

## Глава 1. ВОДА И ЖИЗНЬ

### 1.1. Что мы знаем и чего не знаем о воде

Один из величайших парадоксов современной медицины: человек на 70-80 % состоит из воды, а медицина занимается исключительно твердым телом. Причина: медики мало знают о роли воды в жизни человека. В тоже время роль воды в организме чрезвычайно велика. Без пищи человек может жить до 40 суток, без воды – 3-5.

Мало кто знает обо всех функциях, которые вода выполняет в нашем организме, и о том, сколько воды нужно для их успешной реализации. И, увы, немногие понимают, что вода незаменима: никакие другие напитки не способны поддерживать организм так, как это делает вода. Любая замена ее иной жидкостью неизбежно повлечет за собой многочисленные проблемы со здоровьем. Наконец, практически никто не знает о той роковой связи, которая существует между тяжелейшими заболеваниями, от которых страдают сотни миллионов людей во всем мире, и нехваткой в организме воды – обыкновенной воды с простой химической формулой  $H_2O$ .

С огромным сожалением приходится констатировать факт: большинство людей, включая профессиональных медиков, находятся в плену стереотипов, подчиняющих себе наше отношение к потреблению воды. Но эти стереотипы можно и обязательно нужно преодолевать.

Дело в том, что в современной медицине укоренился ряд ошибочных представлений, которым все мы обязаны массой проблем со здоровьем. В чем они заключаются? Если коротко – в недооценке роли воды в жизнедеятельности человеческого организма, а также в том, что мало кто понимает, что такое "необходимое количество" этой "простой и понятной" жидкости. Истоки этого, по сути рокового, заблуждения следует искать в XVIII веке.

В 1764 году швейцарский врач Альбрехт фон Халлер назвал сухость во рту признаком жажды. Его теория закрепилась в медицине и, по сути, продолжает господствовать по сей день.

Мы думаем, что хотим пить, когда у нас "пересыхает в горле", но на самом деле это не так. Наш организм в действительности следует совершенно иной логике. Для пережевывания и проглатывания пищи наши слюнные железы вырабатывают большое количество слюны, не прекращая это делать даже в том случае, если организм испытывает острую нехватку воды. По этой причине человек может страдать от сильного обезвоживания, совсем не ощущая при этом сухости во рту. Организм как бы "экономит" на реализации других потребностей, прежде чем проинформировать нас о нехватке воды, "высушив" слизистую оболочку полости рта. И эта "экономия" неизбежно дает о себе знать различными нарушениями и, в конечном итоге, хроническими заболеваниями, а их, в большинстве случаев, начинают "оперативно" лечить препаратами

(нередко – очень токсичными), вместо того чтобы попытаться просто насытить организм водой.

Сухость во рту – это признак далеко зашедшего процесса обезвоживания, своего рода аварийный сигнал, который подает организм. Ему всегда предшествует отказ внутренних органов от выполнения многих важных функций. И это не саботаж со стороны вашего тела, это его естественная защитная реакция.

Вся медицинская наука основана на понимании воды как растворителя и "транспортировщика" различных полезных веществ. Воде, таким образом, отводится лишь вспомогательная роль в поддержании жизнедеятельности. А ведь на самом деле она не только "переносит" и "растворяет", но и сама участвует в выработке электрической и магнитной энергии внутри клеток тела, то есть является источником жизни. Этому факту, к сожалению, уделяется слишком мало внимания – потому что это приводит к недооценке опасности обезвоживания для жизни человека.

Считается, что наше тело в состоянии самостоятельно регулировать количество воды в течение всей жизни, "требуя" столько, сколько ему нужно. Увы, мудрость природы в данном случае небезгранична. С возрастом чувство жажды в его традиционном понимании притупляется. Так, пожилые люди становятся "легкой добычей" для обезвоживания, которое, кстати, и является одной из главных причин старения. Клетки тела постепенно "усыхают" из-за нехватки воды и перестают нормально выполнять свои функции, а это, разумеется, ведет к возникновению всевозможных "возрастных" (как их принято называть) заболеваний. Нужно внимательнее прислушиваться к сигналам, которые подает тело, и научиться вовремя снабжать его живительной влагой в достаточных количествах.

Те, кто считают, что потребность в воде можно удовлетворить при помощи любой другой жидкости (газированной, чая, кофе, пива и пр.), категорически неправы. И самое печальное, что страдают от этого, в первую очередь, дети, которые, как правило, жить не могут без кока-колы и других популярных "прохладительных" напитков.

Доверяя рекламным лозунгам ("не дай себе засохнуть!"), мы достигаем эффекта, прямо противоположного декларируемому.

Итак, ошибки обозначены, пришло время поговорить об их последствиях. По сути, последствие одно, но глобальное. Отчаянные просьбы человеческого организма о воде игнорируются как обычными людьми, так и медиками. И нет ничего удивительного в том, что постепенно органы обезвоженного организма выходят из строя, и человек заболевает. Дальнейшее развитие событий я уже предсказывал: болезнь заставляет обратиться к врачу, который приступает к выполнению своих прямых обязанностей – начинает лечение. Оно, как правило, предполагает использование медикаментов, и, чем серьезнее ваш недуг, тем более сильными будут назначаемые лекарства.

"Сильные – значит помогают быстрее справиться с болезнью". Но это не так! Большинство современных лекарственных препаратов разработано для борьбы с симптомами заболеваний, но никак не способствуют искоренению их причин. При этом, подавляя симптомы (снимая, к примеру, боль или воспаление), лекарства зачастую лишь усугубляют те нарушения, которые эти симптомы вызвали, а принимать их многим больным приходится до конца жизни.

Кроме того, практически любой искусственный препарат имеет массу побочных эффектов, которые по своей тяжести могут быть серьезнее той болезни, из-за которой все и начиналось. Так, например, используемые при лечении артритов противовоспалительные средства наносят огромный ущерб желудочно-кишечному тракту вплоть до образования язв желудка и двенадцатиперстной кишки. И мало кто знает о том, что во многих случаях причиной разрушения суставного хряща является именно обезвоживание!

Дело в том, что основное внимание ученых и медиков всегда было направлено на изучение твердых веществ, накапливающихся в организме. В результате и сформировался химический подход в физиологии и медицине. Он-то и является основанием всей современной фармацевтической индустрии, однако даже "продвинутое" и дорогостоящие анализы крови могут не выявить никаких отклонений, поскольку не смогут определить степень обезвоживания организма.

Неудивительно, что при таком подходе люди не только не перестают болеть – они болеют серьезнее и чаще. А ведь этот порочный круг можно было бы разорвать при помощи одного единственно натурального лекарства – воды, объяснив людям, как и в каких количествах ее следует потреблять на протяжении всей жизни.

## **1.2. Для чего нужна вода**

Без воды нет жизни – это аксиома. Ученые уверены, что жизнь на нашей планете зародилась именно в водной среде. Человек, как часть природы (как часто мы об этом забываем!), зависит от воды не в меньшей, а возможно, и в большей степени, чем все остальные живые существа. Наш организм состоит из воды примерно на 75-80 %, поэтому неудивительно, что при ее нехватке большинство внутренних органов просто-напросто перестают работать.

Что происходит при обезвоживании? В первую очередь, уменьшается объем клеточной жидкости, причем, больше чем наполовину. А ведь именно на клеточном уровне вода выполняет наиважнейшие задачи!

Вода выступает в качестве генератора энергии внутри каждой клетки тела. "Включается" этот "генератор" за счет разницы в процентном содержании воды внутри (около 75 %) и вне клеток (94 %). За счет этой разницы вода вырабатывает достаточно энергии, чтобы проникнуть в клетки. Но

это еще не все: при прохождении через клеточную мембрану вода приводит в действие так называемые катионные насосы, генерирующие напряжение. В результате вырабатывается гидроэлектрическая энергия. Если катионным насосам удастся выработать больше энергии, чем это необходимо для выполнения собственных функций, они отдают излишки энергии клетке. Параллельно клетки обмениваются с внеклеточным пространством калием и натрием. Ни в коем случае нельзя забывать, что все эти чудеса способна творить только вода, свободно циркулирующая по всему организму.

На клеточном уровне вода играет роль "цемента" – связующего вещества. Она соединяет твердые части клетки, формируя мембрану, защищающую клетку от внешних воздействий. При обезвоживании мембрана начинает укрепляться при помощи холестерина, что приводит, в конечном итоге, к повышению его содержания в крови и всем последующим за этим событием бедам.

Без воды не смогли бы передавать организму энергию и частицы пищи в процессе пищеварения. Своей энергетической ценностью они обязаны воде, соответственно, пища без воды – напрасная трата продуктов.

Другая важная функция воды в организме – транспортная. Да-да, "электростанция" и "железная дорога" одновременно. Обмен веществ в нашем организме (всех веществ без исключения) осуществляется посредством воды. Она доставляет к определенному месту назначения все, что поступает извне (кислород, питательные вещества), и она же выводит из организма отходы. Кстати говоря, работа по утилизации и удалению ненужных, в том числе и токсичных веществ, выполняется при непосредственном участии воды. Так, проникая в клетку, вода обеспечивает ее кислородом и освобождает от отработанных газов, перенося их в легкие для последующего "выдыхания", то есть вывода из организма.

Вода собирает токсичные отходы в различных частях тела и доставляет их в те органы, которые ответственны за их окончательное удаление из организма – печень и почки. Таким образом, вода не позволяет образовываться "мусорным свалкам", которые в итоге становятся причиной многих функциональных расстройств. Отсюда вывод: нехватка воды неизбежно приводит к накоплению в нашем теле вредных отложений различного химического состава. Вода – незаменимый природный растворитель, который справляется со всеми видами пищи, витаминами и минералами. Это очень важно, ведь человеческий организм в состоянии усваивать пищу только в виде мельчайших частиц, растворенных в жидкости.

Не обходится без участия воды и работа иммунной системы. Обезвоживание – мощный стресс, который подавляет функцию системы иммунитета. Вода помогает иммунным механизмам действовать с максимальной эффективностью, в том числе успешно противодействовать раку. Кроме того, вода стимулирует деятельность иммунной системы