

Г. Малахова

# ВОДА

«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»

УНИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ  
ОТ БОЛЕЗНЕЙ

## Рецепт

- ✓ Вода при лечении различных заболеваний
- ✓ Вода и красота, банные процедуры и закаливание
- ✓ Минеральные воды, «золотая» и «серебряная» вода...



*Г. Малахова*

Дорожите здоровьем  
природные и искусственные

**Галина Ивановна Малахова**  
**Вода «живая» и**  
**«мертвая». Уникальное**  
**исцеление от болезней**  
**Серия «Советы опытного доктора»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=644915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644915)*

*Вода «живая» и «мертвая». Уникальное исцеление от болезней / Сост.*

*Г.И. Малахова.: Центрполиграф; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-227-02584-5*

### **Аннотация**

Из этой книги вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Водолечение занимает значительное место в оздоровлении человека и является методом поддержания здоровья. А народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. У других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано. Также к оздоровлению организма с помощью воды можно отнести и закаливание, чему посвящена отдельная глава. И еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома. Заключительная глава книги

посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода.

# Содержание

Введение	5
Что такое чистая вода	7
Человеческий организм и вода	15
Как лучше пить воду	23
Вода в лечении различных заболеваний	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Галина Малахова

## Вода «живая» и «мертвая». Уникальное исцеление от болезней

### Введение

Вода – неотъемлемая основная часть всего живого, без которой невозможна жизнь на Земле. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60–65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбои в его работе.

История не знает религии, где бы не было ритуалов, связанных с водой. Их проводили еще в первобытные времена. Самый важный – это очищение водой. Недаром считается, что после неприятной ситуации, общения с тяжелым человеком обязательно нужно, придя домой, принять душ – вода смывает информацию, снимает с человека все темное и негативное. Без воды человек не сможет прожить и нескольких дней.

В этой книге вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться при-

годной для питья. Мы расскажем о принципах лечения водой. Первые сведения о водолечении есть еще в индийском эпосе «Ригведа» (1500 лет до н. э.). Из разных источников известно, что с лечебной целью ее применяли древние египтяне, ассирийцы, вавилоняне и евреи. Из Египта метод лечения водой был перенесен в Грецию Пифагором и усовершенствован Гиппократом. Оттуда его позаимствовали римляне, а от них – и арабы, и европейцы. Таким образом эти процедуры дошли до наших дней и в XX веке вошли в арсенал современной медицины. Водолечение (лечебные души, ванны, как с обычной водой, так и с добавлением отваров лекарственных трав или ароматических масел) и бальнеолечение (лечение минеральной водой) занимают значительное место в оздоровлении человека и являются очень приятным методом поддержания здоровья. А народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. У других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано.

Также к оздоровлению организма с помощью воды можно отнести и закаливание, чему посвящена отдельная глава. И еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома.

Заключительная глава книги посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода.

# Что такое чистая вода

Казалось бы, вокруг нас очень много воды. Она в реках, озерах, прудах, даже лужах. Она выпадает дождем или снегом, висит туманом или изморосью. Но для употребления годна не всякая вода, не любая сохранит здоровье. Только чистая вода полезна для организма. А что такое «чистая вода»?

Содержание растворенных химических веществ (соли жесткости, железо, тяжелые металлы, радионуклиды и многие другие) в чистой воде должно соответствовать международным нормам.

Чистая вода не должна содержать нежелательных привкусов, запахов, канцерогенных хлорорганических соединений (так называется комплекс соединений, получаемых в результате обработки воды хлором с целью обеззараживания) и т. д.

Чистая вода не должна быть загрязнена бактериями.

Сейчас существуют нормы питьевого водоснабжения, в которых расписаны все цифры бактериологических, органолептических и токсичных химических показателей. Они не являются раз и навсегда установленными и меняются время от времени. Российские нормы по некоторым показателям значительно уступают западным, что связано с экономическими возможностями страны.

Гигиенические требования к чистоте питьевой воды централизованных систем водоснабжения определяются санитарными правилами и нормами СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водопользования». Основные требования к физическим свойствам питьевой воды:

- отсутствие неприятного запаха, вкуса, цвета,
- минерализация питьевой воды не должна превышать 1 г/л,
- жесткость питьевой воды (содержание в воде ионов кальция и магния) не должна превышать 7 мг-экв/л, содержание железа в питьевой воде не более 0,3 мг/л.
- значения рН питьевой воды должны находиться в пределах 6,5–9,5,
- концентрация нитратного иона в питьевой воде не должна превышать 50 мг/л.

Нормы микробиологического состояния питьевой воды:

- коли-индекс – отсутствие,
- общее микробное число – не более 50.

Иногда люди думают, что самая чистая вода – дистиллированная. Это так. Но в таком случае понятия «чистая» и «питьевая» не равны друг другу. Дистиллированная вода во все не полезна для питья. Ее можно употреблять, только если нет другого выбора.

Дистиллированная вода получается методом перегонки, то есть может содержать легколетучие органические при-

меси, которые содержались в воде до дистилляции. В ней нет минералов, а это может быть вредным для организма. И именно из-за отсутствия каких-либо минеральных веществ она кажется невкусной.

Обычно полезной для питья считается артезианская вода, поступающая из глубинных водоносных слоев, но это тоже не всегда правильно. Польза такой воды определяется слоями земли, через которые она прошла, впитав в себя различные вещества. Как правило, она обогащена минеральными солями, в том числе ионами двухвалентного железа. При контакте с кислородом (воздухом) оно окисляется до трехвалентного, которое при обычных условиях выпадает в виде осадка, воспринимающегося как рыжая «муть».

Конечно, в нашей стране самые большие нарекания вызывает водопроводная вода. Она может быть мутной после прохождения по старым трубам или из-за проблем с водозаборами, для обеззараживания ее хлорируют и она приобретает характерный привкус и запах. Часто в этой воде обнаруживают следы таких тяжелых металлов, как свинец, медь и цинк. Чем старше трубы, тем больше в них накапливается ржавчины.

Если верить нормативам, концентрации хлора в водопроводной воде не являются опасными для здоровья человека. Однако у людей, страдающих астматическими и аллергическими заболеваниями, присутствие хлора даже в таких малых концентрациях очень ухудшает самочувствие. Кроме то-

го, хлор взаимодействует с органическими соединениями, находящимися в водопроводной воде, с образованием достаточно вредных хлорорганических соединений.

Обычно воду из-под крана мы кипятим и этим уничтожаем содержащиеся в воде бактерии и уменьшаем содержание легколетучих компонентов. Однако из-за выкипания воды происходит увеличение концентрации в ней нелетучих примесей (например, солей тяжелых металлов). А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета.

Исследования, проведенные в последние годы, показали неблагоприятное воздействие на организм человека питьевой воды с минерализацией свыше 1,5 г/л и ниже 30–50 мг/л. Такая питьевая вода плохо утоляет жажду, ухудшает работу желудка, нарушает водно-солевой обмен в организме. До недавнего времени на высокую минерализацию воды (жесткость) обращали внимание лишь из-за ее влияния на пригодность воды для мытья волос и стирки, а также на интенсивность образования накипи при кипячении. Теперь стало ясно, что очистка воды необходима.

По некоторым признакам можно определить, какие именно недостатки есть у воды:

- зеленые и бурые подтеки на посуде – в воде присутствуют серная и соляная кислоты;
- рыбный, затхлый или древесный запах – присутствуют хлорорганические соединения;

– образование темных пятен на посуде и предметах из серебра, наличие желтоватых, черных пятен на поверхности раковины – есть растворенный сероводород;

## Показатели качества питьевой воды

Показатели качества, проверяемые при анализе воды	Предельно допустимая концентрация		
	СанПиН Питьевая вода 2.1.4.1074-01	Европейское Экономическое Сообщество	Всемирная Организация здравоохранения, Женева
<b>1. Органолептические показатели качества воды</b>			
Запах, в баллах	Не более 2	2–3	–
Привкус, в баллах	Не более 2	–	–
Цветность в градусах	Не более 20	20	15
Мутность, ЕМФ, мг/л	2,6	1,0	2,0
<b>2. Показатели, определяемые при химическом анализе воды</b>			
Водородный показатель (рН)	6,0–9,0	6,2–8,5	6,5–8,5
Общая жесткость, мг-экв/л	7,0	2,9	2,5
Общее содержание (по NaCl) мг/л	1000	не норм.	не норм.
Железо общее/растворенное, мг/л	0,3	0,2	0,3
Хлориды, мг/л	350	250	250
Сульфаты, мг/л	500	250	250
Марганец, мг/л	0,1	0,05	0,1
Кальций, мг/л	180	100	135

Магний, мг/л	50	50	50
Аммоний, мг/л	2,5	–	1,5
Фториды, мг/л	1,2–1,5	0,7–1,5	1,5
Сероводород, мг/л	0,003	–	–

<b>3. Санитарные показатели, определяемые при анализе воды</b>			
Окисляемость перманганатная, мгО <sub>2</sub> /л	5,0	5,0	–
Нитраты, мг/л	45	50	50

<b>4. Биологические показатели, определяемые при анализе воды</b>			
Общее микробное число (мезофильные аэробные и факультативно анаэробные), число бактерий в 100 мл	Не более 50	–	–
Общие колиформные бактерии, число бактерий в 100 мл (БГКП коли-формы)	отсутствие	–	–

- запах фенола – в воду попали промышленные сточные воды;
- солоноватый привкус – высокое содержание солей магния и натрия;
- образование пятен на алюминиевой посуде – высокое содержание щелочи;
- металлический привкус – высокое содержание железа;
- потемнение и коррозия раковины из нержавеющей стали – высокое содержание хлоридов;
- красновато-бурый осадок – в воде есть окисленное железо, вымываемое из ржавых труб;
- мутная вода – либо высокое содержание воздуха из-за неисправного насоса, либо присутствие метана.

Кроме питьевой бывает еще и техническая вода (хозяйственно-бытовая), требования к ее качеству более мягкие и зависят от того, для чего она используется. В быту основной расход технической воды в день приходится на туалет – 35 % расхода воды на душу населения (50 л). Второй по размеру расход воды – на ванну, душ, умывание и т. п., 32 % (42 л). Стирка в среднем забирает 12 % (17 л), мытье посуды – 10 % (14 л), питье и приготовление пищи – 3 % (4 л), прочие расходы (домашние питомцы, поливка цветов и т. п.) – 8 % (11 л). Это средние цифры, по которым рассчитывается потребность населения в воде.

Чтобы привести воду к техническим нормам, применяют-

ся такие процессы, как умягчение (снижение жесткости) воды, очистка воды от железа.

Умягчение воды – это удаление из нее солей жесткости. Жесткость появляется при избыточном содержании в воде солей кальция и магния. По нормам жесткость воды должна быть не более 7 мг-экв/л. При жесткости уже в 4 мг-экв/л в системе водоснабжения и на сантехнике накапливается осадок. Жесткая вода негативно сказывается на здоровье человека, на работе любого оборудования.

Очистка воды от железа может проводиться с помощью окисления, причем эта операция может проводиться разными веществами. Окисление может происходить: воздухом в установках аэрации; хлором; перманганатом калия; перекисью водорода; озоном; алюмосиликатами. В результате окисления растворенное железо осаждается и фильтруется с помощью автоматизированного водоочистного оборудования.

Для окисления воздухом вода должна какое-то время контактировать с кислородом воздуха (время зависит от температуры воды).

Окисление озоном не может проводиться повсеместно, поскольку имеет ряд особенностей:

- озон не поддерживает бактерицидное состояние воды в течение длительного времени, поэтому исключить попадание загрязнений в очищенную воду возможно только в коротких водопроводных сетях;
- технология озонирования требует больших первичных

затрат;

- технология требует большего энергопотребления;
- используемые трубопроводы должны быть из чистых неметаллических материалов.

# Человеческий организм и вода

Говоря о человеке, мы в первую очередь вспоминаем скелет и мышцы, можем перечислить различные органы, а между тем основная часть человека – вода. В организме человека при массе тела 65 кг содержится примерно 40 л воды. Головной мозг состоит из воды на 80 %, в мышцах ее 76 %, в костях – около 25 %, кровь на 92 % состоит из воды. Чем моложе человек, тем больше воды он содержит в себе. У новорожденного ребенка ее 70 «... С возрастом количество воды постепенно уменьшается.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме.

Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки организма; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6–8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10–20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Неболь-

шая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

С мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом человек теряет ежедневно 2,0–2,5 л воды. При усиленной физической нагрузке или высокой температуре окружающей среды потери жидкости могут достигать 6–10 л в сутки. Через почки выводится около 50 % суточного объема воды, с потом через кожу – 32 %, с выдыхаемым воздухом через легкие – 13 %, через кишечник – 5 «...»

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120–150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600–800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При

окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9–1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно. Обычно утром 200–250 мл жидкости мы получаем в виде стакана чая или кофе, в обед – 200–250 мл с первым блюдом и 200–250 мл с третьим. За ужином выпиваем 200–250 мл чая и перед сном 200–250 мл кефира или зеленого чая. В сумме получается примерно столько, сколько и надо для поддержания водного баланса.

Избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежелательно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные

рецепторы поступает в головной мозг, и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Содержание воды в организме зависит не только от ее потребления и потерн, но и от продуктов, которые мы едим. Строго говоря, на обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Кстати, недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки попросту прекращают расщепляться. Именно поэтому для снижения веса нужно пить воды больше, а не меньше.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сон-

ливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные способы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в нашем организме. Правда, в наших условиях найти такую воду достаточно сложно.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30–40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза – примерно 1–2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2–2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5–2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

6. Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается, и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во вре-

мя ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно при наличии отеков, при ожирении, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникать при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

При обезвоживании уменьшается объем циркулирующей крови, снижается давление, кислотно-основное равновесие организма сдвигается в кислую сторону (ацидоз), повышается вязкость крови, снижается содержание калия, нарушается пищеварение и обмен веществ. Отмечается сильная жажда, пропадает аппетит, появляются сухость слизистых, охриплость голоса, общая слабость, тошнота, головная боль, нарушение психики. Обезвоживание организма – это одно из угрожающих жизни состояний. Обычно оно случается либо

при болезни, либо в экстремальных ситуациях и в любом случае требует немедленной помощи. Если человек может пить сам – он должен пить сам. Если не может – жидкости ему вводят внутривенно.

# Как лучше пить воду

Определить, достаточно ли выпиваете жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пора поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут вам и вашему организму усваивать воду:

- не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;

- выпивайте 1–2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится. На счет температуры этой воды мнения разнятся: кто-то ратует за горячую (или хотя бы теплую) воду, кто-то настаивает на холодной. Вообще-то это зависит от эффекта, который вы хотите получить. Подробней об этом будет сказано ниже;

- старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена ве-

ществ и в итоге ведет к ожирению;

– не пейте слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1–2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше +12–15 °С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10–15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества

свидетельствует, что люди пили именно во время еды. Если бы это было настолько вредно, неужели они бы не заметили этого? Мы же часто говорим о том, насколько много наши предки знали о правильном образе жизни и как они умели поддерживать свое здоровье. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисло-молочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы – холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования, проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от концентрации соляной кислоты и ферментов и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то су-

хой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5—10 «...»

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Всемирно известный иранский доктор Ф. Батмангхелидж, который изучал воздействие воды на лечение самых разных заболеваний, дает следующие советы:

- воду нужно пить перед едой. Оптимальное время – за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения;
- воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, да-

же во время еды;

– воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи;

– воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном;

– воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота;

– воду должны пить те, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно фруктов и овощей. Два-три стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное.

Все эти рекомендации применимы к здоровым людям, которым не нужно соблюдать питьевой режим с ограничением жидкости. Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

**Таблица суточного потребления воды, в зависимо-**

## сти от физической активности

Суточная потребность в воде, л			
Вес, кг	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55	2,00	2,30
60	1,85	2,30	2,65
70	2,20	2,55	3,00
80	2,50	2,95	3,30
90	2,80	3,30	3,60
100	3,10	3,60	3,90

(составлена по данным IBWA – Международной ассоциации бутилированной воды)

# Вода в лечении различных заболеваний

Водолечение применялось с самой глубокой древности. Задолго до появления письменности люди широко применяли воду не только для омовения тела с гигиеническими целями, но и для воздействия на организм с целью оздоровления.

Лечение водой существовало у древних индийцев и евреев, у ассирийцев и египтян, у которых на берегах Нила располагались многочисленные водолечебницы, управлявшиеся жрецами. Греческий врач Гиппократ выработал довольно точные указания по применению холодной и теплой воды. Из Эллады водолечение было перенесено врачом Асклепием в Рим, где подобное оздоровление получило необыкновенную популярность. Рим славился общественными купальнями, состоявшими из множества помещений: для умывания теплой водой, для мытья горячей водой, для купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купания назывались «бальниум», от этого слова и произошел термин «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни с минеральной водой.

В XI веке Абу-Али-ибн-Сина, известный в западном мире как Авиценна, написал свой труд «Медицинский канон»,

где среди других лечебных средств упоминается и вода. Он утверждал: «купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново прилипает к поверхности тела, усиленная в несколько раз».

# 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.