

# ВАШЕ *женское* ЗДОРОВЬЕ

НОВЫЙ ПОДХОД  
К ЛЕЧЕНИЮ  
ОТ ФРАНЦУЗСКОГО  
ГИНЕКОЛОГА

**ЖЕРАР** ЖЕНСКИЙ ВРАЧ  
С 30-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ  
**САЛАМА**

**СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА**

МЕДИЦИНСКИЙ  
ЖУРНАЛИСТ



- БЕСПЛОДИЕ, МИОМЫ, ЭНДОМЕТРИОЗ – ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ
- БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 35: «ФЕРТИЛЬНОЕ ОКНО», КРИОЗАМОРОЗКА ЯЙЦЕКЛЕТОК И ОСОБЕННОСТИ ЭКО
- КАК СДЕЛАТЬ ВОЗРАСТ 50+ КОМФОРТНЫМ

**Жерар Салама**  
**Светлана Герасёва**  
**Ваше женское здоровье.**  
**Новый подход к лечению от**  
**французского гинеколога**  
Серия «Разумная гинекология.  
Новый подход к здоровью женщины»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67832604](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67832604)*

*Ваше женское здоровье: новый подход к лечению от французского  
гинеколога:  
ISBN 978-5-04-171408-6*

### **Аннотация**

Жерар Салама за свою многолетнюю практику в качестве гинеколога консультировал и лечил множество женщин по всему миру. Стоит ли бояться противозачаточных таблеток, и как правильно выбрать контрацептивы? Почему диагноз «бесплодие» – это не приговор? Можно ли отсрочить старение, и когда нужна гормонотерапия? Влияет ли резус-фактор партнеров на наступление беременности, и почему у французских гинекологов нет понятия «лечь на сохранение»? Жерар Салама отвечает на все эти вопросы, чтобы женщины перестали

стесняться походов к гинекологу, были вооружены знаниями о возможностях современной медицины и сделали свою жизнь счастливее.

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

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Посвящение	6
Введение от Жерара Салама	8
Введение от Светланы Герасевой	12
Глава 1	15
Первые шаги	21
Гинеколог кабаре	24
Гуманитарная работа	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Жерар Салама,  
Светлана Герасева**

**Ваше женское здоровье:  
НОВЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ОТ  
французского гинеколога**

Dr. Jen Gunter

THE VAGINA BIBLE

Copyright © 2019 Jennifer Gunter

© Жерар Салама, текст, 2022

© Светлана Герасева, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Посвящение

РУССКИМ ЖЕНЩИНАМ

За их культуру, щедрость и решимость

ФРАНЦУЗСКИМ ЖЕНЩИНАМ

За их элегантность, смелость и независимость

ЖЕНЩИНАМ ВСЕГО МИРА

За их самоотверженность, силу характера и чувствительность

МОЕЙ СУПРУГЕ

МОЕЙ МАТЕРИ

СВЕТЛАНЕ ГЕРАСЕВОЙ,

без которой я бы не смог написать эту книгу,

СВЕТЛАНЕ ЛЕБАНИДЗЕ,

моей дорогой и преданной соратнице

ЕКАТЕРИНЕ ДИБРОВОЙ,

без которой я бы не смог узнать Россию

*Жерар Салама*

# Введение от Жерара Салама

В жизни очень важно поймать нужный момент. Схватить его и без лишних сомнений воплотить задуманное в реальность. Так и получилось с этой книгой.

Я практиковал в качестве гинеколога во Франции и во многих других странах Европы, Африки и Азии. И везде больше всего времени я проводил окруженный женщинами. Я видел многих представительниц прекрасного пола в своем кабинете – принцесс крови, топ-моделей, известных актрис, глав международных компаний. Но по большей части – просто очаровательных дам более приземленных специальностей. Для врача нет различий – все мы равны перед болезнями и неминуемым старением.

Я написал несколько книг во Франции, они пришлись по вкусу читательницам и были переведены на разные языки.

Несмотря на то, что я порядочно поколесил по миру, в ожерелье из стран не хватало одной золоченой бусины – России. Я лелеял надежду, что когда-нибудь смогу посетить эту страну и узнать ее, как и русских женщин. Мечтал, смутно представляя подобное возможным. Но в 2008-м это фантастическое желание исполнилось. И вот уже в течение многих лет я регулярно посещаю Россию.

Когда я только начал думать о плане книги, замысел был совсем другим. Мне хотелось рассказать про свои мысли о

француженках, поразмышлять о русских женщинах. Написать о том, какими переживаниями дамы разных стран делятся с гинекологом. Короче говоря, сделать книгу занимательной, но не медицинской. Рассказать про тех людей, которых я встретил за годы практики. Но во время работы над книгой план резко изменился.

Почему? Чем дольше я общался с российскими дамами, тем чаще замечал, что во время посещения врачей они нередко испытывают тревогу и страх. Да и вообще любая мысль о возможной болезни заставляет многих женщин думать о худшем. В русской культуре строгий и отстраненный образ врача, который знает в разы больше пациентов, медик, у которого «таких как вы – сотни», часто, сам того не желая, выстраивает незримый барьер между доктором и пациентом. А, на мой взгляд, история каждой женщины имеет право быть рассмотренной индивидуально. *Врач должен подстраиваться под каждого, кто обращается к нему за помощью, беря в расчет личность, переживания и ожидания любого пациента.* Но если мы не учитываем этого, незаметно формируется атмосфера подчинения, в которой трудно довериться врачу и неудобно задавать вопросы, ведь всегда есть опасение показаться неуместной. А вопросов зачастую немало. Но даже если вопрос задан, ответ получен, но он не решает проблему, то, скорее всего, беседа на этом и закончится. В результате поход к врачу становится не самым приятным мероприятием. Его постоянно откладывают, и он вы-

зывает неприятные воспоминания.

Мне захотелось написать книгу о другом медицинском подходе. Не нагонять, а, напротив, развеять страхи, чтобы женщины на приеме чувствовали себя расслабленно, были в своей тарелке. Я не имею в виду напускную фамильярность, совсем нет. Дело в том, что в этой тактике применяется особый психологический прием – чем спокойнее и более расслабленно дама держится перед гинекологом, тем быстрее между ними выстраиваются доверительные отношения. Когда ты знаешь, что тебя выслушают и поймут, нет смысла что-то утаивать или просто бояться показаться глупой. *Доверительные отношения с врачом – уже половина успешного лечения.* Я решил написать книгу, которая поможет дамам стать чуть ближе к своим врачам, сломить эту отчужденность.

Но мне предстояло говорить о болезнях. Как не погрязнуть в заумных медицинских рассуждениях? Оказалось, что русские дамы живо интересуются современной медициной. Они от природы имеют пытливый ум и любознательный нрав. Им не только не сложно, но даже интересно читать про собственный организм, знать его особенности, разбираться в причинах недугов и способах излечения.

Именно русские женщины вдохновили меня на такой рассказ. Я рад осознавать, что мой врачебный путь и опыт могут помочь кому-то взглянуть на болезнь по-другому, понять, что не все потеряно, и быстрее избавиться от своего малень-

кого недопомогания. Когда вы знаете причину проблемы, то все последующие действия так или иначе направляются на ее решение.

Необычайно сильные и волевые, харизматичные, открытые, умные, интересующиеся – эти определения сразу приходят мне на ум, когда я вспоминаю о русских дамах. Быть может, эта книга добавит им чуть больше спокойствия и подарит немного юмора. Это мой небольшой вклад из-за большой любви и уважения к России и русским женщинам.

# Введение от Светланы Герасевой

Работа редактором в журнале «Здоровье» постоянно сталкивала меня с женщинами, которые настойчиво ищут способ излечения от своих болезней. Миссия их ожидает не из простых – среди тысячи псевдомедицинских статей выловить крупную правдивую информацию, понять, что с ними происходит, и, наконец, найти «того самого врача».

Причем самое сложное место в этом испытании – поиск медика-профессионала. Обычно путь к успеху лежит через толпу не очень честных людей, после консультаций с которыми в душу закрадывается не робкая надежда, а беспокойство. К которому, к сожалению, добавляется солидная сумма на оплату всевозможных анализов. Бывает, что женщины отдают последние деньги, но так и не замечают эффекта. В результате уровень доверия к врачам падает, а разум устремляется к другим альтернативным способам, например домашнему лечению. А иногда и смирению с собственной болезнью и судьбой. Незалеченные болячки могут копиться годами, а потом выстреливать по самому уязвимому месту организма. Но это уже отдельная тема для беседы.

У каждой женщины есть своя история, связанная с врачом-гинекологом. Часто к осмотрам готовятся заранее, мысленно рассчитывая, что визит не будет тянуться долго. Неудобно, дискомфортно, слишком обнаженно. Стараться

не думать, что нас окинут недоброжелательным взглядом, потому что мы родили слишком рано или слишком поздно. Короче говоря, редко можно встретить женщину, идущую на такой прием как на праздник.

Я знаю по собственному опыту, как может отравлять жизнь страх, неосторожно вызванный гинекологом после осмотра. Просто потому, что женское здоровье – та часть, которая определяет всю нашу сущность.

Находясь в таком трепетном состоянии после посещения гинеколога, я столкнулась на медицинской конференции с Жераром Салама. Мне кажется, что из-за потока моих вопросов тогда он пропустил свой обед. Несмотря на это, он отвечал подробно и с удовольствием, параллельно принимая бесконечные звонки. Только позже я узнала, что месяе Салама давал свой номер пациенткам со словами: «Не волнуйтесь. Вы можете позвонить мне в любое время дня и ночи». Собственно, этим они и пользовались.

Месяцем позже господин Салама принял меня в своем кабинете в Париже. «Ужасающий недуг, который нашел ваш знакомый врач, пройдет после двух дней применения этого крема. А вот что действительно вас может убить, так это потворство своим страхам», – сказал мне этот французский гинеколог.

Собственно, про самые большие женские страхи решено было поговорить на этих страницах.

Даже если вы и не найдете ответа на свой вопрос в этой

книге, то наверняка узнаете немало нового. Но главное – получите ощущение того, что многие проблемы решаемы. А это именно то чувство, с каким женщины выходят из кабинета Жерара Салама.

# Глава 1

## Как я стал гинекологом

Мой отец всегда мечтал, чтобы я стал врачом. Даже не так: он долго лелеял мысль о том, что его дети так или иначе свяжут свою жизнь с медициной. Почему? Когда-то в молодости он сам не смог поступить на медфакультет, потому как длительный процесс получения образования предполагал наличие финансовой подушки. Для его родителей это было непозволительной роскошью. Зато желание полностью реализовалось в следующем поколении – из нас, четверых детей, двое стали врачами и двое – фармацевтами. Пиетет моего отца перед «Доктором, Который Лечит» был совершенно безусловным. Когда дома кто-то заболел и мы ожидали визит медика, атмосфера совершенно менялась, и врач с первых минут окунался в атмосферу почтения, достойную президента Республики. Это было сродни торжеству ученой мысли над болезнью, победе слова науки над человеческой немощью.

В 12 лет мне стало очевидно, что я сделаюсь врачом. Учиться предстояло долго – семь лет, чтобы стать врачом общего профиля, и еще четыре года для более узкой специализации. После первых лекций я решил, что стану либо психиатром, либо педиатром. Мне казалось, что психика – главная

составляющая здоровья человека, и я хотел быть причастным к этой магии. А педиатрия... Это необъяснимо: я просто всегда боготворил детей.

Моей первой профессиональной стажировкой стала работа в парижской психиатрической больнице, Госпитале Святой Анны. Помню ужасное потрясение первого дня: в одной длиннющей палате, похожей на амбар, было 50 коек. И каждая была пристанищем безумца. Нельзя сказать, что сумасшедшие спокойно сидели на кроватях. Совсем нет – одни истошно вопили, другие ходили кругами, третьи просто бродили, не понимая, где они, натываясь на стены. Речь шла не о пациентах, которым могли помочь курсы антидепрессантов и беседы. *Мне предстояло иметь дело с тяжелобольными людьми.* В амбар вели две огромные двери, которые нужно было открывать специальными ключами, чтобы никто не сбежал. Все это походило на лечебницу XIX века. Конечно, сейчас психиатрические лечебницы выглядят совершенно по-другому. Но те шесть месяцев, на протяжении которых я каждый день проводил в атмосфере апокалипсиса, излечили меня от навязчивого желания заниматься психотерапией, хотя я до сих пор считаю эту специальность крайне необходимой. Но тогда шок поразил неокрепшего юного медика, и я решил: «Все что угодно, но только не это!»

Вторая стажировка проходила в той же психиатрической больнице, но только в отделении хирургии. Мне предлагалось извлекать из несчастных безумных тел то, что они

глотали. Например, мячики, ручки, крючки для вязания и всевозможные столовые приборы. Несмотря на каверзность некоторых случаев, этот опыт был необычайно познавательным. Я понял, что могу выступать даже в качестве хирурга.

Дальше я учился с полной уверенностью, что стану педиатром или займусь детской хирургией. Семь лет обучения на общем потоке заканчивались обязательным годом военной службы. Его я провел в заморском французском департаменте, на чудном острове Мартиника. Я, энергичный и молодой 23-летний парень, решал мелкие проблемы населения, щеголяя в рубашке, расстегнутой наполовину, а иногда и вообще с голым торсом. Первый раз такое далекое путешествие, первый раз такие простые задачи. Божественные цветы вокруг, океан, красивые женщины, расплачивающиеся за консультации благоухающими букетами и ощипаннами курицами...

Время мчалось быстро, и наступил момент определения дальнейшей специализации. После островной практики снова всплыла мысль о педиатрии. Но внутри сидело странное ощущение, будто чего-то не достает. Чего именно? Я не понимал.

Ночь накануне дня X я провел с двумя своими братьями. Один брат, который долго и вдумчиво говорил со мной, убедил меня в том, что педиатрии мне будет недостаточно. Он припомнил все мои сильные стороны. Это были способности к хирургии и еще одна довольно интересная черта – я всегда

удивительно быстро находил общий язык с женщинами, понимал их проблемы, потому что чувствовал к ним глубочайшую любовь и бесконечное уважение. Я мысленно соединил два этих качества и легко отыскал единственно правильный вариант – стать акушером-гинекологом. Той ночью я еще не знал, что помогу родиться 9000 детей.

На следующий день я записался на факультет акушерства и гинекологии и позвонил своей матери с радостной новостью о том, что собираюсь стать «женским врачом».

«Мой сын, с этого дня ты больше не сможешь спать спокойно» – вот что она ответила. И сейчас я понимаю, насколько она была права – дети совершенно не соблюдают режим дня и часто решают увидеть свет в темное время суток, хотя это и нелогично!

С моей матерью у меня всегда были особые отношения. Эта необычайно нежная, чувствительная и хрупкая женщина с одной стороны и очень сильная с другой, посвятила своим детям целую жизнь. Все четверо из нас постоянно чувствовали ее поддержку и любовь, в какую бы ситуацию ни попадали. Я вырос с сознанием ценности любви. Мне бесконечно важно любить и быть любимым. А самый короткий путь – помочь тем, кто в этом нуждается. Такая потребность прекрасно вписывается в ремесло врача.

С первых лет практики мне было совершенно не по нраву чувство некоторого превосходства, исходящее от врачей. Они походят на ученых мужей, которые далеки от простых

смертных, одаривая особо удачливых клиентов холодными рекомендациями. Мне всегда импонировала американская модель, когда пациент мог всегда спросить медика: «Как поживаешь, Боб? Твой дом наконец построен?» Такого я не видел ни во Франции, ни в России. Многие русские врачи предпочитают суровый властный тон при общении, не допуская даже малейших дружеских ноток во время консультации, считая это фамильярной глупостью.

РУССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ МИР,  
БЕЗУСЛОВНО, СЕРЬЕЗЕН. Я ЖЕ ОТКРЫТЫЙ  
И АКТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Мне интересны жизнь и чувства других. Поэтому я стараюсь расположить людей к себе во время приемов, спрашиваю о хитросплетениях судеб пациенток, а не просто назначаю список анализов. Такой подход к делу не мешает мне профессионально выполнять свою работу, при этом я никогда не нарушаю дозволенных границ. Я выбрал такой подход в самом начале консультаций и следую ему до сих пор.

Так вот, моя мама оказалась права. Двадцать лет подряд после того решающего дня подачи документов я работал и ночью, и днем. В то время, когда я начинал свою практику, гинеколог, который вел беременность своих пациенток, должен был принимать все роды подопечных. Часто случалось так, что после ночи дежурства или трудных родов я забегал домой, только чтобы принять душ, и возвращался снова в свой кабинет для планового осмотра. Нередко отпуск

я проводил, отсыпаясь семь дней кряду. С годами практики врачи учатся побеждать свою усталость. Объясняется этот феномен просто: когда ты несешь ответственность за чужую жизнь, а времени на размышления мало – ты надеваешь чистую рубашку и идешь работать. *В режиме аврала просыпаются новые способности.* Например, заснуть, заведя себе мысленный таймер на пять минут, и проснуться ровно в срок.

Чтобы не говорить как мученик медицины с лавровым венцом, прибавлю, что мой врачебный долг – мое же самое большое удовольствие. Моя работа – настоящее призвание, и она дарит мне ощущение ежедневного счастья. Вылечить от болезни и увидеть, что женщина стоит на пороге новой здоровой жизни, – значит испытать необыкновенное удовлетворение, которое я не могу сравнить ни с чем. Поэтому я каждый день отдаю всю душу и энергию своим пациенткам, но неизменно получаю в сотни раз больше через признательность, радость и дружбу всех тех, кто записан ко мне на прием.

# Первые шаги

С первых дней работы я понял, что сделал правильный выбор. Гинекология действительно оказалась моим призванием, и я ни разу не пожалел, выбрав эту стезю.

Во Франции большая часть врачей работает в частных кабинетах. Они арендуют небольшие офисы по площади как средняя квартира в жилом доме и устраивают там приемное отделение. Для того чтобы у медика была клиентура, нужно, чтобы кабинет располагался в оживленном районе. Молодежь часто начинает с удаленных районов, постепенно обростает рекомендациями и пациентами, а после перебирается в соседний район попрестижней. Я сразу дерзко выбрал округ Елисейских полей – одно из центральных и самых дорогих мест Парижа. Сейчас я понимаю, что это было достаточно самоуверенно для юнца, только что окончившего институт. Но я очень хотел находиться в эпицентре всего, жить в гуще событий, беседовать с интеллектуалами. И именно здесь была самая большая концентрация того общества, которое я так желал познать, – здесь обретались актеры, певцы, журналисты, работники телевидения, представители бизнеса и элиты. Желание перебороло страхи. Поэтому, одернув первый настоящий халат гинеколога, я сказал себе: «Найти кабинет на Елисейских? Скорее всего, будет непросто. Но я все-таки попробую». И случай предоставил такую возмож-

ность – я нашел помещение.

Тут же встал другой вопрос – почему парижский бомонд должен выбрать неоперившегося медика, когда вокруг висят золотые таблички на дверях кабинетов мастодонтов медицины? Кроме безмерного желания работать и реализовать свой потенциал, мне нечего было предложить. Тогда я засучил рукава и с улыбкой начал принимать всех, кто постучит в мою дверь.

ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ДЛЯ УСПЕХА ГИНЕКОЛОГУ НЕ ТРЕБУЕТСЯ НИЧЕГО БОЛЬШЕ, КАК БЫСТРО И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ СВОИХ ПАЦИЕНТОК.

Я благодарю Бога за то, что женщины любят поговорить. Если ты сделал даме добро, благодарность накроет тебя благоухающим покрывалом. Она почувствовала себя задетой за живое? Жди тлеющей ненависти. У меня почти всегда получался первый вариант. Как только я избавлял Мари-Луизу от гнетущего настроения, она рассказывала обо мне и подруге Жульетт, и тете Симон, и кузине Клеменс. Такое сарафанное радио работало исключительно эффективно. Постепенно отзывы обо мне облетели Париж, а комната ожидания заполнилась пациентками: я с удовольствием замечал, что становлюсь востребованным.

Каждый день я шел на работу рядом с Домом Радио – местом, где располагались самые крупные радиостанции и телевизионные каналы. Тут надо уточнить, что 30 лет назад во

Франции было только три радиоволны, но их слушали все. И вот, проходя мимо этого огромного круглого здания, я неизменно уносился на крыльях мечты: «Может быть, однажды настанет день, когда меня пригласят на съемки, чтобы я дал свой комментарий». Это казалось таким желанным, но таким невозможным. Однажды, проделывая свой обычный путь, я встретил знакомого – такого же юного врача, как и я. И трудно поверить, он выходил из Дома Радио! «Как, как ты попал туда?!» – стараясь сохранить видимость спокойствия, спросил я. «Написал книгу, а редакция заинтересовалась», – просто ответил он. В голове сразу родилась мысль сделать то же, написать какой-нибудь весомый труд. Но жизнь распорядилась по-своему – поток работы полностью накрыл меня с моего собственного позволения. А первая книга вышла только спустя 15 лет. А после я написал еще пять книг. Я забыл про свою мечту, пока не поймал себя на мысли, что хожу давать комментарии в Дом Радио уже который десяток раз. И даже иногда отказываю настойчивым редакторам, приглашающим на эфир, – я довольно потешил самолюбие, и на такие глупости уже не хватает времени!

# Гинеколог кабаре

Crazy Horse, или «Бешеная Лошадка», – известное парижское кабаре. Будучи молодым врачом, я пару лет арендовал кабинет на соседней улице с той, где располагалось легендарное заведение. Однажды семейный врач, с которым я дружил, порекомендовал обратиться одной из своих пациенток, работавшей там танцовщицей, к гинекологу. То есть ко мне. Так я и познакомился с миром французского бурлеска.

Пару десятков лет назад парижское кабаре имело сомнительную репутацию – сюда приходили посмотреть на танцы девушек без комплексов. Но после того, как у руля встал новый директор, место по-настоящему обновилось.

Это был необычайно требовательный меcье. Он хотел сделать из шоу международно известный спектакль, поэтому отбирал самых стройных и талантливых танцовщиц со всего света. Суровая дисциплина, диета, потрясающая хореографическая подготовка – все танцовщицы должны были соблюдать довольно строгий распорядок жизни. И конечно, все были красавицами как на подбор.

Программа Crazy Horse получила новую жизнь. Теперь здесь показывали изысканные хореографические номера, а само заведение стало больше напоминать мюзик-холл. В кабаре теперь назначали встречи, представители разных политических кругов собирались в Crazy Horse, чтобы поужинать

и обсудить предвыборные стратегии.

Апофеозом успеха заведения нового формата стала блестящая свадьба главы кабаре и солистки танцевальной труппы. Неожиданно я получил приглашение на этот праздник любви. Какое потрясающее скопление красивых людей в одном месте! Там я встретил множество своих пациенток. И вдруг у них родилась идея сделать забавное фото – безупречный ряд стройных солисток кабаре, а в середине... Безумно смущенный гинеколог! Сказано – сделано. Через пару секунд прекрасные колибри окружили меня. В тот момент я думал, что Джеймс Бонд по сравнению со мной жалкий неудачник. Я был одновременно смущен и... горд.

ЕСЛИ ЖЕ ГОВОРИТЬ СЕРЬЕЗНО, ТО, КАК ТОЛЬКО ЗАКРЫВАЕТСЯ ДВЕРЬ МОЕГО КАБИНЕТА, ЛИЧНОСТЬ И ВНЕШНОСТЬ ПАЦИЕНТКИ ПЕРЕСТАЕТ МЕНЯ ВОЛНОВАТЬ.

За один день я часто принимаю больше 20 женщин, которые сразу же раздеваются передо мной. Однажды во время обеденного перерыва я ожидал свое блюдо на террасе ресторанчика. И вдруг заметил, как совсем рядом прошла красивая и явно довольная жизнью женщина. Она собрала восхищенные взгляды всех мужчин, в том числе и мой. И вдруг я смутно припомнил, что где-то ее уже видел. Конечно, не позже как час тому назад в моем кабинете! Почему же я теперь посмотрел на нее другими глазами? Все просто: она была в новом, интересном для меня обличье. Она была одета.

Не скрою, что почти все мои друзья (и даже врачи!) завидовали мне. Мой кабинет располагался на одном этаже с обиталищем ревматолога, с которым мы делили напололам аренду помещения. Каждый день его коридорчик наполнялся дамами почтенного возраста, жаждавшими вылечить свои больные суставы. Он был крайне любезен и провожал своих самых верных клиенток до выхода вниз по лестнице. И часто встречал там меня, а я... Открывал дверь очередной стройной танцовщице на каблуках. Средний возраст его пациенток – 66 лет. Моих – едва ли 27. Однажды он нагнулся, чтобы поднять выпавшую у бабули из рук палку. А выпрямившись, неожиданно уперся глазами в изящные загорелые коленки, спешившие ко мне на консультацию. Мы никогда не обсуждали этот забавный случай, хотя спустя некоторое время он признался, что в иные минуты думал про себя: «Может быть, что-то в своей карьере я сделал не так?»

Кем же были мои пациентки? Все – настоящими актрисами со сценическим даром. Дамами с загадкой. Своей красотой они были обязаны жесткой дисциплине. Во время действия контракта им не разрешалось ни полнеть, ни беременеть. Но они не обращали на это внимания, мечтая блистать на знаменитых подмостках. И каждая из них получила свою порцию славы, неплохой гонорар и интересный круг знакомств. Эти танцовщицы прекрасно знали, что не смогут всю жизнь выступать в купальнике с перьями. Их план был таков: достигнуть пика славы на сцене, а после создать се-

мью и сменить профессию. Поэтому многие из них откладывали материнство на временной промежуток в 32–34 года. И я считаю, что это нормально.

БЕЗУМИЕ ЗАСТАВЛЯТЬ РОЖАТЬ ЖЕНЩИНУ,  
КОТОРАЯ ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ, НАХОДЯСЬ НА  
КАРЬЕРНОМ ВЗЛЕТЕ.

Кстати, у этой сказки нет плохого конца – судьба всех танцовщиц, которых я знал, сложилась вполне благополучно.

Правда, с возрастом их поджидала небольшая ловушка, подстроенная красотой юности. Очаровательные в молодости женщины боятся стареть. Этот непростой процесс может вызывать даже панические атаки. Трудно наблюдать собственное увядание, если многие годы ты жила лишь своей красотой! В этом случае спасительной может стать система, которую я называю правилом поворота страницы. Это значит, что в определенный момент нужно просто сказать себе: «Да, я была чудесно хороша в молодости, и это прекрасно. Теперь я изменилась и повзрослела, наступает новый этап, который принесет мне не меньше радости». Такой настрой разрешает вам быть счастливой в любом возрасте и обличье.

С многими танцовщицами Crazy Horse я до сих пор поддерживаю теплые отношения. Никогда не забуду, какой умопомрачительный подарок они сделали моему сыну Бенджамину на 15-летие. Он получил шанс пообедать с 10 солистками кабаре. Сейчас ему за 30, но, думаю, он до сих пор под впечатлением от пережитого.

# Гуманитарная работа

**Вьетнам.** Обычно мечта реализуется тогда, когда ты забываешь о ней в постоянном круговороте дел. Я работал, но всегда знал, что мне нравится помогать людям просто так, безвозмездно. Хотел ли я стать членом гуманитарной миссии? Никогда не думал об этом. Казалось, что это что-то глобальное и трудноосуществимое, пока однажды в одном медицинском журнале я не наткнулся на объявление: «Требуются французские врачи для налаживания работы Госпиталя Ханоя во Вьетнаме». Цель – сформировать профессиональную команду, обучить местных врачей медицинскому искусству на французский манер. Оплачивается только питание и проживание. Три недели в году.

Я ничего не знал про Вьетнам, не говорил на вьетнамском языке. Но у меня есть дух авантюризма и любовь к путешествиям. Я купил книгу об этой стране, прочитал залпом и сразу подал заявку на участие в миссии. Мне предстояло узнать, что даже в закрытом обществе, которое функционирует по законам, тебе непонятным, быть врачом – удивительный шанс, словно ключик, открывающий двери в мир неизвестной культуры. К тому же путешествия, совмещенные с работой, – лучшее лекарство от иллюзий. Ты видишь реальную жизнь людей, далекую от туристической картинки, и это позволяет понять суть многих вещей.

Вьетнамские врачи, с которыми я столкнулся, поразили меня. Это были медики с огромнейшим желанием учиться, люди, который схватывали все на лету. Стоило им показать какую-нибудь медицинскую манипуляцию один или два раза, как они тут же повторяли все с невероятной точностью. Мы, молодые врачи из всех уголков Франции, ввязавшиеся по доброй воле в эту авантюру, познакомились с иностранными коллегами, которые были настроены получать новый опыт со всей серьезностью.

Я НЕОДНОКРАТНО ПРИНИМАЛ РОДЫ У ВЬЕТНАМОК И НИКАК НЕ МОГ ПРИВЫКНУТЬ К ИХ МИНИАТЮРНОСТИ – КАЖДЫЙ РАЗ КАЗАЛОСЬ, ЧТО РОЖАЕТ 16-ЛЕТНЯЯ ДЕВУШКА.

Но, в отличие от трепетных подростков, вьетнамки совершенно не застенчивы и полностью раздеваются для любого осмотра. Они все слеплены будто по одному образцу – тонкие и очень изящные. Поэтому и все медицинские инструменты меньше привычных мне западных аналогов. Дамы во Вьетнаме очень долго сохраняют прекрасную кожу и волосы. Связано ли это с генетическим фактором, с той одержимостью, с которой они избегают солнца, или с их питанием? Рацион здесь крайне насыщен растительной пищей, фруктами и особенно соей, чье действие на организм схоже с влиянием женских гормонов-эстрогенов. Думаю, именно поэтому эти женщины преодолевают 50-летний рубеж намного легче, чем европейки.

Интересно, что жительницы этой страны предпочитают, чтобы ребенок приходил в мир «через большие двери, а не сквозь маленькое нижнее окошко», выбирая кесарево сечение даже тогда, когда показаний для этого нет. Они ориентируются на фазы Луны и часто просят врача провести операцию в определенное время. «Месье Салама, нужно, чтобы мой сын впервые увидел свет сегодня в 17:45», – говорили они мне. Я поднимал брови от удивления, но покорялся их воле. Иногда мне приходилось задерживать кесарево, сверяться с часами и извлекать малыша на несколько минут позже. И все это из-за уважения к даме и Луне!

Но вместе с этим со стойкостью вьетнамок не сравнится никакая выдержка любой наций. Я никогда не видел в других странах, чтобы женщина с огромными опухолями приезжала в госпиталь за 300 километров от своего дома, наутро спокойно переносила операцию, а спустя два дня таким же путем возвращалась домой. И во Франции, и в России фиброма в 5–7 сантиметров считается довольно большой. Во Вьетнаме мне приходилось иметь дело с новообразованиями в 15–20 сантиметров.

Хирургические вмешательства здесь не покрываются страховкой, оплата труда невелика, поэтому сумму на любое лечение здесь собирают всем семейством. До сих пор во многих местах Вьетнама сохраняется фактически родоплеменной строй, во главе рода стоит глава семьи – мужчина. В этом случае женщина может только согласно кивать голо-

вой, не имея возможности возразить. Однажды мы очутились в подобной консервативной деревеньке и были приглашены выпить чаю. Глава семьи сначала не позволил женщинам-врачам находиться с нами в одной комнате. Через полчаса нам удалось убедить его, что коллеги-женщины должны к нам присоединиться, но в течение всего разговора глава смотрел в глаза только мужчинам, игнорируя все попытки дам восстановить равноправие.

У вьетнамцев своеобразное чувство юмора. В один из визитов в Ханой я взял с собой моего тогда маленького сына Бенджамина. Женщина – секретарь госпиталя, увидев активного мальчика, сказала: «Господин доктор, какой у вас красивый сын!» На что я, решив блеснуть своим остроумием, ответил: «А отец даже привлекательнее сына!» Тогда она серьезно смерила меня взглядом, сравнила с подрастающим поколением и произнесла: «Нет, совсем нет». Не то чтобы я расстроился, но нельзя же принимать все настолько буквально!

Кстати, отношение к финансовой стороне вопросов в этой стране заметно отличается от того, к чему мы привыкли. Однажды поездка нашей французской миссии пришлось на 25 января – на вьетнамский Новый год. В этот день в Ханое, изобилующем ресторанчиками, все было закрыто. Тогда водитель, который сопровождал нас, сказал, что знает, где можно поужинать. В указанном им небольшом кафе нас приняли как королей. Но на столах не было меню – оказа-

лось, хозяин заведения предлагал нам попробовать закуски, супы и основные блюда согласно своему усмотрению. Потрясающие нотки сладкого и горького, неведомые моему нёбу! Ужин протекал потрясающе, пока мне и коллегам не пришла в голову неприятная мысль: какой же счет выставят за все это пиршество? Пустые тарелки уносились, а новые снова и снова появлялись на столе. Скверное чувство, что мы не найдем достаточно денег, чтобы рассчитаться, медленно распространялось по телу. И вот уже десерт застревал во рту: что же будем делать, а вдруг не достанет средств?! Конец трапезы мы встречали уже в полном смущении, ожидая цифру со многими нулями как кару за это эпикурейство. Но обернулось все иначе: хозяин заведения вышел к нам со скромной улыбкой и сказал, что в Новый год для него честь – принять иностранных гостей, это значит, что год станет счастливым. Мы не были должны ничего! Более того: этот мужчина сам вызвался накормить нас в неурочный час, ведь его ресторан не работал в праздничный день, как и все остальные. В нашем западном мире мы так привыкли к тому, что всему своя цена, что были пристыжены этим простым уроком человечности и гостеприимства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.