ И ОБЯЗАНЫ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ СВОИМ СТРАДАНИЯМ, ОТРАВЛЯЮЩИМ ИМ ЖИЗНЬ. ТЕПЕРЬ ЭТО ВОЗМОЖНО ЕСТЕСТВЕННЫМ И ДЕЙСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ – ПУТЕМ ПРОСТОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭКОЛОГИИ ИХ ИНТИМНОЙ СРЕДЫ.

-----

*Доктор Жан-Марк Бобо и Рика Этьен*



## Глава 1

**2030 ГОД –  
ЭТО ПОЧТИ ЗАВТРА**