



ВОДА И СОЛЬ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



УДК 613.2
ББК 51.230
В 62

Автор-составитель *Любовь Орлова*

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке

В 62 **Вода и соль — основа здоровья / авт.-сост. Любовь Орлова.** — Минск : Харвест, 2007. — 64 с.

ISBN 978-985-16-2420-7.

В последние годы появилось много изданий и публикаций в периодической печати о пользе и вреде того или иного продукта либо вещества. И мнения в них высказываются порой диаметрально противоположные. Из данной книги вы узнаете, сколько и какую воду нужно пить, чем лучше или хуже та либо иная вода, а также прочтете о пользе и вреде такой неотъемлемой части нашего питания, как обыкновенная поваренная соль. Надеемся, что наша книга поможет вам быть здоровыми и удлинит вашу жизнь.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-985-16-2420-7

© Подготовка и оформление.
Харвест, 2007

ВОДА И СОЛЬ — ОСНОВА ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Вода — на первый взгляд простейшее химическое соединение двух атомов водорода и одного атома кислорода — является, без всякого преувеличения, основой жизни на Земле. Не случайно ученые в поисках форм жизни на других планетах Солнечной системы столько усилий направляют на обнаружение следов воды. В нашей повседневной жизни мы сталкиваемся с водой постоянно. При этом, перефразируя песню из старого кинофильма, можно сказать, что мы «воду пьем» и «воду льем».

Сама по себе вода не имеет питательной ценности, но она является непременной составной частью всего живого. В растениях содержится до 90 % воды, в то время как тело взрослого человека состоит из нее примерно на 60—65 %. Вникнув в детали, можно отметить, что кости содержат 22 % воды, мозг — 75 %, в то время как кровь состоит из нее на целых 92 %.

Первостепенная роль воды в жизни всех живых существ, и человека в том числе, связана с тем, что она, будучи универсальным растворителем огромного количества химических веществ, фактически является той средой, в которой и протекают все процессы жизнедеятельности.

Определенное и постоянное содержание воды — вот необходимое условие существования живого организма. При изменении количества потребляемой воды и ее солевого состава нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.

Человек чрезвычайно остро ощущает изменение содержания воды в своем организме и может прожить без нее всего несколько суток. При потере воды в количестве менее 2 % массы тела (1—1,5 л) появляется чувство жажды, при утрате 6—8 % наступает полуобморочное состояние, при 10 % — галлюцинации, нарушение глотания. Потеря 10—20 % воды опасна для жизни. Животные погибают при потере 20—25 % воды.

Избыточное же потребление воды приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы, вызывает изнуряющее потоготделение, сопровождающееся потерей солей, ослабляет организм.

В зависимости от интенсивности работы, внешних условий (в том числе климата), культурных традиций человек суммарно (вместе с пищей) употребляет от 2 до 4 л воды в сутки и столько же воды выделяется из организма. Среднесуточное же потребление составляет около 2—2,5 л. Именно из этих цифр исходит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при разработке рекомендаций по качеству воды.

Немаловажное значение имеет минеральный состав воды. Для постоянного питья и приготовления пищи пригодна пресная вода с общей минерализацией до 0,5—1 г/л. Хотя, конечно, в ограниченных количествах возможно (а иногда даже полезно, например, в лечебных целях) употребление минеральной воды с повышенным содержанием. Организм человека довольно быстро адаптируется к изменению солевого состава питьевой воды. Однако процесс привыкания требует некоторого времени. Поэтому при резкой (а тем более частой) смене характеристик воды возможны нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, известные в народе как «болезнь путешественников».

Вопросу о том, какие полезные вещества и в каких количествах должны содержаться в воде, в средствах массовой информации уделяется очень большое внимание. Проблема эта действительно очень важная, но вокруг нее, к сожалению, слишком много спекуляций и профанации. Даже весьма солидные издания позволяют себе несколько безответственно публиковать информацию типа «из воды человек получает до 25 % полезных минеральных веществ» и подобную, мягко говоря, не вполне соответствующую действительности информацию.

Ни одно из веществ, поступающих в организм извне, не усваивается им в чистом виде. Вода, питательные вещества, витамины, микроэлементы всасываются пищеварительной системой, с кровью транспортируются в клетки организма, где в процессе ряда химических превращений переходят в форму, которая может быть использована организмом для построения тканей, выработки энергии, обеспечения процессов жизнедеятельности и др.

Известно, что поступающие с пищей белки расщепляются до составляющих — аминокислот, которые затем используются организмом для построения собственных белков. Неорганические вещества, попадая в организм, распадаются на составные части — ионы, которые затем включаются в процесс обмена веществ. По сравнению с органическими веществами — белками, жирами, углеводами, требующимися организму в сотнях граммов ежедневно, — потребность в неорганических веществах отличается в 1000—10000 раз. Минералы, необходимые организму в дозе несколько граммов ежедневно, называют макроэлементами, несколько десятых или сотых долей грамма — микроэлементами. К макроэлементам относят, например, натрий, калий, кальций, магний, хлор, фосфор; к микроэлементам — медь, цинк, йод, марганец, селен, молибден, кобальт, серу и др.

Вода и химические элементы принимают активное участие в обменных процессах. Она является средой протекания химических реакций. Функции химических элементов многообразны: участие в транспортировке питательных веществ в клетку, поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза), процессах образования энергии и синтеза энергоаккумулирующих веществ (например, АТФ), витаминов, катализации окислительно-восстановительных реакций, сокращении мышц, выполнении ряда других функций организма.

Каждое химическое вещество требуется человеческому организму в определенной дозе. Поступают они в основном с пищей и напитками. Их излишек точно так же вреден, как и их недостаток. Выводящие системы могут справиться только с определенным, небольшим переизбытком химических элементов в организме. Если количество поступающего извне химического элемента превышает возможности организма по его выведению, то избыток накапливается в органах и тканях. В первую очередь поражаются печень, почки, головной мозг, система кровообращения, в частности сердечная мышца.

Современный человек только с пищей получает больше минералов, чем необходимо. Поступление дополнительного их количества с водой еще больше увеличивает нагрузку на выделительную систему. Вывод очевиден: вода, поступаю-

щая в организм, не должна содержать минеральных и каких-либо других примесей.

Жители развитых стран употребляют для питья и приготовления пищи только абсолютно чистую (обратноосмотическую) воду. А вот минеральные воды из природных источников или их искусственно изготовленные в промышленных условиях аналоги отличаются по таким критериям, как общая минерализация, ионный состав, наличие газов, ионов и органических веществ, реакция среды (рН), радиоактивность, температура, содержание микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности.

Химический состав минеральной воды, физические и биологические свойства определяют ее лечебное действие на организм человека. Так, например, при хроническом гастрите с повышенной и нормальной кислотностью применяют гидрокарбонатно-сульфатные воды малой минерализации с отсутствием углекислого газа и растворенных органических веществ («Боржоми», «Поляна квасова», «Лужанская»), при хроническом гастрите с пониженной кислотностью — среднеминерализованные хлоридно-сульфатные и хлоридно-гидрокарбонатные воды, содержащие углекислый газ («Миргородская», «Куяльник № 4», «Ессентуки № 4», «Ессентуки № 17»).

Являясь лекарством, минеральные воды должны назначаться врачом исключительно по медицинским показаниям. Больной человек употребляет только необходимые лекарства, здоровому они и вовсе не нужны. Употребление без надобности минеральной воды, как и всякого другого лекарства, может нанести вред организму. Например, в остром периоде язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки употребление минеральных вод противопоказано.

Состав водопроводной воды непостоянен. На него влияет содержание веществ в природной воде в зоне водозабора, добавление химических веществ в процессе очистки воды, случайное попадание различных примесей при прохождении воды через водопроводную сеть. Поэтому пить водопроводную воду нежелательно. Ее употребление напоминает известную игру в «русскую рулетку» — вы не уверены в результате и не знаете, сколько и каких веществ вы получили.

Не меньшего внимания заслуживает и «соляная» проблема. Наверное, некоторые удивленно пожимают плечами, наблюдая, как кто-то ломает копыя — солить или не солить. Но ведь каждый человек должен понимать, что если он живой, значит, лет ему прибавляется, а здоровья — нет. Поэтому здоровье нужно беречь смолоду. Нужно думать о режиме дня, о здоровом отдыхе и, разумеется, о рационе. Например, жизнь подсказывает, что нам всем надлежит крайне аккуратно обращаться с таким безобидным с виду, но вероломным продуктом, как соль.

Некоторые называют соль «белым ядом», а ведь дыма без огня не бывает. В разных странах сегодня ученые проводят исследования о вреде соли для человеческого здоровья и приходят, что удивительно, к различным «географическим» выводам. К примеру, у американцев от соли портится зрение. Хуже того, любителям соленого с большой долей вероятности грозит катаракта, о чем и предупреждает американцев *American Journal of Epidemiology*.

Англичан соль разит в сердце. Самое безобидное, что обещают английские медики своим любителям солененького, — повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые патологии и инсульты. Особо злостные «солевые» гурманы могут подхватить рак желудка и посадить почки.

Согласно данным исследования, проведенного медицинским факультетом Мэрилендского университета, уменьшение количества соли, добавляемой производителями продуктов питания в свои изделия, ежегодно могло бы сохранить жизнь 150 тысячам американцам.

Избыточное потребление соли является одной из причин повышенного кровяного давления, которое, в свою очередь, может привести к развитию ряда тяжелых заболеваний.

По подсчетам исследователей, если бы в течение 10 лет производители пищи уменьшили бы количество используемой ими соли вдвое, это позволило бы на 20 % уменьшить число гипертоников. Диетологи рекомендуют употреблять не более 2400 мг соли в день — неполную чайную ложку. Однако среднестатистический американец съедает около 4000 мг — 1,5 чайной ложки. Причем 75 % соли поступает

в организм в виде готовых продуктов, например в колбасе или сыре.

Что же на самом деле от соли — польза или вред? Одновременно и польза и вред. Так оно и есть на самом деле: соль вредна и полезна, все зависит от случая.

Например, при повышенном давлении соль противопоказана, хотя именно тогда человека и тянет на соленое. Соль задерживает жидкость в организме, а это ведет к повышению артериального давления, истощению кровеносных сосудов, развитию ожирения. А тем, у кого с давлением и сосудами проблем нет, тем академик Болотов, например, советует после еды класть на язык щепотку соли, что способствует выработке пищеварительных ферментов и даже омоложению.

Кстати, в Великобритании тоже реакция на борьбу с солью неоднозначна. Противники этой кампании считают, что правительство просто создает видимость заботы о здоровье граждан, а безобидная соль здесь ни при чем. Придя к власти, лейбористы ополчились на злоупотребление табаком, алкоголем, сахаром и жирами, а теперь решили нанести удар по соли, вложив в кампанию против нее 4 миллиона фунтов стерлингов.

В чем именно вред этого вещества с химической формулой натрий хлор? Председатель Агентства по пищевым стандартам сэр Джон Кребс говорит так: «Соль в чрезмерном количестве вредна для сердца. 26 миллионов человек в нашей стране потребляют ее слишком много, поднимая свое кровяное давление и увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Урезав потребление соли, вы моментально сократите вред своему здоровью. Мы уже добились, чтобы большая часть пищевой промышленности добавляла в свои продукты меньше соли, но другая часть реагирует медленно, и нам придется последить за ней более пристально, поскольку три четверти потребляемой человеком соли приходится именно на полуфабрикаты и готовые блюда, реализуемые через общепит». Он сообщил, что современный мужчина в среднем превышает вдвое рекомендуемую ежедневную норму соли в 6 граммов, женщины потребляют 8 граммов. Повышенное в результате кровяное давление могло стать решающим фактором 170 тысяч смертей в одной только Англии в прошлом году. Но на-

шлись скептики, отмечающие, что вред соли научно не доказан. А глава ассоциации производителей соли Питер Шерратт называет это вещество жизненно важным для организма: «Она делает вас работоспособными, позволяет вашему мозгу общаться с вашими конечностями, вашим мускулам сокращаться, вашему сердцу стучать, помогает переваривать пищу. Она нужна для нормального развития плода в чреве беременных. Ее много испаряется из организма в жару, и нужно восполнять ее потерю. В большинстве западных обществ потребление соли одинаково и стабильно, а в Японии оно в 4 раза выше, а это — страна долгожителей». Понятно, что Питер Шерратт защищает соль в основном потому, что он зарабатывает на ее производстве. Но вот множеству британцев со скромным достатком кажется, что власти хотят отнять у них одну из немногих радостей в жизни — вкусную еду.

ВОДА — ИСТОЧНИК ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СКОЛЬКО И КАКОЙ НУЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ ВОДЫ

Количество воды, которое должен потреблять человек, зависит от его возраста, массы, физического состояния, а также от температуры воздуха и активности.

Мнения о том, какой и сколько воды должен потреблять человек, постоянно изменяются. К примеру, всего каких-то 30 лет назад, в 70-е годы, спортсменам запрещали потреблять воду во время занятий спортом. Сейчас же говорят о том, насколько это было вредно и неправильно для достижения спортивных результатов и даже для здоровья спортсмена. При значительных напряжениях сил спортсмен может потерять до 2 л воды (через испарение и потение) за 1 час... и до 10 л воды за 1 день!

Существует также миф, что нельзя потреблять воду во время больших физических нагрузок. Этот вздор в свое время наделал немало ущерба: в 1954 году один из лучших марафонцев мира, Джим Петерс, ползал на четвереньках и был эвакуирован на носилках в состоянии сильного обезвоживания.

Необходимо следить за количеством выпиваемой воды. Например, во время физических нагрузок этому нужно уделять особое внимание — для того, чтобы наше тело сохраняло правильный баланс воды. Во время физических нагрузок нужно пить через определенные интервалы, не ожидая появления ощущения жажды, это для того чтобы избежать обезвоживания. А если вы почувствовали жажду, то значит вы уже опоздали вовремя выпить воды — нельзя этого допускать. Наоборот, после физических нагрузок нужно пить, чтобы вывести из организма отходы, производимые мускульной активностью, а также, чтобы привести в норму сердцебиение. Пить воду желательно немного прохладную (15—18 °С), но не ледяную.

Когда мы бегаем по утрам, играем в теннис или волейбол на пляже, нас никто не контролирует. Поэтому мы сами

должны следить за запасом воды в организме. Во время физических нагрузок любителям спорта очень важно пить достаточно воды, можно сказать, что даже важнее, чем в профессиональном спорте.

Будущим мамам, впрочем как и папам, необходимо знать, что будущий малыш (организм которого с самого начала беременности состоит из 90 % воды) на протяжении 9 месяцев живет в окружающей его жидкости. Эта жидкость является для него самой богатой, самой надежной и самой спокойной из всех водных пространств. Если ваши личные, питательные потребности удовлетворены, то и удовлетворены потребности вашего будущего ребенка. В том случае, когда мама потребляет недостаточное количество воды, организм будет сам снабжать ребенка той внутренней водой, которая в нем находится. Но от такой нехватки воды организм будет сильно страдать и пытаться приспособиться: почки будут работать на износ, и будущая мама рискует заработать камни в почках или мочевую инфекцию. Таким образом, будущая мама должна учесть, что бутылка чистой воды — это ее лучший союзник во время беременности.

В пожилом возрасте вода также очень важна. В этой части жизни мускульная масса уменьшается, а количество воды в теле, которое составляет 75 % с рождения, в пожилом возрасте всего 50 %. Изменяется также деятельность мочевой системы, а это влечет за собой значительные потери воды, которые можно восстановить только при большом ее потреблении. Доказано, что чем старше человек, тем в меньшей степени он ощущает жажду. Когда пожилые люди пьют воду, то они раньше чувствуют утоление жажды, тогда как организму еще требуется вода. Это порочный круг: с отсутствием жажды, рот становится сухим, и это приводит к тому, что меньше чувствуется голод, и поэтому пожилые меньше едят.

Недостаточное потребление воды часто вызывает запоры. Обезводиться — значит быстрее постареть в физическом и даже в интеллектуальном плане.

Мозгу особенно необходима вода, и у пожилых людей нехватка может проявляться как бесчувственное состояние, иногда даже и помешательство рассудка, которое можно перепутать с сумасшествием, а также могут случаться головокружения (с риском падения, во время которых могут произойти переломы).

Как пить, чтобы вода хорошо усваивалась организмом? Во время еды человек потребляет 70 % потребляемой воды. Но что и как пить между приемами пищи? Пить, даже если не чувствуешь жажды, и пить еще больше, если чувствуешь жажду? Возможно, но ведь намного приятнее, когда ты делаешь это с удовольствием!

Температура воды очень сильно влияет на удовольствие, которое вы собираетесь получить при ее потреблении, а также количество воды, которое вы собираетесь выпить. Лучше всего, как уже говорилось, потреблять воду с температурой около 15–18 °С.

Но нет ли ситуаций, когда много пить вредно? Как уже говорилось, здоровые почки могут пропускать через себя до 20 литров жидкости в сутки — вот и подумайте, способны ли вы выпить за день 80 стаканов воды? При определенных заболеваниях пить слишком много просто вредно. В первую очередь, это болезни, при которых пациент принимает лекарства-диуретики, которые заставляют почки выделять больше жидкости и соли: если такой больной будет бессистемно заливать в себя жидкость, у него может развиваться гипонатриемия — состояние, когда концентрация натрия в крови понижена до опасного уровня. То же самое относится к людям, у которых из-за различных заболеваний повышен уровень АДГ (антидиуретического гормона). И наконец, вода может сослужить плохую службу тем, кто чрезмерно озабочен своей внешностью: нередки случаи, когда женщины, стремящиеся похудеть, заменяют еду неумеренным питьем, чтобы притупить чувство голода. Цели своей они так и не достигают — килограммы, сброшенные за счет жидкости, так же быстро набираются обратно — зато зарабатывают водную интоксикацию и психическое расстройство. И тут уж винить приходится не воду, а себя.

Самое главное — пить с удовольствием! Ведь вода — это жизнь. А жизнь — это радость.

Очередное модное поветрие помешанного на здоровье Запада — вода. И не поветрие даже, а непреложный закон: в день нужно выпивать не меньше 2 литров воды, и тогда болезни вас минуют. Европа и Америка скрупулезно под-

считывают каждый выпитый стакан, как раньше считали калории, а наш человек над этим только посмеивается. Правы ли мы? Действительно ли надо закачивать в себя литры воды, независимо от того, хочется пить или нет? Сколько все-таки нужно пить, а главное — что?

На почти гамлетовский вопрос: пить или не пить — ответ следует однозначный. Конечно, пить! В нужный момент об этом просигнализирует ваш собственный организм. Его водный баланс зависит от двух факторов: содержания натрия (обыкновенной соли) и воды. Когда жидкости в организме становится недостаточно, под воздействием натрия воду начинают отдавать в кровь все клетки нашего тела, в том числе и осморецепторы, расположенные в гипоталамусе — отделе головного мозга. Они вырабатывают особый антидиуретический гормон (АДГ). Этот гормон, поступая в почки, «приказывает» им задержать дефицитную воду, и мы начинаем испытывать чувство жажды. Если же в крови слишком много воды, происходит обратный процесс: натрий заставляет осморецепторы впитывать воду, они сокращают выработку АДГ, и почки начинают трудиться на полную мощность, так что в это время желание пить сменяется на прямо противоположное.

У здорового человека эта система работает на удивление эффективно. Нормальные почки будут выделять всего лишь литр жидкости в сутки, если организм обезвожен, и до 20 литров — если он переполнен водой. Но даже небольшие изменения водного баланса тут же приводят в действие вышеописанный процесс: уже при однопроцентной нехватке воды вы начнете испытывать сильную жажду. Так что если у вас нет серьезных проблем со здоровьем, стоит взять на вооружение известный рекламный лозунг «Верь только жажде своей!» — она лучше любых модных журналов подскажет, когда и сколько нужно пить.

Для тех, кто привык доверять только точным цифрам, ученые подсчитали среднее соотношение: на каждую 1000 потребляемых килокалорий нужно выпивать около литра воды. Как правило, общее количество и будет равно тем самым 2 литрам в сутки. Но это отнюдь не значит, что нужно заливать в себя по восемь стаканов воды ежедневно: около 60 % необходимой жидкости вы получаете с пищей, поэтому вполне достаточно трех стаканов воды в день.

Как нужно пить: сразу весь стакан или маленькими глотками? Большими глотками можно заглушить жажду, но не утолить. Организм лучше всего воспринимает потребление воды небольшими глоточками с постоянными интервалами. Выпить стакан воды в течение двух часов, даже если и не чувствуешь жажду, это самый идеальный вариант для организма!

Когда же все-таки пить воду? Да в любое время. Хорошо выпить стакан воды перед завтраком, а если возможно, то, когда вы еще находитесь в постели, т. е. не вставая (по медицинским показаниям, в таком положении вода лучше проходит по нашим внутренним органам). Таким образом, вода очень быстро усваивается и обеспечивает отличный «дренаж» организму.

Прежде чем сесть за стол, каждый раз необходимо выпивать стакан воды. Для приема воды во время еды противопоказаний нет, следуйте лишь своим желаниям. Более того, если вы будете пить воду между двумя блюдами, вы не забудете их вкус на протяжении всего ужина. Между приемами пищи потребление воды может стать настоящим удовольствием, вы можете делать себе небольшие перерывы отдыха и наслаждения со стаканом воды.

Очень полезно выпивать большой стакан воды на ночь перед сном, так как это препятствует слишком большой концентрации мочи, которая, как мы уже знаем, приводит к такому ужасно болезненному заболеванию, как камни в почках.

О том, что в жару организм теряет воду с усиленным потоотделением, знают все. А приходило ли вам в голову, что при холодной и сухой погоде тоже нужно пить больше обычного? Разница лишь в том, что в этой ситуации вы теряете воду не через кожу, а через легкие. (Помните, как на морозе изо рта при выдохе выходят клубы пара?) Поэтому, собираясь на прогулку в морозный и сухой денек, предварительно выпейте стакан воды или горячего чая.

Необходимо пить воду во время авиаперелетов. Причина обезвоживания здесь та же, что и в предыдущем случае: неизбежная сухость воздуха в салоне самолета. Полет будет гораздо приятнее, если вы выпьете стакан воды еще до того, как почувствовали жажду.

Если вас угораздило заболеть, волей-неволей придется пересмотреть свой режим — и питьевой в первую очередь.

Рекомендации врачей в большинстве случаев однозначны: пить, и побольше. Так, первое, что слышит от доктора больной простудой или гриппом: «Побольше теплого питья!» Это не дежурный совет: при повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7 %, а значит, на столько же возрастает и потребность организма в жидкости. Поэтому, даже если вам не хочется пить, постарайтесь уговорить себя. **Лучше всего пить во время болезни дистиллированную воду.**

Еще важнее много пить при другом распространенном и очень неприятном заболевании — диарее. Сильная диарея может быстро привести к обезвоживанию, поэтому больному необходимо восполнять запасы жидкости.

Потребность в жидкости возрастает и при более серьезных заболеваниях. Так, людям, склонным к образованию камней в почках, медики советуют выпивать по меньшей мере 2,5 литра воды в сутки, чтобы избежать рецидивов. Необходимо много жидкости и при инфекциях мочевыводящих путей; людям же с редким заболеванием — несахарным диабетом — нужно просто принуждать себя часто пить. Однако все это только по предписанию врача, который правильно подберет питьевой режим, учитывая вашу болезнь и действие принимаемых лекарств.

Особенно внимательно надо следить за достаточностью выпиваемой воды мужчинам. Вода не только лечит. Как выяснили в недавнем исследовании американские ученые, она способна предотвратить болезни, даже такие серьезные, как мочекаменная и рак мочевого пузыря. Эти недуги считаются мужскими: по статистике, трое из четырех заболевших — представители сильного пола. Медики задались вопросом — почему? И сделали вывод: причина в том, что мужчины слишком мало пьют. Это утверждение способно вызвать улыбку, и отчасти справедливо: на первый взгляд, мужчины действительно пьют больше, чем женщины. За день средний мужчина выпивает примерно на 0,5 л больше жидкости, чем представительница слабого пола. Однако за тот же день он теряет на целых 0,7 л больше, чем его подруга, так что его водный баланс оказывается в минусе. При этом моча становится более концентрированной, что негативно сказывается на состоянии мочевого пузыря. Вывод прост: **для того чтобы избежать тяжелой болезни, мужчинам надо как можно больше**

пить. Американские врачи обследовали почти 50 000 человек и обнаружили, что у мужчин, которые выпивали в среднем более 2,5 л воды в сутки, риск заболевания раком мочевого пузыря был вполтину меньше, чем у тех, кто ограничивался всего литром жидкости. Получается, что каждый выпиваемый в день стакан снижает риск заболевания на 7 %. Для профилактики рака мочевого пузыря полезными оказались все виды жидкостей, но с небольшим преимуществом победила дистиллированная вода. Что же до мочекаменной болезни, то кофе, чай, вино и пиво оказались даже лучше воды, а вот яблочный и грейпфрутовый соки — внимание!!! — повышают риск образования камней в почках.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И БАЛАНС ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает извне и выделяет наружу одинаковое количество воды. При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

При отрицательном балансе, т. е. недостаточном поступлении в организм воды теряется масса тела, увеличивается вязкость крови — при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

В то же время, при излишнем питье ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного разжижения крови). Организм стремится компенсировать количество поступающей воды за счет большего потоотделения, резко увеличивается и нагрузка на почки.

При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться ценные для организма минеральные вещества (в частности, поваренная соль), что нарушает солевой баланс. Даже кратковременная перегрузка водой может привести к быстрой утомляемости мышц и даже может стать причиной судорог.

Установлено, что суточная потребность в воде взрослого человека равна 30—40 г на 1 кг массы тела. В среднем же принято считать, что в сутки человек потребляет суммарно 2,5 л воды и столько же выводится из организма.

Непосредственно в виде свободной жидкости (разных напитков или жидкой пищи) взрослый человек в среднем потребляет в сутки около 1,2 л воды (48 % суточной нормы). Остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи — около 1 л (40 % суточной нормы). Мы не задумываемся над этим, но в кашах содержится до 80 % воды, в хлебе — около 50 %, в мясе — 58—67 %, рыбе — почти 70 %, в овощах и фруктах — до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50—60 % состоит из воды.

И, наконец, небольшое количество воды, около 0,3 л (3 %), образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

В основном вода выводится из организма через почки, в среднем 1,2 л в сутки, или 48 % общего объема, а также посредством потоотделения (0,85 л — 34 %). Часть воды удаляется из организма при дыхании (0,32 л — около 13 %) и через кишечник (0,13 л — 5 %). Приведенные цифры являются усредненными и сильно зависят от ряда факторов, к числу которых относятся климатические условия, а также степень физической нагрузки. Так, суммарная потребность в воде при тяжелой физической работе в жарких условиях может достигать 4,5—5 л в сутки.

В обычных же условиях организм человека адаптируется к окружающим условиям и баланс воды поддерживается как бы «сам собой». Грубо говоря, захотел пить — попил. «Сбой» в привычной схеме возможны при резкой смене температуры (например, поход в баню), либо при росте физических нагрузок (скажем, занятие спортом). Кроме того, на изменение потребности организма в воде влияют температура и влажность воздуха, потребление кофе и алкогольных напитков, состояние организма (например, болезнь),

для женщин таким фактором может быть кормление ребенка и т. д.

Справедливости ради добавим, что основной прирост потребления воды при возросших нагрузках, действительно будет в основном обеспечиваться за счет «питьевой» воды.

КАКАЯ И КОГДА ВОДА ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ

О том, что нужно и полезно употреблять ежедневно много жидкости, мы уже сказали. Особенно в жаркое время года. Многие знают также и количество необходимой жидкости: не менее 2—3 л в день. Но, к сожалению, далеко не все в курсе, какие напитки и как лучше употреблять. Разумеется, речь идет о напитках безалкогольных, ведь алкогольные, напротив, приводят к обезвоживанию организма. Итак, что и в каком количестве следует пить, чтобы укрепить свое здоровье, а не навредить ему?

Самым главным напитком для нас должна стать вода. Медики рекомендуют именно на нее делать основной упор. Они даже вывели точную цифру: на каждую 1000 потребляемых килокалорий нужно выпивать около литра воды. По мнению ученых, вода особенно необходима для человеческого организма, потому что принимает участие в таких важных процессах, как регуляция температуры тела, растворение минеральных солей, «транспортировка» питательных веществ внутри тела, вывод продуктов обмена из организма и других.

Итак, воды надо пить много — это однозначно. Вопрос в другом: какую именно воду нужно пить? В принципе, условно всю воду можно разделить на несколько видов: водопроводная (т. е., из-под крана), дистиллированная, родниковая и минеральная.

Разберемся с ними по очереди. Если раньше вполне можно было пить воду из-под крана, то сегодня это опасно для жизни! Ведь во многих городах эта вода признана Минздравом неудовлетворительной для питья. Поэтому ее нужно как минимум кипятить. Но еще лучше установить бытовой фильтр и пропускать воду через него, а потом кипятить. Вот такую воду пить можно. Но лучше все-таки при наличии средств воду покупать. В Западной Европе и США воду

из-под крана уже давно не пьют — предпочитают магазинную, фасованную.

Вы можете покупать воду *дистиллированную*. Она должна проходить многоступенчатую очистку и соответствовать требованиям ГОСТ 6709-72 для данного вида воды. Дистиллированная вода идеально чиста, она не содержит солей и примесей. Но учтите: хотя в ней нет вредных соединений, однако и нужных микроэлементов в ней тоже нет. И постоянно ее пить медики не рекомендуют. Они говорят, что при долгом употреблении такая вода «вымывает» из организма многие нужные соли.

☉ **Родниковая** вода берется из естественных и искусственно разработанных источников, и минимальный набор нужных для организма веществ в ней присутствует. Такая вода — что-то среднее между дистиллированной и минеральной, и ее можно употреблять практически всем.

☉ **Минеральная вода** — это прежде всего вода подземная, чистая от природы. По мнению специалистов, настоящую минеральную воду добывать нужно не менее чем с 50—100-метровой глубины, где огромный слой земли не допускает ее загрязнения. Кроме того, по кодексу Всемирной организации здравоохранения, не допускается никакой обработки этой воды. По минерализации данная вода бывает столовой, лечебно-столовой и лечебной. Столовую воду (с содержанием солей до 1 г на 1 л), в принципе, можно пить всем. Существуют редкие ограничения по состоянию здоровья, но об этом обязательно предупреждают врачи. Лечебно-столовую (5—7 г солей на 1 л) тоже можно пить практически всем, но не постоянно. Постоянно ее используют только для поддержания здоровья при определенных хронических заболеваниях. Что такое лечебная минеральная вода, понятно уже из самого названия. Такую воду (а в ней больше 10 г солей на 1 л) употреблять нужно исключительно по рекомендации врача.

Резюмируя, можно сказать, что для постоянного питья и приготовления пищи использовать следует только воду с общей минерализацией до 0,5—1 г/л. Не стоит постоянно пить минеральную воду с более высоким содержанием минеральных солей. Это может привести к нарушению баланса минеральных веществ в организме. Обычно такая вода используется только в лечебных целях.

Как же узнать состав покупаемой воды? Очень просто: на этикетке должна быть полная информация о содержании бутылки и производителе. Если этого нет — перед вами однозначно подделка.

Учтите также следующее: стеклянная бутылка предпочтительнее пластиковой, а негазированная вода полезнее газированной. Газированные минеральные воды (особенно если их газировали искусственным путем) могут нарушить кислотно-щелочное равновесие организма. А при ряде заболеваний, например гастритах и язвах желудка, газированные напитки вообще противопоказаны. Не забывайте, что срок хранения почти всех минеральных вод ограничивается одним годом. Вообще, специалисты советуют пить минеральную воду в первые месяцы после ее розлива, так как потом она может утратить свои свойства и превратиться в обычную воду, а при выпадении осадка — даже навредить вашему здоровью. И еще совет: за один раз не стоит выпивать больше 150—200 мл *любой* воды, это приводит к чрезмерной нагрузке на сердце и почки.

Что касается всевозможных газированных напитков типа «Пепси-колы», «Кока-колы» и тому подобного, здесь позиция медиков однозначна: их пить нельзя! И люди, думающие о своем здоровье, употреблять их никогда не будут. Достаточно взглянуть на этикетку, прочитав состав этих жидкостей — и желание утолить ими жажду у любого здравомыслящего человека отпадет навсегда! Коктейль из сахара, красителей, консервантов и вкусовых добавок «в одном флаконе» при регулярном употреблении нанесет ущерб здоровью даже самого крепкого человека.

ЧЕМ ОЧИЩЕННАЯ И ТАЛАЯ ВОДА ЛУЧШЕ ОБЫЧНОЙ

Дистилляция является давно известным и проверенным способом глубокой очистки воды. Принцип дистилляции фактически повторяет круговорот воды в природе. Вода, испаряясь, освобождается практически от всех растворенных и нерастворенных примесей. В дистилляторах для ускорения естественного процесса испарения воды применяется нагревание воды до температуры кипения (в подавляющем большин-

стве случаев с помощью электричества), что приводит к интенсивному образованию пара. При этом механические частицы, содержащиеся в воде (включая бактерии, вирусы и прочую «живность», а также коллоиды и взвешенные частицы) оказываются слишком тяжелыми, чтобы быть подхваченными паром. Одновременно почти все растворенные в воде химические вещества (включая соли железа, других тяжелых металлов, соли жесткости и т. д.) достигают предела своей растворимости (за счет повышенной температуры и особенно увеличения концентрации — вода-то постоянно улетучивается) и выпадают в осадок. Таким образом, вместе с паром могут «вознестись» только летучие органические соединения (среди которых, правда, и такие опасные, как тригалометан — потенциальный канцероген — и другие). Именно поэтому в дистилляторах часто устанавливают фильтр доочистки на основе активированного угля из скорлупы кокоса.

В дальнейшем пар, охлаждаясь (в природе — в верхних слоях атмосферы, в дистилляторах — в специальных конденсаторах, простейшим из которых является змеевик), конденсируется, опять превращаясь в воду. Этот конденсат и является той высокоочищенной водой, которую называют дистиллятом. Иногда дистиллированную воду «прогоняют» через дистиллятор еще раз и получают так называемый бидистиллят. Дистиллированную воду достаточно широко используют в промышленности, медицине, в химических лабораториях. Хорошо всем известный пример использования дистиллированной воды — доливка в аккумуляторы автомобиля.

В быту же, к сожалению, дистилляторы не нашли широкого применения. И дело здесь совсем не в мнимой непригодности дистиллированной воды для питья. *Вредность такой воды из-за отсутствия в ней «полезных» минеральных веществ — это скорее укоренившийся предрассудок.* Дистиллированная вода действительно имеет невысокие вкусовые качества, часто ее вкус характеризуют как «затхлый». Связано это с тем, что такая вода — это действительно жидкость без вкуса (!) и запаха (см. любой учебник по химии). То есть вкус дистиллированной воды не затхлый — он никакой. Мы же привыкли, что вода имеет вкус (пусть даже едва уловимый), который определяется ее минеральным составом и наличием растворенных газов. Однако с точки зрения влияния на здоровье нет никаких свиде-

тельств того, что дистиллированная вода непригодна для питья.

Наиболее эффективным способом борьбы с высокой жесткостью является применение автоматических фильтров-умягчителей. В основе их работы лежит ионообменный процесс, при котором растворенные в воде «жесткие» соли заменяются на «мягкие», которые не образуют твердых отложений.

Вы пьете очищенную воду только из-за того, что вам нравится отсутствие у нее вкуса? Или рассчитываете на ее целебные свойства? Для того чтобы эффект от такого лечения был максимальным, советуем вам соблюдать несколько простых правил, одно из которых — перед началом курса обязательно посоветуйтесь с врачом.

Лечение очищенной водой желательно проводить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями (диетой, режимом, физиотерапевтическими процедурами). В этом случае эффект будет значительно выше.

Очищенную воду пьют за 15—30 минут до еды. В этом случае чистая вода, попадая в организм, вступает в прямой контакт со слизистой оболочкой желудка, а затем и кишечника и быстрее всасывается. Однако иногда, для того чтобы снизить чрезмерное выделение желудочного сока, врачи назначают дистиллированную воду, которую надо пить вместе с едой.

При язвенной болезни и гиперацидном гастрите, особенно в тех случаях, когда заболевание сопровождается задержкой стула и мучительной изжогой, необходимо пить небольшие порции очищенной воды после еды.

Дозировка очищенной воды, как разовая, так и суточная, зависит от того, с какой целью вы пьете воду, и, конечно, от ваших индивидуальных особенностей. Все это, как правило, уточняется в процессе курса лечения. Обычно воду пьют 3 раза в день, и лишь при заболеваниях мочевыводящих путей количество приемов доводят до 6—8 в день. Суточная доза очищенной воды обычно составляет 600—900 мл, а при заболеваниях мочевыводящих путей, когда назначается шестикратный прием воды, — 200—1500 мл.

Некоторые врачи рекомендуют в первом приближении определять разовую дозу очищенной воды, исходя из простого расчета: 3 мл воды на каждый килограмм массы тела больного. Так, если ваша масса 60 кг, разовая доза воды будет составлять примерно 180 мл, а если 80 кг — примерно 240 мл.

Пьют очищенную воду медленно, небольшими глотками. Быстрое питье необходимо только в том случае, если вы употребляете одновременно лекарства, оказывающие слабительное действие.

Большое значение имеет температура воды. При язвенной болезни, хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией, хроническом гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни, хроническом колите, сопровождающемся поносами, заболеваниях верхних дыхательных путей воду подогревают до 38—45 °С. При хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией, атонических запорах для усиления перистальтики, а также при необходимости усилить мочеотделение необходимо пить воду температурой 20—30 °С.

Продолжительность курса лечения может составить от 3—4 до 5—6 недель. Более длительные курсы не рекомендуются, так как могут привести к нарушению водно-солевого обмена: содержащиеся в человеческом организме соли будут вымываться. При обострении основного заболевания или при возникновении каких-либо других заболеваний, при которых противопоказано питьевое лечение, курс лечения надо временно прервать. В домашних условиях лечение бутылированными водами можно проводить 2—3 раза в год с интервалом 4—6 месяцев.

Питьевое лечение очищенной водой противопоказано при острых желудочно-кишечных заболеваниях, а также в период обострения воспалительного процесса в желудке и кишечнике, сопровождающегося рвотой, кровотечением и сильными болями.

Осторожно должно проводиться лечение больных поносами и преимущественно водой с отсутствием минерализации. Нельзя проводить курс питьевого лечения при нарушениях в работе пищеварительного тракта, препятствующих свободному прохождению пищи: рубцовое сужение пищевода или привратника, резкое опущение или растяжение желудка, за-

трудняющее переход пищи в кишечник. Не следует пить гидрокарбонатную воду при щелочной реакции мочи.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки кислотно-щелочная среда в желудке, как правило, бывает повышенной. Чтобы ее затормозить, воду рекомендуется пить за полтора часа до еды. Она должна быть теплой, предварительно нагретой на водяной бане. При нормальной кислотности желудка воду пьют за час до еды, при пониженной — за полчаса.

При заболеваниях почек могут быть ограничения в приеме воды. При мочекаменной болезни важно выбрать как состав воды, так и ее количество. При дискинезии желчевыводящих путей воду пьют в теплом виде около 40 °С.

Доказано, что людям, страдающим ожирением, нужно прежде всего много пить: в их организме содержание воды сильно понижено. Так как ожирение чаще всего приводит к гипертонии, рекомендуется в том числе очищенная вода. Больным ожирением врачи рекомендуют избегать газированной воды: она стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.

Для профилактики и лечения болезней печени подходит дистиллированная вода: она помогает восстановить функции клеток печени. Ее лучше пить натощак, так как она помогает восстановить желудочные выделения.

Если гастрит был спровоцирован бактерией слизистой оболочки желудка, нежелательно употреблять дистиллированную воду с повышенным содержанием сульфатов. Наличие камней в почках подчас сопровождается интенсивной болью (коликами). Рекомендуется употребление дистиллированной воды в комплексе с бикарбонатно-щелочными водами, которые оказывают противовоспалительное действие, а также водами с пониженным содержанием солей (мочегонные), которые помогают прочистить почки и мочевые пути, облегчая выход камней.

Врачи сходятся во мнении, что наиболее полезными для здоровья водами являются природная минеральная и дистиллированная. Именно они с полным правом могут называться целительными.

Среди природных вод особое уважение врачей снискала талая вода. Ее рекомендуют пить в зимнее время. Врачи утверждают, что *талая вода способствует саморегуляции организма, улучшению обмена веществ и жизнедеятельности каждой клетки, потому что она очень похожа по своей молекулярной структуре на жидкость, содержащуюся в клетках организма*. В ней есть как бы заряд энергии, бодрости, легкости, которых так не хватает в зимнее время. Если вы будете ежедневно выпивать хотя бы 1—2 стакана такой воды, то значительно улучшите свое самочувствие. Нормализуется деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, улучшается состав крови и работа мышц.

Талая вода особенно полезна в разгрузочные дни или при лечении голодом. Она способствует быстрому выведению токсинов. Свои уникальные свойства вода приобретает в результате замораживания. Структура воды меняется, и еще некоторое время после оттаивания она ее «помнит». Приготовить талую воду можно самостоятельно — в домашних условиях. Однако сегодня такая необходимость отпала — талую воду специально добывают и разливают в бутылки, так что вы легко найдете ее в магазине.

Анализ результатов оценки гормонального статуса также показал, что дополнительное использование очищенной, дистиллированной и талой воды сопровождается реальным снижением уровня кортизола (показателя высокого уровня стрессорной напряженности). И, наконец, немаловажным наблюдением стало то, что благодаря этим водам в организме мужчин заметно повышается уровень тестостерона, что благоприятно отражается как на их потенции, так и на общем самочувствии.

ЛЕЧЕНИЕ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ

Существует ряд недугов, излечить которые можно посредством употребления дистиллированной воды.

☉ **Мигрень.** До 17 % юношей и около 30 % девушек испытывают симптомы мигрени в различные моменты своей жизни. Обычно мигрени начинаются в период полового созревания и заканчиваются после 45-летнего возраста. Стандартное лекарство, эрготамин, может быстро снять боль,

но он имеет свой негативный эффект (содержит эрготамин гидрохлорида). Однако есть и другие быстрые способы успокоения мигрени.

При самых первых признаках мигрени положите на голову компресс с полотенцем, обильно пропитанным дистиллированной водой или со льдом. Держите его на голове 20—30 минут. Это старое средство, которое действует путем сжатия расширенных кровеносных сосудов. Холодный чистый компресс фактически сразу же дает облегчение от боли 52 % больным, страдающим мигренью и головными болями смешанного типа.

☉ **Головная боль.** Наряду с обычным медицинским лечением можете использовать такой способ. Заверните кубик льда в бумажное полотенце и приложите его на височно-нижнечелюстной сустав на 20 секунд. Уберите лед, как только почувствуете онемение.

Приложите влажный горячий компресс с дистиллированной водой на 1 минуту. Можно приложить кусочек ткани, смоченный в горячей воде или целлофановый мешочек (бутылку) с горячей водой, завернутый в небольшое полотенце. Если вы не получите желаемого облегчения, подождите 5 минут и еще раз повторите весь процесс. Для достижения максимального эффекта вам может понадобиться три цикла.

Некоторым людям это поможет всего на несколько часов, другим это даст облегчение на целый день. Все зависит от остроты болевого приступа.

☉ **Депрессия.** Сегодня депрессивным состоянием страдают миллионы людей. И хотя главной причиной этого заболевания, опасность которого многие недооценивают, является снижение в крови человека уровня серотонина, особого вещества, поддерживающего организм в состоянии бодрости, социально-экономические проблемы также способствуют этому. Главная опасность депрессивного состояния в том, что в запущенном виде (длится годами) в 10—15 % случаев оно может стать причиной суицидов.

Определить, есть ли у вас депрессивное состояние, бывает порой очень сложно, особенно если вы мнительный человек. Такие люди даже упадок настроения способны принять за симптомы клинической депрессии. Помочь вам в этом может предлагаемая ниже методика. Если среди перечисленных

симптомов депрессии вы обнаружите у себя 5 или более, и к тому же, если они сопровождаются более трех недель, немедленно обращайтесь к врачу.

Симптомы депрессии:

- ◆ постоянное ощущение скуки, беспокойства или опустошенности;
- ◆ изменения привычного сна: краткий сон, раннее пробуждение, необычно длительный сон, бессонница;
- ◆ снижение аппетита и потеря массы тела или, наоборот, увеличение аппетита и возрастание массы;
- ◆ потеря интереса к тем видам деятельности, которые раньше приносили удовлетворение;
- ◆ беспокойство или раздражительность;
- ◆ стойкие физические симптомы, не поддающиеся лечению (например, боли в желудке или хронические боли);
- ◆ трудности, связанные с концентрацией внимания, памяти или при принятии решений;
- ◆ повышенная утомляемость, потеря энергии;
- ◆ чувство вины, безнадежности, неполноценности;
- ◆ мысли о смерти и самоубийстве.

☞ Помимо дорогостоящих лекарств депрессивные состояния хорошо помогает преодолеть водолечение. Оно предполагает ряд комплексов, среди которых утреннее и вечернее хождение в холодной воде по 3—5 минут. Для этой цели можно использовать как тазик, так и ванну. Нужно не просто держать ноги в холодной воде, а именно ходить, топтаться в воде, чтобы мышцы ног работали. Эффект усилится, если на дно ванны положить жесткий пластмассовый коврик или деревянную подставку с выступами, массирующими ступни ног. Это усилит кровоснабжение ног и окажет положительное «встряхивающее» воздействие на весь организм.

После процедуры (не вытирая ног!) нужно надеть теплые носки и быстро ходить по комнате, пока ноги не согреются и полностью не высохнут. Через 10—15 минут переключить внимание на руки. Опустить их на 3—5 минут в ведро с холодной водой и, не вытираясь, ходить по комнате до тех пор, пока руки не высохнут.

Указанные процедуры дополняются ежевечерним приемом 0,5 л дистиллированной воды. Заменять дистиллированную воду обычной не рекомендуется.

☉ **Снижение иммунитета.** На Руси много лет назад для общего укрепления организма использовали чепучину — погружение всего организма в дубовую бочку, где в горячей воде с паром находился экстракт лекарственных растений: ромашка, шалфей, тимьян, душица, мята, Melissa. Сверху бочку укрывали шкурой быка, холстом или брезентом. Вдыхание горячих аэрозолей ароматических веществ и поглощение через кожу витаминов оказывают антисептический, противовоспалительный, противоаллергический эффект, стимулируют иммунитет.

Очень эффективным средством оздоровления организма являются также так называемые генопротекторные ванны. Лечение основывается на механизме впитывания порами кожи антиоксидантов, витаминов (особенно витамина Р), антимутагенов, находящихся в растворе витаминной ванны. Приведем пример одного из возможных составов. Ветки и листья молодой черной смородины собирают при весенней обрезке кустарника. Затем берут 300 г свежего или 150 г сухого растения запаривают в 3 л кипятка в закрытой посуде в течение 1,5—2 ч. Затем выливают в ванну с водой. Вода для такой ванны должна применяться только дистиллированная!

Больное горло превращает воду в горсть гвоздей. Самые изысканные блюда превращаются в наждачную бумагу. Что же в таком случае делать? Чаще прополаскивайте горло. Можно применять теплую серебряную, живую (электролизную) и дистиллированную воду. Большой эффект дают полоскания горла теплой подсоленной дистиллированной водой. Такие полоскания также убивают болезнетворные микробы. Состав раствора: 1 ст. ложка соли на 1 стакан воды. Можно добавить также 2—3 капли йода. Запрокиньте голову назад и прополощите горло. Вы можете полоскать горло так часто, как это вам потребуется, чтобы испытать облегчение.

☉ **Бронхит.** Это «вершина» всех респираторных заболеваний: начинается он с нескольких негромких покашливаний, щекотания в горле, некоторого дискомфорта. Потом кашель становится громче и идет уже откуда-то изнутри.

В этом случае наиболее эффективным и быстрым способом избавления от слизи и мокроты в легких является потребление большого количества «чистых» напитков, начиная с куриного бульона, приготовленного на дистиллированной воде, до стакана просто дистиллированной.

Чтобы облегчить острый бронхит, обычно требуется около двух недель, но вы можете ускорить этот процесс, выпивая по десять стаканов структурированной воды ежедневно. Такая вода — главное лекарство при лечении бронхита. И чем больше, тем лучше.

☉ **Першение в горле.** Несмотря на столь весело звучащее слово, в нем нет ничего смешного. Что можно предпринять, чтобы быстро избавиться от першения в горле? Если это просто першение и вы не чувствуете боли, то, возможно, у вас пересохло горло. Особенно часто от сухости в горле страдают пожилые люди. Чтобы избавиться от этого, пейте больше структурированной воды. Прополощите горло дистиллированной соленой водой — это приносит быстрое облегчение.

☉ **Отказ от курения.** Курение — смертоносная привычка. Например, только в США за 1 год от болезней, вызванных курением, умирает около 390 тыс. человек. Эта привычка является одним из лидирующих факторов риска, приводящих к летальному исходу в результате сердечно-сосудистого заболевания. Курение является причиной 83 % случаев заболевания раком легких и трети смертей от всех раковых заболеваний. Бросая курить, вы снижаете уровень риска этих и сердечных заболеваний.

Одним из средств, способствующих преодолению этой вредной привычки, является потребление дистиллированной воды в больших количествах. Вода быстро вымоет никотин из вашего организма. Большое количество дистиллированной воды предотвратит временную отечность, неминуемую при большом поглощении другой жидкости.

И, вероятно, совершенно неожиданно для вас дистиллированная вода подействует на вас как естественный диуретик, заставляющий организм освобождаться от излишних «примесей», что также поможет вам контролировать или даже снизить свою массу.

☉ Во время курса лечения дистиллированной водой **пища перед приемом воды должна содержать углеводы, белки и совсем не содержать жиров (желательно не больше 3 г).**

Углеводы после приема дистиллированной воды необходимы для того, чтобы загрузить гликогеновые запасы и обеспечить мышцы и мозг.

Белки после приема воды не будут источником энергии, они становятся источником аминокислот для работающих мышц. В результате сразу после приема дистиллированной воды синтез белка в мышцах резко возрастает.

Жир в питании после приема воды должен отсутствовать, потому что жир в пище замедляет опорожнение желудка и скорость пищеварения. Жирная пища дольше находится в желудке, и если она там будет долго находиться после приема дистиллированной воды, то может вызвать колики, тошноту и отрыжку.

☉ **После приема дистиллированной воды лучше всего подходят следующие продукты:**

◆ мясо птицы (индюшка, куриные грудки) с грубым хлебом или рисом;

◆ нежирный бифштекс с картофелем;

◆ омлет из белков яиц с овсянкой.

☉ Калорийность пищи должна быть обычной, такой же как и во всех остальных случаях приема пищи. Объемную пищу (большую порцию салата или тарелку супа) лучше съесть за час-два до приема воды, чтобы она успела перевариться и желудок опустел. Более плотную пищу (полтарелки каши или творожка) можно съесть за 0,5—1 ч до приема воды.

Самое главное во время лечения дистиллированной водой — не забывать ее пить! Уже при 2 %-ном обезвоживании лечение будет малоэффективным.

Не ориентируйтесь на чувство жажды. Интенсивные нагрузки организма, к которым относится и лечение дистиллированной водой, подавляют работу рецепторов жажды в горле и желудочно-кишечном тракте, так что к моменту, когда вам захочется пить, ваше тело уже будет обезвожено сверх меры. Кроме того, с возрастом датчики жажды в теле утрачивают свою чувствительность. Взрослым людям надо пить воду, потому что надо, а не потому, что хочется.

☉ **Приводим перечень симптомов обезвоживания:**

◆ чувство жажды;

◆ сухость во рту;

◆ сухие или даже потрескавшиеся губы;

◆ головокружение;

◆ усталость;

◆ головная боль;

- ◆ раздражительность;
- ◆ отсутствие аппетита.

Если вы заметили у себя 2 или больше, немедленно начинайте пить воду, можно обычную, в дополнение к дистиллированной, пока не исчезнут симптомы.

ЗНАЧИМОСТЬ ВОДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ

Когда у тридцатилетней женщины спрашиваешь, что значит сохранить молодость, она отвечает: независимо от возраста хорошо и молодо выглядеть, сохранить красоту. А когда с этим же вопросом обратишься к женщине в возрасте, она ответит: сохранить молодость — значит в любом возрасте хорошо себя чувствовать, сохранить бодрость и жизненные силы... Каждая из них прибегает к своим проверенным методам, чтобы выглядеть привлекательно: ведь у любой женщины есть свои секреты сохранения молодости.

Однако знают ли они, что средство, возможно, не возвращающее красоту и молодость, но точно поддерживающее состояние бодрости духа, находится рядом с ними? Вряд ли. В список средств, перечисленных женщинами, войдут дорогие препараты, косметические лечебницы, различные диеты. Но ни одна не назовет обычную чистую воду. А между тем состояние кожи, стройность тела и энергичность в немалой степени зависят от количества и качества воды, которую мы пьем. Не верите? Это легко доказать.

Для начала обратимся к строению кожи. В эпидермисе находятся белковые волокна — коллагены, которые обладают замечательной способностью: при попадании в воду они увеличиваются в объеме. Набухшие коллагены изнутри увеличивают давление на кожу, которая благодаря этому разглаживается, морщинки исчезают или уменьшаются. От этого процесса и зависит гладкость кожи. И самый доступный способ сохранить ее молодость и решить массу проблем со здоровьем — ежедневно выпивать 1,5—2 л некипяченой природной воды, воды, которая наполнит ваш организм жизненной энергией и кислородом. И вскоре вы увидите результат на лице (в буквальном смысле этого слова): ваша кожа будет гладкой, сияющей и бархатистой.

К сожалению, любой косметический или лечебный препарат имеет свои противопоказания. Они существуют и у воды. Употребляя воду плохого качества, мы превращаем наш организм в сточную канаву... Сначала происходит поражение внутренних органов. И только потом по капиллярам некачественная, напичканная хлором, механическими загрязнителями и солями тяжелых металлов вода добирается до кожи. Такая бактериологическая смесь не только ускоряет процесс старения, но и пагубно влияет на организм человека в целом.

Любые напитки с газом тоже могут плохо подействовать на вашу внешность. «Волшебные» пузырьки способствуют развитию целлюлита — злейшего врага женской красоты.

Поэтому «мертвую» воду следует заменить «живой» — чистой природной или дистиллированной водой. Нужно лишь знать, что вся вода делится на три типа по степени минерализации: лечебная минеральная вода, предназначенная для больных людей; лечебно-столовая, которая обладает хорошими вкусовыми качествами и некоторыми лечебными свойствами; и столовая вода, которую можно пить без ограничений, ее природный состав и вкусовые качества делают процедуру питья приятной и полезной. Последний тип воды и поможет быть всегда привлекательными и бодрыми.

Но иногда нужно делать перерыв в употреблении обычной воды и употреблять дня два-три только дистиллированную. Кроме отличного воздействия на кожу дистиллированная вода имеет еще один большой плюс. Она регулирует массу тела. Выпивая восемь стаканов дистиллированной воды в день на протяжении двух суток в месяц, можно уберечь себя от приобретения лишних килограммов и даже похудеть!

Возьмите себе за правило выпивать каждое утро, как только вы поднимаетесь с постели, 100 мл теплой дистиллированной воды. За едой лучше не пить. Чтобы пищеварение протекало нормально, не употребляйте жидкость за 15 мин до еды и не пейте в течение часа после еды.

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

КАК ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ МОЖЕТ НАСОЛИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Несмотря на то что о вреде соли написаны тысячи работ, только за последнее время опубликовано два противоречивых исследования, результаты которых дают пищу для размышления и сторонникам и противникам потребления соли.

Американское научное издание *American Journal of Epidemiology* опубликовало статью, согласно которой переизбыток соли в пище человека резко негативно сказывается на его зрении и, более того, намного увеличивает риск возникновения катаракты. В исследованиях приняло участие более трех тысяч добровольцев в возрасте от 47 до 49 лет. После проведения опроса было выяснено, что катарактой страдает 160 из них (обычно данное заболевание не проявляется так рано, средний возраст больных катарактой 75—80 лет), и все больные потребляли избыточное количество соли. Кроме того, соль косвенным образом ухудшает зрение, так как повышает кровяное давление в организме, в том числе и глазное.

В это же время в США были опубликованы данные другого исследования, проводимого американским врачом Майклом Олдерманом. По его мнению, ограничение употребления соли, а уж тем более полный отказ от нее ведет к тому, что человек не только попадает в группу повышенного риска заболевания сердечно-сосудистой системы, но и имеет гораздо больше шансов умереть от внезапного инфаркта или инсульта. Причиной этого становится нарушение баланса натрия в организме, а именно натрий обеспечивает нормальное функционирование клетки. Полный же отказ от потребления соли приводит к нарушению активности нервных клеток, снижению выработки инсулина, а также повышению в крови ренина (гормона, который вызывает спазмы капилляров и образование тромбов), а следовательно, снова к возрастанию риска смерти от инфаркта.

Главный компонент соли — натрий. Около 2,5 г соли содержат 1 г натрия. Несмотря на то что соль — главный

источник натрия в пище, натрий также входит в состав других компонентов пищи, таких как натрий бикарбонат, применяемый для приготовления сдобы, или глютамат натрия, используемый в качестве ароматической добавки. Избыток натрия в рационе может нанести существенный вред здоровью. Натрий — важный фактор риска повышения кровяного давления, существенно повышает риск развития сердечно-сосудистой патологии и инсульта. В частности, в Великобритании большинство людей съедают намного больше соли, чем это им необходимо. Теперь на правительственном уровне англичанам рекомендуется снизить среднее потребление соли до 6,5 г в день, что эквивалентно 2,5 г натрия.

По закону на этикетках пищевых продуктов должно указываться содержание натрия, но некоторые производители пренебрегают этим правилом и указывают количество соли. Небольшое количество натрия необходимо для нашего здоровья. Все жидкости человеческого тела, включая кровь, содержат натрий. Он играет большую роль в поддержании водного баланса в организме, принимает участие в генерации электрических импульсов в нервах и мышцах, а также обеспечивает градиент на поверхности клеток, который делает возможным поглощение нутриентов. Избыточная соль в рационе усваивается организмом. Контроль оптимального содержания натрия в крови обеспечивается его выведением через почки с мочой. Некоторая часть этого элемента теряется с потом. Потребность в соли тесно связана с количеством потребленной воды. В экстремальных ситуациях недостаточное количество натрия может приводить к мышечным спазмам. Особенно часто это встречается после интенсивных физических упражнений в жарком климате. Люди, страдающие от заболеваний почек, и очень маленькие дети не могут переносить потребление больших количеств натрия, потому что их почки не справляются с его выведением. По этой причине не стоит присаливать пищу детям младшего возраста.

Натрий присутствует в различных пищевых добавках в виде глютамата натрия (ароматизатора), сахарина натрия (подсластитель), нитрата натрия (консервант), аскорбат натрия (антиоксидант) и бикарбоната натрия (пищевая сода), а также в некоторых лекарственных средствах (антациды).

Однако больше всего натрия в рационе содержится в соли. Уровень натрия и хлорида относительно мал во всех пищевых продуктах, которые не подвергались специальной обработке. Тем не менее соль применяется как консервант и ароматизатор на протяжении нескольких столетий. Она также используется как краситель, наполнитель и с целью контроля над процессом брожения (например, при выпечке хлеба). По этой причине она добавляется в такие пищевые продукты, как ветчина, сосиски, бекон и другие мясные продукты, копченую рыбу и мясо, консервированные овощи, большинство сортов масла, маргарин, сыр, несладкие пищевые продукты, закуски и в хлебные злаки, которые мы едим на завтрак.

Известно, что выражение «съесть пуд соли» означает — пройти через определенные неприятности, испытания. Но знаете ли вы, что в этой старой поговорке гораздо больше подтекста, чем кажется на первый взгляд? Да, конечно, съесть много соли в чистом виде — удовольствие не из лучших. Но кроме неприятных вкусовых ощущений, во время поедания больших объемов соли вы еще и рискуете своим здоровьем.

В чем же вред соли? Если вы вспомните школьный курс химии, то легко скажете, что такое соль. Солью в просторечии называют хлорид натрия. Собственно натрий и его хлорид в ограниченных количествах присутствуют в самых разных сырых продуктах. В процессе приготовления пищи, переработки или обработки этих продуктов используется соль и другие натрийсодержащие вещества. Редко кто просто досаливает готовое блюдо или поливает пищу соевым соусом. Обычно соль добавляют в воду, в которой варятся овощи, посыпают солью жарящееся мясо, закладывают соль в супы и соусы.

Между тем натрий тесно связан с повышенным кровяным давлением. В человеческом организме он играет роль регулятора силы жидкостных и кровяных потоков. Употребляя много соли, вы повышаете нагрузку на свои артерии, сердце, мозг, заставляете давление подниматься, ухудшаете собственное самочувствие.

Позволим себе маленькое отступление: кровяное давление также тесно связано с излишней массой, недостатком физических упражнений и избыточным употреблением

спиртного. Понижения давления можно добиться, перейдя на диету, богатую сырыми овощами и фруктами. Калий — естественный «противник» натрия в деле борьбы за давление. Он в изобилии содержится в картофеле и батате (особенно в кожуре, поэтому лучше всего есть картошку «в мундире», не очищая ее), шпинате, брокколи, бананах, тыкве, манго, кураге, изюме, черносливе, апельсиновом и грейпфрутовом соках, сухих бобах и горохе. Молоко и йогурты — также отличный источник калия и содержат меньше натрия, чем сыр.

Но вернемся к соли. Переедание соли может привести к усиленному вымыванию кальция из организма. Это означает, что начнутся проблемы с зубами, кости станут хрупкими, нормальная работа нервной системы и мышц нарушится. Кальций также отвечает в организме за свертываемость крови и влияет на нормальное регулирование массы. Так что решайте, что лучше: хорошенько посолить свою цветную капусту в процессе варки или насладиться ее естественным вкусом.

Избыток соли в рационе ассоциирован с повышением вероятности возникновения рака желудка и вреден для почек, особенно в том случае, если есть какие-либо нарушения мочевыделительной системы. Избыток соли — один из ведущих факторов образа жизни, который приводит к гипертонии. В том случае, если гипертония протекает малосимптомно, она повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Современные рекомендации по профилактике гипертонии показали, что *наиболее эффективная диета для профилактики и лечения повышенного кровяного давления должна содержать минимум натрия и жиров и включать большие количества нежирных молочных продуктов (источник кальция), фрукты и овощи (источник калия)*. Таким образом, важно изменить диету в целом, а не сосредотачиваться на каком-либо ее компоненте. К другим важным позитивным факторам относится физическая активность, нормальная масса тела.

Вредно употребление соли в больших количествах и для людей с язвенной болезнью. Как правило, соль и язва — вещи несовместимые, так как соль стимулирует интенсивную выработку соляной кислоты и в то же время является сырьем для ее образования в организме.

Не рекомендуется злоупотреблять солью и людям с неустойчивой психикой, склонным к истериям. Острая и соленая пища может вызвать перепады в настроении человека, учащая и усиливая приступы истерии.

Наконец, людям, страдающим от ожирения, рекомендуется снизить количество употребляемой соли. Это можно рассматривать как один из элементов диеты для похудения.

Большие физические нагрузки, работа в горячих цехах, просто очень жаркая погода — это дополнительные причины потери соли организмом, что требует немедленного восполнения, поскольку дело может закончиться плачевно. Нарушение электролитного баланса приведет к резкому понижению давления, аритмии, сердечной слабости, головокружению и даже к потере сознания. Женщинам в критические дни также рекомендуется повышенное употребление соли. Как видим, соль неоднозначна по своему действию и значению для нашего организма, поэтому не старайтесь бездумно исключать ее из своего рациона.

Индивидуальные расчеты потребностей организма конкретного человека могут заметно отличаться от среднестатистических норм. Но тем не менее знание среднестатистической суточной потребности является важным моментом, так как позволяет ориентировочно судить о потребности организма.

Среднестатистическая суточная потребность для взрослых, живущих в нормальном температурном режиме, — 6—7 г поваренной соли в день. При физической нагрузке, в условиях жары и высокой влажности в течение длительного времени, при длительном применении мочегонных средств и кофеина потребность в натрии возрастает.

☉ **Признаки натриевой недостаточности в организме:** потеря аппетита, вкуса, потеря массы тела, тошнота и рвота, желудочные спазмы, повышенное газообразование в кишечнике, трудность балансировки при ходьбе, утомляемость, мышечная слабость, головокружение, затуманенность сознания, галлюцинации, ухудшение памяти, кожные высыпания, частые инфекции, перепады настроения и спезливость, судороги.

☉ **Симптомы наличия чрезмерного количества натрия:** затемненное сознание, задержка жидкости (отеки), повы-

шенное АД, нервная раздражительность, тремор, жажда, частое мочеиспускание, потеря аппетита, застойные явления в сердечно-сосудистой системе.

- ☉ Правильный режим питания позволяет обеспечить организм всеми питательными веществами, витаминами, микроэлементами, которые ему необходимы в данный момент. А потребности организма (особенно в микроэлементах) не постоянны. Они изменяются в зависимости от изменений в окружающей среде и от типа ответной реакции организма на эти изменения.

Специалисты рекомендуют не потреблять в пищу более 2400 мг натрия. Это эквивалентно 6 г соли, что эквивалентно неполной чайной ложке. А теперь посчитайте — сколько соли в день съедаете вы? Если больше, то вот несколько способов уменьшить это количество.

1. Внимательно читайте на этикетке информацию о содержании натрия в продукте. В продуктах, подвергающихся глубокой обработке (типа хлеба, супов, салатных соусов), количество натрия может варьироваться в очень широких пределах.

2. Выбирайте продукты с самым низким содержанием кальция. В ресторане предупреждайте официантов, чтобы они не солили салаты и вообще избегали добавления излишней соли в пищу.

3. Во время готовки старайтесь класть в блюда как можно меньше соли. Лучше добавьте разнообразные приправы и травы: пряные, острые, оригинальные. Они добавляют вкуса пище.

4. Предпочитайте сырые фрукты и овощи обработанным.

5. Помните, что свежая рыба, птица и мясо также содержат меньше натрия, чем консервированные или копченые.

6. Не увлекайтесь соусами, кетчупами, солеными огурчиками, маслинами и тому подобным. Все эти продукты очень насыщены натрием.

- ☉ Человеческий организм — это скопление отдельных клеток. Если бы питание доставляло все необходимое для их роста и нормального функционирования, они могли бы жить 120 и более лет. Но когда человек играет с жизнью, дышит грязным воздухом, его клетки либо заболевают, либо умирают. Когда он портит пищу и изменяет ее внутрен-

ний состав синтетическими химикалиями, это причиняет вред клеткам, ослабляет их функции, и они становятся неспособными регулировать поступающие в организм вещества.

Как может организм работать хорошо и слаженно, когда в него вводятся различные синтетические добавки?!

Главный совет — употреблять естественную пищу, избегать приготовленных химическим способом и консервированных продуктов, есть как можно больше естественной органической пищи.

Соль — это не еда, она не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Но, если соль так вредна для здоровья, почему же она так широко используется? Больше всего из-за привычки, укоренившейся тысячелетиями. Но эта привычка основана на неправильном представлении, что тело якобы нуждается в ней. Многие народы, например эскимосы, не употребляют соль и никогда не чувствуют ее отсутствия. Однажды человек, не привыкший к соли, попробовал ее и сказал, что это все равно, что табак для некурящих. Для некоторых животных соль — яд, особенно для домашней птицы. Поскольку вы знаете о том, что все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, вам должно быть понятно, почему возникает такое ненормальное чувство жажды после потребления соли.

Больше всего от соли страдают почки. При употреблении большого количества соли излишек ее откладывается в разных частях организма, особенно в ступнях. Организм старается разбавить его скоплением воды, ступни и лодыжки опухают, становятся болезненными.

Естественный натрий содержится в растительной пище в достаточном количестве для человека. У представителей народностей, никогда не употребляющих соль, независимо от возраста всегда нормальное артериальное давление, они не страдают болезнями почек и сердца. Организму нужен натуральный органический натрий, но не столовая соль, являющаяся веществом неорганическим. Вы можете получить натуральный натрий, который природа заготавливает в органической форме, из свеклы, моркови и другой растительной пищи.

БЕССОЛЕВАЯ И МАЛОСОЛЕВАЯ ДИЕТЫ

Несмотря ни на что, соль — необходимый компонент для правильной и бесперебойной работы организма. Проблема же в том, что наш организм перенасыщен солью, большинство людей употребляет соли во много раз больше, чем это необходимо.

Любые радикальные и резкие «диетические» меры, тем более применяемые самостоятельно, без наблюдения врачей, редко помогают здоровью. В соли содержится натрий, который способствует выводу из организма калия, избыток которого чрезвычайно вреден. Этот обменный процесс для человека жизненно важен. Баланс натрия и калия сохраняет в организме нужное количество жидкости, регулирует содержание воды в тканях, поддерживает стабильное состояние сосудов, служит источником образования важного компонента — соляной кислоты желудочного сока. Однако накапливающийся избыток соли наносит непоправимый вред. В среднем человеческий организм нуждается в 12—15 г соли в день.

Ежедневно мы потребляем солесодержащие продукты: мясо, рыбу, овощи, хлеб, колбасы, питьевую воду и многие другие. С ними человек получает 7—10 г соли каждый день. Следовательно, для удовлетворения потребностей нашего организма в соли достаточно добавлять 5—7 г соли ежедневно. Это неполная чайная ложка. При этом количестве будет строго соблюден баланс обменных процессов. Мы же ежедневно «перевыполняем» эту норму не менее чем в три раза. Эта сверхнорма крайне опасна.

Компенсировать переизбыток соли можно, соблюдая два условия: круглый год есть в 5—6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами. Объем выпитой воды нужно увеличить в 2 раза. Кстати, все восточные национальные блюда, которые содержат соль, перец, острые приправы, всегда употреблялись с большим количеством сочных овощей. Потому у умных людей сегодня культ восточных салатов из свежих овощей не менее распространен, чем острые и пряные деликатесы.

Мы не устаем повторять, что перенасыщение солью причиняет колоссальный вред почкам, сердцу, артериям. При нарушении обменных процессов в организме задерживается жид-

кость, развиваются отеки и как неминуемое следствие появляется избыточная масса. Неумеренное подсаливание пищи — самый верный путь к ишемической болезни сердца и атеросклерозу.

☉ **Бессолевая диета** исключает добавление соли в пищу, соль поступает в организм только с продуктами — мясом, овощами, хлебом и др. Такой строгий режим питания рекомендуется при хронических, запущенных формах болезни.

Бессолевая диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек известна давно. Эта строгая диета адресована людям с хронической формой заболеваний. Ее принципы: все блюда готовятся и употребляются без соли; прием пищи — не реже 5 раз в день, малыми порциями; пища варится только на пару; полностью исключается жареное; масло добавляется в готовые блюда.

Рекомендуемые продукты: ржаной и пшеничный хлеб (вчерашний), сухари, несдобное печенье, сухой бисквит, супы на овощном или фруктовом отваре, нежирные сорта говядины, птицы и рыбы, крупяные каши, блюда из сырых и вареных овощей, сладкие фрукты и ягоды, яйца (не более одного в день), кисели, компоты, желе, молоко, творог, неострый сыр, чай с молоком. Особенно полезны продукты, богатые солями калия: изюм, курага, урюк, инжир, картофель, капустный сок. Исключаются жареные, жирные и острые блюда, копчености, соления, маринады, рыбные и мясные бульоны, баранина, свинина, гусь, кондитерские изделия.

☉ Более распространенной является **малосолевая диета**, которая допускает минимальное подсаливание пищи. Если вас мучают только отеки, то щадящая малосолевая диета вам подходит.

Малосолевая диета весьма эффективна при ожирении. Ее основные принципы заключаются в следующем: все блюда готовятся без соли. Слегка досаливается только готовая пища. Прием пищи — не реже 4—5 раз в день, малыми порциями; вставать из-за стола необходимо с чувством легкого голода.

Допустимые продукты: ржаной и пшеничный хлеб (не более 200 г в день), супы на слабом рыбном или овощном отваре, мясо и рыба нежирных сортов, овощи (сырые и вареные): капуста, огурцы, кабачки, редис, фасоль, помидоры — без ог-

раничения; картофель, морковь, свекла, брюква — один раз в день в небольшом количестве; фрукты, ягоды, молочнокислые продукты, обезжиренный творог, яйца, масло (не более 10 г в день), чай и кофейный напиток.

При данной диете полностью исключаются крупы, макаронные изделия, сдоба, сахар, варенье, виноград, арбуз, бананы, пряности, копчености, соленья, острые и кислые блюда.

☞ С возрастом обычно вкусовая чувствительность к поваренной соли изменяется: организм здоровых людей требует менее соленую и острую пищу, у людей с сердечно-сосудистыми отклонениями, наоборот, появляется своеобразный солевой голод. В таких случаях рекомендуется «обманывать» свой организм, заменяя соль луком, чесноком, пряными травами. К примеру, очень пикантный вкус получается при добавлении к супам, салатам, мясным и рыбным блюдам соевого соуса, мелко нарезанного лука, чеснока, нашинкованных душистых трав, приправленного соком лимона с добавлением щепотки сахара. Пища обогатится вкусовой гаммой и без добавления соли.

Поваренную соль необходимо грамотно применять:

- ☞ Мясной бульон нужно солить за 20 минут до окончания варки.
- ☞ В рыбный бульон добавляют соль сразу после снятия накипи.
- ☞ Овощи солят за 5—7 минут до готовности.
- ☞ Фасоль, горох плохо развариваются в соленой воде, поэтому их присаливают почти готовыми, за 5 минут до снятия с плиты.
- ☞ Жареный картофель солят в самом конце приготовления.
- ☞ В сырые мясные и рыбные фарши добавляют соль до готовки.
- ☞ Мясо, жареное и тушеное, будет сочнее и мягче, если его подсолить в полуготовом виде, т. е. после обжаривания с одной стороны, перевернув его на сковороде.
- ☞ Не выливайте воду, в которой варились овощи для салатов (морковь, картофель, свекла) — она богата минеральными солями и потому требует небольшого количества соли. Этот овощной отвар — прекрасная основа для первых

блюд. Запомните основное и самое верное правило — лучше не досолить пищу в процессе готовки. Вы всегда сможете добавить соль прямо в свою тарелку.

- ☉ Последнее время много говорят о пользе *йодированной соли*. Недостаток йода очень опасен, ведь этот микроэлемент входит в состав гормонов щитовидной железы. Дефицит йода сказывается на нарушении многих функций, прежде всего памяти и зрения. На территории России, Украины и Беларуси природного йода недостаточно. Большинству наших соотечественников соль, обогащенная йодом, полезна. Однако следует помнить, что йодированная соль противопоказана тем, у кого повышена функция щитовидной железы. Она также не подходит для засолки овощей — они получаются мягкими, с легким йодистым запахом и желтоватым оттенком.

Есть у бессолевых и малосолевых диет и противники. Исследование, проведенное доктором Майклом Элдерманом из Нью-Йоркской медицинской школы имени Альберта Эйнштейна дало эпатирующие результаты. Оно показало, что бессолевая диета создает большие проблемы и вовсе не является пропуском в страну безукоризненного здоровья. Реакции с присутствием соли проходят на клеточном уровне при работе так называемого калий-натриевого насоса. Нарушение этого механизма, приводящее к снижению притока в организм натрия, дает, по мнению Элдермана, плачевные результаты. Одной из причин повышенной опасности доктор считает факт, что низкосолевые диеты способствуют повышению содержания в крови малоизученного гормона ренина, вызывающего сужение и спазмы кровеносных сосудов, что содействует образованию тромбов и как следствие повышению риска инфаркта. Кроме того, недостаток натрия сказывается на выработке инсулина, отвечающего за нормализацию содержания в крови сахара, и вызывает патологическое повышение активности нервных клеток.

По мнению некоторых противников солевых диет, снижение потребления пищевой соли вряд ли может вызвать в организме дефицит натрия, если в рационе присутствуют свежие овощи и фрукты. Гораздо более опасным им представляется недостаток солей калия и магния (элементов, важных для работы сердечной мышцы). Поэтому в настоящее время разработана профилактическая пищевая соль, в

которой 30 % соли натрия заменено на соли магния и калия. Поваренная соль поставляет основную массу ионов натрия и ионов хлора в организм, необходимых для правильного протекания в нем обменных процессов. Хлор содержится во внутриклеточной и внеклеточной жидкостях организма, он играет важную роль в процессах возбуждения и торможения в головном мозге и проведении нервных импульсов. Хлор необходим для правильной передачи сигналов в синапсах нервных волокон, он нужен для правильного продуцирования соляной кислоты в желудке и пищеварительных соков в поджелудочной железе.

Необходим хлорид натрия для таких важных функций клетки, как водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие. Транспортировка аминокислот, сахаров, функционирование нервной и мышечной ткани — все это невозможно представить без участия хлорида натрия. При дефиците этого вещества наблюдается сгущение крови, нарушается работа системы кровообращения.

Натрий — это основной ион во внеклеточных жидких средах организма. Его количеством определяется баланс воды в организме (натрий удерживает воду в организме). Сокращают его потребление в случаях, когда стремятся уменьшить отеки (к примеру, отеки нижних конечностей при сердечной недостаточности). Некоторый эффект при этом достигается, но страдают другие важные функции. Например, натрий участвует в переносе многих веществ (в том числе глюкозы — основного энергетического продукта) внутрь и наружу клеток. Всасывание аскорбиновой кислоты (витамин С) в верхних отделах кишечника и ее поглощение тканями организма происходят только при участии натрийзависимой насыщаемой транспортной системы.

Натрий необходим для правильного генерирования и проведения нервных импульсов, участвует он в процессах мышечного сокращения. Без него поджелудочная железа не может нормально вырабатывать пищеварительные соки. Он необходимый компонент в работе бикарбонатной буферной системы, участвующей в поддержании оптимального кислотно-щелочного равновесия организма. Благодаря натрию в организме создается осмотическое давление и обеспечивается нормальный тонус всех органов и тканей. При недостатке натрия эти функции могут нарушаться.

В наибольшей степени на регулирование уровней натрия и хлора в организме влияют гормоны ангиотензин и альдостерон, которые задерживают натрий в организме при его недостатке. Гормон атриопептид, вырабатываемый клетками предсердий, усиливает выделение натрия и хлора с мочой при его избытке. Он в тысячу раз более эффективен, чем фуросемид, один из самых мощных мочегонных препаратов. Кроме того, атриопептид вызывает расслабление гладких мышц сосудов, снижение артериального давления, расслабление гладкой мускулатуры кишечника, снижает внутриглазное давление. Выработка атриопептида определяется уровнем натрия в крови. Натрия практически нет в растениях, и мы лишаем себя этого необходимого элемента, потребляя только растительную пищу. Кроме того, лучшим источником натрия, по мнению доктора Джарвиса, посвятившего большую часть своей жизни изучению химических элементов и занимавшегося также вопросами правильного и рационального питания, является хлорид натрия. Натрий находится здесь в наиболее доступной и удобной для использования нашим организмом форме.

У многих пациентов в определенные дни потребность в натрии и хлоре бывает особенно высокой. В эти дни мигрени, головные боли, приступы гипертонии прекращались и состояние нормализовалось после того, как этот человек съедал несколько кусочков селедки.

Но есть категория людей с изначально низкой потребностью в натрии и хлоре. Таким людям бессолевые диеты действительно могут принести ощутимую пользу. Наиболее значима бессолевая диета при почечной недостаточности. В медицинских справочниках диета для почек обозначается как «лечебный стол № 7». Строгая диета назначается также пациентам с такими заболеваниями почек, как гломерулонефрит и нефротический синдром. При других почечных недугах рацион, как правило, мало отличается от обычного. Основные ограничения касаются острых блюд, пряностей и алкоголя.

При соблюдении «почечной» диеты важно ограничить количество белка в пище. Из белка образуются токсины, которые должны обезвреживаться почками. Поэтому уменьшение в рационе белка приводит к улучшению самочувствия. Степень ограничения белковой пищи зависит от стадии болезни

и метода лечения. В «почечной» диете разрешены такие источники белка, как яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы. Но количество этих продуктов в дневном рационе должен строго регламентировать лечащий врач. Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать. При почечной недостаточности очень важна высокая калорийность диеты, не менее 3500 ккал в сутки. При недостатке калорий обмен веществ меняется. Начинают «сгорать» не только собственные жиры, но и белки. Поэтому при похудании количество токсинов увеличивается, а смысл малобелковой диеты полностью теряется. Пищу желательно принимать 4—6 раз в день.

Но самым важным моментом в диете для почек является ограничение поваренной соли. Так, при почечной недостаточности рекомендуется не более 2—3 г соли в сутки. Пациентам с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить вообще без соли.

Содержание в пищевом рационе минеральных веществ — фосфора, калия и других — подбирается индивидуально. Некоторым больным не рекомендуется злоупотреблять продуктами с избыточным содержанием фосфора и калия. Источниками фосфора являются творог, сыр, печень, бобовые, орехи. Калием богаты сухофрукты, бананы. Хорошо подходят пациентам с больными почками все блюда на основе круп, макарон, картофеля и другие овощи. Можно смело есть фрукты и ягоды: они содержат витамины и очень ценны для почек. При почечных недугах можно практически неограниченно употреблять любые несоленые вегетарианские супы. Кефир, простоквашу, сметану, молоко, творог есть нужно в количестве, рекомендованном лечащим врачом. Разрешено сливочное и растительное масло. Из приностей можно употреблять только лавровый лист, корицу и слегка обжаренный лук.

Особо следует сказать о хлебе. Пациентам с почечной недостаточностью нельзя есть обычный хлеб, так как он содержит много соли. Для них выпекаются особый бессолевой хлеб, блинчики и оладьи без соли. Вредны для больных почек бобовые, лук, редис, чеснок, щавель, грибы. Необходимо полностью исключить мясные, рыбные и грибные бульоны. Желательно максимально ограничить жирные сорта мяса, рыбы и птицы. Из-за высокого содержания соли категориче-

ски запрещены копчености, консервы, соленая рыба, колбасы, сардельки и сосиски, сыры всех сортов. При болезнях почек не рекомендуются также соленые, маринованные и квашенные овощи.

Для очистки организма от соли рекомендуются также различные разгрузочные дни.

- ☉ **Фруктовый или ягодный день** заключается в том, что больному дают 5 раз в день по 300 г зрелых сырых фруктов или ягод: яблоки, груши, виноград, клубнику. В соответствующий сезон особенно рекомендуется арбузный день. При желании больного можно к фруктам и ягодам добавлять сахар.
- ☉ В **овощной день** нужно съесть 1,5 кг различных овощей. Из них готовят салаты и дают через каждые 3 ч по 300 г. К салатам добавляют немного сметаны или растительного масла. Салаты не солят. Из овощных дней особо полезен для почек огуречный разгрузочный день. 5 раз в день нужно съесть по 300 г свежих огурцов. К огурцам можно добавить 100 г сметаны.
- ☉ При недугах почек рекомендуют и **соковый день**. 4 раза в день пьют по 150 мл овощного или фруктового несладкого сока, разбавленного водой и отваром шиповника. Всего на день 600 мл сока, 200 мл воды, 600 мл отвара шиповника. Перед проведением сокового дня обязательно нужно посоветоваться с врачом: при некоторых состояниях он противопоказан.
- ☉ Во время **овсяного разгрузочного дня** организм насыщается витаминами группы В, а кишечник и почки очищаются. За сутки нужно съесть 700—750 г овсяной каши на воде из 200 г овсяной крупы. Суточную порцию делят на 5 частей. В овсяный день нужно также выпить 1—2 стакана отвара шиповника.

ЛЕЧЕНИЕ СОЛЬЮ

Известно, что солью лечатся. Вот несколько рецептов из копилки народной медицины.

- ☉ При *простуде*, при первом же недомогании, следует выпить немного водки с солью. Хорошо этим же раствором растереть шею и затылок. А если разбавить раствор во-

дой, то им можно полоскать горло, делать компресс на шею для прогревания и дышать над ним.

- ☞ Горло можно *полоскать* и водным солевым раствором. На стакан теплой воды положить по 1 неполной чайной ложке соли и соды и капнуть капельку йода. Этим же раствором можно полоскать рот после удаления зуба.
- ☞ При *депрессии* и для *закаливания* обтираются по утрам водой с солью. Хорошо натираться солью перед ванной или душем. Это оказывает и общеукрепляющее, и лечебное, и косметическое действие — кожа станет чистой и здоровой.
- ☞ При *ревматизме* растирают больные суставы влажной солью, после чего делают компресс на больное место.
- ☞ При *растяжении связок* соль смешивают с мукой, добавляют немного воды, пропитывают полученным составом бинт и жгутом обматывают поврежденный сустав. Сверху накладывают компрессную бумагу и теплый шарф.
- ☞ При *отравлении и рвоте* смешать водку с солью, пить понемногу, чередуя с соком апельсина, через каждые 15—20 мин.
- ☞ При *неприятном запахе* изо рта на ночь чистят зубы солью и полоскают рот соленым раствором.
- ☞ При *сильной потливости ног* следует делать ванночки с солью.
- ☞ При *грибковом заболевании* поддержать ноги в растворе из 2 столовых ложек соли на 0,5 л воды.
- ☞ При *золотухе и рахите* у детей их купают в соленой ванне — 400 г соли на каждое ведро воды. Делают ванны 2—3 раза в неделю по 15 мин.
- ☞ Для общего укрепления организма часто болеющих детей можно воспользоваться таким рецептом: в 0,5 л воды растворить 3 столовые ложки водки, 1 чайную ложку соли, 3—5 капель йода. Один раз в день, утром (или вечером), обтирать ребенка салфеткой, смоченной в этом растворе, а вечером (или утром) обязательно сменить раствор (искупать ребенка).
- ☞ Соль может приносить существенную пользу организму. При пониженном давлении, когда люди ощущают вялость, слабость, заторможенность, соленая пища и соль полезны. Даже если вы не любитель солений, попробуйте хотя бы два раза в день съедать по кусочку круто подсоленного хлеба.

При пониженной кислотности соль также необходима, она стимулирует выработку желудочного сока и соответственно улучшает аппетит и активизирует пищеварение.

Рекомендуется соль (кусочек круто подсоленного хлеба) и при заболеваниях желчевыводящих путей. Подсоленная пища может даже в некоторых случаях снимать боли желчного происхождения.

☉ И еще несколько слов о полезности соли в повседневной жизни. Соль используют в энергетической уборке дома. Проводят ее после обычной. Надо принять контрастный душ, пожелать себе и всем добра, взять две пачки соли, насыпать ее в небольшие плоски и расставить по всем углам (везде, где можно). Считается, что именно соль прекрасно впитывает отрицательную энергию. Через два дня всю соль собрать и выбросить в унитаз. Затем взять свечку, зажечь и пройти с ней по квартире. Сделать влажную уборку, обязательно помыть зеркало.

☉ Новый веник перед употреблением надо подержать 2—3 ч в горячей соленой воде, чтобы он стал крепким.

☉ После стирки махровые полотенца и халаты хорошо замочить и прополоскать в соленой воде — они станут мягкими и пушистыми.

☉ И еще **мнение исследователей аюрведы** о соляном балансе в организме. Несмотря на то, что уже никто не отрицает, что избыток соли может стать причиной повышения кровяного давления, специалисты по аюрведе считают, что повышенное кровяное давление — это дисбаланс питта-доши. Но когда речь заходит об избытке соли, подразумевается не столовая соль, которую мы употребляем в пищу, а соль, содержащаяся в тканях организма. Поэтому, по мнению аюрведистов, пропаганда отказа от столовой соли основана на ложных заключениях. Столовая соль не представляет никакой опасности для организма. Если вы положите слишком много соли в пищу, уверяют они, ваше тело воспользуется ровно тем количеством, которое ему необходимо, а все остальное будет выведено из организма.

Фактически, настаивают они, вы можете даже употреблять соленую воду для того, чтобы очищать организм. Если выпить натошак пару литров теплой соленой воды, то эта несложная процедура позволит вывести огромное количество токсинов из организма. Вода не задержится в организме

слишком надолго — максимум на пару часов. Если же в теле существуют проблемы из-за недостатка соли, то необходимое ее количество впитается через ткани желудочно-кишечного тракта. Недостаток соли обычно проявляется следующим образом: головная боль, неспособность сосредоточиться, плохое пищеварение и боли в спине. Если вы испытываете проблемы подобного рода, скорее всего их причиной является недостаток соли в организме.

Конечно же, современные фармацевтические компании заинтересованы в том, чтобы вы покупали дорогие медицинские препараты, способные противодействовать этим симптомам (но не устраняющие их причину). Например, головная боль в наши дни очень часто лечится с помощью аспирина. Аспирин избавляет от головной боли людей с вата-конституцией, но он настолько кислый, что люди с питта-конституцией могут испытывать серьезные проблемы с желудком, употребляя этот препарат. В отличие от аспирина соль создаст гораздо меньше огня, поэтому она лучше для людей как с питта-, так и с вата-конституцией. Это связано с тем, что помимо огня она содержит элемент земли, который смягчает воздействие на желудок. Зачастую хватает щепотки соли, чтобы восстановить баланс дош и справиться со многими заболеваниями. Вы можете добавить в пищу очень много соли, но даже если вы будете делать это, соль пройдет через весь организм, не причинив ему никакого вреда. В процессе пищеварения соль может вызвать интенсивное обезвоживание, что в свою очередь приведет к диарее. Поэтому вам все-таки следует быть осторожными при использовании соли. Если какое-то блюдо кажется вам слишком соленым, это означает, что ваш организм не нуждается в таком количестве соли. Если вы чувствуете симптомы, описанные выше, такие как головокружение, недостаток концентрации и другие, но не уверены в том, сможет ли соль помочь вам, просто слизните языком несколько крупинок соли. Если ее вкус покажется вам приятным, тогда стоит попробовать восстановить баланс дош, выпив необходимое количество соленой воды.

☉ Особо скажем о *морской соли*. Море готово делиться своими дарами со всеми людьми — с теми, кто ищет здоровья, гармонии, полноценной жизни. Сама Жизнь вышла из моря. И море продолжает дарить нам Жизнь и ее Энергию. Во многих странах нет обычая добавлять в пищу соль, полу-

чаемую естественным путем — путем выпаривания из морской воды. Это делают только в Японии. И не потому ли японцы считаются более здоровой нацией, чем другие народы? Здесь реже встречается рак лимфатических желез, болезни сердца, преждевременный склероз, психические заболевания. Не только морская соль, но и морские водоросли, употребляемые в пищу, несут людям здоровье моря!

Существует множество разновидностей водорослей. Почти все они целебны. Если суммировать целебное воздействие всех разновидностей водорослей, то выяснится, что в общей сложности они побеждают свыше 300 болезней. Причем водоросли и пища из них становятся лекарством на любой стадии проявления болезни. Они могут устранить болезнь, когда даже самые первые признаки ее не появились. Они помогают вылечиться и тогда, когда болезнь запущена и зашла уже далеко.

Водоросли — и лекарство, и пища. Вернее, пища, которая становится лекарством. В них содержится белок — один из основных наиважнейших компонентов питания. Причем белка в водорослях больше, чем в любом другом из продуктов питания. Но белок водорослей гораздо полезнее белка мяса, ведь там почти нет холестерина. Поэтому регулярное употребление продуктов из водорослей позволяет и насытить организм необходимыми веществами, и избавить сосуды от жировых отложений, и справиться с атеросклерозом.

В водорослях множество витаминов и самых разных полезных веществ, которые просто необходимы для крови и ее нормального состава. Нормальная работа нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма невозможна без этих веществ. Они весьма положительно влияют и на защитные функции организма. К тому же все эти вещества содержатся в водорослях в наиболее приемлемой для человека, очень легко усвояемой форме.

Практически все, что есть в море, очень полезно для человека. Даже сама морская соль очень полезна, так как содержит почти полный комплекс необходимых человеку минеральных веществ. Бесполезной и даже вредной она становится, когда ее в результате промышленной переработки очищают так, что остается чистый хлористый натрий. Обычная кухонная соль, которую употребляет большинство людей на планете, — практически чистый яд. А те, кто за-

ботится о своем здоровье, будут употреблять только натуральную каменную соль, не очищенную химическим путем, а еще лучше — морскую соль.

Без соли организму жить нельзя. Какой вкус у крови? Соленый. Какой вкус у пота? Соленый. Многие жидкости организма имеют естественный солоноватый привкус. Значит, они содержат соли, это их естественное свойство, их природный состав.

И сколько бы ни говорили о вреде соли — совсем исключить соль из питания нельзя. Организм не получит необходимых веществ, к тому же многие продукты без соли будут просто лишены всякого вкуса.

Известно, что многие животные любят слизывать с рук человека соленый пот — ведь в нем содержатся важные микроэлементы. Есть исследования, свидетельствующие о том, что рак крови у скота может развиваться вследствие недостатка в их рационе соли. И раз уж нельзя без соли, а обычная соль вредна — остается только одно: использовать морскую соль, естественным образом выпаренную из морской воды. Тем более что только в морской, не очищенной химическим образом соли содержатся все необходимые для нормального состава крови компоненты: магний, кальций, натрий, йод и т. д.

ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА ОТ ИЗЛИШКОВ СОЛИ

Анализируя весь спектр солей, которые образуются в организме, можно заметить, что, несмотря на их великое множество, соли бывают либо минеральные, либо органические, либо щелочные, либо кислые, либо растворимые в плазме крови, либо не растворимые в ней. Нас, естественно, будут интересовать соли, которые плохо растворяются в плазме крови и из организма не выводятся. Наблюдения показывают, что из организма не выводятся преимущественно щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты.

Для растворения упомянутых солей обычно пользуются принципом «подобное растворяется подобным». Зная прин-

цип растворителей, можно его успешно применять и для растворения солей в организме человека. Действительно, поскольку плохо растворимые соли организма образованы на основе химических реакций нейтрализации сильных щелочей (желчи и трипсинов) со слабыми кислотами желудка, то в основном соли организма имеют желчный характер. Следовательно, большую часть солей можно вывести из организма путем введения в организм подобных растворителей, т. е. щелочей.

Естественно, необходимо вводить в организм, а по существу, употреблять такие щелочи, которые были бы безвредными для организма. Существуют ли такие щелочи? Существуют, и в большом количестве. Так, например, все чаи, которые приготавливаются из растений, являются щелочными из-за содержания в них алкалоидов. Алкалоиды же, по своему определению, представляют собой азотсодержащие щелочеподобные вещества. Другими словами, надо пить чаи из растений, но каких?

Изучены свойства *чая из корней подсолнуха* и из его околоплодника. Установлено, что употребление в течение одного-двух месяцев чая из корней подсолнуха помогает вывести из организма большое количество солей. Для этого с осени запасают корни подсолнуха (толстую их часть), обрезают волоски, моют, сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки величиной с фасоль и кипятят в чайнике. На 1—3 л воды примерно один стакан корней. Все кипятить 1—2 мин. Чай пить стаканами, и за 2—3 дня необходимо все выпить. Затем эти же корни кипятить, но уже 5 мин в том же объеме воды, и также этот объем выпить за 2—3 дня. Затем кипятить эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10—15 мин, и также выпить за то же время. Закончив пить чай из данной порции корней, приступают к следующей порции, и так далее. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более. Можно купить корень подсолнуха в аптеке.

При этом соли начинают выводиться только после приема чая в течение двух недель, и идут они до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадков. Естественно, при употреблении чая из подсолнечника нельзя есть острые приправы, соле-

нья, сельдь и уксусы. Пища должна быть приятно приправленная, но не кислая и преимущественно растительная.

☉ Хорошо растворяют соли также чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

☉ Для растворения солей часто пользуются соками некоторых растений. Например, **сок черной редьки** хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре. Этот сок растворяет и другие минеральные соли в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого применяют следующий рецепт:

взять 10 кг клубней черной редьки, освободить их от мелких корешков, обмыть и, не очищая от кожуры, приготовить из них сок. Сока образуется около 3 л, остальное жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранить в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело. Сок пьют по 1 чайной ложке через час после еды.

Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличить до 1 столовой ложки, затем до 2 и в конце концов до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Поэтому если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен, и человек ощущает боль в печени. В этом случае, когда боль будет значительной, необходимо на область печени положить водяную грелку, помогают массаж и гимнастические упражнения. Если боль терпимая, то процедура продолжается до тех пор, пока сок черной редьки не закончится. Обычно боль ощущается только в начале курса, а потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект выведения их огромен.

Противопоказания — желчно-каменная болезнь и другие болезни печени и желчного пузыря.

Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока. Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1—3 столовых ложки в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процеду-

ра крайне важна для укрепления организма — особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

- ☉ Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, хрена, цикория, листьев мать-и-мачехи, репы, топинамбура (земляная груша) и др.
- ☉ Соли растворяют также желчью птиц. Действительно, давно замечено, что, например, куры клюют камешки. Многие высказывали мысль о том, что они это делают якобы для усиления перемалывания пищи. Однако куры склевывают камни для формирования скорлупы яйца, а растворяет эти камни желчь, что накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы и не только в желчных протоках. Она растворяет соли практически везде, но желчь надо употреблять осторожно и под наблюдением врача.
- ☉ В целом процедуры по выведению солей чрезвычайно полезны и крайне необходимы. Следует заметить, что эти процедуры непросты и требуют к себе большого внимания. Главное — осторожность и внимательность. Прислушайтесь к своим ощущениям, и вы добьетесь успеха. Даже ваш настрой и уверенность привнесут значительную долю положительного результата. Но все-таки нужно помнить, что вы должны в первую очередь ориентироваться на собственное самочувствие, следить за собственными ощущениями.
- ☉ **Вывести соли из организма можно также посредством брусничного листа.** Одну чайную ложку измельченных в порошок листьев залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 мин и выпить. Представители северных народов благодаря традиции пить чай из брусничного листа мало страдают от отложения солей. Правда, есть мнение, что брусничный лист негативно влияет на мужскую потенцию.
- ☉ Не менее важна для очистки организма от излишков соли и **арбузная диета.**

Суть диеты в том, что вам рекомендуется за сутки съесть 400—500 г мякоти арбуза за 5 приемов. Арбуз является отличным мочегонным средством. Диета предписывается при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, нефритах, подагре, болезнях печени и желчных путей, ожирении — по 300—400 г мякоти арбуза 5 раз в день. Мо-

чегонные и диетические свойства арбузов известны давно. И если ранние арбузы могут содержать много нитратов, то хорошо вызревшие и съеденные в положенное время ничего, кроме пользы, не принесут. Арбузную диету, как большинство радикальных монодиет, не рекомендуется продолжать больше пяти дней. За это время вы основательно избавитесь от шлаков, лишней воды в организме, а также нежелательных солей.

Алгоритм диеты прост: в течение дня вы съедаете арбуз из расчета 1 кг мякоти на 10 кг вашей массы. Внимательно следите за своим состоянием: в некоторых случаях организм на такое арбузное монопитание реагирует отрицательно. Нельзя проводить арбузную диету при камнях в почках, сахарном диабете, тяжелых заболеваниях поджелудочной железы.

Однако если на второй день с вами все в порядке (не возникло ни тяжести в животе, ни метеоризма, ни других неприятных последствий), смело продолжайте диету все пять дней.

После окончания диеты, за которую обычно сбрасывают до трех килограммов, переходите на «арбузное питание» еще на десять дней. На завтрак ешьте несладкую овсянку и чуть-чуть сыра. На обед — ломтик рыбы, мяса или птицы и овощной салат без жирной заправки. На ужин — солидную порцию арбуза из расчета 1 кг мякоти на 30 кг массы. За 15 дней арбузоедения вы можете потерять до 8 кг.

БЕССОЛЕВАЯ КУХНЯ

Если вы не можете отказаться от соли вообще, старайтесь ежедневно практиковать в своем рационе хотя бы одно из предложенных ниже бессолевых блюд.

Гречневые блины

1,5 стакана муки гречневой, 1 стакан муки пшеничной, 2 яйца, по 1 ст. ложке сливочного масла и сметаны, 100 мл молока, 20 г дрожжей, 100 мл сливок.

В стакане теплого молока развести гречневую муку и дрожжи. После 1—1,5 ч брожения прибавить желтки, растертые со сливочным маслом и сметаной, пшеничную муку, остальное молоко. Все тщательно вымешать лопаткой, пока тесто не станет отставать от нее, поставить в теплое место на

1,5—2 ч. Отдельно взбить белки и сливки и соединить их. Положить эту смесь в тесто, осторожно размешать, дать постоять 10—15 мин и выпечь блины.

Картофельные «кармашки» с овощной начинкой

800 г отварного картофеля, по 0,5 стакана муки и манной крупы, 2 яйца, 1 небольшой кочан капусты, 2 вареные моркови, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка жира.

Отварную морковь нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Капусту очистить, нашинковать, опустить в кипящую несоленую воду, проварить 5—7 мин, откинуть на дуршлаг, охладить, смешать с морковью и луком. Горячий отварной картофель размять толкушкой, добавить 1 яйцо, муку и манку, тщательно перемешать. Картофельное тесто раскатать, нарезать квадратами, на каждый положить капустную начинку, сверху — по кусочку сливочного масла. Края квадратов соединить и сжать. «Кармашки» выложить на противень, смазанный жиром. Смазать яйцом и полить 50 г растопленного сливочного масла. Выпечь в духовке до готовности.

Суп из кабачков с капустой и рисом

500 г кабачков, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 1,5 л воды, 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист.

Кабачки и морковь вымыть, очистить. Кабачки нарезать толстой соломкой, морковь — тонкой, нашинковать капусту. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до светло-желтого цвета. Лавровый лист залить кипятком, довести воду до кипения. Промытый рис засыпать в кипящую воду. Через 5—6 мин добавить морковь и капусту, варить на слабом огне. За 5 мин до окончания варки добавить нарезанные кабачки и обжаренный лук, заправить сливочным маслом.

Морковное суфле

200 г моркови, 100 мл молока, 20 г крупы манной, 1 яйцо, 20 г сахарного песка, 20 г масла сливочного,

50 г нежирного фруктового йогурта, панировочные сухари для обсыпки формы.

Морковь очистить, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавить туда 50 мл молока и 10 г масла и тушить на слабом огне до готовности (10—12 мин), плотно закрыв крышкой. Снять с огня, остудить, пропустить через мясорубку, соединить с оставшимся молоком, манной крупой, сахаром, яйцом, добавить растопленное сливочное масло, и все тщательно вымесить. Полученную массу выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, разровнять, варить на водяной бане до готовности (10—15 мин), остудить, подать, полив йогуртом.

Деликатесный паштет

400 г филе телятины, 250 г свиного филе, 650 г тонких ломтиков жирного нежирного шпика, по 0,5 ч. ложки зеленого перца, базилика, шалфея и тимьяна (все сушеное), 50 г белого хлеба без корки, 1 яичный белок, 0,2 л сливок, 2 луковицы шалота, 200 г телячьей печени, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка, 1 долька чеснока, на кончике ножа молотого имбиря, на кончике ножа молотого кардамона, 200 г шампиньонов, 100 г вареной ветчины без жирного края, 2 ст. ложки рубленой петрушки.

Мясо вымыть, обсушить, освободить от сухожилий, пленок и жира, затем нарезать тонкими ломтиками и разложить на блюде вместе с 250 г шпика, тоже нарезанного тонкими ломтиками. Смешать пряности и посыпать мясо. Хлеб нарезать тонкими ломтиками и уложить сверху. Взбить яичный белок с 6 ст. ложками сливок, полить этой массой хлеб. Блюдо накрыть и поставить на 12 ч в холодильник.

Шалот очистить и нарезать кубиками. Телячью печень вымыть, снять пленки и нарезать кубиками. 30 г сливочного масла растопить, обжарить в нем шалот до светло-желтого цвета, положить печень, 2 мин жарить все вместе, затем снять с плиты. Мясо вместе со шпиком и хлебом дважды перевернуть через мясорубку с самой мелкой решеткой. Приготовить фарш, добавив коньяк, раздавленную дольку чеснока, имбирь и кардамон. Снова поставить в холодильник.

Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Нагреть духовку до 220 °С. Фаянсо-

вую форму полностью выложить частью оставшихся ломтиков шпика, ломтики должны быть немного выше края формы. Фарш на кубиках льда смешать с оставшимися сливками, сливочным маслом и петрушкой, вымесить его до образования эластичной однородной массы. Добавить шалот, печень, шампиньоны и ветчину, выложить в форму и накрыть выступающими за край и оставшимися ломтиками шпика; накрыть крышкой.

Поставить форму в сковороду для сбора жира, наполненную горячей водой, и поставить в духовку на нижний уровень, запекать 50 мин, затем снизить температуру до 180 °С и довести паштет до готовности. Готовый паштет охладить в форме и перед подачей на стол снять верхние ломтики шпика. К паштету можно подать несоленый салат и хлеб.

Заливной паштет в формочках

500 г печени, 300 г свиного несоленого сала, 1 морковь, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка перца черного горошком, 1 ломтик хлеба белого, 2 ломтика батона, 1 стакан молока, 150 г швейцарского сыра, 1 ст. ложка растительного масла.

Для желе:

4 стакана несоленого мясного бульона, 2 ст. ложки желатина.

Для украшения:

100 г зеленого салата, 1 свекла красная, 2 корешка хрена, 1 банка майонеза, 2 ст. ложки сахара.

Вымыть печень, сало, очищенную морковь, луковицу, специи сложить в кастрюлю, влить 0,5—1 стакан воды, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне. Одну большую мелко нарубленную луковицу поджарить на масле до золотистого цвета и добавить в кастрюлю. Когда выпарится вода, сало станет прозрачным, а морковь мягкой, снять кастрюлю с огня, остудить содержимое, вынуть лавровый лист, а все остальное пропустить 3 раза через мясорубку, добавив намоченный в молоке и отжатый хлеб. Ложкой хорошо взбить, добавить натертый сыр, скатать из смеси тонкую колбаску и поставить на холод. Из бульона и желатина приготовить желе: бульон процедить и вскипятить, влить туда распущенный желатин и размешать, не давая кипеть, разлить на дно формочек и остудить до полуготовности. Остывший паштет нарезать на круглые кусочки, уложить в каж-

дую формочку, залить сверху оставшимся желе и застудить до готовности. Перед подачей выложить заливное из формочек, разложить на дощечке, покрытой листьями салата, а сверху украсить каждую тарелку 1 ч. ложкой смеси из вареной, натертой на мелкой терке свеклы, смешанной с тертым хреном, майонезом и сахаром.

○ Особо скажем о **консервировании**. Бывают ли бессолевые закатки? Да, бывают. Консервированные овощи, строго говоря, не относятся к здоровому питанию просто потому, что они консервированные. Вместе с тем они позволяют пристроить урожай и вносят разнообразие в зимний рацион. **Основные условия здоровой домашней консервировки: минимум сахара, соли и уксуса, ну а лучше без всего этого.**

Соль, если без нее нельзя обойтись, использовать будем каменную или морскую пищевую. Сахар можно заменять стевией.

Салат из капусты

4 шт. моркови, 2 кг капусты, 3 головки лука, порезанного кольцами, 5 шт. перца сладкого, 5 шт. крупных помидоров, пропустить через мясорубку, 300 мл растительного масла.

Все (без капусты) варить 5 мин, потом добавить капусту, когда закипит, варить еще 10 мин. Сложить горячим в банки. Выход примерно 4 л.

Салат с рисом

3 кг помидоров, 1 кг лука репчатого, 1 кг моркови, 1 кг перца, 1 стакан растительного масла, 1 стакан риса, сваренного до полуготовности.

Все овощи порезать и потушить, затем положить рис. Перемешать. В конце варки добивать 1 ст. ложку уксуса, горячим разложить в банки. Выход примерно 5 л.

Лечо с чесноком без масла

3 кг помидоров, 6 шт. перца сладкого, 6—7 долек чеснока, 1 ст. ложка сахарного песка.

1,5 кг помидоров нарезать соломкой и сложить в кастрюлю, также поступить и с перцами. Варить 10 мин, после чего добавить остальные помидоры, сахар, соль. Варить 30 мин. Чеснок

порезать очень мелко (не выдавливать!) и добавить в конце варки. Сложить горячим в банки. Выход 4 банки по 0,7 л.

Лечо с чесноком

1,5 кг перца, 1 кг помидоров, 250 г лука, черный перец,

2—3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка.

Все порезать, смешать и тушить 1 ч. Выход 3 банки по 0,7 л.

Салат из огурцов

3 кг огурцов свежих (лучше не крупные, от кожицы не очищать, можно и кривые использовать), 1 кг лука репчатого, 1 лавровый лист, 100 г укропа зеленого, можно и больше, 3 ч. ложки сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 1,5—2 головки чеснока.

Огурцы, лук, укроп порезать (огурца кружками, лук кольцами), добавить сахарный песок. Все перемешать и оставить стоять от 30 мин до суток. Появляется сок. Перед началом готовки добавить порубленный чеснок и влить подсолнечное масло, все перемешать, разложить по банкам и добавить лавровый лист. Стерилизовать 5 мин. Выход 5 банок по 0,7 л.

Перец с антоновкой

Для сиропа:

4 л воды, 1 кг сахара (можно положить совсем чуть-чуть).

2 кг антоновки, 1 кг сладкого красного перца.

Яблоки порезать кубиками, перец — полосками. Банки заполнить так: на дно положить яблоки, среднюю треть заполнить перцем, сверху яблоки. Можно оттенить вкус душистым перцем, розовым перцем, кардамоном в зернах, фенхелем и т. п. по желанию и наличию под рукой. Залить кипятком, оставить на 10 мин, затем слить воду, добавить сахар, вскипятить, залить в банку кипящую сладкую воду. Закрыть плотно крышкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, никто, кроме вашего организма и вашего самощущения, не сможет сказать вам, сколько соли нужно вам потреблять и нужна ли она вам вообще. У каждого человека имеется своя индивидуальная потребность в натрии и хлоре. Исследованиями ученых было доказано, что соль действует на всех по-разному. Из этого можно сделать вывод, что ограничить потребление соли следует не всем подряд, а только людям, особо чувствительным к соли. Нормальное протекание у каждого конкретного человека обменных процессов возможно только в условиях оптимального обеспечения организма микроэлементами (в том числе натрием и хлором). Зная свою индивидуальную изначальную потребность в том или ином микроэлементе и учитывая влияние окружающих природных факторов на эту потребность, можно составить наиболее рациональный график питания.

СОДЕРЖАНИЕ

ВОДА И СОЛЬ — ОСНОВА ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	3
ВОДА — ИСТОЧНИК ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	10
Сколько и какой нужно потреблять воды	10
Питьевой режим и баланс воды в организме	16
Какая и когда вода предпочтительнее	18
Чем очищенная и талая вода лучше обычной	20
Лечение дистиллированной водой	25
Значимость воды для вашей внешности	31
СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?	33
Как поваренная соль может насолить вашему здоровью	33
Бессолевая и малосолевая диеты	40
Лечение солью	47
Очистка организма от излишков соли	52
Бессолевая кухня	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62