

Содержание

<i>Предисловие</i>	4
Глава 1. Вода и здоровье	7
Глава 2. Проблема нарушения кислотно-щелочного баланса	20
Глава 3. Ионизированная вода — решение проблемы	33
Глава 4. Два ключевых свойства ионизированной питьевой воды	48
Глава 5. Полезные свойства щелочной ионизированной воды	62
Глава 6. Полезные свойства кислотной ионизированной воды	89
Глава 7. Продукты и напитки, улучшающие кислотно-щелочной баланс	105
Глава 8. Рекомендации по приобретению и использованию ионизаторов воды	129
<i>Заключение</i>	141
<i>Об авторе</i>	143

Предисловие

Представьте, что одно из самых действенных целительных средств находится в вашем распоряжении 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Представьте, что ответы на многие из самых насущных проблем со здоровьем можно найти у вас на кухне.

Вода — самое распространенное вещество на земле, главный источник жизни, жидкость, которую вы в той или иной форме употребляете каждый день. Она содержится в большинстве продуктов, которые вы едите, является основой почти всех напитков, которые вы пьете, и присутствует в каждом глотке воздуха, который вы вдыхаете. Остается лишь удивляться тому, что в наши дни главной причиной столь многих патологических состояний становится хроническая дегидратация — обезвоживание организма в результате недостаточного потребления воды. В корне многих проблем — от усталости до преждевременного старения, от астмы до воспалений, от сухости кожи до диабета — лежит потребность тела в получении большего количества воды. И несмотря на то, что профессиональные медики в последние годы неустанно твердят о необходимости регулярной гидратации, или насыщении организма водой, призывая нас каждый день выпивать по 8 стаканов воды, эти проблемы остаются. Почему? Потому что в вопросе воздействия воды на организм с целью профилактики и лечения заболеваний *качество* играет такую же важную роль, как *количество*. Удовлетворение

ежедневной потребности в воде — это лишь один аспект сражения, но токсины, попадающие в питьевую воду из окружающей среды, в сочетании с высококислотной диетой способны свести на нет многочисленные полезные эффекты, предлагаемые стаканом чистой H_2O .

Однако выход есть. Решением вопроса может стать ионизированная вода, которую на протяжении десятилетий используют в других странах как средство улучшения здоровья. Обладающая многими преимуществами над дистиллированной и фильтрованной водой ионизированная вода — это H_2O , преобразованная в процессе умеренного — и безопасного — электролиза, который значительно повышает ее жизнеспособность, удаляет вредные химические вещества, повышающие кислотность, и делает ее способной быстро и эффективно доставлять питательные элементы и кислород всем клеткам тела. Благодаря достижениям современной технологии вам под силу организовать этот научный процесс у себя дома, а это означает, что он легко может стать частью вашего образа жизни.

Проработав врачом более 30 лет, я считаю своим долгом знакомить мир с медицинскими новшествами, которые успешно использую в своей работе с пациентами. Одним из таких новшеств является ионизированная вода, и данная книга призвана снять ореол таинственности, окружающий уникальные свойства ионизированной воды, предложить научное объяснение сути процесса ионизации, и показать, как он повышает эффективность практически всех функций, выполняемых организмом. В главах 1 и 2 описана ситуация, побудившая меня заняться этим исследованием, начиная с обсуждения полезности воды для здоровья и причин, по которым подавляющее большинство американцев страдают от разрушительных последствий хронического обезвоживания. Глава 2 расскажет о

кисотно-щелочном *балансе* как одном из главных факторов поддержания хорошего здоровья.

В главе 3 мы подробно рассмотрим уникальные характеристики ионизированной воды. Вы познакомитесь с ее химическим составом и историей использования в лечебных целях. Кроме того, из этой главы вы узнаете, почему электролиз улучшает качество питьевой воды в большей степени, чем дистилляция или фильтрация. Глава 4 посвящена двум ключевым свойствам ионизированной питьевой воды — высокому рН и антиоксидантному действию. Информация в этой главе поможет вам лучше понять, почему щелочная ионизированная вода полезна при самых разных патологических состояниях. Последние перечислены в главе 5 и включают аллергии, диабет и преждевременное старение. Глава 6 познакомит вас со свойствами кислотной ионизированной воды и возможностями ее практического применения, включая уход за кожей и гигиену полости рта.

Заключительные две главы этой книги составлены с учетом ваших практических потребностей, уважаемый читатель, и содержат конкретные рекомендации, которые помогут вам не только сделать ионизированную воду неотъемлемой частью своей повседневной жизни, но и получить от ее применения максимальную пользу. В главе 7 представлены советы по организации питания и рекомендации по сочетанию различных продуктов для достижения оптимального кислотно-щелочного баланса. Продукты и напитки сгруппированы с учетом их окисляющего или ощелачивающего действия, что поможет вам выбирать продукты питания, усиливающие целебные свойства ионизированной воды. Глава 8 послужит полезным руководством по приобретению и использованию ионизатора воды — как инвестиции, призванной изменить вашу жизнь к лучшему.

Глава 1

Вода и здоровье

Не секрет, что питьевая вода крайне необходима для хорошего здоровья. Человеческое тело примерно на 65 процентов состоит из воды, и поэтому если вы не будете ее получать, то просто не сможете выжить. Без воды прекратится снабжение всех клеток, тканей и органов тела кислородом и питательными веществами. Уровни гормонов и необходимых мозгу химических веществ резко упадут, и это приведет к нарушению неврологических и эндокринных функций. Вы будете постоянно находиться в состоянии усталости. В результате ваш организм не сможет достичь гомеостаза — внутренней стабильности и баланса, не говоря уже о том, чтобы его поддерживать.

Не обращая внимания на эти факты, многие люди не удовлетворяют свои суточные потребности в воде и поэтому живут с симптомами болезненного состояния, о котором даже не подозревают. Это состояние, известное как хроническое обезвоживание, в первую очередь связано с нездоровыми привычками питания и часто становится неустановленной причиной различных заболеваний. Широкое распространение хронического обезвоживания — одна из главных причин, в силу которых употребление ионизированной воды стало эффективным способом улучшения здоровья. Но прежде чем объяснить, как ионизированная вода помогает справиться с обезвоживанием, есть смысл рассмотреть тему воды и ее полезных свойств в целом — почему вода так необходима для вашего здоровья

и как много функций она выполняет в организме. Кроме того, в этой главе вы узнаете ряд важных фактов о хроническом обезвоживании и том, как это состояние связано с другим бичом современной цивилизации — ожирением.

Вода: биологическая потребность

Вода — основа и источник жизни. Она обладает множеством свойств, которые делают ее незаменимым средством обеспечения жизнедеятельности организма. Помимо того, что вода выполняет функцию естественного очистителя, она играет роль главного растворителя необходимых для жизни веществ, позволяющего клеткам тела их абсорбировать (впитывать). Дело в том, что питательные элементы, полученные вами из пищевых источников, не будут иметь никакой энергетической ценности до тех пор, пока не пройдут этап растворения в воде, являющийся неотъемлемой частью процесса пищеварения. Питательные вещества смогут участвовать в обмене веществ и усваиваться лишь после того, как будут разделены на мелкие частицы — и вода существенно облегчает функцию расщепления. Важную роль вода играет и в использовании кислорода, который она разносит по системе кровообращения и доставляет всем клеткам тела. Другими словами, снабжение организма кислородом и пищей полностью зависит от наличия H_2O .

Вода отвечает за снабжение клеток энергией и в буквальном смысле слова генерирует электрическую и магнитную энергию в *митохондриях*, или энергетических станциях, расположенных внутри каждой из триллионов клеток тела. Вода выполняет в клетках функцию главного связующего агента, помогающего им сохранять правильную структуру. Эта роль крайне важна для поддержания жизнедеятельности клеток, поскольку потеря их структур-

ной целостности может в конечном итоге привести к развитию болезней. Например, повреждение ДНК, которая содержится в ядре почти каждой клетки тела, может стать причиной аномального или патологического поведения клетки. Научно установлено, что клеточные аномалии являются одной из главных причин развития рака и других серьезных заболеваний. Однако достаточное снабжение водой позволяет клеткам самостоятельно избавляться от вредоносных токсинов и повышает способность организма противостоять болезням.

Помимо прочего, вода обеспечивает эффективность физиологических функций в целом, помогая осуществлять такие процессы, как:

- выведение отходов (с мочой);
- иммунная функция;
- смазка суставов;
- работа печени и почек;
- работа лимфатической системы;
- работа мышц;
- производство гормонов и нейротрансмиттеров;
- регуляция температуры тела (посредством потоотделения);
- дыхание;
- поддержание здорового состояния кожи.

Учитывая исключительно важную роль воды в нашей жизни, вряд ли стоит удивляться тому, что нехватка этой жидкости может привести к нарушению внутреннего баланса. Однако степень воздействия недостаточного потребления воды на состояние организма до недавних пор оставалась неизвестной. Результаты первых исследований проблемы хронического обезвоживания и возможностей использования воды в медицинских целях обсуждаются в следующем разделе.

Открытие хронического обезвоживания

Состояние, которое теперь принято именовать хроническим обезвоживанием, впервые открыл в 1979 году иранский политический заключенный, доктор Ферейдун Батмангхелидж, получивший медицинское образование в Великобритании, где окончил медицинскую школу больницы Святой Марии при Лондонском университете. Он начал изучать целебные свойства воды после того, как у одного из его сокамерников появились невыносимые боли, вызванные пептической язвой. Поскольку в его распоряжении не было никаких лекарств, доктор Батмангхелидж посоветовал больному выпивать по 2 стакана воды через каждые 3 часа. Следуя этой рекомендации, мужчине удавалось избавляться от боли на протяжении 4 месяцев, оставшихся до освобождения. Такой успех поразил врача, и за 3 проведенных в тюрьме года он использовал этот метод для лечения более чем 3000 случаев пептической язвы. Доктор Батмангхелидж настолько увлекся, что попросил оставить его в тюрьме дольше положенного срока лишь ради того, чтобы довести до конца свое исследование. К моменту выхода из тюрьмы в 1982 году статьи о его открытии были опубликованы в журнале «*Journal of Clinical Gastroenterology*» и в газете «*The New York Times*».

Наблюдая своих товарищей по заключению, доктор Батмангхелидж обнаружил не только то, что недостаточность воды становится причиной множества серьезных проблем со здоровьем, но и то, что для решения подобных проблем нужно всего лишь пить больше воды. После освобождения из тюрьмы доктор продолжил исследования и доказал эффективность использования воды в лечении ряда других болезненных состояний, таких как:

- зависимость от наркотических веществ, включая алкоголь, кофеин и различные медпрепараты;

- беспокойство, депрессия и стресс;
- артрит;
- астма;
- нарушения, характеризующиеся дефицитом внимания, у взрослых и детей;
- боли в спине, суставах и мышцах;
- тромбообразование;
- запор и диарея;
- отечность;
- усталость;
- желудочно-кишечные проблемы;
- глаукома;
- болезни сердца;
- повышенное кровяное давление;
- климактерические приливы;
- импотенция и потеря либидо;
- бессонница и другие расстройства сна;
- камни в почках;
- волчанка;
- проблемы с памятью;
- утренняя тошнота и рвота беременных;
- предменструальный синдром;
- проблемы с дыханием и придаточными пазухами;
- инфекционные поражения мочевых путей.

Связь между недостаточным потреблением воды и болезнями привела доктора Батмангхелиджа к выводу о том, что многие люди страдают от *хронического обезвоживания*, или такого состояния, когда тело, лишенное достаточного снабжения водой на протяжении длительного времени, частично или полностью теряет способность эффективно выполнять свои функции.

Чтобы получить представление о том, что происходит в клетках и тканях тела, испытывающего обезвоживание,

представьте, что у вас на кухонном столе лежит какой-нибудь фрукт. Если его не съесть, то довольно скоро он начнет сохнуть и сморщится как внутри, так и снаружи. Это произойдет потому, что фрукт больше не будет снабжаться водой. Нечто подобное происходит в клетках и тканях тела, когда вы обезвожены. Они в буквальном смысле начинают сморщиваться, теряют структурную целостность и способность правильно функционировать. В свою очередь, тело теряет способность поддерживать гомеостаз, что повышает его склонность к целому ряду заболеваний.

Батмангхелидж установил, что дефицит воды вызывает определенные симптомы, на первый взгляд не связанные с недостаточным водоснабжением. Помимо хронической боли, в число возникающих симптомов могут входить акне (угревая сыпь), проблемы с пищеварением, сухость кожи и глаз, утомление, головные боли, раздражительность, болезненные ощущения в мышцах и заложенность пазух. Самым лучшим способом предотвращения таких симптомов является увеличение количества воды, выпиваемой в течение дня. Однако обезвоживание все равно может развиться как результат воздействия определенных факторов, таких как диета, климат, болезнь и уровень физической активности. Посмотрите на странице 13 вставку с информацией, позволяющей определить, насколько хорошо ваше тело насыщено водой.

Почему развивается хроническое обезвоживание?

Хроническое обезвоживание может возникнуть по ряду причин, но самыми главными и очевидными являются неправильные привычки питания и употребления жидкости. Степень гидратации организма зависит от постоян-

ного приема воды в течение дня, а также от привычек питания, которые способствуют достижению здорового уровня воды. Давайте поближе рассмотрим каждый из этих факторов.

Вы хронически обезвожены?

«Как мне узнать, что я страдаю обезвоживанием?» — это вопрос, который мне постоянно задают пациенты. Большинство людей ошибочно полагают, что при оценке степени насыщенности тела водой им нужно обращать внимание лишь на такие признаки, как сухость во рту и острая жажда. Однако, как показывают многочисленные исследования доктора Батмангхелиджа, сухость во рту — это последний внешний признак хронического обезвоживания. Дело в том, что чувство жажды развивается гораздо позже того, как снабжение водой падает ниже уровня, необходимого для оптимального функционирования организма.

Вместо того чтобы ждать, пока вы почувствуете жажду, оцените потребность своего тела в воде путем исследования мочи, которое, возможно, является самым легким и точным способом узнать, нужно ли вам пить больше воды. Хорошо насыщенное водой тело производит бесцветную мочу. В состоянии легкого или умеренного обезвоживания моча становится ярко-желтой, а при хроническом обезвоживании — оранжевой или темной. Иногда цвет мочи может измениться по причине использования определенных витаминов или других пищевых добавок. Но если вы не принимаете добавки, а моча имеет темный цвет, тогда вам следует немедленно увеличить потребление воды и на всякий случай проконсультироваться у специалиста.

Недостаточная гидратация

Каждый день тело теряет воду естественным путем в ходе осуществления функций жизнедеятельности. Средний взрослый человек теряет 3–4 литра воды за день — в процессе дыхания (с выдыхаемым воздухом), потоотделения, мочеиспускания и выведения отходов в форме фекалий. Около 1–2 литров этой потери воды приходится на долю дыхания. Кроме того, на количество потерянной воды могут влиять внешние обстоятельства. Физические упражнения, большая высота и теплый климат тоже могут увеличивать ежедневные потери воды. Еще одна причина падения уровня воды — болезнь, особенно если она сопровождается жаром или диареей. К этому следует также добавить случаи, когда вы можете извергнуть из себя стакан водопроводной или бутилированной воды, потому что ее цвет, вкус или запах вызовут у вас отвращение. Несмотря на то что такая реакция защищает тело от токсичных химикатов, она не насыщает организм водой.

Хроническое обезвоживание развивается, потому что люди не считают нужным компенсировать эти естественные потери воды, увеличивая количество воды, выпиваемой в течение дня. Вместо этого большинство из них пьют воду или какие-нибудь другие напитки лишь тогда, когда начинают испытывать острую жажду. Согласно доктору Батмангхелиджу, это большая ошибка, поскольку признаки жажды начинают ощущаться лишь через несколько часов *после* того, как тело теряет воду. Этого времени может оказаться достаточно для возникновения различных проблем, вызывающих такие симптомы, как сухость кожи, усталость, боли в суставах и мышцах.

Привычки питания

Вы можете удивиться тому, как сильно привычки питания могут влиять на количество воды в вашем теле. Но поду-

майте о том, как вы реагируете на падение энергии, которое является одним из первых и самых заметных сигналов, указывающих на необходимость восполнить запасы воды в организме. Вы решаете проблему дефицита энергии с помощью стакана воды или пытаетесь восполнить силы энергетическим батончиком, газированным напитком или другими вредными для здоровья продуктами? Если вы похожи на большинство людей, то, скорее всего, выбираете второй вариант — и в этом одинаково виноваты культурные и физиологические факторы.

Когда уровень энергии резко повышается, в теле начинается цепная реакция. Головной мозг выбрасывает в кровь гистамин — химическое вещество, которое стимулирует чувство голода, вызывая соответствующие ощущения во рту и желудке. Проблема в том, что эта цепная реакция, результатом которой становится чувство голода, запускается и тогда, когда вы испытываете жажду, поскольку мозг не способен различать эти две потребности. Другими словами, если вы недостаточно хорошо понимаете свои физиологические потребности, то легко можете перепутать жажду с голодом и попытаться повысить уровень энергии с помощью пищи вместо воды. Эта ошибка усугубляется тем фактом, что падение энергии обычно вызывает тягу к сладкому, в результате чего вы автоматически отдаете предпочтение продуктам с высоким содержанием углеводов и сахара. Возникает порочный цикл снижения энергии и поглощения ненужной пищи, который обостряет проблему нехватки воды и в конечном итоге приводит к хроническому обезвоживанию, не говоря уже о наборе лишнего веса.

Хроническое обезвоживание и ожирение

Учитывая то, какой вклад режим и состав питания могут внести в развитие хронического обезвоживания, неудиви-

тельно, что у многих людей подобное состояние сопровождается набором избыточного веса или ожирением. Как уже упоминалось в предыдущем разделе, одним из самых распространенных симптомов недостаточного потребления воды является усталость. Падение уровня энергии не только усиливает склонность к перееданию, но и подавляет желание заниматься физической деятельностью. Кроме того, как показывают исследования, питьевая вода влияет на метаболизм, и поэтому недостаточное снабжение водой ослабляет способность организма сжигать жир. Естественным результатом этого становится накопление избыточного жира, особенно вокруг талии, на бедрах и ягодицах. Удержание воды — как естественная реакция тела, ощущающего недостаточность снабжения водой, — может способствовать набору дополнительных килограммов и вызывать симптомы, которые обычно отождествляются с ожирением, в том числе метеоризм, обвисание кожи и отечность (распухание запястий и лодыжек).

К счастью, процессы хронического обезвоживания и ожирения можно обратить вспять. Немецкие ученые из Центра клинических исследований имени Франца Фольгарда в Берлине установили, что увеличение приема воды на 1,5 литра в день приводит к снижению веса примерно на 145 граммов. По их оценкам, всего за год такое количество воды помогает сжечь 17 400 дополнительных калорий — что эквивалентно 2,5 килограммам веса. Проще говоря, восстановление насыщенности тела водой позволяет контролировать вес и удерживать его на здоровом уровне, поскольку вода одновременно заряжает тело энергией и ослабляет аппетит. Сам доктор Батмангхелидж обнаружил, что люди, которые выпивали 2 стакана воды перед каждым приемом пищи или после него, начинали лучше отличать голод от жажды, и это позволяло им потреблять меньше пищи как по количеству, так и по частоте.

те. Эти открытия показывают, что достаточное потребление воды способно сыграть существенную роль в решении проблемы, которую многие считают самой серьезной угрозой здоровью современного человека.

Как удовлетворить суточную потребность в воде

Остается ответить на вопрос: как ежедневно обеспечивать полное удовлетворение потребностей тела в воде? Как правило, вам следует выпивать по меньшей мере 100 граммов воды на 3 килограмма массы тела. Это означает, что если вы весите 60 килограммов, то вам следует выпивать как минимум 1,8 литра воды в день, что примерно равно 8 стаканам. В приведенной ниже таблице показаны суточные потребности в воде, в зависимости от массы тела. Однако имейте в виду, что эти рекомендации составлены без учета таких факторов, как физическая активность, климатические условия или болезненное состояние, каждый из которых влияет на количество необходимой вам воды.

Рекомендуемые нормы потребления воды

<i>Масса тела (кг)</i>	<i>Суточная потребность в воде (л)</i>
45–50	1,5–1,7
51–60	1,7–2,0
61–70	2,0–2,35
71–80	2,35–2,7
81–90	2,7–3,0
91–100	3,0–3,3
Больше 101	Больше 3,3

Планировать количество выпиваемых стаканов воды и соблюдать регулярный график ее потребления с целью удовлетворения суточной потребности совсем нетрудно. Однако не менее важно уделять внимание сигналам своего тела и пить воду всякий раз, когда вы ощущаете жажду. Если хорошо настроиться на свой уровень жажды и следить за цветом мочи (см. с. 13), то можно точно определить, является уровень насыщения вашего организма водой достаточным или нет. Вот несколько советов, которые помогут вам поддерживать нужное количество H_2O в теле:

- Избегайте газированных напитков, перенасыщенных искусственными добавками и вызывающих обезвоживание. То же самое относится к товарным сортам чая, таким как зеленый, черный и улун. Вместо них готовьте чай сами, добавляя в кипящую воду фрукты, такие как лимоны, апельсины или яблоки.
- Остерегайтесь бутилированной воды, поскольку пластиковые контейнеры содержат вредные химикаты, которые легко проникают в воду и уменьшают ее питательную ценность.
- Возьмите за правило выпивать 1–2 стакана воды перед каждым приемом пищи. Такая практика способствует пищеварению, ослабляет позывы голода и помогает сформировать более полезные для здоровья привычки питания.
- Увеличьте потребление продуктов, богатых водой. Особенно много воды содержат фрукты и овощи, такие как яблоки, брокколи, томаты и арбузы, а также яйца и йогурт.
- Максимально ограничьте употребление кофе и спиртных напитков, так как они очень сильно обезвоживают организм. Вместо того чтобы по утрам готовить себе кофе, выпейте перед завтраком большой стакан воды — она зарядит вас энергией и наполнит желудок.

- Регулярно в течение дня проводите «перерывы на воду» или носите с собой стакан или флягу для воды из нержавеющей стали, чтобы наполнять их по мере надобности.

Помимо этого, доктор Батмангхелидж рекомендовал людям принимать морскую соль из расчета 0,25 чайной ложки на литр воды. Это обеспечивает необходимое снабжение организма минералами. Если вы будете следовать этим полезным советам и при необходимости корректировать потребление воды (с учетом таких факторов, как физические упражнения), то вскоре начнете замечать положительные изменения в самочувствии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то что питьевая вода крайне необходима для здоровья, в наши дни становится все труднее гарантировать, что вода, которую вы пьете, действительно приносит пользу. Как вы уже, вероятно, знаете, значительная часть питьевой воды содержит загрязняющие вещества, которые превращают H_2O из целебной жидкости в опасную для здоровья. Питьевая вода, насыщенная кислотными токсинами, не только осложняет состояние хронического обезвоживания, но и усугубляет проблему нарушения кислотно-щелочного баланса, которая и без того достигла чрезвычайной остроты вследствие плохих привычек питания и образа жизни. Решить обе эти проблемы со здоровьем позволяет ионизированная вода, и в главе 3 вы узнаете, как она это делает. Но сначала вы должны узнать, какую роль играет кислотно-щелочной баланс в общем состоянии здоровья, и какое существенное воздействие на этот баланс может оказать качество питьевой воды.