

Геннадий КИБАРДИН,  
ведущий натуролог  
России



**Правильные дозировки  
для решения 55 проблем**

**Геннадий Михайлович Кибардин**  
**Сода лечит: простуду,**  
**похмелье, морщины, изжогу**  
Серия «Лечение доступными средствами»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18083841](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18083841)*  
*Сода лечит: простуду, похмелье, морщины, изжогу: Э; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-699-86055-5*

**Аннотация**

Пищевая сода – залог вашего здоровья без применения лекарственных средств.

Не каждый знает, что можно использовать соду – знакомый всем с детства продукт, хранящийся на кухне, – в лечебных целях. В этой книге собраны лучшие рецепты, помогающие экономично и дешево решить проблемы вашего организма.

Сода – целебное средство борьбы с целым рядом заболеваний, которое избавит ваш организм от ненужных таблеток.

## Содержание

Введение	5
Оцените состояние своего здоровья	6
Глава 1. Химия и жизнь в нашем теле	7
Химические процессы в организме человека	7
Буферные системы нашего организма	8
Последствия избытка кислот	10
Проверьте свой кислотно-щелочной баланс	11
Причины нарушения кислотно-щелочного баланса	12
Щелочная система оздоровления и пищевая сода	13
Признаки здоровья человека	14
Некоторые уточнения по воде	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Геннадий Кибардин**  
**Сода лечит: простуду,**  
**похмелье, морщины, изжогу**

© Кибардин Г. М., 2015

© ООО «Издательство «Э», 2016

## Введение

Многие женщины считают пищевую соду весьма полезной в быту, поэтому ее часто можно встретить на кухне у хозяйки. Известное выражение «Сколько людей, столько и мнений» позволяет каждой интуитивно, по своему усмотрению, использовать это средство в повседневной жизни.

Одни из самых полезных свойств соды – антибактериальные. Соду можно применять местно. Образующая ею щелочная среда уничтожает большинство разновидностей грибов, бактерий и микробов.

Также она удаляет многие неприятные запахи: нужно просто разбрызгать пульверизатором водный раствор пищевой соды. Например, в морозильной камере и холодильнике, мусорном ведре, обувном шкафу, автомобиле и кошачьем лотке.

Если вам не хочется применять для мытья посуды синтетические моющие средства, считая их небезопасными для здоровья, соду можно использовать и для этого (именно ее, как доступную и недорогую, многие десятилетия успешно применяли в нашей стране для этих целей). А еще чтобы чистить плиту, раковины и ванны.

В кулинарии соду применяют довольно широко: например, как разрыхлитель.

Особое место отводится пищевой соде в народной медицине, где ее считают уникальным средством для исцеления от многих болезней. Основанием для этого утверждения служит большой объем полезных свойств, которыми она наделена.

Чтобы оценить полезные свойства пищевой соды, в первую очередь стоит разобраться с тем, как же она «работает».

## **Оцените состояние своего здоровья**

После первого посещения врача, как правило, пациенту назначают сдачу анализов и проводят необходимую диагностику его физического состояния. Затем на основании полученных данных назначаются лечебные процедуры, в дополнение к которым могут дать необходимые рекомендации по изменению режима питания и поведения пациента.

Большинство из нас в повседневной жизни при каждом «недомогании» не бегут к врачу, а стараются справиться с ним сами подручными средствами. Однако проблемы со здоровьем человека, как правило, имеют глубинные причины, связанные с режимом, питанием и эмоциональным состоянием. Радует ли мы жизни или постоянно ноем и видим вокруг себя только плохое. От того, что мы едим и как себя ведем, напрямую зависит общее состояние здоровья.

## Глава 1. Химия и жизнь в нашем теле

Для поиска причин проявления болезни у человека обратим внимание на работу его жидкостных систем (кровеносной, мочевой и т. п.), особенно на то, как протекают внутри организма базовые химические процессы. Именно нормализация этих процессов позволяет быстрее восстановить здоровье человека и создать надежную основу для его активного долголетия.

Кроме того, обратим внимание на некоторые внешние признаки проявления здоровья или болезни человека: состояние его глаз, волос, языка и т. п. И конечно, по ходу рассуждений уточним механизм воздействия водного раствора пищевой соды на обменные процессы в нашем теле.

### Химические процессы в организме человека

Внутри нашего организма непрерывно протекают обменные процессы. Базовыми из них являются химические, проявляющие себя взаимодействием жидких сред (крови, лимфы, слюны и т. п.), которые имеют показатели слабых кислот или щелочи.

Кисотно-щелочной баланс в нашем теле строго регулирует выработку гормонов, глубину и частоту дыхания, кровообращение, пищеварение, выделительные процессы, иммунитет и многое другое.

Для количественной оценки и анализа величины кислотно-щелочного баланса, поддерживающего оптимальное состояние жизни человека, используется такой показатель, как уровень его рН. Биологические процессы в теле протекают в оптимальном режиме только тогда, когда поддерживается определенный уровень рН во всех его клетках. В теле взрослого человека их насчитывается около ста триллионов, и в каждой при выработке энергии образуется углекислота. При этом появляются и другие кислоты, которые образуются при переработке нашим организмом поступающего в него питания.

Величина рН – один из самых жестких параметров крови. В норме она колеблется в очень узких пределах. Так, рН артериальной крови составляет 7,35–7,45 ед. Для венозной крови рН = 7,32–7,42. Норма рН крови для здорового человека в пределах 7,35–7,45 ед.

Чтобы лучше понять, как величина рН крови, слюны или мочи влияет на состояние здоровья, обратимся к химической формуле воды –  $H_2O$ .

Если посмотреть ее структуру, то в виде формулы это будет: Н-ОН, где Н – это положительно заряженный ион, а группа ОН – это отрицательно заряженный ион. То есть формула воды представляет собой соединение атомов водорода и кислорода, которые создают устойчивую единицу, называемую в химии «гидроксильная группа».

Проще говоря, формула воды представлена двумя разнозаряженными ионами, которые присутствуют в ней в равном количестве. При этом один ион отрицательный, а другой – положительный, в результате чего мы наблюдаем химически нейтральную субстанцию.

От элементарной формулы воды плавно перейдем к показателю рН. Сегодня в качестве показателя кислотно-щелочного баланса в медицинской практике повсеместно применяется шкала рН. Она содержит от 0 до 14 ед. По ней можно определять, насколько кислым или щелочным является любой раствор или жидкость, в том числе наша кровь, слюна или моча. Число 7 является условной серединой, пунктом нейтральности измеряемой жидкости, и соответствует показателю рН воды.

Показатель рН = 0 соответствует самой высокой концентрации водорода в жидкой среде, в то время как при показателе рН = 14 ионы водорода почти не встречаются.

Для гидроксильной группы ионов ОН все это выглядит наоборот. То есть выше показателя  $pH = 7$  преобладают ОН ионы. Ниже показателя  $pH = 7$  преобладают простые ионы водорода – Н.

Важно понимать, что чем выше показатель  $pH$  от отметки 7, тем более щелочной является жидкость. Чем ниже, тем более кислотной.

**Напоминаю, что измерительная шкала уровня  $pH$  идет от 0 до 14 ед. Причем последовательность реального значения величин здесь не прямолинейная, а логарифмическая. Это очень важно учитывать в дальнейших рассуждениях и практических действиях.**

Например, величина  $pH = 6$  указывает силу кислоты в десять раз больше, чем величина  $pH = 7$ , а  $pH = 5$  уже в сто раз больше, чем  $pH = 7$ . Соответственно,  $pH = 4$  уже в тысячу раз больше, чем  $pH = 7$ . Четкое понимание этого позволяет достаточно быстро оценить и представить, в каких реальных условиях работает организм или его отдельные органы и системы.

Итак, мы уже отмечали, что кровь как основа нашей жизни имеет показатель  $pH$  от 7,35 до 7,45 ед. То есть она слегка щелочная.

Показатели  $pH$  мочи человека могут колебаться от  $pH = 4$  у больных людей и до  $pH = 8$  у младенцев. Кстати, младенец девять месяцев находится в щелочных околоплодных водах матери, там, где показатель больше 8 ед. Такой уровень является показателем высшей степени здоровья, которого, к сожалению, взрослый человек практически не может достичь. Ибо по мере взросления, а затем и старения, наш организм неуклонно движется в сторону «закисления». Это связано с различными факторами, в том числе с активным питанием современными «фастфудами», частым потреблением искусственных напитков, а также с негативными мышлением и поведением, ведущими к стрессам.

Кислоты и щелочи в нашем теле должны находиться в постоянном равновесии, но изначально природой был задуман небольшой перевес в щелочную сторону.

Кислоты и щелочи в нашем теле должны находиться в постоянном равновесии, причем небольшой перевес обязателен в щелочную сторону, как изначально и задумано природой. Можно сказать, что жизненная сила и здоровье человека напрямую зависят от количества и качества щелочных соединений, минеральных веществ и микроэлементов, находящихся в его теле. Очень важно сохранять и поддерживать необходимый баланс. Иначе нормальный уровень  $pH$  крови не будет находиться в промежутке 7,35–7,45 ед. В процессе жизнедеятельности человека его можно нарушить только незначительно, иначе может наступить критическое состояние, угрожающее жизни.

Чтобы предотвратить сильное колебание показателя  $pH$ , механизм обмена веществ нашего организма располагает различными буферными системами. Кратко остановимся на их работе.

## **Буферные системы нашего организма**

Основная функция буферных систем организма состоит в предотвращении значительных сдвигов  $pH$  путем взаимодействия буфера как с кислотой, так и со щелочью. Их действие в нашем организме направлено преимущественно на нейтрализацию образующихся кислот.

**1. Буфер гемоглобина.** Является самой емкой системой. На ее долю приходится до 75 % всей буферной емкости крови. Благодаря ей гемоглобин находится в организме в двух видах – восстановленный (редуцированный)  $Hb$  и окисленный (оксигемоглобин)  $HbO_2$ .



Каждая его молекула может нейтрализовать несколько ионов водорода. Когда кислород переходит из гемоглобина в ткани, способность гемоглобина связывать ионы водорода возрастает. И наоборот: когда в легких происходит оксигенация гемоглобина, он теряет присоединенные ионы водорода. А те реагируют с бикарбонатом, и в результате образуются углекислый газ и вода. Образовавшийся углекислый газ удаляется из легких при дыхании.

**2. Почки.** Они выводят из нашего организма излишки кислоты, которые представляют собой продукты обмена веществ (метаболиты) и не могут выйти газообразно. Их называют еще «нелетучими» или «постоянными» кислотами.

**3. Легкие.** Система дыхания играет важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса организма, однако для нивелирования сдвига pH крови им требуется время порядка 1–3 минут.

Их роль сводится к поддержанию нормальной концентрации углекислоты. Основным показателем функционального состояния легких является парциальное напряжение углекислого газа в крови. Легочные механизмы обеспечивают временную компенсацию, так как при этом происходит смещение кривой диссоциации оксигемоглобина влево и уменьшается кислородная емкость артериальной крови.

При устойчивом состоянии газообмена легкие выводят около 850 граммов углекислого газа в сутки. Если его напряжение в крови переваливает за норму 10 мм рт. ст., вентиляция увеличивается в 4 раза.

Именно легкие регулируют кислотно-щелочной баланс за счет выдыхания углекислой части, а также летучих газообразных токсинов, образующихся при обмене веществ. Их необходимо незамедлительно вывести из организма, пока они не образовали ядовитые кислоты.

Наши легкие регулируют кислотно-щелочной баланс за счет выдоха воздуха, насыщенного углекислым газом и летучих токсинов, которые образовались при обмене веществ.

Неполное выдыхание углекислоты ведет к (респираторному) ацидозу. Для тех, кто впервые слышит это слово, напоминаю, что ацидоз (acidosis; лат. acidus кислый + –ōsis) является одной из форм нарушений кислотно-щелочного равновесия организма. Он характеризуется абсолютным или относительным избытком кислот, т.е. веществ, отдающих ионы водорода (протоны), по отношению к основаниям, их присоединяющим.

Собственно говоря, в этом случае нарушается дыхание. Устранить это можно лишь за счет восстановления нормальных реакций обмена веществ. Точно так же наш организм стремится компенсировать его нарушение за счет учащенного дыхания.

Поэтому очень важно восстановить брюшное дыхание (с помощью несложных дыхательных упражнений), которое с возрастом (после 12 лет) многие люди навсегда теряют, переходя на грудное дыхание.

**4. Печень.** Печеночная регуляция кислотно-щелочного состояния заключается в метаболизировании недоокисленных продуктов обмена, которые поступают из ЖКТ, образуя мочевины из азотистых шлаков и выводя кислые радикалы с желчью. Полная биохимическая сила печени также находится в щелочной области. Это важно учитывать при лечении различных заболеваний печени.

**5. Буфер бикарбоната натрия.** Бикарбонат натрия, или, в просторечии, пищевая сода, является химическим соединением, которое образуется в определенных клетках желудка из

хлористого натрия (поваренная соль), углекислоты и воды. Более подробно о полезных свойствах пищевой соды для организма человека мы еще поговорим.

## Последствия избытка кислот

Рассмотрим, что делает наш организм, если, несмотря на четкую работу органов, в организме остаются не выведенные из него кислоты.

Избыточные кислоты нейтрализуются по всем законам химии. Например, щелочные металлы, такие как натрий, калий, кальций и магний, замещают водород в кислотах, вступая в соединения с кислотным остатком. В результате этого получают химически нейтральные соединения, которые называют солями. С ними больше не происходит никакой реакции. Их можно назвать нейтрализованными кислотами, которые должны быть выведены из организма почками. Однако в силу общего закисления крови это происходит далеко не всегда. Тогда организм вынужден эти соли куда-то девать. Начинается отложение внутри организма, прежде всего в соединительной ткани. В повседневной жизни их называют «шлаками».

Чем более закисленной становится наша кровь, тем меньше солей она может растворить и вывести за пределы организма. Соответственно, тем больше их откладывается по всему организму. Они в прямом смысле отравляют его, лежат в основе возрастных заболеваний и вызывают раннюю старость всего тела.

Раннее старение тела можно представить как процесс непрерывного изымания из тканей и органов минеральных веществ с целью нейтрализации избытка кислот.

Нарушение кислотно-щелочного баланса отражается на работе нашего самого важного органа – сердца, которому крайне необходим хороший обмен веществ.

Нарушение кислотно-щелочного баланса отражается на работе сердца, которому крайне необходим хороший обмен веществ. Избыток углекислоты и молочной кислоты должен быстро выводиться из зоны сердечной мышцы.

Если этого не происходит, появляются «внезапные» сердечные боли, наблюдается слабый пульс, возникают сбои сердцебиения, могут появиться и другие проблемы со здоровьем. При длительном застое кислот в тканях сердечной мышцы к человеку «неожиданно» приходит инфаркт.

Если возникают боли в сердце, которые можно объяснить избытком кислоты, то как вариант можно использовать бикарбонат натрия (пищевую соду) для лечения. Его можно принимать (посоветовавшись с лечащим врачом) в таблетках или в порошке, а также растворять в воде и употреблять как умеренное щелочное питание.

В теле каждого человека существует немало локальных зон, где превалирует кислая среда. Например, пищеварительный тракт. Начиная от рта и до заднего прохода там поочередно преобладает либо щелочная, либо кислая среда. В желчи и поджелудочном соке преобладает щелочная среда, в тонкой кишке – тоже щелочная, а в толстой – почти нейтральный баланс при условии, что человек правильно питается.

Напоминаю, что наша кровь может выполнять свои жизненно важные функции лишь до тех пор, пока основные процессы регулирования находятся в состоянии равновесия.

В организме человека упорядоченный (нормальный) обмен веществ возможен только при приблизительном равновесии между кислотой и щелочью. Только таким образом во внутренней среде создаются возможности для оптимальной реализации жизненных функций. Скажем, от показателя рН зависит активность и количество энзимов, которые управляют всеми процессами живой клетки. И в такой же зависимости от коэффициента рН находятся гормоны.

При рождении человека показатель кислотно-щелочного баланса его крови рН составляет 7,41 ед., а умирает человек с показателем рН = 5,41–4,5. Увы, на всю жизнь нам отведено колебание рН всего лишь около двух единиц.

## Проверьте свой кислотно-щелочной баланс

Нарушение кислотно-щелочного баланса организма все больше привлекает внимание врачей, которые утверждают, что многие наши болезни связаны именно с этим.

Действительно, еще в 1932 году немецкий биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за то, что доказал зависимость между заболеванием раком и внутренним закислением среды. Раковые клетки живут только в кислой среде, в щелочной они умрут примерно через 3 часа.

Сегодня трудно найти хотя бы одну болезнь, развитию которой бы не способствовало закисление крови. Так, при сдвиге рН всего лишь с 7,43 до 7,33 кровь переносит в 8 раз меньше кислорода – то есть ни о каком хорошем состоянии здоровья не может быть и речи.

К сожалению, у большинства современных людей, особенно городских жителей, кислотно-щелочной баланс сдвинут в кислую сторону. Проверить это достаточно легко. В специализированных аптеках продается набор лакмусовых бумаг. Они обеспечивают быстрый и экономичный способ измерения рН (водородный показатель) любой нужной вам жидкости (питьевой воды, напитков), в том числе организма (слюна, моча, кровь и т. д.). Сегодня этот способ необходим не только в химических лабораториях, но и в каждой семье.

Лакмус – это красящее вещество, которое добывают из некоторых видов лишайника. В его составе есть вещества, обладающие способностью менять окраску в присутствии кислот и щелочей. Их называют индикаторами и применяют для определения реакционной среды, которая может быть нейтральной, кислой и щелочной.

Правила использования таковы:

- ◆ окунуть лакмусовую полоску в нужный раствор (например, слюна) на 2–3 секунды;
- ◆ сравнить с цветовой шкалой.

**Напоминаю нормы рН: нейтральная рН = 7; кислая рН < 7; щелочная рН > 7.**

**Замер кислотности слюны.** Она зависит от скорости слюноотделения. Обычно кислотность смешанной слюны здорового человека равна 6,8–7,5 рН, но при большой скорости слюноотделения достигает рН = 7,8. Оптимальное время проведения измерения кислотности слюны – с 10 до 12 часов утра. Делать это лучше натощак или через два часа после приема пищи. Чтобы получить максимально точный средний показатель, необходимо производить замеры от 5 до 8 раз в день.

Слюна при низком значении рН, особенно ниже 6,0, приводит к очаговой деминерализации эмали зубов с появлением эрозии твердых тканей зубов и образованием в них кариеса. При этом десны становятся отечными и воспаленными.

**Замер кислотности мочи.** Ваша утренняя моча наверняка будет кислой, так как через почки выводится лишняя кислота. Поэтому замерять рН нужно не с утра, а несколько позднее, например, при втором походе в туалет.

Уровень рН мочи здорового человека находится в пределах 6,0–6,4 по утрам и 6,4–7,0 по вечерам. Наиболее оптимальный уровень в пределах 6,4–6,6. Показатель ниже 5,0 говорит о резкой закисленности, выше 7,5 – о резко щелочной реакции.

Значение рН позволяет заранее определить возможность образования в вашем организме камней. Например, уратных – в кислой среде, оксалатных – в нейтрально кислой, фосфатных – в щелочной. Чтобы проследить изменение уровня, необходимо проводить про-

верку 2–3 раза в день два раза в неделю. Кислотность мочи сильно меняется в зависимости от употребляемой пищи. Например, растительная повышает щелочную реакцию мочи. Мясная и богатая белками повышает кислотность. С помощью индикаторной лакмусовой бумаги можно проследить за ответной реакцией мочи на изменение типа вашего питания, применение лекарств и БАДов. Положительная динамика может служить критерием правильности выбранной вами диеты или курса лечения.

Кислотность мочи изменяется при многих заболеваниях. Например, повышенная отмечается при повышенной кислотности желудка. Пониженная кислотность желудочного сока не влияет на кислотность мочи. В целом определение ее кислотности является важным диагностическим фактором фактического состояния вашего здоровья.

**Замер кислотности крови.** Кислотность плазмы крови человека колеблется в среднем около значения 7,4. При сдвиге этого показателя в кислотную сторону возникает состояние, называемое ацидозом. При сдвиге в щелочную – алкалозом.

Изменение выше 7,8 или ниже 6,8 несовместимо с жизнью человека. Употребляя продукты питания, обладающие защелачивающим действием, можно корректировать баланс рН в пределах до 0,5 единиц.

Показатель кислотности любой жидкой среды нашего организма зависит от разных факторов. Поэтому только после многократных замеров можно вывести среднее арифметическое и сделать правильный вывод о кислотно-щелочном балансе вашего организма.

Кстати, раковая ткань имеет повышенную кислотность в отличие от нормальной. И еще организм защищает ее фиброзной оболочкой, у которой рН имеет щелочную реакцию. Если умело применять кислую диету, оболочка растворяется, после чего раковые клетки выпускаются наружу, где они могут погибнуть.

При закислении организма желательнее один раз в неделю устраивать себе лечебно-разгрузочный день: пейте чистую теплую воду и чаще смейтесь, так как хорошее настроение нормализует в нашем организме кислотно-щелочной баланс.

При закислении организма раз в неделю устраивать себе лечебно-разгрузочные дни, обязательно пейте чистую теплую воду в нужных количествах и чаще смейтесь, так как хорошее настроение нормализует кислотно-щелочное равновесие в нашем организме.

Что дают эти знания для практического применения? Если у вас наблюдаются хронические заболевания или вы часто простужаетесь, можете быть уверены в том, что в вашем организме не все в порядке с рН крови. А точнее, в вашем организме создана благоприятная среда для развития инфекций. Изменить такое положение дел вполне реально.

## Причины нарушения кислотно-щелочного баланса

Уточним, почему возникает в нашем организме кислотно-щелочной дисбаланс.

**Во-первых, наша пища.** От того, что утром, в обед и вечером лежит в тарелке, напрямую зависит общий рН организма. Казалось бы, что выбор меню остается за нами. Но как раз эта мысль и является ловушкой.

Мы считаем, что, попробовав тот или иной продукт, можно определить его свойства. А не тут-то было. Очень часто кислые на вкус продукты наш организм ощелачивают. Например, самый яркий «обманщик» – это лимон. Он является одним из главных ощелачивающих продуктов, несмотря на вкус. В то же время не кислые по вкусу продукты часто нас закисляют: яйца, мясо, рыба и белый хлеб.

Поэтому очень важно знать своих «друзей», которые помогают сдвинуть кислотно-щелочной баланс организма в щелочную сторону.

**Во-вторых, многочисленные химические добавки в пище и воде.** Причинами закисления (ацидоза) часто являются химические усилители вкуса, красители и прочие «приятные» на вкус и цвет яды в нашей пище, в воде и воздухе.

**В-третьих, это страх.** Большое самоотравление людей психическими ядами происходит от страха, беспокойства, раздражения, недовольства, зависти, злобы, ненависти. При потере психической энергии почки не могут удерживать в крови высокую концентрацию соды, которая при этом теряется вместе с мочой.

Если человек постоянно находится в стрессе, то закислительное воздействие может оказаться гораздо более сильным, чем влияние любых щелочных средств, которые он будет применять в лечебных целях. И тогда болезнь будет постоянно прогрессировать вплоть до летального исхода.

**В-четвертых, бесконечное самолечение.** Практически все лекарства получают путем химических реакций, соединений различных компонентов и формул. При неправильном приеме сразу нескольких различных лекарств могут происходить совершенно непредвиденные химические реакции при их взаимодействии. Например, аспирин образует токсичные вещества, если принимать его вместе с препаратами, которые содержат кофеин. Также одни лекарства могут мешать усвоению других либо снижать лечебный эффект. Например, успокоительные и снотворные способствуют разрушению витамина D.

Также немаловажную роль играет то, чем мы запиваем лекарства или что едим совместно с их приемом. Многие препараты не сочетаются с теми или иными продуктами питания или напитками, как, например, молоко замедляет действие ампициллина, а овощи снижают лечебное воздействие аспирина.

Вывод один – не занимайтесь самолечением, перед приемом препарата проконсультируйтесь со специалистом.

## Щелочная система оздоровления и пищевая сода

Здоровый организм человека для поддержания нормального пищеварения вырабатывает высокощелочные пищеварительные соки: панкреатический сок, желчь, сок бруттнеровой железы и сок слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки.

Панкреатический сок имеет  $pH = 7,8-9,0$ . Его ферменты действуют только в щелочной среде. Желчь в норме имеет  $pH = 7,50-8,50$ . У секрета толстого кишечника явно выраженная щелочная среда  $pH = 8,9-9,0$ .

При сильном ацидозе желчь становится кислой:  $pH = 6,6-6,9$  вместо нормы  $pH = 7,5-8,5$ . Это ухудшает пищеварение и приводит к отравлению организма, к образованию камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках.

Сода нейтрализует избыточные кислоты и повышает щелочные резервы нашего организма.

В кислой среде кишечника спокойно живут глисты опистархоза, острицы, аскариды, цепни и др. В щелочной они гибнут. В кислом организме слюна кислая  $pH = 5,7-6,7$ , что приводит к медленному разрушению эмали зубов. В щелочном, соответственно, наоборот. Для лечения кариеса целесообразен периодический прием слабого раствора пищевой соды дважды в день (чтобы слюна стала щелочной).

Сода, нейтрализуя избыточные кислоты, повышает щелочные резервы организма. Она делает мочу щелочной, что облегчает работу почек (сберегает психическую энергию), сберегает глутаминовую аминокислоту, предотвращает отложение камней в почках.

Замечательным свойством пищевой соды является то, что ее избыток легко выводится почками. Однако надо быть осторожнее. Следует постепенно приучать к ней свое тело. Это связано с тем, что активное защелачивание приводит к быстрому выведению большого коли-

чества ядов (шлаков), накопленных за многие годы. В этом случае одновременный выброс в кровеносную систему большого их количества может вызвать «необъяснимое» головокружение и слабость. Помните, что все хорошо в меру.

Положительным фактом для здоровья человека является то, что в щелочной среде с активированной водой многократно возрастает биохимическая активность аминных витаминов: В<sub>1</sub> (тиамин, кокарбоксилаза), В<sub>4</sub> (холин), В<sub>5</sub> или РР (никотиномид), В<sub>6</sub> (пиридоксаль), В<sub>12</sub> (кобимамид). Они могут полностью проявлять себя только в щелочной среде. В кислой даже лучшие растительные витамины не могут проявить свои лучшие качества.

**Примечание.** Еще раз повторюсь: все хорошо в меру. Помните, что большие дозы питьевой соды с водой не всасываются. Они вызывают понос. Их можно использовать лишь в отдельных случаях как слабительное средство.

## Признаки здоровья человека

Известно, что люди не ценят бесплатное. Вот и здоровье большинству из нас дано от рождения как бы само по себе. Поэтому мы редко думаем о нем как о бесценном даре. По крайней мере, до тех пор, пока не «грянет гром». Из-за этого не каждый из нас с ходу может назвать основные признаки здорового человека. Многие считают, что если они чувствуют себя хорошо, они здоровы. Самый простой ответ: «Я здоров, если не болен».

В самом общем смысле можно считать себя здоровым человеком, если: постоянно хорошее самочувствие, и врач подтверждает, что вы здоровы. В этом случае вы, вероятно, физически активны и радостны, у вас нормальное телосложение, здоровый цвет лица и улыбка. Вы хорошо спите, легко просыпаетесь, ощущая бодрость после сна. А теперь обратим внимание на основные физиологические и физические признаки, которые могут рассказать о том, находимся ли мы в хорошем или плохом состоянии здоровья. Для этого необходимо внимательно посмотреть на себя со стороны, в том числе на свое отражение в зеркале. Но не забываем о том, что иногда и к врачам надо заглядывать, даже если самочувствие не подводит.

**Хороший аппетит.** Это внешний признак здоровья. Здоровые люди, как правило, обладают хорошим аппетитом. Потребляемая нами пища служит для получения и регулирования жизненной энергии, которая нужна для поддержания метаболизма. А это, в свою очередь, способствует поддержанию здоровья. В процессе питания мы даем организму необходимые вещества: витамины, минералы и другие важные соединения.

Потеря аппетита может быть вызвана различными заболеваниями. Аномалии со здоровьем, порой скрытые от поверхностного физического восприятия, нарушают способность организма полноценно использовать поступившую в него пищу. Внешне это проявляется в виде «неожиданной» потери аппетита или в непереносимости некоторых видов пищи или напитков.

**Здоровые десны.** По внешнему виду они крепкие и мясистые, устойчивые к движению наших челюстей во время приема пищи. У здорового человека слизистая оболочка полости рта имеет красновато-розовую или кораллово-розовую цвет с тонкой текстурой.

Здоровые десны не должны быть бледными, фиолетовыми или темно-красными. Они имеют гладкий дугообразный или волнистый вид вокруг каждого зуба. Недостаток определенных витаминов и минералов, наличие тяжелой болезни довольно быстро сказывается на их внешнем виде и состоянии.

**Регулярный стул.** Регулярное опорожнение кишечника является хорошим показателем здоровья человека. Хотя этот показатель у людей сугубо индивидуален.

Мягкое опорожнение кишечника является гораздо более важным, чем то, что оно является частым. Самое важное, чтобы оно проходило без напряжения или боли. Желудочно-кишечный тракт является достаточно высокотехнологичным биологическим блоком обработки пищи. Он усваивает все питательные вещества, которые вы принимаете с едой, и удаляет образующиеся отходы. Поэтому ваш стул (наличие запоров или их отсутствие, консистенция, внешний вид и т. п.) косвенно указывает, насколько здоров ваш кишечник и как усваиваются в нем питательные вещества.

**Молодая и чистая кожа.** Кожа – это неотъемлемая часть нашего тела. По внешнему виду другие люди оценивают нас. Здоровая кожа «сигнализирует» о том, что организм получает достаточно витаминов и минералов, которые сохраняют текстуру без пятен и придают здоровый вид и блеск. Она должна быть гладкой, эластичной, не бледной, без излишней жирности или сухости.

Если организм перегружен токсинами из переработанных пищевых продуктов, водопроводной воды, загрязнения воздуха и т. п., телу приходится принимать чрезвычайные меры. Одна из них – вывод токсинов через кожу, из-за чего врачи называют ее «третьей почкой». Постоянный поток химических веществ через потовые железы вызывает неприятный запах тела. Кроме того, это негативно отражается на внешнем виде. Выделяемые токсины и яды изменяют pH кожи, позволяя инфекции процветать и создавать на поверхности пятна и прыщи. Кроме того, кожа становится менее эластичной и начинает выглядеть старше, чем есть на самом деле.

Проверка кожи на упругость: сделайте складку на тыльной стороне ладони, а затем отпустите. Обезвоженная кожа медленно возвращается в исходное положение, а здоровая – быстро.

Если вы хотите улучшить состояние здоровья и кожи, соблюдайте определенные требования. Например, правильное питание, свежие зеленые овощи и фрукты, избавление от стрессов, нормализация сна, отказ от курения и алкоголя. Не забывайте также о достаточном приеме жидкостей. Упругость и эластичность напрямую характеризуют степень обезвоживания организма. Для проверки кожи на упругость сделайте складку из кожи на тыльной стороне ладони, а затем отпустите. Обезвоженная будет медленно возвращаться в исходное положение, в то время как здоровая быстро вернется на место.

**Здоровые волосы.** Волосы могут быть отражением самых различных проблем со здоровьем. Здоровые видны издали: они блестящие и яркие, без видимых повреждений. А вот нездоровые могут быть предвестниками проблем со здоровьем.

Волосы могут стать сухими, вялыми и тонкими не только из-за красителей или, например, посещения бассейна с хлорированной водой. Это может быть показателем недостаточной активной щитовидной железы (гипотиреоз). Кстати, другими его признаками являются быстрая утомляемость, увеличение веса, замедленный сердечный ритм, постоянное ощущение холода (мерзнут кисти рук).

Чешуйчатые или румяные пятна на коже головы в виде корочки обычно означают псориаз. Он часто сопровождается другими аутоиммунными заболеваниями, такими как болезнь Крона, системная красная волчанка и ревматоидный артрит. Сухие и ломкие волосы чаще всего указывают на негативные последствия недавней химической обработки и покраски.

Истончение волос по всей голове может произойти по причине сильного стресса. Например, из-за развода или неожиданной потери хорошей работы. Другой причиной может являться высокая температура от часто повторяющегося гриппа или инфекции.

Сахарный диабет также может привести к истончению волос или даже их выпадению. Ряд лекарств и гормональных изменений вызывает их потерю в качестве побочного эффекта, как и некоторые другие заболевания. Среди них: синдром Кушинга, заболевания надпочечников, что приводит к избыточному производству гормона кортизола.

Чрезмерно сухие волосы могут указывать на нехватку в вашем рационе Омега-3 жирных кислот.

**Здоровые глаза.** О состоянии кислотно-щелочного равновесия крови в вашем теле можно судить по цвету конъюнктивы (в уголках глаз). В нормальном он ярко-розовый. При кислотом – бледно-розовый, при щелочном – темно-розовый. Этот цвет меняется примерно через восемьдесят секунд после поступления в организм любых веществ, изменяющих pH.

Здоровые глаза обычно яркие и четкие. Мембраны (когда нижнее веко оттянуто вниз) должны быть беловато-розовыми и влажными. Оболочки не должны быть бледными, фиолетовыми или темно-красными.

Состояние глаз может рассказать о повышенном содержании холестерина в крови, о болезнях печени или наличии сахарного диабета.

Если наружная треть брови (ближе к ушам) начинает исчезать, это общий признак заболевания щитовидной железы либо гипертиреоза или гипотиреоза (снижения ее функции). Хотя с возрастом брови, как правило, в принципе становятся более тонкими.

Желтоватые пятна на веках (крошечные желтые шишки), как правило, являются предупреждением о высоком уровне холестерина.

Желтоватые белки наиболее часто указывают на желтуху новорожденных, а у взрослых – на проблемы печени, желчного пузыря или желчных путей, в том числе гепатит и цирроз печени.

Горящие глаза и помутнение зрения могут указывать на то, что вы трудяга и у вас наверняка есть компьютерный зрительный синдром. Это частично обусловлено отсутствием контраста на экране компьютера (по сравнению с чернилами на бумаге).

Более того, от длительной и напряженной (не мигая) работы с компьютером наши глаза постепенно теряют часть способности производить смазочные слезы.

У диабетиков повышенный риск глазных заболеваний, включая глаукому и катаракту. Но наиболее распространенная угроза – это диабетическая ретинопатия, когда болезнь влияет на систему кровообращения глаз. Это может стать причиной слепоты.

**Чистый, красновато-розовый язык.** Внешний вид языка также отражает общее состояние здоровья человека. Здоровый язык не должен быть обложен. После десен он является вторым наиболее распространенным местом для обитания различных бактерий и патогенных микроорганизмов, которые попадают туда снаружи или изнутри тела благодаря оптимальным условиям влажности и температуры.

Наш язык может показать, когда есть угроза болезни. Слишком гладкий язык может указывать на анемию или дефицит витамина В<sub>12</sub>. Распухший – возможна инфекция. Проблемы со вкусом – признак инфекции, побочных эффектов от приема лекарственных препаратов или повреждения нервов.

Язвы на языке появляются из-за стресса или усталости. Эти повреждения, как правило, очень болезненны.

Белый обложенный язык означает обезвоживание. Курение или употребление алкоголя могут этому поспособствовать.



Если на поверхности языка ярко-красные пятна – это безобидно и обычно проходит само по себе, но может быть и вызвано гормональными изменениями, аллергией или даже стрессом.

**Красивые и здоровые ногти.** Ногти, как и кожа, являются показателем того, что происходит внутри нашего тела. Здоровые, крепкие, гладкие и слегка розового цвета ногти обычно имеют слабоизогнутую поверхность. Они не должны быть хрупкими или жесткими.

При наличии сердечных заболеваний они могут стать красными. И наоборот, бледные, беловатые указывают на низкий уровень красных кровяных телец в крови, что предполагает анемию.

Дефицит железа в организме может привести к тонким, вогнутым и с рельефными выступами ногтям. Периодически могут появляться небольшие белые пятна. Это указывает на недостаток кальция в организме.

Синдром желтого ногтя плюс его утолщение, замедление роста и отсутствие кутикулы часто является сигналом респираторных заболеваний. Если вы видите лунки, это может быть как признаком хорошего здоровья, так и указывать на то, что развивается псориаз. Небольшие вмятины – признак хронических дерматозов пальцев или очаговой алопеции (облысение, плешивость, патологическое выпадение волос, приводящее к их поредению или полному исчезновению в определенных областях головы или туловища).

Ногти в форме ложки могут свидетельствовать о железодефицитной анемии. Непрозрачные, с темной полосой на кончике ногти – из-за общего старения организма. Но иногда это указывает на наличие более серьезных заболеваний, застойную сердечную недостаточность, сахарный диабет, заболевания печени или раковую опухоль.

Современные люди прилагают много усилий, чтобы их ногти были подстрижены и ухожены. Если ногти не нравятся (особенно молодым девушкам), их прикрывают накладными. Однако, игнорируя признаки болезней на ногтях и видя в них только эстетическую проблему, женщины могут не заметить первых признаков проявления проблем со здоровьем.

**Здоровый сон.** Способность человека иметь глубокий, спокойный сон без многочисленных нарушений является показателем хорошего здоровья. В среднем он должен длиться 7–8 часов. Это позволяет организму восстановить жизненную энергию и хороший тонус, а при необходимости – исцелиться.

Глубокий и спокойный сон – основа нашего здоровья. Именно он обеспечивает регенерацию тканей организма и исцеляет от болезней.

Глубокий и спокойный сон – это основа вашего здоровья. Важно даже не то, сколько часов вы спите, а насколько глубоко. Именно это обеспечивает регенерацию тканей организма и исцеление от болезней.

Сильные и повторяющиеся стрессы, а также гормональные изменения могут быть одной из причин нарушения вашего сна. Причем из-за секреции гормонов бессонница чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Это происходит вследствие увеличения или уменьшения уровня секреции гормонов, которые отвечают за контроль ПМС, менструального цикла, климакса и другого.

К расстройству сна также могут привести различные заболевания, такие как повышенное кровяное давление, заболевания сердца, астма, различные виды аллергии, артрит и расстройства щитовидной железы. Еще сон может быть затруднен из-за потребления лекарств.

Самая простая, проверенная на практике рекомендация для улучшения сна: перед этим налейте в ванну или тазик холодной воды, буквально один-два сантиметра. Опустите туда подошвы ног и подержите их там несколько секунд (3–5–7). Далее быстро выньте ноги и

тщательно разотрите подошвы полотенцем. И после отправляйтесь спать. Через несколько вечеров таких ванночек у вас нормализуется процесс засыпания, станет более спокойным и сам сон.

## Некоторые уточнения по воде

Человеческий организм более чем на 70 % состоит из воды. Поэтому все вещества, изменяющие ее состав и кислотность, оказывают глобальное воздействие на общее состояние. Вода – это прежде всего среда, в которой протекают многие жизненные процессы, в том числе:

- ◆ информационный обмен;
- ◆ метаболизм;
- ◆ обмен ионами (минеральный обмен);
- ◆ растворяются и выводятся избыточные и ядовитые продукты жизнедеятельности организма;
- ◆ регулирование практически всех процессов.

Важной характеристикой воды является уровень ее pH. Оптимальные его значения позволяют организму нормально функционировать, обеспечивают его стойкость к заболеваниям. В зависимости от значения pH вода может быть сильнокислой, кислой, слабокислой, нейтральной, слабощелочной, щелочной, сильнощелочной.

В наших реках и озерах она считается нейтральной, показатель pH в среднем колеблется от 6,5 до 8,5. Болотная вода более кислая – от 5,5 до 6,0. А вот подземные источники имеют сильнощелочную воду, здесь показатель превышает 11,0. Связано это с тем, что она практически не контактирует с углекислым газом атмосферы, который, взаимодействуя с водой в открытых водоемах, существенно понижает ее pH.

Не путайте водородный показатель pH воды с кислотностью и щелочностью воды. Разница в том, что pH – это показатель интенсивности, но не количества.

Кислотность и щелочность характеризуют количество в воде веществ, способных нейтрализовать соответственно щелочи и кислоты.

Для примера рассмотрим температуру, которая характеризует степень нагрева вещества, но не количество отдаваемого тепла. Другой пример – опустив руку в теплую воду, мы можем сказать, какая примерно ее температура. Но при этом мы не знаем, как долго эта вода будет остывать или сколько холодной воды нужно налить, чтобы остудить ее до нужной температуры.

При повышении уровня pH вода становится мылкой, неприятно пахнет. Она может раздражать глаза и кожу, вызывая ощущение жжения. Значительное понижение уровня pH также может причинить вред. Такая вода лишена нужных для него веществ. Не получая их, ткани утрачивают способность к регенерации.

Оптимальные значения pH для питьевой воды находятся в пределах от 6,5 до 8,0. Отклонение от этих значений в ту или иную сторону неминуемо приведет к возникновению проблем со здоровьем. Ведь регулярное потребление кислой либо щелочной воды нарушает кислотно-щелочной баланс, а следовательно, нарушается и его стабильное функционирование.

**По данным японских исследователей, питьевая вода с pH выше 6,5–7 увеличивает показатели продолжительности жизни населения примерно на 20–30 %.**

Качественная вода в сочетании со здоровым образом жизни и осознанием важности их совокупности способна уберечь человека от преждевременного старения и помочь противостоять многим заболеваниям.

Организм каждого человека сам «готовит», точнее перерабатывает, поступающую в него воду для собственных нужд из того, что мы ежедневно потребляем. Полезной будет только та, что способна поддерживать процессы жизнедеятельности в текущем состоянии.

Однако современный человек не ограничивает себя потреблением чистой питьевой воды. В нашем рационе есть молоко, чай, кофе и, увы, алкогольные напитки. Какой же показатель рН у них?

Алкоголь, такой как вино и пиво, имеет в среднем 4,0, чай и кофе – 5,0, молоко – самый высокий, около 7,0.

Чтобы быстрее нейтрализовать негативное воздействие алкоголя на организм, независимо от того, насколько он крепкий, необходимо употреблять чистую питьевую воду, а не ее заменители.

Наш организм сам контролирует все показатели внутренней среды. И какую бы воду (или напиток) мы ни выпили, организм очистит ее от ядов, восстановит баланс электролитов и зарядит необходимым потенциалом. Все так. У него огромный природный запас прочности. Это позволяет бездарно расходовать жизненные силы на сомнительный образ жизни, на потребление бесполезной, но вкусной пищи и сладких, но химических напитков.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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