«ВОДА - для здоровья или как стать и быть здоровым»

(взгляд на воду с глубины 100м.)

Вода-воде рознь.

Вода, наиважнейший элемент питания. Какой она должна быть?

Человек более чем на 70% состоит из воды. Именно по этой причине вода является для человека первым и жизненно важным продуктом.От качества и свойств потребляемой воды, напрямую зависит здоровье, красота и долголетие.

"80% своих болезней мы выпиваем".

Луи Пастер.

Совсем немного предисловия. В моей первой книге «Краеугольная пирамида здоровья» или как стать и быть здоровым», МЫ, подробнейшим образом разобрали, как строить своё здоровье. И определили четыре направления или плоскости «Пирамиды здоровья»: психоэмоциональное состояние, пища и вода, двигательная активность, диагностика и самоконтроль. В

основание пирамиды было заложено психоэмоциональное состояние человека, а пища и вода были объединены в одно направление («плоскость»). Сейчас же, после долгих размышлений и по мере накопления материала, все более склоняюсь к мысли, что **основание «пирамиды» должно быть материальным и им должна быть вода.** И ВОДЕ надо посвятить не только главу, но и отдельную книгу, ибо она этого стоит! Пока только глава.

Основой всего живого на земле является ВОДА. Поэтому в основание «Краеугольной пирамиды здоровья», на чём зиждется здоровье человека, должна быть заложена именно ВОДА. А здоровье или нездоровье будет напрямую зависеть от её качества и количества, а также насколько сам человек понимает как велико значение воды для его здоровья и качества жизни. Строго следуя, только этой одной истине ТЫ будешь здоров! А укрепление и увеличение здоровья должно достигаться построением всей «Пирамиды здоровья», которой посвящена целая книга. Часть материала из первой книги перенесена в эту главу (книгу), так как построить своё здоровье без воды невозможно!

Четыре угла основания «Пирамиды здоровья» составляет пресная вода, соленая или морская вода, настои и напитки, а

также, спиртные напитки (а как без них?!). Сейчас поговорим только о воде пресной и немного о соленой.

Пресная и соленая вода, какая она на самом деле?

Немного собственной истории и лирики. Все знают, что «Без воды и ни туды и ни сюды». Но лучше всех, ценность воды познал тот, кто хоть раз испытывал жажду, или те люди, которые находились в условиях постоянного дефицита воды, вот, они то знают ее цену!

Первые пять лет из 37 лет своей флотской жизни я служил на дизельных подводных лодках, а конкретно, на 641проекте (подводные лодки в зависимости от их предназначения и класса, подразделялись по проектам), а по - простецки, в обиходе, «Дизелюха». Это, конечно, не современный атомоход, бытовые условия, с точки зрения обычного, земного человека, просто никакие. Каюты были только у командного состава, командира, его заместителя по политической части и старшего помощника командира (старпом). Но даже не у каждого старпома была своя каюта, по проекту не предусмотрено. Только в период средних ремонтов, по инициативе самих старших помощников и, конечно,

с разрешения командира, эти каюты достраивались, отхватывая драгоценное пространство лодки.

В лодке просто нет места, и нужно было кого-то сильно потеснить или просто выкинуть что-нибудь, например, кондиционер. И выкидывали, а на его месте «строили» каюту для старшего помощника, как первому заместителю командира по боевым, организационным, в общем, всем, кроме политической части, вопросам.

Кондиционер же, в южных морях, как вы понимаете, крайне бывает, важен. Поэтому, уходя в плавание в южные широты, ближе к экватору, о нем вспоминали и ломали голову, куда же теперь его пристроить? Процесс повторялся, опять, что-нибудь выкидывали, или занимали свободное пространство, которого не было. Только изощренная мысль старого механика, могла решить эту проблему и то, после того, как командир, крайне сурово, и очень образно, напоминал ему, что значит уходить к экватору, где температура в отсеках будет зашкаливать далеко за 40 градусов и не иметь, этого холодильного монстра, нет ни какой возможности.

А теперь о воде, вода, как и все на ПЛ, пространство, воздух и много чего другого, что нельзя втащить в узкий люк ПЛ, особый дефицит. Если без холодного воздуха, еще можно пережить,

учитывая рабоче-крестьянское происхождение львиной доли экипажа. И не такое терпели, ради высокой цели, то без воды, никак. Опять же возвращаюсь к атомоходам, там проблем с этим и другим добром уже не было, мощнейшие опреснительные установки полностью могли удовлетворить весь экипаж в пресной воде на весь период автономного похода. А вот здесь, на «Дизелюхе» надо было везти все с собой.

Давайте ради интереса посчитаем, сколько этой самой воды потребуется на 3-х месячный поход в океан? 100 человек, немножко меньше, чем фактически, но для круглого счета в самый раз, умножаем на 90 суток, получаем 9000 человеко-дней, извините, звучит не очень человечно, зато понятно. Как вы думаете, сколько положено подводнику, чтобы попить воды, в том числе чаю, на первые блюда? Еще и руки помыть не мешало бы, я уж, не говорю, помыться, - даже и не рассчитывайте, не баре!

Если, на все про все, 10 литров на подводника, то загрузить нужно, аж, 90 тонн пресной водички. Для справки, кто не знает,

загружается, закачивается эта вода в цистерны пресной воды. Для хозяйственных нужд, загружали другую воду в цистерны мытьевой воды. Точно уже не помню, сколько всего заливалось той и этой воды, но точно, помню, **ее все время не хватало.** Помыть руки, не всегда удавалось, а вернее всегда не удавалось. Вода давалась по любимой команде экипажа: **«Команде руки мыть»,** это совсем не означало, что вода польется рекой, да и умывальников было, ровно столько, чтоб экономить воду. Зато все знали, что ровно через 10 минут прозвучит по кораблю: **«Команде обедать»,** здесь, уж, точно все пообедают, и всем хватит! Паек подводников был самым завидным, по сравнению с другими, кто на воде, суше и воздухе. Но, оттого, что не успели, не смогли помыть руки, никто не заболевал, не бегал в ГАЛЬЮН (туалет), так, как с туалетом, была еще большая проблема, чем с водой. По-видимому, микробы просто не выживали в подводной обстановке,- сразу дохли?!

А с гальюном на ПЛ (извините, что про него, но для здоровья «стул», тоже не на последнем месте), так в 2-х словах и не скажешь, обхохочешься, когда видишь мечущегося по отсекам подводника, с глазами «Квадрат-гипотенуза», значит, Бедолага, ищет куда...? Прорвало беднягу! И напрасно, потому как все гальюны, а их всего три на ПЛ, причем один из которых, наверху

в настройке, закрыты на замок. Ключи от них хранились, как минимум, у механика или помощника командира, и они **ни за что** их тебе не дадут, хоть обос… ! Почему, догадайтесь сами - любой «пук» в отсеке ПЛ не скроешь, а уж, это…, тем более! Не дай бог, дойдет до центрального поста, у командира особо обостренный нюх и особо злые выражения на «эти процедуры». Выход один, ждать, когда наступит тропическая непроглядная ночь и ПЛ всплывет в надводное положение и тогда…, там и «оторвешься» по полной! Там же и продует и подмоет морской волной, которая обязательно нахлынет, пока, ты наслаждаешься процессом. Это непередаваемое, долгожданное блаженство! Одно плохо, что желающих не ты один и особо не помечтаешь - очередь. В прочем, эту тему надо освещать отдельно, жаль не по тематике, хотя как сказать, «Стул», тоже важен для диагноза и укрепления здоровья.

Да, о качестве воды, несомненно, она специально готовилась и проверялась и видимо, была «съедобной», но вкус ее был специфический, до сих пор помню, неповторимый букет запахов, в основном, напоминающих краски, ржавчину, затхлость и что-то еще трудноуловимое. **А самое главное, воды все время не хватало.**

Теперь, вы понимаете, что такое ВОДА для меня, с каким трепетом и вожделением я ее выбираю. И поверьте, в ней разбираюсь, так как специально, зная цену воде, изучил этот вопрос вдоль и поперек и самое главное, как она влияет на здоровье человека, на биохимические процессы в организме.

Здесь на земле трудности совсем другие, для несведущего человека, просто не разрешимые, как и что выбрать? Зайдите, в супермаркет, с ума можно сойти, если задаться вопросом, что выбрать, такого, из воды, что будет полезным для организма. Можно, конечно, и кока- колу, но она, если не вдаваться в подробности, просто кислота какая-то. Плесните на кожаный плащ, если он у вас есть, и его можно выбросить, так как «кола» оставит неизгладимые шрамы на его блестящей коже, а что же тогда она сделает с вашей слизистой, пусть не сразу!?

Особая тема, помывка личного состава на ПЛ, она так и называлась в распорядке дня. Мероприятие есть, даже забито в суточном плане по боевой и политической подготовке, старший помощник подписал, командир утвердил – мойся, не хочу! Мероприятие есть, а воды и где помыться, нет. Вернее место есть, но опять же нет воды.

Но не подумайте, что подводники грязнули, и все такое, нет безвыходных ситуаций, особенно для подводника, ум его

изощрен. Кругом вода, а помыться нечем?! Нет уж дудки. Использовали два способа: один, прямо в подводном положении, другой в надводном. Здесь сразу оговорюсь, что дизельные ПЛ, в отличие от атомных, ежедневно в ночное время, чтоб враг не обнаружил, всплывали на зарядку аккумуляторных батарей, которые разрядились будучи под водой, питая электричеством ПЛ и обеспечивая ее движение под электромоторами.

Поэтому, братья подводники, имели возможность помыться морской водой и даже теплой. Водяной патрубок забирал забортную морскую воду, шел к дизелям, для их охлаждения, а затем теплая вода от дизеля отводилась на помывку. Я, думаю, что завидной шевелюре, которую, я имею, и по сей день, а прошло около 50 лет, я благодарен именно этим процедурам – купанию в исключительно полезной чистейшей морской воде Тихого и Индийского океанов. Милости просим, у кого проблемы с шевелюрой – на дизельные подводные лодки, запоминаешь и остаешься с шевелюрой на всю жизнь! О полезных и оздоровительных свойствах морской воды хочется написать особо. И я это сделаю (появилось много подделок, фальшивок, которые маскируются под настоящую морскую соль) если не в этой, то в другой книге обязательно! Пока пишу эту, мыслей и материала наберется еще столько же.

Самым страшным событием, для экипажа, было утерять или засолить цистерну с пресной водой. Механик терял последние волосы, охраняя, как зеницу ока каждую каплю воды. И даже пускался на все «механические» хитрости, чтоб не дать воду, совсем или дать, но самой тонкой струечкой. Если, же такое случалось, потерять он мог не только волосы, но и голову, ну если не голову, то должность точно, т.к., без пресной воды, надо было возвращаться в базу, а это явление для подводника очень редкое и особо позорное. Замполит, же, наоборот следил за тем, чтобы вода текла непрерывно и рекой, вот в таком неразрешимом противоречии разрешалась проблема с водой. Как правило, ее по объективным причинам почти не было. Что касается незапланированного возвращения на базу, то за свою долгую службу и многочисленные походы, только один раз мне пришлось выбирать, либо жизнь и здоровье экипажа, либо позор преждевременного возвращения в базу, к счастью, это был обычный выход в море с учебными целями. Позор был, особенно душевный, но выводов от начальства относительно моей дальнейшей службы, не последовало. Ведь, они тоже, подводники, а не от «мебели» и им не до «лампочки», понимают, что к чему, до мельчайших нюансов. Вот, где профессионалы…! Не на Арбате, а в море, иначе нельзя, утонешь или сгоришь! А на

Арбате, конечно, можно быть и от «мебели» и до «лампочки»…! Есть кому, **если что**, тонуть, гореть и отвечать по полной, за содеянное! Вот уж тут найдутся профессионалы, обвинят, будьте-нате. Потому, как, без вины, виноватые и уже виновны, по определению. Это к теме о профессионализме, с большой трибуны, вещаемой. Сколько истинных профессионалов, таких вот «подводников» в хорошем смысле слова, и на суше и воздухе и под землей и даже в космосе им не надо «песни петь» о профессионализме – жизнь их заставляет быть профессионалами, а вот чем выше и дальше от воды, неба и подземных катакомб, там с профессионализмом, все хуже. Ладно бы, бог с ними! Но ведь тянутся ручонками к кнопкам управления… Нельзя! Не сметь! Если не профессионал – не трогай, там люди! Откажись, если есть совесть, еще до назначения, не бери грех на душу. Не надо…

Цену и вкус воды, я особо оценил, будучи на боевой службе в Индийском океане. Случилось это где-то в районе экватора, где мы несли боевую службу, выполняя интернациональный долг по отношению к многочисленным странам социалистического сотрудничества. Тогда, конечно, ни тени сомнений в том, что мы делаем благое дело, не было, и мы были готовы, все как один выполнить приказ командования. Верили и знали, без всякого

сомнения, что это исключительно важно, и что мир держится именно на нас. И что только в этом районе, где мы находимся, решаются самые важные дела. Поэтому о лишениях не было ни слова, ни писка, хотя условия жизни были мало выносимы.

Представьте себе, океан и никого вблизи на тысячи километров, до берега, вообще, несколько дней пути. Экватор, жара неимоверная и наверху и под водой. В лодке, парилка, причем пар, как бы это сказать по интеллигентнее, вонюче-смердящий, помягче, не могу, и так не выразил того, что хотел. Пот льет ручьем, происходит самое натуральное обезвоживание организма. И этот жарко-парной кошмар продолжается сутками, неделями, врач и замполит в панике, не знают, что делать, поэтому ничего не делают. Хотя, врач с ведром, где налито пол ведра зеленки и с кистью для краски переборок мечется по отсекам, где натуральным образом красит (смазывает) тела подводников зеленкой. Других способов и средств нет, а спасать шкуру в прямом и переносном смысле, надо, так как у большинства подводников, все тело покрылось потницей. Замполит со своим политическим словом был бессилен против такой напасти. Даже командир молчал, приберегая свои командирские чувства и методы на крайний случай.

И вот, самое большое наслаждение, друзья мои, земляне, это вода, да, та самая, «подводная», которая есть, другой нет, и, не будет! А, мы еще изощрялись охладить ее в провизионке (холодильная камера для скоропортящихся продуктов), если она работала, тогда блаженству не было предела. Получив прямо из ведра кружку холодной воды, выпиваешь ее с упоением. Блаженство длится секунды, вода практически не задерживается в организме и покидает его не задерживаясь, тут же через кожу, поэтому почки и туалет, не нужны. У каждого из нас форма одежды была как в племени «Юмбу-Нюмбу», разовые трусы и через плечо разовое полотенце, которым мы постоянно вытирали, бесконечно льющийся пот. Не поверите, мой Журнал боевой и политической подготовки (ЖБП) и журнал учета событий ЖУС), который вел старший помощник командира, разбух от пота и был в три раза толще обычного.

Но самое большое блаженство, не могу не повториться, видите, опять блаженство, обратите внимание, сколько блаженств и удовольствий у нас было - это купание в чистейшей пресной воде. Да, я не ошибся, именно, так! Как я уже говорил, каждую ночь, для скрытности, (и кто мог запереться в такую даль и такой ад, до сих пор не пойму), мы всплывали и «били» зарядку аккумуляторных батарей, примерно до рассвета.

И, на наше счастье, в том районе океана регулярно, 2-3 раза в неделю, лил настоящий ливень в течение 10-15 минут. На рубку ПЛ, влезали человек 5 подводников, больше не было места, раздевались догола, благо, что снимать было нечего, намыливались мылом, а кто и шампунем, в то время это была редкость, и ждали тучку дождевую. Ливень был на славу! И мы с наслаждением мылись чистейшей пресной водой. Было и такое, что тучка проходила мимо, мыло оставалось до следующего раза… Да, о намыливании, это относится только к пресной воде, а вот к соленой, океанской, не относится, потому, что не мылится никаким мылом. Нам выдавали, специальное мыло, для морской воды, но или мыло было не то, либо вода слишком соленая, в общем, одни мучения с ним, а не мытье. Главное, была пресная вода, которая ливневым дождем обрушивалась на нас. Блаженство и наслаждение неземное, жаль, что вы этого не испытали!

Вот после такого вступления поговорим серьезно, о воде, ибо она этого стоит!

Нехватка воды это очень серьезно!

Обезвоживание и осложнения

Мы, к сожалению, совершенно не прислушиваемся к себе, потому **человеческий организм постоянно находится в состоянии хронического обезвоживания,** о чем отчаянно сигнализирует своему хозяину недомоганиями, а затем и серьезными болезнями, с каждым годом сужая круг безупречно выполняемых им функций. К такому выводу пришёл американский врач и ученый Фирейдон Батмангхелидж, когда обобщил результаты своих 20-летних клинических и научных исследований.

Нехватка воды это сильнейший стресс для организма. Потеря веса всего на один два процента, подорвет ваши силы и вызовет усталость. Причинами обезвоживания могут быть жаркий климат, чрезмерная активность, избыточное питание, извините, понос.

К признакам обезвоживания медики относят:

• легкую или сильную жажду

• усталость

• головную боль

• пересохший рот

• слабое мочеиспускание или его отсутствие

• мышечную слабость

• головокружение

Как правило, каждый из нас, «не допивает» и тем самым, ставит свое здоровье под угрозу. Пейте чаще и больше качественной воды (лучше, если вы ее приготовите сами) и вы будете, здоровы. Незначительное обезвоживание не вызывает негативных последствий, если вы при первых признаках, восполняете потерю воды. Но если потеряно много воды, наступает тяжелое обезвоживание. Такое состояние может угрожать здоровью. Не допускайте этого, научитесь правильно готовить (выбирать в магазине) питьевую воду, как? см. далее.

Вода для организма архиважна она заполняет всё пространство внутри клеток и между клетками. Будучи главной жидкостью, в организме она служит растворителем для минеральных веществ, витаминов, аминокислот, глюкозы и многих других питательных веществ. Вода играет ключевую роль в пищеварении, всасывании, переносе и утилизации питательных веществ. Вода является средой для безопасного выведения токсинов и продуктов жизнедеятельности, она решающим образом влияет на процесс терморегуляции в организме, от процесса образования энергии до смазки суставов и процесса репродукции. Нет ни одной системы в организме, которая не зависела бы от воды.

Отрицательные факторы воздействия на организм человека, при недостатке воды (см. рис.)

Таким образом, эта «водяная мельница», при дефиците или некачественной воде «крутит» в полную силу против нашего здоровья. Повесьте ее дома на кухне и на рабочем месте **и пейте на здоровье!**

Вода - важная часть нашей жизни. И она должна быть качественной, отвечать многочисленным требованиям, о которых мы подробно будем говорить ниже.

Вот данные из официальных источников: **при потере жидкости менее 2% от веса тела** (а это литр-полтора) человек ощущает жажду; **при утрате 6-8%** впадает в полуобморочное состояние; **10%** - начинаются галлюцинации, нарушается процесс глотания. **Потеря 10-20% опасна для жизни.** Без воды человек может прожить всего несколько суток.

В среднем, норма выпиваемой жидкости должна быть 1,5-2 л в день.

Но, если вы после бани, тяжелой физической работы или спортивных занятий, когда с вас сошло «семь потов» организм потребует и больше, прислушивайтесь к самому себе, своим ощущениям и желаниям, следуйте им, это нормально и полезно. Не бойтесь выпить больше, чем положено, это не водка, все лишнее выведется, без ущерба для организма.

Дефицит воды разрушит баланс химических и физических процессов, а значит и нормальную жизнедеятельность в организме.

Вода это среда, где протекают все жизненные процессы. Каждая клетка нашего организма «кричит» SOS, как только образуется дефицит воды. Она «высыхает» и прекращает свою работу. Каждый работающий механизм, тем более живой организм должен охлаждаться и поддерживать постоянные параметры. Вода при этом играет наиважнейшую роль.

Вода играет огромную роль во всем цикле переваривания и усвоения пищи от рта и, извините, до формирования соответствующих масс и выводу их из организма. Если вы почитаете специальную литературу, то убедитесь, что вода присутствует во всех органах в подавляющем количестве и вся функциональная деятельность происходит только с ее участием.

Как итог, вода исключительно важный для жизнедеятельности организма питательный элемент, и игнорировать этот факт нельзя, поэтому воде, ее качеству и количеству потребления необходимо уделять не менее пристальное внимание, чем пище и другим факторам здорового образа жизни.

О правильном питании написаны целые тома. Многие ученые подключились к этому процессу. Тысячи диетологов различных хлебосольных предприятий, домашние хозяйки рекомендуют

свои диеты и рационы. Разработано множество систем питания, составлены миллионы различных диет для оздоровления, похудания, наращивания и поддержания мышц в тонусе. «Я то, что я ем», - говорят современные специалисты по питанию. Да, это правильно, но только частично! **Они забыли, при этом, упомянуть жизненно важный элемент рациона – воду!**

А между тем, ни один обменный процесс нашего тела не проходит без участия воды! Жизнь без воды просто невозможна! Человеческие ткани состоят **на 65-70% из воды**. Мозг – **на 75%,** мышечная ткань – **на 80%,** а кровь – на **92%!** Если вы разбиты, чувствуете усталость, вялость во всем теле, появилось головокружение, сухость кожи, шелушение, причина может быть неожиданно проста: неправильное употребление воды. Занимаясь питанием, мы не придаем значения тому, **как, сколько и что мы пьем.** Но, оказывается, **пить тоже нужно уметь!** Речь не о спиртном, о нем мы подробно говорили в главе 1 книги «Краеугольная пирамида здоровья или как стать и быть здоровым»

И так, чистая питьевая вода, и непросто вода, а вода, обогащенная микроэлементами и структурированная определенным образом, которая бы соответствовала всем основным требованиям.

Основные требования к воде:

1.Вода должна быть **абсолютно чистой** с точки зрения вредных веществ и микроорганизмов. Она не должна содержать хлора и его органических соединений, солей тяжелых металлов, нитратов, пестицидов, бактерий, вирусов, грибков, паразитов, простейших, органических веществ и т.д.

2. Вода должна быть **"заряжена" необходимыми микроэлементами** в соответствующем природном соотношении, наиболее полезном для организма человека.

3. Вода должна соответствовать определенному кислотно-щелочному балансу.

Основные жизненные среды (кровь, лимфа, слюна, межклеточная жидкость, спинно-мозговая жидкость) имеют слабощелочную реакцию. При сдвигах ее в кислотную сторону, меняются биохимические процессы, **организм закисляется**, а это – прямой путь к болезни.

4. Вода должна быть **«жидкой»,** т.е. степень поверхностного натяжения между молекулами воды не должна быть слишком большой. Водопроводная вода имеет степень поверхностного натяжения **до 73 дин/см,** а, то, что нужно организму – **около 43 дин/см.** Клетке требуется большое

количество энергии на преодоление поверхностного натяжения воды. **Вода с низким поверхностным натяжением биологически доступна. Она легче вступает в межмолекулярные взаимодействия.**

5. **Окислительно-восстановительный потенциал** (ОВП) должен быть отрицательным**.** ОВП это способность воды вступать в биохимические реакции, которые связаны с передачей или присоединением электронов. ОВП внутренней среды организма человека имеет отрицательные значения (от -100 до -200 милливольт). ОВП из крана и в бутылках находится в пределах от +100 до +400 мВ. Если же питьевая вода имеет ОВП, более отрицательный, чем у внутренней среды организма**, то она питает его этой энергией, которая используется клетками, как энергетический резерв антиоксидантной защиты организма.**

6. **Жесткость воды** должна быть средней. В зависимости от pH и щелочности, вода с жесткостью выше 4 мг-экв/л может вызвать в распределительной системе **отложение шлаков.** Высокая жесткость ухудшает свойства воды, придавая ей горьковатый вкус и оказывая отрицательное действие на органы пищеварения.

7. Вода обладает **Информационной памятью.** Сказка о «живой» и «мертвой» воде, оказывается, очень даже реальна. Каждый организм имеет свою частоту излучения (вирус и бактерия – тоже). Все виды этих излучений записываются на молекулах воды. Отравленная вода «помнит» обо всех ядовитых процессах, тяжелых металлах, ядах, с которыми она имела контакт. При попадании в организм такая вода рано или поздно вызовет разные виды болезненных реакций. «Стереть» предыдущую информацию очень трудно. Но, как недавно выяснилось, процесс замерзания, а затем таяния «стирает» предыдущую информацию. Когда вода полностью замерзает, а затем оттаивает, она становится структурированной, «чистой» в информационном смысле

8. **В конечном итоге ВОДА** должна быть **структурированной определенным образом и соответствовать структуре природной родниковой воде.** Любая жидкость, поступившая в организм, преобразуется **в особую кристаллическую структуру, или кластеры,** только в таком состоянии она полезна организму, способна проводить энергетические импульсы, усваивать питательные вещества и положительно воздействовать на протекающие биохимические реакции