УДК 616.014.461.3+616.395

РОЛЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, РИСКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Руснак И.Т., Тащук В.К., Ибрагимов Э.Ю., Скоропадский В.В.
Буковинский государственный медицинский университет

Понимание жизненно важной роли воды в человеческом организме для его здорового функционирования является основой формирования новой парадигмы возникновения патологических состояний. Обезвоженный организм подает нам сигналы в виде нарушения работы органов и болевых ощущений.

Ключевые слова: вода, патологические состояния, обезвоживание.

За последние десятилетия количество заболеваний умножилось многократно. Это означает, что основной причиной развития болезней является не генетический фактор, а избранный людьми образ жизни, который стремительно сокращает каждую стадию непрерывного перехода от детского возраста к старости и смерти [1].

Знаменитое выражение Альберта Эйнштейна: «Серьезные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали».

Роль воды в человеческом организме жизненно важна для здоровья и благополучия [2]. Предположение, что употребление любой жидкости (чай, сок, суп, молоко), будет действовать как вода, ошибочно.

Новая научная истина и новый уровень мышления, которые помогут людям самим применять профилактическую медицину, такова: именно растворитель – вода – регулирует все функции организма, включая активность всех растворенных веществ. При нарушении водного обмена посылается множество сигналов, указывающих на те или иные «неполадки в системе» [3].

В ходе процесса обезвоживания 66 процентов воды теряется внутри клеток, 26 процентов потерь приходится на внеклеточную жидкость и лишь 8 процентов воды теряет сердечно-сосудистая система. Благодаря тому, что кровеносные сосуды не являются твердыми трубками, а состоят из мягкой мышечной ткани, они обладают способностью сжиматься и уменьшать свой объем, компенсируя потерю 8 процентов своего содержимого. Вот почему в большинстве патологических случаев обезвоживания обычные анализы крови не выявляют никаких нарушений, хотя самочувствие пациента ухудшается настолько, что он обращается за врачебной помощью [1].

Чтобы понять суть обезвоживания, необходимо признать жизненно важное значение воды и научиться распознавать обезвоживание по нарушению функций тех органов, в которых возникают патологические симптомы. Доктор медицины Ф. Батмангхелидж посвятил целенаправленному изучению этой темы двадцать лет и пришел к однозначному выводу относительно различных индикаторов «устойчивого непреднамеренного обезвоживания» [1].

Результаты исследований (вылечил с помощью воды более 3 тысяч случаев язвенной болезни (у многих пациентов были кровоточащие язвы) [1]) свидетельствуют о том, что человеческий организм располагает тремя категориями индикаторов, которые следует рассматривать как симптомы или результаты обезвоживания организма. Это чувственные индикаторы, аварийные сигналы недостатка воды и адаптивные программы борьбы с обезвоживанием. Эти сигналы обезвоживания можно заметить, распознать и даже предотвратить до того, как нанесенный организму ущерб станет непоправимым [1].

I. Индикаторы обезвоживания организма. Мозг человека на 85 процентов состоит из воды и отличается повышенной чувствительностью к обезвоживанию [1; 2]. Когда мозгу не хватает воды, человек может ощущать любые

© Руснак И.Т., Тащук В.К., Ибрагимов Э.Ю., Скоропадский В.В., 2013

из следующих симптомов:

1. Чувство усталости, которое не является результатом напряженной работы, в самой тяжелой форме: синдром хронической усталости.

2. Прилив крови к лицу. Когда кровообращение в мозге усиливается, чтобы улучшить его снабжение водой, приток крови к лицу также увеличивается.

3. Чувство раздражения без видимой причины – бесконтрольный гнев.

4. Чувство тревоги без каких-либо веских оснований – синдром беспокойства.

5. Ощущение подавленности и неадекватность реакций (например, ослабление полового влечения).

6. Угнетенное состояние в его крайней форме: депрессия и мысли о самоубийстве.

7. Тяга к спиртным напиткам, курению и наркотикам.

Все эти чувственные индикаторы указывают на то, что обезвоживание угнетает некоторые функции самого мозга. Следовательно, на ранней стадии недостаток воды в мозге может стать причиной утраты отдельных функций и спровоцировать развитие описанных физических и психических состояний.

II. Аварийные сигналы недостатка воды. Вторая группа критических симптомов и признаков потребности организма в воде включает различные локализованные хронические боли. В нее входят:

1) изжога;
2) диспепсия;
3) ревматоидная боль в суставах;
4) боль в спине;
5) головные боли;
6) боль в ногах при ходьбе;
7) фибромиалгия (боль в мышцах и мягких тканях, способная привести к мышечной дистрофии);
8) боль при колите и запоре;
9) ангинозная боль;
10) приступы утренней тошноты и рвоты при беременности, указывающие на жажду, испытываемую плодом и матерью.

Зловонное дыхание тоже является индикатором недостатка воды в организме. Его причиной становится разложение пищи, которая осталась в желудке, или газы, которые вырываются из кишечника и «прорываются» вверх.

Происхождение этих болей и симптомов понять очень просто. Они возникают, когда какому-то из активных и используемых в данный момент органов не хватает воды, чтобы очистить его от «токсичных отходов и повышенной кислотности», являющихся побочными продуктами метаболизма. Нервные окончания регистрируют изменение химической среды и передают эту информацию в мозг. Вызывая перечисленные выше боли, мозг пытается сообщить о грозящих проблемах, которые могут стать результатом локального обезвоживания.

Если засуха будет продолжаться и дальше, она приведет к перманентному повреждению тканей – такому как рак толстой кишки, – который принято считать последствием длительных запоров и колита.

Возможность кислотных ожогов и повреждения тканей заставляет организм сигнализировать о наступлении локального обезвоживания с помощью боли. Организм стремится ограничить свою активность, чтобы не допустить образования еще большего количества кислоты и токсичных отходов.

Боль можно сравнить со свистком пожарной сигнализации, предупреждающим о появлении огня, способного сжечь дом и его обитателей. Боль призвана сообщить нам, что повышение уровня кислотности в указанном месте в самое ближайшее время грозит «поджечь» клетки и вызвать кислотные ожоги. Боль – это «душераздирающие крики проживающих в данном месте генов», предчувствующих неминуемую смерть. Вода вымывает кислоту, предотвращает ее накопление и поражение тканей точно так же, как тушит огонь.

До наступления этой стадии мозговой деятельности работа всех органов находится в пределах нормы. Короче говоря, боль, которая не вызвана инфекцией или травмой, – это сигнал недостатка воды в области, где эта боль ощущается. Боль – это отчаянная просьба организма о воде, необходимой для вымывания токсичных

отходов из пораженного обезвоживанием участка. Главная проблема самой распространенной на сегодняшний день ошибки – это недостаточное понимание значимости и важности боли как сигнала испытываемой организмом жажды.

III. Адаптивные программы борьбы с обезвоживанием. Главные программы борьбы с обезвоживанием, которые до сих пор носят ярлыки болезней, следующие:

1) астма и аллергия;
2) гипертензия;
3) диабет у взрослых;
4) запор и сопутствующие ему боли в нижней части кишечника, или колит;
5) аутоиммунные болезни, включая волчанку.

Эти состояния возглавляют список проблем со здоровьем, возникающих в результате длительного недостатка в организме.

Ангинозная боль часто становится непременным спутником астмы в преклонном возрасте. Это значит, что, помимо одышки, старые люди страдают от характерной боли в сердце, которая наконец-то признана следствием уменьшения воздухообмена и затрудненного дыхания у астматиков. Другими словами, активизация программы борьбы с обезвоживанием приводит к уменьшению притока воздуха, что автоматически повышает активность сердца. Но в то же время недостаточное поступление воды к сердцу не позволяет удалить из него токсичные продукты, которые снижают эффективность его работы.

В легких и сердечной мышце обнаруживаются признаки вызванного обезвоживанием воспалительного процесса – усиления циркуляции крови в капиллярных сосудах обезвоженного участка. В этом суть воспалительного процесса – «усилить циркуляцию крови, чтобы справиться с проблемой». Причиной воспаления могут стать бактерии, химические вещества или травма. При обезвоживании в пораженной сухостью области происходит накопление токсичных веществ, которые запускают механизм боли [1].

С возрастом теряется острота ощущения жажды и осознание, что организм требует воды. Хроническое обезвоживание у людей преклонного возраста может привести к поражению сердца и почек. Тем, у кого есть проблемы с сердцем и почками, и тем, кто проходит курс лечения, нужно увеличивать прием воды медленно и, по возможности, под наблюдением своего врача. Выработка мочи должна увеличиваться одновременно с увеличением приема воды. Если в течение двух суток мочеотделение не увеличится, следует обратиться к врачу. Тем, у кого сердце и почки функционируют нормально, следует начинать с двух стаканов воды за полчаса до каждого приема пищи и одного стакана воды через два с половиной часа после еды [1].

Практика показывает, что человеку нужно выпивать в день 14 г воды на каждые 450 г веса (в метрической системе примерно 30 г на 1 кг веса). Увеличение приема воды вызывает увеличение выработки мочи, что может привести к потере соли, минералов и растворимых в воде витаминов. Поэтому в ежедневный рацион нужно будет включить дополнительное количество соли (около половины чайной ложки соли в день, можно добавленной в пищу) и витаминов. Если появятся колики, это будет означать, что соли в рационе недостаточно для удовлетворения всех потребностей организма. Тогда придется увеличить количество соли в рационе на весь период повышенного приема воды. Соль обладает свойствами натурального антигистаминного препарата. Кроме того, она способствует разжижению слизи. Недостаток соли в рационе может вызвать приступ астмы. Ощущение тошноты в момент приема воды – признак недостатка соли в организме [1].

Цвет мочи при обезвоживании (если человек не принимает витаминов, способных изменить цвет мочи) варьируется от темно-желтого до оранжевого. Чем больше организм насыщен водой, тем светлее моча [1].

Начав регулярно пить в достаточном количестве воду каждый человек сможет помочь своему организму надолго сохранить здоровье.

Список литературы:
1. Батмангхелидж, Ф. Вы не больны, у вас жажда: пер. с англ. / Ф. Батмангхелидж. – Минск: Попурри, 2008. – 320 с.
2. Dr. Batmanghelidj in his own words [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.watercure.com/gallery.html
3. Батмангхелидж, Ф. Ваше тело просит воды: пер. с англ. / Ф. Батмангхелидж [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.koob.ru/batmanghelidj/#books

Руснак І.Т., Тащук В.К., Ібрагімов Е.Ю., Скоропадський В.В.
Буковинський державний медичний університет

РОЛЬ ВОДИ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ, РИЗИКИ ЗНЕВОДНЕННЯ

Резюме
Розуміння життєво важливої ролі води в людському організмі для його здорового функціонування є основою формування нової парадигми виникнення патологічних станів. Зневоднений організм подає нам сигнали у вигляді порушення роботи органів та больових відчуттів.
Ключові слова: вода, патологічні стани, зневоднення.

Rusnak I.T., Tashchuk V.K., Ibragimov E.Y., Skoropadsky V.V.
Bukovynian State Medical University

THE ROLE OF WATER IN THE HUMAN BODY, THE RISK OF DEHYDRATION

Summary
Understanding the vital role of water in the human body to its healthy functioning is the basis for the formation of a new paradigm of pathological states. A dehydrated body gives us signals in the form of malfunction and pain.
Key words: water, pathological states, dehydration.