

Геннадий КИБАРДИН, ведущий натуролог России

ВОДА ЛЕЧИТ



- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ОСТЕОПОРОЗ
И ОСТЕОАРТРИТ
- БОЛИ
В ПОЯСНИЦЕ
- СУСТАВЫ
И СВЯЗКИ



НЕИССЯКАЕМЫЙ ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Лечение доступными средствами

Геннадий Кибардин

**Вода лечит: головные боли,
остеопороз и остеоартрит, боли
в пояснице, суставы и связки**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.89
ББК 53/59

Кибардин Г. М.

Вода лечит: головные боли, остеопороз и остеоартрит, боли в пояснице, суставы и связки / Г. М. Кибардин — «Эксмо», 2017 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-699-98592-0

H₂O — на страже вашего здоровья! Вода есть везде, поэтому вопросы: нужно ли потреблять 2 литра воды в день? можно ли чем-то заменить воду? как влияют вода и ее заменители на наше здоровье? вредны ли кофе и кола? как извлечь пользу от употребления крепких спиртных напитков? — чрезвычайно актуальны. Автор книги, Геннадий Кибардин, главный натуролог России, научит вас, как использовать самые разные напитки, от живой воды до коньяка, в лечебных целях. Вы узнаете, как пиво влияет на гормоны у мужчин и женщин, как связаны долгожительство и состав воды, а сколько нужно пить воды, чтобы избавиться от лишнего веса, понизить давление и нормализовать обмен веществ.

УДК 615.89
ББК 53/59

ISBN 978-5-699-98592-0

© Кибардин Г. М., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	6
Часть 1. Воздействие и полезные свойства воды	7
Глава 1. Состав и свойства питьевой воды	7
Вода простая и непостижимая	7
Источники питьевой воды	8
Состав питьевой воды и здоровье человека	9
Глава 2. Роль воды в организме человека	12
Функции питьевой ВОДЫ в теле человека	12
Долгожительство и вода	13
Глава 3. Соль и питьевая вода	16
Функции соли в теле человека	16
Последствия солевой диеты	17
Соль и вода как лекарство	18
Часть 2. Вода – природный целитель	20
Глава 4. Обезвоживание организма и болезни	20
Нехватка воды и болевые ощущения	20
Боли при диспепсии и изжоге	21
Вода и головные боли	22
Сигналы о жажде организма	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Геннадий Кибардин

Вода лечит

© Кибардин Г.М., текст, 2017

© ООО «Издательство «Э»

Введение

О воде можно сказать, что это главное богатство нашей планеты, самое удивительное вещество в своей простоте и скрытой силе. Человек на 75–80 % состоит из воды: чистота и долговечность водной составляющей физического тела напрямую зависят от состава и качества жидкости, которую мы ежедневно потребляем в течение всей своей жизни.

Специалисты считают, что многие болезни человека и его преждевременная старость связаны с двумя процессами: нарушениями в обменных функциях организма и самоотравлением физического тела, особенно в пожилом возрасте.

Вода в нашем теле активно влияет на протекание обменных процессов и на своевременный вывод наружу продуктов жизнедеятельности (отходов). Уважаемый читатель, прочитав эту книгу, ты узнаешь, что питьевая вода не просто утоляет жажду, вода помогает людям быть здоровыми, красивыми и успешными.

Одного мудреца спросили: «Как увеличить продолжительность своей жизни?» И мудрец ответил: «Научитесь ее не укорачивать». Понимание того, что означает для человека обыкновенная питьевая вода, может качественно изменить вашу жизнь. Вода – это самое лучшее лекарство, это один из важнейших факторов долголетия человека.

Автор предлагает читателям посмотреть на питьевую воду с различных сторон, постараться принять воду как неиссякаемый источник своего здоровья и долголетия, который подарила природа каждому человеку. Воспользуйтесь этим подарком в полной мере, и тогда перед вами раскроются безграничные просторы здоровой, счастливой и долголетней жизни. Дерзайте, и у вас все получится.

Часть 1. Воздействие и полезные свойства воды

Глава 1. Состав и свойства питьевой воды

Состав питьевой воды существенно влияет на качество нашей жизни, на функционирование всех органов и систем тела человека, способствует долгожительству или укорачивает жизнь.

Вода простая и непостижимая

Вода – вещество во многих отношениях уникальное. Это соединение двух газов (H_2O), существующих тем не менее в виде жидкости при комнатной температуре, что обусловлено молекулярным строением и внутренними связями. Прочность внутренних связей препятствует разделению молекулы на ионы, поэтому чистая вода содержит незначительное количество ионов и обладает слабыми электропроводными свойствами. Вода способна сохранять свои свойства даже при тяжелых внешних условиях. Вода может быть заморожена при отрицательных температурах или нагрета до состояния пара при крайне высоких температурах, сохраняя при этом свою молекулярную структуру.

Связь между молекулами воды позволяет ей существовать в виде жидкости при обычных температурах, в то время как другие соединения похожего веса представляют собой газы. Например, метан и аммиак немного легче воды, в то время как окись углерода и двуокись углерода тяжелее воды, однако все они в обычных условиях являются газами, а не жидкостью.

Вследствие асимметричной структуры молекула воды неуравновешенна. Она имеет два атома водорода на одном конце и один атом кислорода на другом конце. Такая структура делает молекулу полярной, то есть молекула воды воздействует на окружающую среду как слабый магнит. Под действием такого магнитного притяжения, которое является более сильным, чем обычное межмолекулярное притяжение, молекулы воды самостоятельно образуют упорядоченные структуры.

Данное притяжение является основой наличия высокого поверхностного натяжения воды, которое позволяет легким предметам, например стальной швейной иглке, держаться на поверхности. Вода не является «превосходным смачивающим веществом», в противном случае иглка не смогла бы удержаться на водной поверхности.

Полярное действие воды также позволяет ей растворять некоторые вещества и разделять их на ионы. Ионы остаются разделенными, включаясь в магнитные цепочки воды. Это замечательное свойство воды делает ее почти универсальным растворителем.

Вода – единственное природное вещество, существующее в трех физических состояниях в узком диапазоне земных температур.

Вода встречается в виде твердого вещества (лед), жидкости (вода) и газа (водяной пар). В то время как большинство веществ уплотняется при замораживании, вода, наоборот, расширяется, лед становится легче воды и способен плавать. Это очень хорошо, иначе, если бы лед был тяжелее воды, он бы тонул на дне океанов и озер, превращая их в сплошную ледяную глыбу. В то же время расширение воды при замерзании может привести к плачевным результатам, если замерзающая вода находится в трубах или радиаторах, вызывая их разрыв.

Вода на Земле так же важна из-за своей способности абсорбировать большое количество тепла без значительного увеличения собственной температуры, что оказывает смягча-

ющий эффект на климат планеты. Солнце, по оценкам специалистов, за минуту преобразует 250 миллионов тонн вещества в энергию. Земля получает лишь небольшую часть этой энергии, но если бы энергию излучения Солнца на Земле не поглощала вода, то поверхность Земли была бы полностью сожжена. Вода сохраняет эту тепловую энергию ночью, чтобы защитить землю от холода космического пространства. Теплоемкость воды настолько высока, что она используется в качестве эталона при сравнении с теплоемкостью других веществ. Это свойство воды позволяет эффективно использовать ее в системах отопления и охлаждения.

Многие люди считают, что им все хорошо известно о воде. Что же мы знаем о воде на самом деле? мы знаем, что некачественная вода вредна, и бежим в магазины покупать «хорошую» воду или ходим и ездим к различным природным источникам воды. Многие из людей пользуются специальными фильтрами для очистки питьевой воды в домашних условиях. На этом, как правило, и заканчиваются наши знания о свойствах питьевой воды и ее функциях в нашем организме. За свои ошибочные представления о потребностях организма в питьевой воде человечество платит сегодня самую большую цену. И эта цена выражается в многочисленных проблемах со здоровьем людей, в преждевременной старости и смерти. А ведь питьевая вода является по своей сути самым дешевым и самым надежным источником здоровья людей.

Всем нам ежедневно приходится сталкиваться с тем фактом, что многие люди заменяют процесс питья чистой воды на прием чая, кофе и других сладких напитков. Лишь немногие люди в России, не более 8 %, осознают, что никакие напитки не способны в полной мере поддерживать функционирование организма человека так, как это делает вода. Ничто не может заменить ежедневное потребление человеком чистой питьевой воды в достаточном количестве. Любая массовая замена питьевой воды другой жидкостью (искусственными соками, чаем, кофе, лимонадами и т. п.) вызывает ненужные организму человека повышенные нагрузки. Многие заболевания людей, особенно в пожилом возрасте, связаны с обычным обезвоживанием организма.

Источники питьевой воды

Где же взять чистую питьевую воду? Для этого имеется несколько путей, которые тесно связаны с местом вашего проживания и с финансовыми возможностями.

Если вы проживаете возле природного источника чистой питьевой воды, проверенной на пригодность к потреблению соответствующими организациями, то вам крупно повезло.

Если вы имеете финансовую возможность и считаете, что лучше потреблять чистую воду, покупая ее в магазине, то в этом случае обратите внимание на содержание этикетки, наклеенной на емкость с водой. На этикетке обязательно должна быть указана следующая минимальная информация:

- Страна – производитель воды.
- Название фирмы производителя, ее адрес и телефон.
- Номер и название скважины, где добыта вода.
- Технические условия, номер лицензии, регистр и другие документы, подтверждающие право на разлив данной воды.
- Дата выпуска и срок годности воды.
- Наличие штрихкода.

Если на этикетке с водой отсутствует информация хотя бы по одному из указанных выше пунктов, то воздержитесь от покупки емкостей с этой водой. Ибо у вас есть все шансы

приобрести подделку. Эта вода может быть налита из ближайшего водопровода в антисанитарных условиях. Не относитесь пренебрежительно к своему здоровью, не экономьте на нем.

Если вы регулярно покупаете один и тот же сорт воды в одном и том же магазине, то не обольщайтесь тем, что эта вода должна быть всегда пригодной для питья. К сожалению, законы развития бизнеса таковы, что через шесть месяцев после выпуска любой продукции начинается производство ее подделок.

Подделка бутылок с питьевой водой отличается от подлинника целым рядом внешних признаков:

- Общий цвет или цветовые оттенки этикетки несколько отличаются от этикеток фирмы-изготовителя.
- Не указан номер скважины, где добывалась вода.
- На этикетке отсутствуют адрес и номера телефонов фирмы-изготовителя.
- При переворачивании емкости вверх дном на ее дне видны осадки.
- Изменились привычные для вас вкусовые качества воды и т. п.

Проверьте емкости с питьевой водой по указанным выше признакам. Если хотя бы один из них подтверждается, то приобретите воду другой марки или в другом магазине.

Ваше здоровье нужно в первую очередь лично вам.
Не забывайте об этом.

Если вы считаете, что вода хороша тогда, когда она прошла очистку в вашем доме, то в этом случае используется домашний фильтр по очистке воды. Отпадают проблемы поиска и ежедневного посещения источников с родниковой водой или походов в магазины за питьевой водой. Все внимание направляется на кран с водопроводной водой, который всегда под рукой.

Состав питьевой воды и здоровье человека

Химический состав природной воды зависит от тех почв, на которых они формируются и протекают. Воды, сформированные на почвах магматического происхождения, образованные миллионы лет назад, т. е. вулканического происхождения, содержат в себе мало солей. Сюда относятся районы Якутии, бассейны озера Байкал, реки Лены. Эти почвы твердые, они малорастворимы под воздействием воды.

Что касается вод Кавказа, то здесь воды в основном образуются от таяния снега и ледников, то есть талые воды. Если в местах таяния вода почти бессолевая, то по всей длине течения их могут лежать почвы, где вода легко растворяет соли и обогащается ими. В отдельных районах, в одной и той же реке возможен различный химический состав воды.

Почвы же древних морей в основном состоят из известняков, содержащих в себе много солей кальция, а поэтому воды растворяют известняк, обогащаясь кальцием. Воды с высоким содержанием кальция имеют реки Украины и значительной части Европы, поэтому в этих районах практически нет долгожителей.

В наше время «модно», чтобы на «фазенде» была вода, поступающая с пробуренных скважин. Такая вода очень часто содержит пугающую цифру концентрации кальция: 70–91 мг/л. Однако только для посвященных людей она пугающая. Остальные же люди спокойно и безразмерно пьют такую воду по поводу и без повода при любой погоде, тем самым существенно укорачивая (по незнанию) на несколько десятков лет свою жизнь.

В России люди чаще всего употребляют воду из крана, так как это наиболее удобно. Сегодня получили распространение бытовые фильтры, монтируемые непосредственно на кухне в водопроводную сеть. Тем не менее неуклонно растет число людей, заботящихся о

своем здоровье, здоровье близких, которые используют для питья и приготовления пищи бутилированную воду или воду в розлив из скважин.

Потребитель в большинстве своем не знает об истинных критериях качества питьевой воды, предлагаемой рынком.

Зайдя в магазин, читая буклеты фирм – поставщиков питьевой воды, покупатель с трудом может выбрать полезную для него воду.

Производитель предпочитает (с целью уменьшения издержек) активно предлагать «экологически чистую» питьевую воду с минимальной информацией о ее химическом составе. Умелый маркетинг, используемый продавцами воды без каких-либо убедительных доказательств, ласкающие слух термины «вода природная», «живая», «кристально чистая», применение материалов емкостей и этикеток с цветовой природной гаммой безотказно покояют потребителя.

Название вод за редким исключением не несет какой-либо полезной информации. Выражение «экологически чистая питьевая вода» в настоящее время является термином свободного использования и часто не соответствует истине. Поэтому покупателю следует обратить внимание на любые сведения по химическому составу воды, которые приводятся на этикетке.

А что же надобно человеку знать о составе питьевой воды? Попробуем разобраться в этом. Большинство химических элементов в питьевой воде представлено в виде солей. Из них наибольшую часть составляют карбонаты (CO_3) натрия и кальция – до 80 %. Сульфаты натрия, кальция и магния составляют около 13 %. Другие соли, состав которых варьируется в достаточно широких пределах, составляют оставшиеся 7 %.

Соли присутствуют как в диссоциированном виде (растворенном до ионов), так и в недиссоциированном (чистом) виде. К числу главных растворенных минеральных компонентов питьевой воды относятся ионы Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , Mg^{2+} , H^+ , Cl^- , HCO_3^+ , CO_3^{2-} , SO_4^{2-} и газы, O_2 , N_2 , CO_2 и H_2S . В малых количествах содержатся ионы Fe^{2+} , Fe^{3+} , Mg^{2+} , Br^- и др. Совместные исследования медиков и геологов показывают, что малое содержание минералов в питьевой воде (около 30 мг/л) является положительным фактором, способствующим отсутствию у населения тяжелых заболеваний. И наоборот, в районах с высокой минерализацией питьевой воды (до 2000–2300 мг/л) наблюдается высокий процент онкологических заболеваний местного населения.

В ряде регионов России водопроводная вода часто характеризуется высоким содержанием железа (до 20 ПДК), повышенной жесткостью (до 3–4 ПДК), а также периодическим превышением ПДК солей тяжелых металлов.

Чрезмерный избыток даже одного элемента в питьевой воде может способствовать проявлению различных заболеваний местного населения.

Рассмотрим, как влияет «безобидный» избыток в питьевой воде железа на здоровье человека. Избыток железа повышает риск проявления инфарктов, длительное потребление чрезмерно железосодержащей воды оказывает негативное влияние на репродуктивную функцию (рождение детей). Кожа человека приобретает неприятный серый оттенок.

Недостаток некоторых элементов в питьевой воде или их плохая усвояемость организмом человека также негативно влияет на здоровье. Например, недостаток хрома способствует появлению атеросклероза, уровень сахара в крови становится нестабильным, что способствует появлению диабета. Недостаток железа и меди ведет к расстройству ферментального аппарата человека. Недостаток железа – прямая дорога к болезням крови и падению иммунитета. Недостаток кальция и магния увеличивает риск получения инсульта, гипертонии, ишемической болезни сердца.

Для поверхностных питьевых вод европейской части Земли характерен недостаток кальция и магния. Низкая жесткость воды, обусловленная пониженным содержанием солей кальция и магния, выявлена у поверхностных водоисточников Мурманской, Архангельской, Псковской, Новгородской, Вологодской и других областей, Республики Коми и Карелии.

Относительные пропорции содержания элементов в питьевой воде часто не менее важны, чем их количество. Оптимальным соотношением кальция к магнию считается 2:1. Там, где это соотношение больше, например 7:1 (некоторые виды бутилированной воды в Финляндии), наблюдается такой же эффект, как при недостатке магния с кальцием. Существуют двойные и тройные соотношения различных элементов, которые диктуются потребностями нашего организма и о которых мы пока еще мало знаем.

Глава 2. Роль воды в организме человека

Невозможно в двух словах пояснить роль воды в организме человека. Наше тело на 75–80 % состоит из воды, и это объясняет многое. Один только перечень причин, по которым вода ежедневно необходима нашему организму, состоит из нескольких десятков позиций.

Функции питьевой ВОДЫ в теле человека

Многие люди считают, что вода необходима только для удовлетворения жажды. Между тем основные функции питьевой воды в организме человека многообразны и порой совершенно не видны и не осязаемы. И только многочисленные исследования специалистов плюс долголетняя клиническая практика позволяют описать многочисленные функции воды в организме человека. К основным функциям воды в теле человека относятся:

1. Генерирование электрической и магнитной энергии внутри каждой клетки тела.
2. Вода является связующим материалом клеточной структуры физического тела.
3. Вода защищает ДНК клеток от повреждений и повышает эффективность восстановительных механизмов, вода уменьшает количество аномалий в ДНК.
4. Вода повышает эффективность иммунного механизма спинного мозга.
5. Вода является главным растворителем всех видов пищи, витаминов и минералов, поддерживает процессы метаболизма и усвоения.
6. Вода наполняет пищу энергией, после чего частицы пищи обретают способность передавать эту энергию организму в процессе пищеварения.
7. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.
8. Вода обеспечивает транспортировку веществ в организме человека.
9. Вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в легких.
10. Вода снабжает клетки тела кислородом и уносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма.
11. Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.
12. Вода является основным смазочным материалом в суставных щелях, способствует предотвращению артрита и болей в пояснице, в позвоночных дисках вода создает «амортизирующие водяные подушки».
13. Вода является лучшим средством от запоров.
14. Вода предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки.
15. Вода является важнейшей составляющей системы охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма.
16. Вода дает силу и электрическую энергию для всех мозговых функций и в первую очередь для мышления.
17. Вода необходима для производства всех гормонов, вырабатываемых мозгом, включая мелатонин.
18. Вода повышает общую работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
19. Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию, восстанавливает сон, снимает усталость.
20. Вода делает кожу гладкой, уменьшая эффект старения.
21. Вода помогает предотвратить глаукому.
22. Вода нормализует кроветворные системы костного мозга и помогает предотвратить лейкомию и лейкому.

23. Вода повышает эффективность работы иммунной системы при изменении климатических условий.

24. Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции.

25. Вода и сокращения сердца разжижают кровь и создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенках кровеносных сосудов.

26. Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения.

27. Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода, вода является хорошим средством для снижения избыточного веса.

28. Обезвоживание является одной из причин проявления токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения.

29. Вода уменьшает частоту приступов утренней тошноты и рвоты у беременных женщин.

30. Регулярный прием питьевой воды помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона.

31. Вода помогает избавлению от вредных привычек, включая тягу к кофеину, алкоголю и наркотикам.

Сегодня многие люди в России считают, что организм человека сам, самостоятельно регулирует процесс потребления воды. Увы, это глубоко ошибочное мнение. С возрастом у человека притупляется чувство жажды. И он потребляет все меньше и меньше жидкости. Пожилые люди в России сплошь и рядом становятся жертвами процесса обезвоживания их организма. Клетки тела пожилого человека постепенно «усыхают» из-за нехватки воды и перестают нормально выполнять свои функции. В такой ситуации начинает прогрессировать процесс старения всего организма. При нехватке воды у пожилых людей кожа становится сухой и покрывается морщинами. При хронической нехватке воды в организме пожилого человека возникают так называемые «возрастные» болезни. К этим болезням относятся: отложение солей, гипертония, одышка, диабет, высыпания на коже, стойкие запоры, разрушения суставного хряща и т. п.

Долгожительство и вода

Ряд исследований, проведенных различными учеными и медиками России и других стран в местах проживания долгожителей (Якутия, Абхазия, Дагестан, некоторые районы Северного Кавказа и др.), показал, что главным фактором долгожительства во всех этих регионах является местная природная вода, точнее ее состав.

Многолетний опыт проживания исследователей в районах долгожительства показывает следующее: если постоянно пить не какую-то активно рекламируемую сегодня «лечебную» воду (насыщенную минералами, омагниченную, серебрянную, «живую и мертвую» и т. п.), а наиболее приемлемую (оптимальную) для организма питьевую воду из местных источников, то многих болезней у человека может не быть в течение всей жизни. Такому человеку, возможно, никогда не придется лечиться. Вода в местах долгожительства выступает не в лечебных, а чисто в бытовых и профилактических целях. И такой вариант устроил бы многих людей, но не могут же все люди Земли постоянно проживать на ограниченной территории современных долгожителей. Тогда остается узнать, какую же воду пьют долгожители и что следует сделать другим людям, чтобы постоянно иметь возле себя оптимальную по своему составу воду долгожителей?

Особенности природной воды напрямую зависят от почвы, которая и формирует минеральный состав вод.

А потом на этих водах вырастают овощи и фрукты, которые поступают к долгожителям на стол. На этих водах вырастают и травы, которые поедают домашние животные, а затем все это передается и людям.

В 1978–1979 годах исследованием причины повышенного числа долгожителей в Абхазии занималась совместная советско-американская группа. Ее труды изложены в сборнике под названием «Феномен долгожительства» (Москва, 1982).

Однако на состав местной воды в этих исследованиях не было обращено должного внимания.

Другая научная экспедиция проводила исследования по зависимости химического состава крови от высоты местности. Результаты этих исследований изложены в книге К. А. Хасановой «Микроэлементы в норме и патологии у жителей разных высот Таджикистана» (1980). Начав от устья горной реки, эта экспедиция постепенно продвигалась вдоль ее русла до высоты 2000 метров. Состав крови у исследуемых людей непрерывно изменялся и каким-то образом был связан с высотой. Механизм такой связи исследователями данной экспедиции обнаружен не был. Спустя несколько лет при анализе полученных результатов данной экспедиции повысотный химический состав воды той реки, вдоль которой шла экспедиция и из которой пили воду участники экспедиции и местные жители, случайно был увязан другими учеными с минеральным составом крови проживавшего в этом месте населения. И тут произошло настоящее открытие. Была выявлена высокая корреляция (взаимная связь) химического состава воды определенного места реки и минерального состава крови местных жителей по большинству макро- и микроэлементов.

В местах, где кальция меньше или больше этого интервала, там число долгожителей резко снижается, хотя долгожители имеются везде, где проживают люди. Последнее обстоятельство говорит о том, что долгожительство не является каким-то феноменом. Это естественное свойство людей жить долго, до 120–150 лет, и только всевозможные неблагоприятные факторы укорачивают людям жизнь. Одним из таких факторов является неосознанное людьми постоянное и повышенное потребление кальция с питьевой водой и с продуктами питания. Долгожительству людей способствует природная вода, содержащая очень мало кальция. Следствием этого является низкий уровень кальция в крови (около 5 мг на 100 г крови), что и является одной из главных причин долгожительства людей в этих районах. Почти в прямой зависимости от содержания кальция в природной воде находится и его содержание в местных продуктах: овощах, фруктах, а особенно в молочных продуктах.

Итак, современные ученые нашли главный показатель качества питьевой воды – она должна быть очень мягкой. Мы же сегодня в России повсеместно пьем преимущественно жесткую воду, в которой содержится много кальция, а поэтому и не становимся долгожителями.

Следует отметить, что жесткость воде придают ионы кальция, магния и некоторых тяжелых металлов.

Основную жесткость воде придают преимущественно ионы кальция.

Основную жесткость воде придают преимущественно ионы кальция – их в воде практически всегда находится намного больше, чем ионов других металлов, могущих влиять на жесткость воды. Однако, говоря о степени жесткости воды, мы подразумеваем все же концентрацию ионов кальция в ней. Но, оценивая качество питьевой воды, мы должны пользоваться не понятием жесткости, а количеством ионов кальция в ней.

Проблема заключается в том, что подавляющее большинство различных солей, попав в организм человека, очень быстро выводятся за его пределы самыми различными способами (с потом, мочой, естественными отходами и т. п.). И только соли кальция надолго задерживаются в нашем теле. Еще есть одна особенность. Только органический кальций усваивается

телом человека и идет на его нужды, а неорганический кальций, попадающий в наше тело с водой, с большинством различных «чудо»-добавок, не усваивается организмом и очень медленно выводится за его пределы, оседая на стенках кровеносных сосудов, в почках, селезенке, в желчном пузыре и т. п.

Глава 3. Соль и питьевая вода

Просматривая многочисленные «советы специалистов» от рекламы по телевидению и в гляцевых журналах, россияне привыкли к тому, что пищевая соль вредна, и стараются поменьше использовать «белую смерть» в своей пище. Увы, это убеждение глубоко ошибочно. Исследования, проведенные за последние 25 лет ведущими специалистами мира в области медицины и биологии, полностью опровергают это устаревшее и очень вредное для здоровья человека мнение о роли пищевой соли.

Функции соли в теле человека

Пищевая соль (хлорид натрия) – одно из веществ, жизненно необходимых организму человека. Баланс содержания воды, соли и калия в нашем теле является важнейшим условием обеспечения нормального обмена. Калий и вода поступают в наш организм естественным путем (калий содержится во многих фруктах и овощах), соли как таковой в непрigотовленных продуктах нет. Ее нужно обязательно добавлять.

Какие функции выполняет соль, находящаяся в человеческом теле? Соль отвечает за регуляцию количества воды, находящейся вне клеток. Это очень важно. Наше здоровье во многом зависит от равновесия двух объемов: внутри- и внеклеточной жидкости нашего тела. Достигается оно за счет приема воды, соли и богатых калием продуктов питания.

Если мы пьем мало воды, она не может свободно поступать в клетки, и организму приходится задействовать внеклеточный резерв. Такой способ водоснабжения клеток не является нормальным, его можно назвать «аварийным». Именно ему мы обязаны образованием отеков при сильном обезвоживании: организм создает дополнительный резерв, чтобы при необходимости использовать его. Для этого мозг дает указание почкам удерживать как можно больше воды и соли.

Чем дольше организм человека существует в условиях нехватки воды, тем более привычным становится данный способ доставки воды в клетки. Привычным, но неправильным. По мере увеличения числа клеток, снабжаемых водой, увеличивается и давление, необходимое для впрыскивания. А его рост – одна из причин повышения артериального давления, то есть гипертонии.

Для нашего организма фильтрацию воды и ее доставку в клетки проще всего осуществлять ночью. Дело в том, что вода за день скапливается в основном в ногах, а при горизонтальном положении тела ее проще оттуда добыть, так как не нужно преодолевать силу тяжести. При продолжительном обезвоживании, как бы странно это ни звучало, вода начинает скапливаться в легких. Это объясняется тем, что извлечение воды из внеклеточного пространства становится практически единственным способом водоснабжения клеток. Дыхание в подобной ситуации становится затрудненным.

Если дело зашло так далеко, увеличивать прием воды нужно постепенно, обязательно следя за тем, чтобы одновременно увеличивалось и количество мочи. Осторожность необходимо соблюдать и при нарушениях сердечной деятельности, вызванных обезвоживанием. Когда потребление питьевой воды возрастет, выведение соли из организма ускорится и вы избавитесь от отеков, предоставив клеткам нормальный естественный источник влаги. Никаких дополнительных мочегонных средств не понадобится. Более безвредного и эффективного мочегонного, чем вода, вы, как бы ни старались, не найдете.

Регулировка содержания воды в теле человека – далеко не единственная, хотя и очень важная, функция соли.

Соль также является естественным антигистаминным средством. Астматикам, чувствующим приближение приступа, можно использовать соль и воду вместо ингалятора. Выпив пару стаканов воды, нужно положить на язык несколько крупинок пищевой морской соли. В повседневной жизни нужно просто добавлять соль в пищу или воду.

Соль играет важную роль в понижении кислотности внутри клеток, так как участвует в выведении отходов клеточного обмена. В особенности это касается клеток мозга. Если вы заботитесь о своем здоровье, ни в коем случае не переходите на бессолевую диету!

Помогает соль и в выведении избыточной кислоты из организма. Если в организме не хватает соли, тогда внутренняя среда организма становится не слабощелочной, как это должно быть, а кислотной, что чревато возникновением множества заболеваний.

Соль и вода выполняют функции естественного противоокислительного средства и освобождают тело от токсичных отходов. Наличие соли в организме в достаточных количествах помогает поддерживать уровень таких важных аминокислот, как триптофан и тирозин. При нехватке соли и воды аминокислоты вынуждены «замещать» их на посту антиоксидантов. Когда организм насыщен водой и солью, триптофан может выполнять свои прямые обязанности: поступать в мозговую ткань и там участвовать в производстве серотонина, мелатонина и триптамина. А это способствует улучшению положительного эмоционального состояния человека, появляется желание радоваться окружающей жизни.

Последствия солевой диеты

Результаты современных исследований в области медицины и клиническая практика ведущих врачей мира полностью опровергают укоренившееся представление о том, что при повышенном кровяном давлении стоит придерживаться бессолевой диеты.

Главное в этом случае – соблюдение баланса. Нельзя резко увеличивать прием воды, не принимая при этом соли. Без соли жидкость просто-напросто не сможет задерживаться в системе кровообращения и будет постоянно выводиться наружу. Объем крови при этом будет сокращаться, что не позволит организму в необходимом количестве наполнять кровью все кровеносные сосуды.

Водно-солевой обмен – один из самых тонких механизмов, сконструированных природой, поэтому очень важно учитывать потребности организма и в соли, и в воде. Нельзя забывать, что их пропорции зависят даже от образа жизни и климатических условий. Жители жарких стран теряют воду посредством поверхностного испарения, сами того не замечая. Их потребность в соли как средстве удержания воды гораздо выше, чем у жителей регионов с умеренным или холодным климатом. Примерно из тех же соображений следует исходить людям, которые активно занимаются физическими упражнениями, тем более что с потом за пределы организма выходит не только вода, но и соль. Если вы заметили, что вес тела резко увеличился за один день, и при этом знаете, что съели совсем немного, на следующий день исключите из своего рациона соль и пейте больше воды: так вы избавитесь от излишков жидкости, которые, скорее всего, и стали причиной прибавки в весе.

Самой лучшей с точки зрения здоровья вашего тела сортом соли является пищевая морская соль, которая содержит множество полезных для организма минералов.

Морская соль содержит около 80 необходимых организму минеральных элементов, некоторые из которых нужны в ничтожных количествах.

Обычная столовая соль, которую покупают в магазинах, лишена сопутствующих элементов и может содержать добавки типа силиката алюминия, которые делают ее рыхлой. Алюминий оказывает сильное токсическое воздействие на нервную систему человека. Он был признан учеными одним из главных виновников болезни Альцгеймера.

Диета с малым содержанием соли при увеличенном потреблении воды может вызвать у некоторых людей повышение давления. Если вы пьете воду и не принимаете соль, вода не будет задерживаться в системе кровообращения в таком количестве, которое необходимо для оптимального наполнения кровеносных сосудов. У одних людей это может привести к обморокам; у других вызовет сжатие артерий до такой степени, что у них поднимается кровяное давление. Один-два стакана воды и немного соли – несколько кристаллов на язык – быстро и эффективно успокаивают учащенный пульс и «трепетание» сердца, а в конечном итоге понизят кровяное давление.

Соль помогает нормализовать сон. Если вы спите беспокойно, выпейте вечером стакан воды и положите на язык несколько крупинок пищевой морской соли. Выкиньте из головы все мысли, и вы заснете крепким, глубоким сном. Только не нарушайте равновесия: не используйте соль без воды и наоборот.

Соль и вода как лекарство

Соль как лекарство используется целителями с незапамятных времен. В некоторых культурах она ценится на вес золота. Жители пустыни знают, что употребление соли – это гарантия их выживания. Для них соляные копи – это синоним золотых рудников.

В последнее время соль получила заслуженное признание как важная диетическая добавка. Вода, соль и калий регулируют содержание воды в организме. Вода регулирует содержание воды внутри клеток, прокладывая путь во все клетки, до которых она может добраться. Ей нужно попасть туда, чтобы промыть клетки и удалить токсичные отходы клеточного метаболизма. Как только вода попадает внутрь клетки, содержащийся там калий связывает и удерживает ее – в таком количестве, какое позволяет наличие калия. Даже в царстве растений калий – это тот элемент, который придает фруктам твердость, удерживая воду внутри плода. Наш ежедневный пищевой рацион содержит большое количество калия, получаемого из естественных источников, таких, как фрукты и овощи, но естественных источников соли в нем нет. Вот почему мы должны ежедневно добавлять в пищу соль. Кстати, не принимайте слишком много калия в виде пищевых добавок – это может вызвать ряд проблем со здоровьем.

Соль заставляет часть воды составлять ей компанию вне клеток (осмотическое удержание воды солью). Она регулирует количество воды, которое удерживается снаружи клеток.

По существу, в организме два объема воды: один удерживается внутри клеток, а другой – снаружи.

Хорошее здоровье зависит от исключительно тонкого баланса между объемами, который достигается с помощью регулярного приема воды и соли, богатых калием фруктов и овощей, которые содержат также необходимые витамины.

Соль помогает избавиться от второго подбородка. Если недостает соли, это означает, что организму сильно не хватает воды. Слюнные железы ощущают нехватку соли и берут на себя обязанности вырабатывать больше слюны, чтобы обеспечить достаточно смазки для процесса пережевывания и глотания, а также для того, чтобы доставить в желудок воду, необходимую для расщепления пищи. Приток крови к слюнным железам увеличивается, и кровеносные сосуды начинают «протекать», чтобы дать железам достаточно воды для производства слюны. Просачивающаяся кровь распространяется за границы желез, накапливаясь под кожей подбородка, щек и шеи. Появляется второй подбородок.

Соль жизненно необходима для профилактики и лечения рака. Раковые клетки погибают под воздействием кислорода: это анаэробные организмы. Им необходима бедная кислородом среда. Когда организм хорошо насыщен водой, а соль повышает объем циркулирующей крови, помогая ей достигать всех частей тела, кислород и активные, мотивированные

иммунные клетки попадают в раковую ткань и разрушают ее. Обезвоживание – нехватка воды и соли – угнетает иммунную систему и активность ее клеток, сражающихся с болезнями.

Когда воды для свободного поступления в клетки не хватает, то она отфильтровывается из внешнего соленого объема воды и впрыскивается в клетки, которые несут слишком большую нагрузку, несмотря на недостаток воды. Этот вторичный и аварийный способ снабжения важных клеток принудительно введенной водой является причиной того, что в условиях сильного обезвоживания соль удерживается в организме и приводит к образованию отеков – чтобы сохранить больше воды на случай необходимости, а затем отфильтровать ее и впрыснуть в клетки.

Наш организм устроен таким образом, что пределы объема воды вне клеток расширяются для того, чтобы иметь в запасе дополнительный резерв для фильтрации и аварийного впрыскивания в жизненно важные клетки. С этой целью мозг отдает почкам команду увеличить количество удерживаемой соли и воды. Эта команда является причиной появления отеков при недостаточном потреблении воды и соли.

Когда нехватка воды в организме достигает критического уровня и ее доставка путем впрыскивания становится главным способом обеспечения все большего числа клеток, возникает необходимость увеличить давление впрыскивания. Значительное повышение давления, нужного для впрыскивания воды в клетки, становится измеримой величиной и называется гипертензией, или повышенным кровяным давлением.

Когда мы выпиваем достаточно воды, чтобы выделять бесцветную мочу, вместе с ней выводим большое количество соли, так мы можем избавиться от отеков: не с помощью мочегонных, а с помощью питьевой воды. Вода является самым лучшим натуральным мочегонным средством.

Если у человека наблюдается сильная отечность и его сердце иногда бьется неритмично, то увеличение приема воды должно быть постепенным и медленным, но отказывать организму в воде не следует. Просто следует ограничить прием соли в течение двух-трех дней, поскольку организм все еще работает в изматывающем режиме удержания воды. После того как отек спадет, соль снова можно будет добавлять в рацион. Если при нерегулярном или слишком быстром пульсе отеки отсутствуют, то увеличенный прием воды, соли и других минералов, таких, как магний, кальций и немного калия, могут снять остроту проблемы.

Суточный прием соли составляет 3–4 г соли (1/2 чайной ложки) в день на 10 стаканов воды. Более простой способ расчета – это 1/4 чайной ложки на 1,2 л воды (некоторые люди принимают больше чайной ложки в день, чтобы контролировать свою астму). Соль нужно принимать в течение всего дня. Если вы занимаетесь физическими упражнениями и потеете, вам понадобится больше соли. В жарком климате, когда вы теряете воду с поверхности кожи, не замечая этого, следует принимать еще больше соли. В жарких климатических зонах соль может означать разницу между выживанием и хорошим здоровьем, с одной стороны, и истощением и смертью – с другой.

Принимая соль, постарайтесь не переборщить. Соблюдайте соотношение потребностей организма в соли и воде. Не забывайте заботиться о том, чтобы выпивать достаточно воды для вымывания излишков соли.

Часть 2. Вода – природный целитель

Глава 4. Обезвоживание организма и болезни

Многочисленные исследования и клиническая практика ведущих ученых и медиков мира позволяют увидеть прямую зависимость возникновения различных заболеваний с обезвоживанием организма. Очень мало людей в России знают о том, что при нехватке питьевой воды в различных частях тела человека появляются болевые ощущения.

Нехватка воды и болевые ощущения

При недостаточном количестве воды значительная часть органов физического тела начинает снабжаться жидкостью по остаточному принципу: клетки, расположенные в «неприоритетных» частях тела, теряют влагу и перестают нормально функционировать. Вследствие этого возникают сбои в работе тех органов, в которых начинают усыхать клетки. В такой ситуации наши легкие, желудок, кишечник, печень начинают страдать и подавать сигналы бедствия – попросту говоря, болеть. Самыми естественными проявлениями обезвоживания являются различные виды боли. У болевых ощущений есть простое объяснение: организму не хватает воды, чтобы вымывать из клеток кислотные отходы их жизнедеятельности. А поскольку нормальным для нашего тела является щелочное состояние, раздражение нервных окончаний кислотой переходит в болевые ощущения.

Чем выше уровень кислотности, тем выше риск повреждения ядра клетки и ее ДНК со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Большинство недугов, вызванных обезвоживанием, традиционная медицина относит к числу заболеваний с «неизвестной этиологией» – так говорят врачи, когда не удается выявить реальные причины расстройств.

Основные виды болей в организме связаны с местным обезвоживанием. Прежде чем обезвоживание нанесет вам непоправимый ущерб, когда сочные клетки вашего тела превратятся в подобие сухофруктов, ваш организм заявит о своих крайних потребностях в воде различными типами болей – это крайние способы показать, что организм обезвожен.

Чтобы понять механизм возникновения боли, уточним понятие кислотно-щелочного баланса. Кислотная среда вызывает раздражение отдельных нервных окончаний. При таком раздражении мозг замечает изменения в составе химической среды, после чего сигнал переводится в форму боли и в таком виде воспринимается разумом. Другими словами, причиной такой боли является повышение кислотности внутри организма.

В нормальных условиях, когда кровь, содержащая достаточное количество воды, циркулирует вокруг клеток, часть воды заходит в клетки и выносит оттуда молекулы водорода. Вода вымывает кислоту из клетки и превращает ее содержимое в щелочное, что является абсолютно необходимым и нормальным состоянием. Для оптимального здоровья организму необходимо поддерживать щелочное состояние, желаемый уровень которого соответствует рН, равному 7.4.

Что такое рН? В науке соотношение между кислотой и щелочью измеряется по шкале от 1 до 14. Эту шкалу и называют рН (показателем концентрации ионов водорода). Отрезок от 1 до 7 на этой шкале определяет кислотность среды, причем при значении «1» уровень кислотности выше, чем при «7». От 7 до 14 на шкале располагается щелочной отрезок, причем цифра «7» означает меньшее содержание щелочи, чем «14». На шкале рН цифра

«7» соответствует нейтральной среде и обозначает оптимум. Таким образом, при pH, равном 7,4, внутренняя среда клетки находится в своем естественном, слабощелочном состоянии, которое лучше всего подходит ферментам, которые функционируют внутри клетки. При таком pH они достигают максимальной эффективности. Достаточный поток воды, проходящей через клетку, поддерживает ее в щелочном состоянии и обеспечивает ее здоровье.

Почки очищают кровь от лишних ионов водорода – источника кислотности – и выводят их с мочой: чем больше мочи производят почки, тем легче телу поддерживать свои внутренние органы в щелочном состоянии. Вот почему светлая моча – это показатель эффективного действия очищения от кислоты, а темно-желтая или оранжевая – грозный признак появления кислотных ожогов внутри организма. Люди, которые стесняются или не могут (в силу различных причин) мочиться больше двух или трех раз в день и стараются пить меньше воды, чтобы не мочиться чаще, не знают, какой вред они сами наносят своему телу.

Мозг лучше всего защищен от повышения кислотности, поскольку ему всегда отдается приоритет в получении воды. Остальным органам меньше «везет» в условиях обезвоживания, которое наблюдается в той или иной части тела. Однако при длительном обезвоживании мозг рано или поздно тоже становится жертвой повышенной кислотности клеток. Это является одной из причин возникновения болезни Альцгеймера, рассеянного склероза и болезни Паркинсона.

Большое количество болезненных состояний вызвано незаметным для нас обезвоживанием, которое достигает такой степени, что организм начинает заявлять о нехватке воды каким-то непостижимым, но всегда очевидным образом.

Боли при диспепсии и изжоге

Боли при диспепсии и изжоге являются самыми распространенными болями, связанными с жаждой. Боли при изжоге – это начальная стадия постепенно увеличивающейся боли, которую называют диспепсической, а на конечной стадии – язвенной. Она ощущается в верхней части живота и может достигать такой интенсивности, что человек теряет работоспособность. При этом все симптомы могут указывать на острый кризис, требующий хирургического вмешательства. Диспепсию, гастрит, дуоденит, эзофагит, изжогу и несварение можно лечить увеличением приема воды. При сопутствующих повреждениях тканей или изъязвлениях появляется необходимость в изменении рациона питания с целью увеличить скорость заживления пораженной области. Таким образом, боль при диспепсии по-прежнему остается однозначным признаком обезвоживания.

Изъязвление – это результат нарушений белкового обмена, вызванных тем же длительным обезвоживанием в результате стресса.

Точно так же, как мы признаем боль от голода, следует признать боль от жажды. Мы почти всегда принимаем боль от жажды за сигнал недостатка пищи – и поэтому переедаем. Когда такой сигнал принимается как команда на прием пищи, результатом становится то, что мы называем диспепсией, и тогда для облегчения боли врачи настойчиво рекомендуют нам принимать те или иные медикаменты. За несколько лет с момента появления этой боли в верхней части живота и в зависимости от других многочисленных факторов может развиваться язва. На промежуточных стадиях, предшествующих образованию язвы, состояние здоровья классифицируется как гастрит или дуоденит.

У одних людей ощущение жажды поначалу может не вызвать серьезной боли; поначалу оно ощущается как дискомфорт в верхней части живота. У других боль может быть такой острой, что неопытный клинический врач способен посчитать ее показанием к хирургическому вмешательству и даже провести диагностическую операцию, чтобы не найти никаких признаков болезни. Иногда боль ощущается в области аппендикса и походит на при-

ступ аппендикита. У некоторых людей острая боль может чувствоваться с левой стороны, в районе толстого кишечника, – ее часто принимают за колит. Такую боль тоже следует в первую очередь рассматривать как сигнал жажды. Если она не уменьшится после одного или двух стаканов воды и не пройдет полностью через несколько дней увеличенного приема воды, тогда следует рассчитать варианты других локальных патологий.

Человеку трудно распознать потребность организма в воде: полное и достаточное насыщение водой зависит от остроты ощущения жажды.

К сожалению, с годами человек постепенно теряет свою природную способность распознавать обезвоживание. У пожилых людей может развиваться хроническое обезвоживание, даже если вокруг полно питьевой воды, потому что они не испытывают жажды и не желают пить эту воду. Чем больше организм обезвоживается, тем активнее регулирующие водный режим мозга химикаты – гистамин и его подчиненные на местах – выполняют свои обязанности по рационированию воды и ее перекачке.

Объяснить появление изжоги как сигнала нехватки воды очень просто. Когда мы пьем воду, она немедленно проходит в кишечник и поглощается. В течение получаса, пройдя необходимую обработку организмом (гидролиз), она снова секретируется в желудок из основания желез в слизистой оболочке. Главным в этом процессе является промывание слизистого слоя, которое способствует естественной секреции и накоплению бикарбоната, который, в свою очередь, нейтрализует кислоту на поверхности слизи.

Для расположенных ниже клеток слой слизи, покрывающий стенки желудка, является защитной изоляцией от кислоты, поток которой омывает пищу в процессе переваривания. Такое промывание слизи питьевой водой – важная часть обслуживания организмом защитной системы стенок желудка. Вода, протекающая через слой слизи, способствует расширению и утолщению защитного слоя в желудке. Слизь на 98 % состоит из воды и на 2 % – из волокон, которые удерживают эту воду на месте. Вода, в свою очередь, растворяет бикарбонат, который выполняет роль буфера, защищающего желудок от кислоты, пытающейся пройти через слизь. Это непрерывный процесс. Обезвоживание изменяет консистенцию слизевого барьера, делая его неэффективным в качестве антикислотного буфера в желудке. Оно позволяет кислоте проникать сквозь барьер и достигать лежащих ниже клеток, вызывая боль – изжогу.

Вода и головные боли

Мозг человека очень чувствителен к обезвоживанию и температуре тела. Мозг не способен выносить перегревание. Когда организм испытывает нехватку воды и появляется потенциальная возможность его обезвоживания или перегрева (например, если вы слишком тепло укрываетесь ночью), мозг устанавливает для себя приоритет за счет других тканей. Он позволяет проходить через его сосудистую систему большему количеству крови. Питательные мозг кровеносные сосуды – сонные артерии – берут начало из главной артерии сердца – аорты. Сонные артерии поставляют кровь в кожу головы и только затем – в мозг. Когда команда на увеличение поставки крови в мозг заставляет эти артерии расшириться, прилив крови к коже головы, в частности к мозгу, тоже увеличивается. Вот почему некоторые головные боли начинаются с сильной пульсации артерий в височной области.

Капиллярная система мозга управляется гистамином, расположенным на его рецепторах. Гистамин, помимо исполнения своих прямых обязанностей регулятора воды, участвует в терморегуляции организма. У него две функции: понижение внутренней температуры тела и участие в процессе выделения пота, который охлаждает тело снаружи.

Гистамин, который высвобождается по команде мозга, обеспокоенного возможностью обезвоживания или перегрева, активизирует определенные системы, чтобы путем усиления

кровообращения решить проблему. Когда область мозга обезвоживается – будь то в результате недостатка воды, стресса, приема алкоголя или перегрева тела, – действие гистамина вызывает головную боль. Для уменьшения боли такого типа желательно выпить два, три или даже четыре стакана чистой питьевой воды. Вода не должна быть холодной, чтобы быстрее облегчить кровообращение по расширенным сосудам, питающим мозг. Интересно отметить, что все стандартные обезболивающие препараты блокируют связь между гистамином и одной из его главных подчиненных систем.

Мигрень – это сигнал обезвоживания и перегрева мозга, посылаемый центральной нервной системой.

В этом заключается причина того, что при мигренях большинство обезболивающих не дают никакого эффекта.

Все стандартные обезболивающие препараты блокируют связь между гистамином и одной из его главных подчиненных систем.

Сигналы о жажде организма

Ведущие врачи и психологи считают признаками обезвоживания организма человека следующие чувственные ощущения:

1. Чувство усталости без видимой причины. Вода является основным источником энергии тела человека. Даже пища, которую принято считать хорошим источником энергии, не имеет для организма никакой ценности, пока не пройдет этап гидролиза и не получит от воды заряд энергии в ходе этого процесса.

2. Прилив крови к лицу. Когда тело обезвожено и мозг не может получить из кровеносной системы количества воды, достаточного для своих нужд, он отдает команду на пропорциональное расширение питающих его кровеносных сосудов. Усиление прилива крови к мозгу обычно сопровождается приливом крови к лицу. Если у человека красное лицо (что часто встречается у алкоголиков, поскольку алкоголь обезвоживает мозг, чем вызывает головные боли с похмелья) – значит, этот человек страдает от обезвоживания и нуждается в большом количестве воды.

3. Раздражительность, гнев и беспричинная вспыльчивость. Раздражительность является уловкой, попыткой мозга избежать выполнения деятельности, требующей большого количества энергии. Предложите раздраженному человеку пару стаканов воды – и вы увидите, что он успокоится и сменит гнев на милость.

4. Беспричинное чувство тревоги. Это сигнал, с помощью которого лобные доли мозга могут передать свою озабоченность нехваткой воды в зоне их деятельности. Для думающего мозга это способ выразить озабоченность обезвоживанием вашего организма.

5. Чувство подавленности и уныния. Главным сокровищем любого организма являются резервы жизненно важных аминокислот. Аминокислоты необходимы для осуществления множества различных функций, поэтому их недостаток приводит к тому, что мозг функционирует с меньшей эффективностью. Обезвоживание непрерывно истощает запасы некоторых аминокислот, и это вызывает чувство подавленности и уныния.

6. Депрессия. Это состояние связано с более серьезной фазой обезвоживания. Депрессия организма при недостатке питьевой воды принуждает мозг аварийно использовать некоторые из жизненно важных ресурсов в качестве антиоксидантов, чтобы справиться с нейтрализацией токсичных отходов от обмена веществ, от которых не удастся избавиться по причине недостаточной выработки мочи. В число таких ресурсов входят аминокислоты триптофан и тирозин, которыми печень вынуждена жертвовать для нейтрализации токсичных отходов. В то же время триптофан необходим мозгу для производства серотонина, мелатонина, триптамина, индоламина. Все эти элементы являются жизненно важными нейро-

трансммиттерами и используются для балансирования и интегрирования функций организма. Когда их не хватает, человеком овладевает депрессия. Тирозин – это еще одна аминокислота, которую мозг использует для выработки адреналина, норадреналина и допамина, выполняющих функции нейротрансммиттеров – «снабженцев». Их недостаточная активность повергает человека в бездействие и тоску.

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.