



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **СОДА**

## **целительная сила**

Составитель Зайцева И. А.



**РИПОЛ  
КЛАССИК**

Москва, 2011

УДК 615.89  
ББК 53.58  
С57

*Составитель И. А. Зайцева*

С57      **Сода.** Целительная сила / [сост. И. А. Зайцева]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-386-02665-3

Каждая хозяйка знает, что сода — испытанное временем чистящее средство и незаменимый ингредиент для приготовления пышной выпечки. Однако ее полезные свойства не исчерпываются кулинарно-бытовым применением. Оказывается, обыкновенная пищевая сода — универсальное лекарство. Ее можно с успехом использовать не только как традиционное средство от изжоги, но и для облегчения состояния при множестве различных заболеваний. Прочитав данную книгу, вы убедитесь в этом, и сода займет достойное место в вашей домашней аптечке.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.58**

ISBN 978-5-386-02665-3

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Современный ритм жизни зачастую не дает расслабиться ни на минуту. В результате многие люди забывают о том, как важно заботиться о своем здоровье. К наиболее частым «побочным эффектам» современной цивилизации относятся эмоциональное перенапряжение и недостаток физической активности. В то же время синдром хронической усталости, которым страдает 80 % людей на планете, влечет за собой серьезные заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем.

Поэтому, если вы хотите быть здоровым и превосходно себя чувствовать, запомните важное правило: лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. Профилактика любых заболеваний — это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя отсутствие вредных привычек, физическую активность и правильное питание.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Отсутствие достаточной двигательной активности приводит к тому, что человек все больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Развитию гиподинамии способствуют длительный просмотр телевизора и постоянная работа за компьютером. Если вы работаете, старайтесь как можно больше ходить пешком и чаще бывать на свежем воздухе. Желательно также записаться в тренажерный зал — там мышцы будут получать нагрузку, которой им не хватает в течение дня. Хороший вариант — держать спортивные снаряды дома, однако не всегда есть такая возможность.

Важно помнить, что комната для занятий спортом должна быть чистой и хорошо проветренной.

Гиподинамия опасна тем, что нарушаются нервно-рефлекторные связи, а это проявляется различными расстройствами нервной системы. Кроме того, отсутствие двигательной активности приводит к нарушению обмена веществ, который является одним из самых важных процессов в организме.

Длительная гиподинамия, как правило, ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В связи с этим физические тренировки должны быть регулярными. При отсутствии противопоказаний рекомендуются ежедневные пешие прогулки, а также спортивные занятия не реже трех раз в неделю. Доказано, что положительное влияние на настроение и самочувствие оказывает утренняя зарядка. Однако сразу после пробуждения следует избегать силовых упражнений, предпочитая им легкие разминочные.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

На сегодняшний день существует несколько популярных теорий правильного питания. Это дробное питание (5–6 раз в день маленькими порциями), раздельное питание (оно основывается на сочетаемости продуктов), сыроедение и вегетарианство. Все они имеют свои достоинства и недостатки. При выборе системы питания необходимо учитывать особенности своего организма, а также сопутствующие заболевания.

Диетологами доказано, что оптимальный вариант, подходящий для всех, — сбалансированное питание.

Это значит, что пища, которую вы едите, должна содержать все питательные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для нормальной работы организма. Лучше, чтобы питание было дробным. Это значит, что есть нужно часто и небольшими порциями — так лучше усваивается пища и сводится к минимуму риск возникновения ожирения.

Старайтесь находить время на покупку и приготовление качественных продуктов. Откажитесь от полуфабрикатов — эта пища содержит большое количество консервантов, нарушающих обмен веществ. Сладости по возможности замените свежими фруктами, а жирные продукты — диетическими.

## **ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Всем известно, что вредные привычки оказывают неблагоприятное влияние на состояние всех систем организма. От курения в большей степени страдают легкие и сердце, от чрезмерного употребления алкоголя — сердце, сосуды головного мозга, печень, почки и другие органы.

При регулярном воздействии отравляющих веществ на организм человек не может чувствовать себя хорошо. Появляются одышка, быстрая утомляемость, и на физические нагрузки просто не остается сил. Поэтому первым шагом к здоровью и долголетию является полный отказ от вредных привычек.

Как правило, люди преклонного возраста готовы приложить определенные усилия к сохранению своего здоровья, однако ценой стресса. В большинстве случаев с вредными привычками расстаются к 40 или к 50 годам.

Что касается молодых людей, они редко задумываются о проблемах со здоровьем и активно накапливают те привычки, с которыми потом предстоит бороться. Но согласитесь, что лучше сохранять не остатки здоровья, а полный резерв.

Негативное влияние на здоровье оказывают стрессы и переживания. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая и пищеварительная системы. Находясь в подавленном состоянии, человек пытается заглушить плохое настроение, прибегая к алкоголю или табаку. Те, у кого нет вредных привычек, переедают или, наоборот, перестают есть. И то и другое вредно для желудочно-кишечного тракта. Поэтому даже при напряженном графике нужно следить за своим питанием.

Со временем здоровые, правильные привычки станут вашим образом жизни, и вы сможете гордиться собой. Но все следует делать постепенно. Нельзя отказываться от всего сразу — это вызовет стресс, вы сорветесь, и здоровый образ жизни так и останется мечтой. Лучший вариант — менять привычки постепенно. Если вы курите, сначала откажитесь от сигарет, и лишь после того, как организм адаптируется к переменам, выбирайте наиболее подходящую систему питания.

Еще одно условие сохранения здоровья — регулярный медицинский осмотр. Многие люди годами не проходят обследование, надеясь, что с их здоровьем все в порядке. Мы не говорим о том, что нужно прописаться в больнице, однако, если вы хотите, чтобы самочувствие вас не подводило, обязательно проходите медицинский осмотр 1 раз в 6–12 месяцев. Это особенно важно после 35–40 лет — именно

в этом возрасте начинают обостряться заболевания, которые раньше могли не давать о себе знать. При необходимости проводите плановое лечение, ведь, как мы уже говорили, проще предупредить болезнь, чем лечить ее.

В то же время прием дорогостоящих таблеток не всегда является оправданной мерой. А вот подручные недорогие средства могут помочь избавиться от неприятных ощущений. Одним из них является пищевая сода. Это недорогое средство, которое есть в каждом доме. Возможно, вы удивитесь, но сода не только превосходно удаляет загрязнения с посуды, но и является эффективным и безопасным лекарством. О том, как и при каких заболеваниях можно использовать пищевую соду, будет рассказано в этой книге.

## СОДА: ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ, ПОЛУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ

Сода, или карбонат натрия ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ), — бесцветное кристаллическое вещество, обладающее высокой степенью гигроскопичности и плавящееся при температуре  $858^\circ\text{C}$ . Есть также гидрокарбонат натрия, известный как пищевая, или питьевая, сода.

Сода была открыта примерно за 1500–2000 лет до нашей эры. Она добывалась из воды содовых озер и немногочисленных месторождений в виде минералов натрона ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$ ), термонатрита ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot \text{H}_2\text{O}$ ) и троны ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot \text{NaHCO}_3 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ ).

Первые упоминания о получении соды посредством упаривания воды из содовых озер присутствуют в сочинении римского врача Диоскорида Педания о лекарственных веществах. Врачи и алхимики всех стран до XVIII века считали соду веществом, которое шипело и выделяло газ при взаимодействии с серной и уксусной кислотами. Сегодня известно, что шипение является результатом выделения газообразного диоксида углерода в результате определенной химической реакции.

Современники Диоскорида Педания не знали о составе соды, потому что диоксид углерода был открыт голландским химиком Яном ван Гельмонтом только через 600 лет. Ученый назвал новое вещество лесным газом.

Искусственную соду научились получать в XVIII веке. Для этого потребовалось определить состав вещества, выделив его в чистом виде. В 1736 году химик Анри Луи Дюамель де Монсо, используя воду из содовых озер, методом кристаллизации выделил чистую соду. Им было установлено, что в ее состав вхо-

дит химический элемент «натр». В 1737 году Дюамель и Андреас Сигизмунд Маргграф доказали, что сода и карбонат калия — разные вещества.

Дюамель пытался получить соду путем воздействия уксусной кислоты на сульфат натрия. Современные химики знают, что это не даст результата. Однако ученый не имел представления о составе взятых им веществ. Не знал ученый и того, что сильную кислоту (серную) невозможно вытеснить из солей более слабой (уксусной).

Истории известны и другие попытки получить соду искусственным путем. Например, для этой цели Маргграф соединил нитрат натрия с углем, а затем нагрел полученное соединение. В результате вещество вспыхнуло и обожгло ученому лицо и руки. Маргграф не знал, что если к смеси нитрата натрия и угля добавить серу, то получится порох.

Первый промышленный способ получения соды был открыт в России. В 1764 году химик Эрик Густав Лаксман установил, что соду можно получить посредством спекания природного сульфата натрия и древесного угля. При этом происходит реакция, в результате которой, помимо карбоната натрия, образуются 2 газообразных вещества — диоксид углерода и диоксид серы.

Лаксману удалось получить соду на собственном стекольном заводе в Тальцинске. Однако этот способ не имел дальнейшего развития и со временем был забыт.

В 1791 году французскому химику Н. Лебману был выдан патент на «Способ превращения глауберовой соли в соду». Глауберова соль — декагидрат сульфата натрия.

Для получения соды Лебман предложил сплавлять смесь сульфата натрия, карбоната кальция (мела) и древесного угля. В процессе сплавления смеси происходило восстановление сульфата натрия углем. Полученный сульфид натрия взаимодействовал с карбонатом кальция, а после полного выгорания угля и монооксида углерода расплав охлаждали и подвергали обработке водой. Карбонат натрия переходил в раствор, а сульфид кальция оставался в осадке.

Такую технологию Лебман предложил одному из своих пациентов — герцогу Филиппу Орлеанскому. В 1789 году был подписан договор, и герцог выделил Лебману на строительство завода 200 000 серебряных ливров.

Содовый завод получил название «Франсиада — Сода Лебмана» и давал около 120 кг соды ежедневно. Однако во время Французской революции в 1793 году герцог Филипп Орлеанский был казнен. Его собственность конфисковали, а завод и патент Лебмана перешли в собственность государства. Через 7 лет завод вернули владельцу, однако он был разорен, а на восстановление производства требовались большие деньги. Последние годы Лебман доживал в нищете, а в 1806 году покончил жизнь самоубийством.

Его технология производства соды успешно использовалась во многих странах Европы. Первый завод этого типа был открыт в 1864 году в Барнауле промышленником М. Прагом. Через несколько лет в районе, где сегодня находится город Березники, появилось крупное предприятие «Любимов, Сольве и К°», выпускавшее 20 000 тонн соды в год.

На этом заводе использовалась новая технология производства соды — аммиачный способ, открытый