

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 посылаются 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 процен-

тов 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

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 – неконтролируемый 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 же-

лудке, 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 неизменным 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 ощу-

щения 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.