

И. П. НЕУМЫВАКИН

СОДА

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



2-е издание

Annotation

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о целебных возможностях обыкновенной питьевой соды, которые отнюдь не так незначительны, как может показаться на первый взгляд. Обращаясь к опыту ученых и исследователей, широко применявших соду на практике, а также согласуясь со своей методикой оздоровления организма, автор вновь показывает, что для поддержания здоровья и борьбы с болезнями нужны не дорогие лекарства, а старые испытанные средства и стремление жить в согласии с законами Природы. Для широкого круга читателей.

- [Иван Павлович Неумывакин](#)
 -
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Глава 3](#)
 - [РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СОДЫ](#)
 - [Простудные заболевания](#)
 - [Заболевания глаз](#)
 - [Заболевания желудочно-кишечного тракта](#)
 - [Сердечно-сосудистые заболевания](#)
 - [Нарушения работы вестибулярного аппарата](#)
 - [Ожоги и отравление токсическими веществами](#)
 - [Обезвоживание](#)
 - [Кожные заболевания](#)
 - [Заболевания зубов и десен\[1\]](#)
 - [Укусы насекомых](#)
 - [Отечность ног](#)
 - [Мигрень](#)
 - [Заболевания женской половой сферы](#)
 - [Токсикоз беременных](#)
 - [Вредные привычки](#)
 - [Заболевания позвоночника и суставов](#)
 - [Заболевания ушей](#)
 - [ЦЕЛЕБНЫЕ ВАННЫ С СОДОЙ](#)
 - [Глава 4](#)

- [Глава 5](#)
 - [Глава 6](#)
 - [ЛИТЕРАТУРА](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
-

Иван Павлович Неумывакин

Сода. Мифы и реальность

Авторские права на данную книгу охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» от 09.07.93 № 5331–1 в редакции Федеральных законов от 19.07.95 № 110-ФЗ. от 20.07.2004 № 72-ФЗ (ст. 48–49), Кодексом РФ об административных правонарушениях (с. 7.12), а также Уголовным кодексом РФ (ст. 146). Любое использование, воспроизведение материалов и иллюстраций из книги возможно лишь с письменного согласия владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

ВВЕДЕНИЕ

В своих книгах я уже неоднократно писал о том, что, как это ни печально, но сегодня невыгодны недорогие и действенные лекарства. Существует громадная индустрия по созданию и производству дорогостоящих и все более сильнодействующих синтетических лекарственных средств — бизнес, который приносит баснословный доход на несчастье людей, и борьба этой индустрии против подрыва своего «авторитета». Кроме того, людей, сыграв на природной склонности большинства к лени, приучили к мысли, что лучший способ сберечь здоровье — это большая аптечка с целым арсеналом убойных средств на каждый чих. И людям невдомек, что убойные-то эти средства убивают не только болезни, но и их самих, как из кошельков за дорогие пилюли деньги, высасывая из них саму жизнь.

К моменту создания нашего Лечебно-профилактического центра за моими плечами был уже более чем 50-летний путь врачебной деятельности, в том числе в институте авиационной и космической медицины. Занимаясь разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности, я быстро понял, что на одних медикаментах далеко не улетишь. Широкий комплекс научно-исследовательских и прикладных работ позволил усомниться в эффективности подхода официальной медицины, понимавшей лечение как воздействие фармакологических средств, с помощью которых можно устранить лишь симптомы, но не причины заболеваний. А потому были разработаны методы и средства профилактики и лечения различных заболеваний с помощью неспецифического воздействия на организм, в числе которых гемосорбция, ультрафиолетовое облучение крови и, конечно, использование опыта народной медицины. Уже тогда мне было совершенно ясно, что часто наиболее эффективным оказывается наиболее простое, зато проверенное временем и опытом, доступное средство. Одним из таких средств, например, является перекись водорода, универсальным лечебным свойствам которой я посвятил отдельную книгу. Но на вкус фармацевтических магнатов перекись водорода слишком дешевое, а потому и старательно затеняемое лекарство.

В этой книге речь пойдет о лечебных свойствах еще одного так называемого дешевого средства — пищевой соды. Она есть в каждом доме

и действительно стоит недорого, но вот целительные возможности ее поистине бесценны. Может, кому-то и не хочется знать, со сколькими напастями помогает справиться сода (и сколько даже предотвратить!), но уж точно не тому, кто нуждается в реальной безотлагательной помощи, а не в пирамидах красивых упаковок импортных лекарств. Что нужно вам — решайте сами.

Глава 1

СТАРАЯ КАК МИР, НУЖНАЯ КАК ВОЗДУХ

С точки зрения современной химии, это вещество представляет собой натриевые соли угольной кислоты, среди которых различают карбонат натрия, или безводный углекислый натрий, и гидрокарбонат натрия, или двууглекислый натрий. Оба эти соединения сегодня называют содой, в первом случае — кальцинированной, во втором — пищевой. Известна также гидроокись натрия (едкий натр), в технике и быту называемая каустической содой, каустиком.

Сода известна человеку с давних времен, например древние египтяне добывали ее из озерных вод и использовали в качестве моющего средства, а также для варки стекла. Добывали соду также из немногочисленных месторождений минералов патрона, термонатрита и троны. Первые письменные сведения о получении соды путем упаривания воды содовых озер относятся к 64 году нашей эры и приводятся в сочинении «О лекарственных средствах» древнеримского врача греческого происхождения Диоскорида Педания. Однако о составе соды ученые в I веке еще не имели понятия, и вплоть до XVIII века она представлялась им неким веществом, которое при воздействии известных в то время уксусной и серной кислот шипит и выделяет какой-то газ. Теперь известно, что это газообразный диоксид углерода, а в результате описанной химической реакции образуются также ацетат и гидросульфат натрия, но открыт был диоксид углерода только через 600 лет после Диоскорида голландским химиком Яном Ван Гельмонтом, назвавшим его «лесным газом».

После длительных экспериментов и поисков исследователи научились получать соду искусственно. Произошло это в XVIII веке, после выделения этого вещества в достаточно чистом виде и определения его состава. Автор открытия — французский химик, врач и ботаник Анри Луи Дюамель де Монсо, который в 1736 году, используя воду содовых озер и применив метод перекристаллизации, получил чистую соду и установил, что она содержит химический элемент «натр». Продолжая исследования, годом позже Дюамель вместе с немецким химиком Андреасом Сигизмундом Маргграфом пришли к выводу, что сода (карбонат натрия, Na_2CO_3) и поташ

(карбонат калия, K_2CO_3), которые до этого относили к одной группе веществ, называемой «алкали», или щелочи, — это вещества разные.

Получить соду искусственно Дюамель пытался, действуя на сульфат натрия уксусной кислотой. С точки зрения современного химика, это намерение было совершенно бессмысленным, но Дюамелю не был известен состав взятых им исходных веществ, как и то, что сильную кислоту (серную) невозможно вытеснить из солей слабой кислотой (уксусной). Не знал Дюамель и того, что выделившиеся во время его эксперимента и загоревшиеся от пламени свечи пары были не чем иным, как летучей и горючей уксусной кислотой, то есть опыт, проводимый ученым, был попросту небезопасен. А вот опыт коллеги Дюамеля, Марггграфа, также пытавшегося получить соду, для чего ученый смешивал нитрат натрия с углем, а потом нагревал смесь, завершился вспышкой смеси, которая обожгла его лицо и руки. Химик не учел, что при добавлении серы к смеси нитрата натрия (натриевой селитры) и угля получается... один из видов пороха! Однако немного соды в результате своего рискованного опыта ученый все-таки получил.

В 1764 году российский химик, швед по происхождению, Эрик Густав Лаксман, в 1770 году ставший академиком Петербургской академии наук, сообщил, что соду можно получить спеканием природного сульфата натрия с древесным углем. Получение соды по своему способу в промышленном масштабе Лаксман осуществил в 1784 году на собственном стекольном заводе в Тальцинске недалеко от Иркутска. К сожалению, дальнейшего развития этот способ не получил и вскоре был забыт, хотя другой российский академик, Иоганн Гильденштедт, в 1780 году отмечал, что «зуду», как называли тогда в России соду, «можно почесть важным товаром в российской торговле» и что «стекольщики и красильщики много ее издерживают, а впредь еще и больше оной расходиться будет, когда больше станут делать белых стекол». Получается, что и тогда, как сегодня, несмотря на обилие собственного сырья для производства необходимого вещества, вплоть до 1860 года соду ввозили в Россию из-за границы.

В 1787–91 годах французским химиком-технологом, Никола Лебланом, был разработан свой метод получения соды, закрепленный патентом, который назывался «Способ превращения глауберовой соли в соду». Леблан предлагал сплавлять смесь сульфата натрия (а глауберова соль — это декагидрат сульфата натрия), мела (карбоната кальция) и древесного угля и описывал эту химическую реакцию так: «Над поверхностью плавящейся массы вспыхивает множество огоньков, похожих на огни

свечей. Получение соды завершается, когда эти огоньки исчезают». Свою технологию получения соды Леблан предложил Филиппу, герцогу Орлеанскому, личным врачом которого он был, и в 1789 году герцог, подписав с Лебланом соглашение, выделил химику 200 тысяч серебряных ливров на строительство содового завода. Построен он был в пригороде Парижа, Сен-Жени, назывался «Франсиада — Сода Леблана» и ежедневно давал 100–120 кг соды. Правда, во время Великой французской революции, в 1793 году, герцог Орлеанский был казнен, собственность его конфискована, а содовый завод и сам патент Леблана — национализированы. Когда через 7 лет разоренный завод вернули Леблану, восстановить его уже не удалось, и последние годы ученого, до самоубийства в 1806 году, прошли в нищете.

Однако технологию производства соды по Леблану стали использовать во многих странах Европы. В России первый содовый завод такого типа был основан в 1864 году в Барнауле. Но уже через несколько лет в районе теперешнего города Березники был построен другой содовый завод — фирмы «Любимов, Сольве и Ко», где с помощью новой технологии — аммиачного способа — выпускалось 20 тысяч тонн соды в год. Изобретен аммиачный способ был бельгийским инженером-химиком Эрнестом Сольве, одним из совладельцев завода. Технология Сольве оказалась экономически более выгодной, и с этого времени российские и зарубежные заводы, работавшие по методу Леблана, не выдержав конкуренции, стали постепенно закрываться. Преимущества аммиачного метода над способом Леблана заключались в получении более чистой соды, меньшем загрязнении окружающей среды и экономии топлива (поскольку для нового метода требовалась температура ниже).

Среди указанных разновидностей соды, с точки зрения медицинского применения, наиболее интересен гидрокарбонат натрия, или питьевая (пищевая) сода. Медицинская и фармацевтическая промышленность использует соду в производстве инъекционных растворов, уродана, противотуберкулезных препаратов и антибиотиков.

Гидрокарбонат натрия (NaHCO_3) — это устойчивый в сухом воздухе белый порошок с солено-щелочным привкусом. В водном растворе и при увлажнении сухой соли он медленно выделяет углекислый газ. При температуре выше 65 °C такое разложение в водном растворе идет очень быстро.

Чем, с точки зрения медицины, полезна сода? Даже в общих чертах можно сказать, что применение ее широко и разнообразно. При наружном

применении, например, питьевая сода нейтрализует действие кислот, попавших на кожу (например, при укусе комара или ожоге крапивой). Такой эффект связан с реакцией гидролиза, создающей в растворе слабощелочную среду. Поэтому питьевую соду используют, когда необходимо мягко удалить излишек кислоты (например, при химических кислотных ожогах). Щелочные растворы питьевой соды размягчают живые ткани, поэтому содовые полоскания горла и полости рта способствуют механическому удалению инфекции. Еще лучше использовать содовые растворы с добавкой йода. Содовые ванночки (1 ст. ложка питьевой соды на 1 л теплой воды) хороши для размягчения мозолей на руках и на ногах. Их можно делать 2–3 раза в неделю. Сухой питьевой содой обрабатывают свежие ожоги. Однако о способах медицинского применения питьевой соды более подробно речь пойдет далее.

А сейчас несколько слов о том, как и в каких отраслях еще используется сода.

Химическая промышленность использует соду для производства красителей, пенопластов и других продуктов, фтористых реактивов, товаров бытовой химии, синтетических моющих средств, наполнителей для огнетушителей.

Легкая промышленность применяет ее в производстве подошвенных резин и искусственных кож, в кожевенном производстве в процессах дубления кож, в текстильной промышленности для печати и отделки шелковых и хлопчатобумажных тканей.

Пищевая промышленность — в хлебопечении, производстве кондитерских изделий, приготовлении напитков.

Сельскому хозяйству сода нужна при приготовлении комбикормов, минерально-амонийного препарата МП-15 на основе жома, силоса для откорма крупного рогатого скота. А цветной металлургии — при осаждении солей редкоземельных элементов, при флотации руд.

Глава 2

ЩИТ ОТ ТЬМЫ РАЗРУШЕНИЯ, ИЛИ ЦЕЛЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОДЫ

В 20-е годы прошлого столетия проходила знаменитая Трансгималайская экспедиция во главе с известным русским художником и философом Николаем Константиновичем Рерихом и его женой Еленой Ивановной. Задачи у экспедиции были обширны — исследователи хотели не только дать топографическое описание Внутренней Азии, но и хорошо понять и представить миру историю и богатейшую культуру — как материальную, так и духовную — населяющих ее народов. Открывая неизведанный пласт вековых знаний древних культур, Рерихи оставили множество заметок о своих путешествиях, как и труды, в которых был переосмыслен и раскрыт тысячелетний религиозно-философский опыт Азии. Однако в данном случае я упоминаю труды Рерихов не в качестве лирического отступления, а как любопытный источник сведений, непосредственно касающихся темы этой книги. Так, Елене Ивановне принадлежат весьма интересные и поучительные замечания относительно целебности употребления соды, основанные и на наблюдениях, и на собственном опыте. Приведу некоторые из них.

«Правильно, что не забывается значение соды — не без причины ее называли пеплом Божественного Огня. Она принадлежит к тем широко даваемым лекарствам, посланным на потребу всего человечества. Следует помнить о соде не только в болезни, но и среди благополучия. Как связь с огненными действиями, она щит от тьмы разрушения. Но следует приучать тело к ней длительно. Каждый день нужно принимать ее с водой или с молоком; принимая ее, нужно как бы направить ее в нервные центры. Так можно постепенно вводить иммунитет».

«Сода получила повсеместное признание, и сейчас ей увлекаются, особенно в Америке, где она применяется чуть ли не против всех болезней. Я спасаюсь содой от многих воспалений центров. Также она утишает боль в солнечном сплетении. Нам указано применять соду два раза в день, так же как и валериан, не пропуская ни одного дня.

Сода предупреждает многие заболевания, включая даже рак.

...Так, мы знаем, что в одном случае наружный рак был излечен обильным присыпанием пораженного места содой».

«В наших местных газетах один английский доктор сообщает, что он с большим успехом применял простую соду от всяких воспалительных и простудных заболеваний, включая и воспаление легких. Причем он давал ее в довольно больших дозах, чуть ли не по чайной ложке до 4 раз в день на стакан молока или воды... Моя семья при всех простудах, особенно при ларингите и крупозном кашле, употребляет горячее молоко с двууглекислой содой. На чашку молока кладем чайную ложку соды. Конечно, некоторые берут больше, другие — меньше».

«Для ослабления диабета принимают соду... Конечно, горячее молоко (не вскипевшее) с содою всегда хорошо».

«Отход психической энергии врачуеться вовсе не переливанием крови, но валерианом, мускусом и молоком с содою...»

«Урусвати мудро установила сочетание мускуса с содою и валерианом. Именно полезно наискорейшее усвоение мускуса посредством соды и продолжение воздействия валериана. Все три ингредиента огненной природы. Недаром в древности называли соду золою Божественного Огня, и поля отложений содовых назывались местами Станов Дэв».

Изучая действие соды на организм, Елена Ивановна отмечала важность того обстоятельства, что гидрокарбонат натрия, или сода, является одним из необходимых компонентов плазмы нашей крови и, что не менее существенно, лимфы — живой среды для лимфоцитов.

Предполагается, что сода энергетически питает эти ответственные за развитие и сохранение иммунитета клетки.

В разработанной Еленой Ивановной системе «Агни-йога» предусмотрен, например, такой рецепт с использованием соды, который применяется при недомогании, головных и желудочных болях, при сильном ощущении жара в голове, в груди, в конечностях, а также при внезапных лихорадочных состояниях: 1 ч. ложка соды на 0,5 стакана теплого молока или воды. Объясняется эффективность такого рецепта тем, что сода, так же как настойка мяты и корня валерианы, благотворно влияет на энергообмен в чакрах.

Не зря говорят, что «пути Господни неисповедимы». Так случилось, что наша с Людмилой Степановной жизнь тесно переплелась с семейством Рерихов, особенно с Ираидой Михайловной Богдановой-Рерих — той самой девочкой, что прошла с рериховской экспедицией пешком по всему Тибету. Все последние 30 лет, если мы чувствовали, что не хватает сил, не хватает веры и надежды, упорства, мы отправлялись в квартиру Рерихов — мемориальный музей этой семьи, что на Ленинском проспекте в Москве. Побывав среди подлинников картин Рериха, мы получали огромную

энергетическую подпитку. И как-то так вышло, что ни одно значимое событие, посвященное Рерихам — у нас в стране или в Индии, во время моего пребывания там, — не обходилось без нашего присутствия. Время же, проведенное с Ираидой Михайловной за чаем на ее кухне, когда мы чувствовали, как приобщаешься и к внешней, и к внутренней святости, как целебный бальзам уводило из нашей жизни все суетное, отправляя его на задворки сознания. Мы начинали философски смотреть на все происходящее здесь, сейчас, в мире. В свою очередь Ираида Михайловна считала нас своими душевными и телесными целителями, и мы по мере сил и возможностей старались облегчить состояние здоровья этой удивительной женщины, истинной вегетарианки, скончавшейся недавно на 90-м году жизни...

В последние 20 лет наша отечественная наука немало внимания уделяла изучению лечебных свойств соды. Так, в 1982 году специалисты кафедры физиологии человека и животных Гомельского университета исследовали влияние соды на процесс кислотообразования в организме человека и работу слизистой желудка, и надо сказать, что полученные результаты опровергли бытующее в народе и иногда поддерживаемое медиками мнение, что сода на слизистую желудка влияет отрицательно, как и то, что людям с пониженной кислотообразующей функцией желудка или при анацидных состояниях прием соды противопоказан. Опыты показали, что питьевая сода, обладая нейтрализующим кислоту действием, не оказывает при этом ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка в целом. Следовательно, сделали вывод ученые, прием соды может быть рекомендован при любом состоянии кислотности желудка, в том числе при гастрите с пониженной кислотностью.

Что же происходит при попадании пищевой соды в организм? С химической точки зрения сода представляет собой соединение катиона натрия и аниона гидрокарбоната. Оказываясь в организме, это соединение активно включается в коррекцию кислотно-щелочного баланса. При многих тяжелых заболеваниях в клетках и тканях организма наблюдается ацидоз (состояние, при котором кровь имеет кислую реакцию), недостаток катионов калия и избыток натрия, что приводит к подавлению энергетических биохимических обменных процессов в клетках (тормозится цикл Кребса), снижению усвоения кислорода, уменьшению жизнеспособности как каждой клетки, так и всего организма. Оздоровляющее же действие соды на организм уникально. Благодаря поступлению анионов угольной кислоты (HCO) повышается щелочной

резерв организма: анион угольной кислоты выводит через почки избыток анионов хлора и натрия, что приводит к уменьшению отеков, снижению повышенного давления. В результате возрастает валентность тканевых буферных систем, что, в свою очередь, создает условия для вхождения катиона калия в клетки — в этом выражается калийсберегающий эффект соды. В клетках восстанавливаются биохимические и энергетические процессы, увеличивается гемодинамика и усвоение кислорода тканями, что приводит к улучшению самочувствия и повышению трудоспособности.

К таким выводам пришли медики кафедры терапии Центрального института усовершенствования врачей в Москве, изучавшие действие вводимого внутривенным и ректальным способами гидрокарбоната натрия при хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, хронической почечной недостаточности. Исследования показали, что в результате лечения произошли существенные изменения в состоянии здоровья больных — усилилась кислотовыделительная функция почек и клубочковая фильтрация, снизилось артериальное давление, снизился показатель остаточного азота в крови, уменьшились отеки.

Специалисты сообщают также о хороших результатах лечения тяжелого шока посредством внутриартериального введения раствора соды. Приводится следующий пример: у больной с тяжелым течением инфаркта миокарда наблюдался случай быстрого и эффективного купирования отека легких после внутривенного введения 4 %-ного раствора соды (200,0), после чего она в удовлетворительном состоянии была переведена из реанимации в общую палату.

Положительное действие соды исследователи отмечают и при морской болезни. Установлено, что гидрокарбонат натрия повышает устойчивость вестибулярного анализатора к действию угловых ускорений, угнетая вращательный и послевращательный нистагм. Об эффективности применения соды в комплексе с хлоридом калия при лечении морской болезни говорит следующий пример. Под наблюдением были 6 членов экипажа судна, у которых укачивание проявлялось в многократной рвоте, тошноте, падении артериального давления, резком снижении работоспособности во время шторма. После введения раствора (KCl и NaHCO) рвота прекратилась, тошнота уменьшилась, восстановилась работоспособность. Положительный эффект в подобных случаях, как считают исследователи, обусловлен увеличением после введения раствора потребления кислорода тканями, нормализацией деятельности сердечно-сосудистой системы, повышением натрий- и хлоруреза.

Калийсберегающие свойства гидрокарбоната натрия очень важны,

потому что потеря ионов калия отмечается, например, при различных стадиях гипертонической болезни, сердечно-сосудистых заболеваниях, в первые дни после полостных операций, при перитоните, остром панкреатите, диабете, хроническом пиелонефрите и гломерулонефрите, почечной недостаточности, различных нарушениях и болезнях вестибулярного аппарата и морской болезни. Следовательно, сода должна шире применяться в комплексном лечении этих заболеваний.

А вот медики Крыма, к примеру, советуют при отравлении хлорофосом и ФОС наряду с введением антидотов — атропина и дипироксима применять также соду с глюкозой, что, как они установили, приводит к значительному улучшению мозгового кровообращения, увеличению напряжения и поглощения кислорода клетками мозга. Увеличивая диффузию кислорода и углекислого газа через альвеолярные мембраны легких, сода способствует еще и ослаблению ацидоза, о чем уже упоминалось выше. К слову, Ю. Н. Рерих в своем труде «По тропам Срединной Азии» описывает случай острого отравления лошадей неизвестной травой в Тибете — при употреблении ее животные погибали. И вот любопытно, что жизнь животным удалось сохранить, напоив их содовым раствором.

Исследователи приводят данные об изменении общего и биохимического анализа крови после трех месячного приема соды с валерианой: увеличилось общее количество лейкоцитов (белых клеток крови, имеющих непосредственную связь с тонким телом) — на 1,4 тыс., а также лимфоцитов, отвечающих за состояние клеточного иммунитета — на 37 %. Биохимический анализ показал возрастание электролитов (до приема соды показатели были несколько снижены), повышение уровня белка до верхних границ нормы (при отсутствии в пищевом рационе мясных и рыбных продуктов в течении 7 лет).

В киевском Институте педиатрии была проведена работа по изучению воздействия соды на здоровье человека. Двум группам детей с ОРЗ давали одни и те же лекарства, но первой группе — без добавления соды, а второй группе — на основе соды. Те дети, которым давались лекарства на основе соды, выписались на неделю раньше.

Подытоживая сказанное, хочется еще раз обратить внимание на то, что роль соды в организме человека очень важна, она заключается в нейтрализации кислот и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Степень кислотности — важная химическая характеристика крови и других жидкостей организма. Как известно, кислотность оценивается по шкале водородного показателя pH. Нейтральной редакции соответствует значение

— рН 7,0, щелочной (основной) реакции соответствуют значения рН более 7,0, а значения менее 7,0 соответствуют кислой реакции. В норме кровь имеет слегка щелочную реакцию — рН 7,35–7,45.

Организм постоянно контролирует кислотнощелочное равновесие крови, поскольку даже незначительное отклонение от нормальных значений рН может оказывать серьезное влияние на работу многих органов. Для управления кислотно-щелочным равновесием в организме существует ряд механизмов. Так, чтобы бороться против внезапных изменений кислотности, организм использует буферные системы крови, химически минимизирующие изменения рН плазмы. Наиболее важная буферная система крови использует бикарбонат. Количество бикарбоната — щелочного соединения — находится в равновесии с содержанием углекислого газа — кислого соединения. Если в кровоток поступает больше кислоты, вырабатывается больше бикарбоната и меньше углекислого газа, и наоборот, если поступает больше щелочей, вырабатывается больше углекислого газа и меньше бикарбоната.

В настоящее время у большинства людей система кислотно-щелочного равновесия напряжена вследствие усиленной нейтрализации ядов, поступающих в организм с водой, пищей, воздухом, а также синтетическими лекарствами. Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов и самоотравление людей психическими ядами — от страха, беспокойства, раздражения, злобы. Прием соды, немного сдвигая кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону, вызывает активацию молекул воды, то есть диссоциацию ее на ионы H^+ и OH^- , в результате чего ускоряются биосинтетические процессы, поддерживается нужная внутренняя среда.

Проблемой активизации обмена веществ в организме, задержкой старения клеток и тканей в 50-е годы XX века занималась член Академии медицинских наук тогдашнего СССР, доктор О. Лепешинская. Результаты проведенных ею экспериментов доказывали могучее профилактическое действие соды, которая способствовала повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям — от простудных до онкологических.

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке в норме должно происходить в щелочной среде. Панкреатический сок имеет рН 7,8–9,0, желчь также имеет рН 7,5–8,5. Секрет толстого кишечника для нормального функционирования должен иметь рН 8,9–9,0. Первой причиной возникновения дисбактериозов, как кишечных, так и вагинальных, является ацидоз внутренней среды организма. Кислая слюна приводит к разрушению эмали зубов (рН слюны тоже должен быть немного щелочным — 7,2–7,9). Таким образом, для предотвращения кариеса

необходим, кроме фтора, регулярный прием соды. Кроме того, только в щелочной среде могут проявлять свою активность витамины группы В, так необходимые организму для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения, для здоровья кожи и слизистых оболочек, для нормальной функции печени, кроветворения, для остроты зрения.

*Я рекомендую растворить соду в горячей (примерно 70–80 °С) воде (или молоке), немного остудить (примерно до 45–50 °С, чтобы не обжечься) и принимать внутрь за 20–30 минут до еды. Именно такой прием дает эффект, которого нельзя добиться другими средствами. К приему соды надо привыкать постепенно: сначала 1/4 ч. ложки на стакан горячей воды, на следующий день — 1/3, через 2–3 дня — 1/2, еще через 2–3 дня — по 1 ч. ложке без верха, а уже потом можно и по 1 ч. ложке с верхом. Такой прием рекомендуется как с профилактической, так и особенно с лечебной целью 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. **Пить соду можно только натощак, то есть желудок должен быть пустой.** Кстати, излишек соды выводится самостоятельно, при этом дополнительно промывая почки. Противопоказаний нет.*

Так как вы в течение всей своей жизни закисляете организм, то принимая соду по 1 ч. ложке на 1 стакан горячей воды утром и вечером, вы предупреждаете развитие многих проблем со здоровьем. Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Соду можно принимать и с молоком. Известно, что холодное молоко плохо соединяется с клетками организма человека из-за своей чужеродности и сложности молекул, и потому оно считается вредным (кроме кисломолочных продуктов). А горячее (но не кипяченое) молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника и, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема 3 %-ной перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. Вот почему реаниматоры для восстановления всех систем организма вводят внутривенно 8 %-ную соду. Опыт мой показал, что внутривенно можно вводить раствор соды до 20 %.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые возникают только в закисленной среде, при приеме соды рассасываются опухоли. В данном случае *надо принимать соду утром и вечером, по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!*

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, *2–3 в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день, 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.*

Выщелачивание с помощью соды, или иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Глава 3

СОДА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СОДЫ

Простудные заболевания

Сода прекрасно разжижает мокроту, поэтому ее рекомендуется применять для смягчения *кашля*.

Сода питьевая — 1 ч. ложка

Молоко — 1 стакан

Молоко нагреть до такой температуры, которую можно терпеть при питье (не кипятить), растворить в нем соду и выпить маленькими глотками перед сном.

* * *

При *сильном кашле* рекомендуется применять следующее средство.

Сода питьевая — 0,5 ч. ложки

Жир нутряной (несоленный) — 1 ч. ложка

Молоко — 1 стакан

Вскипятить молоко, добавить соду и нутряной несоленный жир, тщательно перемешать и выпить небольшими глоточками. Принимать 2–3 раза в день до еды.

Перед сном во время лечения можно натирать грудь нутряным жиром (лучше козьим или бараньим). После такой процедуры рекомендуется надеть сначала хлопчатобумажную майку, затем шерстяной свитер и лечь в постель. Курс лечения — до полного выздоровления.

* * *

При *ангине, тонзиллите, ларингите* рекомендуется следующее средство.

Сода питьевая — 0,5 ч. ложки

Соль — 1 ч. ложка

Йодный спиртовой раствор 5 %-ный — 3–5 капель

В стакане горячей воды (температура 80 °С) растворить соль и соду, добавить спиртовой раствор йода или 15–20 капель 3 %-ной перекиси

водорода. Приготовленным составом полоскать горло 3–4 раза в день. Курс лечения — до полного выздоровления.

* * *

При простуде и кашле, остром и хроническом ларингите и других воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при дыхательной недостаточности, отравлениях парами йода, хлора хорошо помогают и ингаляции с содовым раствором.

Сода питьевая — 1 ст. ложка

Вода — 1 л

Воду налить в чайник, вскипятить, растворить в ней соду, надеть на носик чайника бумажную трубочку и подышать паром в течение 10–15 минут. После ингаляции выходить на улицу не рекомендуется, поэтому процедуру лучше проводить перед сном.

* * *

При боли в горле, связанной с начинающейся простудой, а также при ангинах, фарингитах, ларингитах, стоматитах рекомендуется делать полоскания с раствором питьевой соды.

Сода питьевая — 2 ч. ложки

Вода — 1 стакан

В стакане горячей воды хорошо растворить соду, остудить и полоскать горло и полость рта до 5–6 раз в день.

* * *

При насморке на четверть стакана воды взять 0,5 или 1 ч. ложку без верха соды, добавить 15–20 капель 3 %-ной перекиси водорода. Взять одноразовый шприц без иглы, набрать 2–3 см³ жидкости и ввести ее в каждую ноздрю с одновременным втягиванием жидкости в себя. Затем слегка продуть ноздри и повторить процедуру еще раз. Одновременно жидкость через решетчатую пазуху во лбу попадает в мозг и вызывает ощущения покалывания. Это значит, что атомарный кислород из перекиси водорода начал активно всасываться мозгом. Часть жидкости попадает в

легкие, что очень важно при астматическом бронхите.

* * *

Заложенность носа, особенно хроническая, — это воспалительные процессы околоносовых пазух (синуситы), ушей, легких, глаз, а также головные боли, плохая память, сонливость, нарушение обменных процессов и т. д. Чтобы избавиться от такого рода расстройств, необходимо всего-навсего научиться проделывать следующую процедуру. Взять стакан теплой воды, в который добавить по 0,25 ч. ложки соды и соли (со временем можно использовать просто воду), размешать до полного растворения и наполнить раствором небольшой чайничек. Затем нужно наклониться над тазом или раковиной, повернув голову вправо и вниз так, чтобы правое ухо не было ниже правой ноздри, поднести носик чайника к правой ноздре и, зажав левую и открыв рот, втягивать правой ноздрей воду до тех пор, пока она не начнет вытекать через рот. Используя половину воды, нужно повернуть голову прямо, сделать несколько вдохов через рот и резких выдохов через нос. Затем повернуть голову влево и повторить процедуру с другой ноздрей. После окончания промывания носа наклониться пониже и сделать один вдох через рот, выдох через нос, поднять, затем опустить голову, чтобы вода лучше вылилась.

Такое промывание необходимо делать при заложенности носа до выздоровления, а впоследствии периодически и в профилактических целях.

Заболевания глаз

При *конъюнктивитах* помогают многократные промывания глаз слабым (0,5–2 %-ным) раствором соды. При этом следует помнить, что одной ваткой можно пользоваться только один раз.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При заболеваниях, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока, часто случается *изжога*. В этих случаях рекомендуется применять следующее средство.

Сода питьевая — 0,5–1 г

Вода 0,25 — 0,5 стакана

Соду растворить в стакане горячей воды и пить 2–3 раза в день. При необходимости детям можно давать это средство в зависимости от возраста по 0,1–0,75 г. на прием.

Попадая внутрь, сода быстро нейтрализует кислую среду желудка — образуется натрия хлорид, вода и углекислый газ, следствием чего является отрыжка и прекращение изжоги. Однако это не все. Питательная сода способствует раскрытию привратника и улучшению эвакуаторной функции желудка.

При приеме соды необходимо учитывать взаимодействие ее с другими лекарственными средствами: сода активно нейтрализует ацетилсалициловую кислоту (аспирин), что, соответственно, снижает действие последней, ухудшает всасывание тетрациклинов, но повышает активность панкреатина и улучшает всасывание цианокобаламина.

Несмотря на быстрое и эффективное действие, долго использовать питьевую соду для нейтрализации повышенной кислотности желудочного сока все-таки не стоит. Дело в том, что выделяемый при ее приеме углекислый газ оказывает возбуждающее действие на рецепторы слизистой оболочки желудка и усиливает выделение гастрина. Это приводит, в свою очередь, к повторной желудочной секреции, и человек снова начинает мучиться от изжоги. Кроме того, регулярный прием соды вызывает привыкание, из-за чего дозу приходится постоянно увеличивать, и спустя какое-то время изжога возникает чаще и становится более мучительной. Поэтому для лечения изжоги соду лучше использовать только в качестве экстренного средства. А для более длительного и регулярного приема можно применять другие нейтрализаторы повышенной кислотности, например картофельный сок, зверобой, мяту и др.

* * *

Для очищения кишечника иногда применяют содовые клизмы.

Сода питьевая — 1 ч. ложка

Вода — 1 л

Соду растворить в горячей воде, остудить и весь раствор использовать для процедуры, постаравшись задержать его в кишечнике подольше, прежде чем оправиться.

* * *

Для очищения кишечника применяется также так называемая клизма Майо, которая готовится из следующего состава.

Сода питьевая — 2 ст. ложки

Сахар — 4 ст. ложки

Вода — 250 мл

Эту маленькую, но мощную клизму ставят с помощью грушевидного баллончика. Хорошо растворите сахар, используя часть воды, и наберите раствор в грушу. Непосредственно перед постановкой клизмы наберите в нее также растворенную в воде пищевую соду. Химическая реакция в результате взаимодействия компонентов приводит к сильному газообразованию в кишечнике, а сильное раздутие кишечника приводит к мощной дефекации. Однако при заболеваниях кишечника такую клизму лучше не применять.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сода издавна применяется в медицине как *антиаритмическое средство*. Внезапный приступ сердцебиения можно прекратить, приняв 0,5 ч. ложки соды, растворив ее в небольшом количестве горячей воды.

* * *

Сода рекомендуется при *гипертонии*: благодаря усиленному выведению жидкости и солей из организма она помогает снизить артериальное давление.

Прием соды вместе с лекарствами в количестве 0,5 ч. ложки позволяет уменьшить их дозу.

* * *

При остром *тромбофлебите геморроидальных узлов* рекомендуется использовать холодные примочки с 2 %-ным раствором питьевой соды, которые нужно менять каждые 30 минут.

Нарушения работы вестибулярного аппарата

Против укачивания в транспорте хорошо помогает небольшое количество соды. Ее можно принимать в виде водного раствора, таблеток или использовать специальные ректальные свечи, содержащие соду.

Ожоги и отравление токсическими веществами

При *термических ожогах* и *ожогах крепкими кислотами* рекомендуется обмыть поврежденное место содовым раствором (из расчета 1 ч. ложка соды на стакан воды), а затем приложить к нему марлевую салфетку или повязку, смоченную в таком растворе.

* * *

При *попадании на кожу и слизистые оболочки различных ядовитых веществ*, например, хлорофоса, карбофоса и других фосфорорганических соединений, сока ядовитых растений (волчьего лыка, борщевика и др.) обязательным условием оказания первой помощи является обработка кожных покровов 5 %-ным раствором соды.

* * *

При *отравлении токсическими веществами* необходимо срочное промывание желудка теплым раствором питьевой соды (из расчета 2 ч. ложки на 1 л воды).

Внимание! При отравлении щелочами и кислотами для промывания желудка использовать соду нельзя!

* * *

Абстинентное состояние (похмелье) значительно утяжеляется накоплением в организме большого количества различных органических кислот и их эквивалентов — развивается *ацидоз*. Для восстановления нарушенного кислотно-щелочного равновесия рекомендуется использовать соду.

При относительно легкой степени абстинентного состояния

рекомендуется прием до 3–4 г соды, при среднетяжелой — до 6–8 г, при тяжелой — до 10 г.

Для коррекции ацидоза можно принять или однократно в первые 2–3 часа 2–3 г питьевой соды, растворенной в 200 мл жидкости, или в течение 12 часов — не менее 6–7 г. Другая схема приема такова: в первые сутки однократно 2–3 г и далее 6 раз в течение 12 часов, на вторые сутки — 5–6 г в течение 13 часов и на третьи сутки — 2–3 г произвольно.

Для экстренного же выведения из состояния абстиненции рекомендуется в течение первого часа выпить 1 л воды, в котором растворено 5–6 г соды, а в течение второго часа — не менее 0,5 л с 2–3 г соды. Если после приема соды возникают боли в области желудка (из-за образовавшегося в значительных количествах углекислого газа), то использование соды следует ограничить до 2–3 г в сутки.

Обезвоживание

При значительной кровопотере, острых отравлениях, протекающих с многократной рвотой и поносом, длительной лихорадке с проливным потом и ряде других тяжелых состояний для восполнения потери жидкости и профилактики развития шока рекомендуется применять содово-солевой раствор.

Сода питьевая — 0,5 ч. ложки

Соль поваренная — 1 ч. ложка

Вода — 1 л

Соду и соль хорошо растворить в теплой кипяченой воде. Пить по 1 ст. ложке каждые 5 минут.

Кожные заболевания

При гнойном воспалении пальца — *панариции* рекомендуется применять следующее средство.

Сода питьевая — 2 ст. ложки

Вода — 0,5 л

Лечение нужно начинать, как только появится пульсирующая боль. Приготовить крепкий содовый раствор, растворив соду в горячей воде. Опустить туда палец и держать в течение 20 минут. Процедуру проводить 3 раза в день — и воспаление обязательно рассосется.

* * *

При *юношеских угрях* рекомендуется следующее средство.

Смешать соду с мыльной стружкой в пропорции 1:2 соответственно и этой смесью 2 раза в неделю протирать лицо. Кожа хорошо очищается от омертвевших клеток, открываются поры лица.

* * *

При *крапивнице* с обильной сыпью по всему телу рекомендуется дважды в день принимать теплые ванны с содой (из расчета 400 г. соды на ванну) в течение 15–20 минут. После процедуры тело можно обтереть водкой или водой с добавлением уксуса.

* * *

С наступлением жаркой погоды у маленьких детей часто появляется *потница* — скопления небольших розовых прыщиков, окруженных покрасневшей кожей. Как правило, она не беспокоит ребенка. Для избавления от потницы несколько раз в день рекомендуется обрабатывать легким похлопыванием пораженные места тампоном, смоченным в растворе соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан воды).

* * *

От действия химических веществ, например при частых стирках, на руках может возникнуть *экзема*. В этом случае хорошо помогают ежедневные прохладные содовые ванночки (1 ч. ложка соды на стакан воды) в течение 15–20 минут, после которых руки можно смазать оливковым маслом.

* * *

При *сухости кожи, сухих дерматитах, ихтиозе и псориазе*

рекомендуются ванны следующего состава.

Сода питьевая — 35 г

Карбонат магнезии — 20 г

Перборат магния — 15 г

Вещества растворить в теплой воде и сесть в ванну. Температуру воды постепенно довести до 38–39 С, длительность ванны — 16 минут.

* * *

Народная медицина рекомендует при экземе, а также *труднозаживающих ранах, абсцессах, сынях, фурункулах* воспользоваться следующим средством. К своей свежей моче добавить питьевой соды и смазать больные места (пропорции на глаз). Если зуд проходит и наступает улучшение, то надо продолжить лечение.

* * *

Если *кожа рук огрубела и стала шероховатой*, полезно делать специальные ванночки.

Сода питьевая — 1 ч. ложка

Мыльный порошок — 2 ст. ложки

Вода — 1 л

Процедуру рекомендуется проводить перед сном в течение 10 минут. Затем, обсушив руки, нанести любой жирный крем.

* * *

Для удаления *мозолей* на руках рекомендуется следующее средство.

Сода питьевая — 1 ч. ложка

Вода — 1 л

Соду растворить в теплой воде и держать в ней руки в течение 10 минут для размягчения мозолей. Затем вытереть насухо и потереть пемзой. Процедуру рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю.

* * *

Не препятствуя выделению пота, сода нейтрализует его кислую среду, а ведь именно в ней бурно плодятся бактерии, которые и вызывают *неприятный запах пота*. Поэтому в летнее время по утрам полезно протирать подмышечные впадины ваткой, смоченной в растворе соды, — запаха не будет весь день.

* * *

Чтобы избавиться от *повышенной потливости ног*, нужно обмывать их утром и вечером раствором соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан воды). На ночь желательно проложить между пальцами смоченные этим же раствором ватки. Будет чесаться и саднить, но надо потерпеть.

* * *

При *сморщенной, грубой и ороговевшей коже на локтях* полезна специальная ванночка.

Сода питьевая — 50 г.

Вода мыльная — 1 л

В тазик с горячей мыльной водой добавить соду, хорошо размешать. Локти предварительно смазать кремом и опустить в содовый раствор на 10 минут, периодически осторожно растирая кожу на локтях пемзой. Затем снова смазать кремом и держать в воде еще 10 минут. После процедуры локти обсушить полотенцем или мягкой тканью и смазать кремом. Курс лечения — 8–10 процедур.

* * *

Для лечения *грибковых поражений ног* рекомендуется следующее средство.

Сода питьевая — 1 ст. ложка

Вода — небольшое количество

Взять немного воды комнатной температуры, хорошо растворить в ней соду и натереть этой смесью пораженные места. Затем ополоснуть водой, обсушить и присыпать крахмалом или пудрой.

* * *

При *жирной перхоти* рекомендуется перед мытьем головы втирать в кожу раствор соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан воды).

* * *

Для оздоровления *кожи головы и волос*, для их глянцевого блеска и мягкости в старину готовили следующий шампунь (1 фунт равняется примерно 400 г).

Сода питьевая — 0,5 фунта

Вода дистиллированная — 10 фунтов

Глицерин — 0,25 фунта

Спирт мыльный калорийный — 1,25 фунта

Для приготовления шампуня соду нужно растворить в теплой воде, добавить глицерин и спирт, хорошо размешать, а затем добавить немного какого-либо душистого масла.

Сначала взять небольшое количество шампуня и втереть в голову, чтобы образовалась пена, затем вытереть досуха полотенцем. Если голова была очень загрязнена, повторить эту операцию, снова вытереть голову, промыть водой и sprysнуть одеколоном.

Заболевания зубов и десен^[1]

Полоскание рта с содой (1–2 ч. ложки на стакан воды) хорошо снимает зубную боль. Особенно эффективно оно при *флюсе* (воспалении надкостницы). Рекомендуется приготовить горячий содовый раствор и полоскать им рот 5–6 раз в день. Иногда это позволяет избежать хирургического лечения.

* * *

Для *чистки зубов* надо смешать 0,5 ч. ложки соды с горячей водой с 5–6 каплями 3 %-ной перекиси водорода, нанести на тампон (ватный диск) и затем чистить этим тампоном зубы 4–5 минут. Прополоскать зубы водой.

При *воспалении десен* рекомендуется применять следующее средство. Смешать питьевую соду с небольшим количеством воды. Затем нанести смесь пальцами вдоль линии десен и почистить зубной щеткой. Таким образом десны отчищаются, кислотные бактериальные отходы нейтрализуются и полость рта дезодорируется. Процедуру рекомендуется повторить.

Укусы насекомых

Содовый раствор помогает избавиться от последствий укусов насекомых. Несколько раз в день нужно смазывать прохладным раствором место укуса для уменьшения зуда и жжения. Кроме того, сода предотвращает попадание микробов в ранку. Считается, что смазывание содовым раствором открытых участков тела способствует и отпугиванию насекомых.

Отечность ног

Усталость и отеки ног помогут снять ножные ванны с содой.

Сода питьевая — 5 ст. ложек

Вода — 10 л

Соду растворить в горячей воде и принимать ванну для ног в течение 15 минут.

Мигрень

Чтобы избавиться от *мигрени*, можно попробовать ежедневно пить кипяченую воду с содой.

Сода питьевая — 0,5 ч. ложки

Вода — 1 стакан

Соду растворить в горячей воде и пить за 30 минут до еды: в первый день до обеда — 1 стакан, во второй день — 2 стакана до обеда и ужина и т. д., доведя до 7 стаканов в день. Затем — в обратном порядке, ежедневно уменьшая дозу на 1 стакан, закончить лечение.

Заболевания женской половой сферы

При инфекции в мочевыводящих путях у женщин появляются частые позывы к мочеиспусканию с болью и жжением, при этом выделения минимальные, но иногда с кровью. При первых же подобных признаках рекомендуется выпить следующий содовый коктейль.

Питьевая сода 1 ч. ложка

Вода 1 стакан

Сода несколько уменьшит неприятное ощущение жжения при мочеиспускании.

* * *

При дисменорее и болезненных месячных можно организовать свой собственный «курорт минеральных вод» в ванной для расслабления мышц и снятия спазмов. Для этого рекомендуется приготовить следующий состав.

Сода питьевая — 1 чашка

Соль морская — 1 чашка

Добавить в теплую ванну соду и морскую соль, дать раствориться и принимать сидячую ванну в течение 20 минут. По окончании процедуры тело ополоснуть и промокнуть теплым пушистым полотенцем, а затем хорошо еще полчаса, расслабившись, полежать на диване.

Токсикоз беременных

Одним из проявлений токсикоза беременных женщин является закисление организма. На ранних стадиях беременности рекомендуется проводить очищение организма от шлаков и принимать соду (по 1 ч. ложке 2–3 раза в день на горячей воде), периодически делать микроклизмы (с температурой 38–40 °С), чередуя использование 5–10 %-ного раствора соды и 3 %-ной перекиси водорода (1 ч. ложка на стакан воды). Перед микроклизмой желательно сделать очищение кишечника прохладной водой в объеме 100–200 см³. Это снимает или полностью избавляет от токсикоза, значительно улучшает состояние.

Вредные привычки

Народная медицина рекомендует следующее средство от курения. Полость рта нужно регулярно полоскать раствором пищевой соды (из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды).

Заболевания позвоночника и суставов

При *отложении солей* рекомендуется следующее средство.

Сода питьевая — 0,5 ч. ложки

Ряженка — 0,5 стакана

Сухари ржаные (молотые) — 0,5 стакана

Компоненты хорошо смешать и поставить смесь на 3–6 часов в теплое светлое место, затем процедить. Намочить в жидкости хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в 6 слоев, положить на больные суставы и закрепить бинтом. Делать повязку ежедневно на ночь. Курс лечения — 2–3 недели.

* * *

Для лечения *радикулита* народная медицина рекомендует следующее средство.

Сода питьевая — 2 ст. ложки

Мед — 250 г.

Керосин — 250 мл

К меду добавить немного мелкой соли, затем влить керосин, добавить соду и все тщательно перемешать. Разложить смесь на сложенной в несколько слоев марле толстым слоем, поясницу предварительно смазать постным маслом и приложить к ней марлю. Процедуру рекомендуется делать перед сном, подержать такой компресс от 30 минут до 1 часа (до легкого жжения). Затем снять повязку, снова протереть поясницу подсолнечным или любым другим растительным маслом, забинтоваться сухой повязкой (лучше шерстяной шалью) и лечь в постель. Лечение можно повторить несколько раз с интервалом 2 дня. Во время лечения не принимать спиртные напитки, не есть свинину или что-либо острое.

Заболевания ушей

При образовании *серных пробок* рекомендуется применять следующее

средство. Слабый содовый раствор капать по 2–3 капли в ухо. Благодаря своим щелочным свойствам сода разрыхляет серу, после чего ее легко и безболезненно можно удалить из слухового прохода. Кстати, вместо соды можно использовать и слабый раствор перекиси водорода — он обладает таким же действием. В подготовленный содовый раствор было бы неплохо также добавить 10–15 капель 3 %-ной перекиси водорода.

ЦЕЛЕБНЫЕ ВАННЫ С СОДОЙ

Ванны — превосходное мягкое средство снять напряжение или, напротив, зарядить энергией, насытить кожу питательными веществами, предупредить или снять раздражение.

Оптимальная температура воды для общей ванны — 35–37 °С, и находиться в ней желательно не более 15–20 минут. Именно за это время, как считают специалисты, вы успеете расслабиться и успокоиться, а кожа впитает все необходимые вещества. Если же ее предварительно очистить с помощью скраба, эффект от ванны будет выражен сильнее. При использовании для приготовления ванны минеральных добавок, отваров лекарственных трав или ароматических и эфирных масел рекомендуется заканчивать процедуру прохладным душем без использования моющих средств.

* * *

Для *физического очищения* чрезвычайно полезна ванна с содой (из расчета 0,25 стакана на половину ванны). Соду добавить в теплую ванну, набранную на половину, и сесть туда, расслабившись. При регулярном применении такая процедура поможет избавиться от неприятного запаха тела, улучшить ауру и общее состояние.

* * *

Для снятия *физического и духовного напряжения* рекомендуется готовить ванну на основе следующего состава.

Сода питьевая — 1 чашка

Соль английская — 0,25 чашки

Соль морская — 1 ст. ложка

Компоненты смешать и растворить в теплой воде. Эту ванну следует принимать без мыла, нужно просто полежать в ней 10–20 минут. Она помогает избавиться как от физического, так и от духовного напряжения и дает общий целебный результат.

Для приготовления *успокаивающей ванны* рекомендуется использовать следующий состав.

Сода питьевая — 2 стакана

Соль морская — 0,5 стакана

Соль горькая — 0,5 стакана

Масло лаванды — 5 капель

Масло майорана — 5 капель

Соду и соль растворить в теплой воде. Масла добавлять непосредственно перед погружением в воду. Полежать в ванне 15 минут, расслабившись и думая о чем-нибудь приятном, затем ополоснуться под душем.

Пищевая сода и минеральные соли смягчают кожу и помогают телу расслабиться.

Внимание! Масло майорана не рекомендуется беременным и кормящим.

Глава 4

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗНАНИЕ

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. автора*) понадобилось новое издание моих «Этюд о природе человека» и этих «Этюд оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?».

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку: «Все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера, стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн,

известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение, по моему мнению, у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Но каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавлилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. За тем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваниях других органов...» Однако это не все. «... Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственные или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем, правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине; как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и

на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры, ботва	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед, варенье

Сочетаемость групп продуктов

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не

рекомендуется есть ранее, чем через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Примерное соотношение продуктов должно! быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20 %, растительной пищи 50–60 %, а углеводной — 30–35 %; т. е. 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до (2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80 %. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г. нужно съесть не меньше 150–200 г. растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Продукты с кислыми свойствами:

Мясо — 3,98–4,93; рыба — 3,76–5,78; яйца — 6,45.

Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.

Водопроводная вода — 6,55–6,8; молоко — 4,89

Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженной работе всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют

появление различных вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Продукты со щелочными свойствами:

Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа распорядилась разумно — 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Не могу не сказать и о том, что вы поступите мудро, если возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым, в действительности, можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный

склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);

- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбозы;
- артрозы, артриты, миастения;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9 %, или 0,9 г на 100 мл хлоридов, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 3–4 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 2–3 крупички крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает

воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой, в организме увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутрисосудистую, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку соли в рот и

запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10–15 капель 3 %-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды; скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9 %-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленной), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют

чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5- 10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю от 0,5 до 1 ч. ложки перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не вовне, а внутри вас.

Глава 5

КУЛИНАРНЫЕ ЧУДЕСА, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНЫ БЕЗ СОДЫ

Предваряя этот раздел, хочу сказать, что высказывание «Бог дал человеку пищу, черт — кулинара» весьма справедливо. Но к соде это не имеет никакого отношения, так как это одно из веществ, которое делает пищу физиологичной.

Кулинария — это, наверное, наиболее известная широким массам сфера приложения для использования соды в быту. История кулинарного использования соды тянется, пожалуй, с самого Древнего Египта, а то и с более глубокой древности. Что изменилось за это время? Да ничего. Все так же люди готовят пищу, стараясь разнообразить свой рацион, а то и усладить свой вкус. И конечно, нет никакого секрета в том, какие блюда можно приготовить, добавляя соду. Точнее, согласуясь с заголовком, — какие блюда нельзя приготовить без соды. Подбирая некоторые, наиболее любопытные на мой взгляд, рецепты, я даже как-то незаметно настроился на философский лад: ведь скажите, какая малость, а как без нее обойтись?

Ирландский содовый хлеб

На 1 буханку: 250 г. белой муки, 250 г. непросеянной муки, 100 г. геркулеса, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли, 25 г. сливочного масла, нарезанного кубиками, 500 мл пахты.

В этот традиционный ирландский хлеб не входят дрожжи, поэтому готовится он очень быстро, ведь не нужно ждать, пока поднимется тесто. Чем меньше вы касаетесь этого теста руками, тем лучше. Хлеб вкуснее всего, пока он еще немного теплый.

Разогреть духовку до 200 °С. Присыпать противень мукой. Смешать все сухие ингредиенты в большой миске, втереть масло. Влить пахту и быстро замесить тесто с помощью широкого тупого ножа или лопатки, затем быстро и легко помесить тесто кончиками пальцев (берите его очень аккуратно).

Сформовать плоскую круглую буханку диаметром 20 см. Положить буханку на противень, надрезать на поверхности крест-накрест (в

Ирландии это делают традиционно, чтобы, как они говорят, выпустить всех феечек, но это также помогает хлебу пропечься). Печь в течение 30–35 минут. Хлеб готов, когда дно, если постучать по нему, отдает глухим пустым звуком. Если он еще не готов, перевернуть его верх дном и печь еще несколько минут.

Готовый хлеб переложить на решетку, накрыть чистым полотенцем (благодаря этому корочка будет мягкой) и дать остыть.

Содовый хлеб с орехами и курагой

400 г. муки, 50 г. овсяных хлопьев, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка соды, 50 г. кураги (мягкой), 50 г. грецких орехов, 250 мл йогурта (желательно обезжиренного), 175 мл молока.

Разогреть духовку до 200 °С. Положить бумагу для выпечки на противень и слегка присыпать мукой. Муку, овсяные хлопья, соль, соду всыпать в большую миску. Добавить курагу и орехи и хорошо перемешать. Смешать йогурт и молоко в отдельной посуде и соединить с остальными ингредиентами. Аккуратно и очень быстро перемешать ножом. Затем придать тесту форму круглой буханки диаметром примерно 20 см и выложить на противень.

Сделать неглубокий надрез ножом в форме креста и поставить в духовку на 30–35 минут.

Содовый хлеб с тимьяном и козым сыром

На 10 кусков: 300 г. простой муки, 300 г. блинной непросеянной муки, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли, 85 г. мелко нарезанного козьего сыра с сильным вкусом, 1 ст. ложка свежих листьев тимьяна, 500 г. низкокалорийного йогурта, 1 ст. ложка прозрачного мёда.

Нагреть духовку до 200 °С. Смешать муку, соду, соль, сыр и тимьян в миске. Сделать в середине углубление, влить йогурт, добавить 3 ст. ложки воды и мёд, перемешать быстро, чтобы получилось мягкое тесто. Сформовать из теста на посыпанном мукой противне шар диаметром примерно 16 см. Сделать в середине глубокий крестообразный надрез и посыпать мукой. Печь 35–40 минут. Дать немного остыть и подавать теплым.

Пресное тесто для пиццы

4 ст. ложки муки, 100–200 г. сливочного масла или маргарина, 12 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли.

Муку просеять с содой. К сметане добавить соль и перемешать до растворения соли. Размягченное масло или маргарин взбивать в посуде деревянной лопаточкой в течение 5–8 минут, постепенно добавляя сметану, затем муку и быстро (в течение 20–30 секунд) замесить тесто. Тесто нельзя долго вымешивать: углекислый газ, образующийся при соприкосновении сметаны и соды, улетучивается, и изделие получится плотным.

Примечание. Сметану можно заменить простоквашей, кефиром и другими кисломолочными продуктами.

Пшенично-гречневые блины

1 стакан пшеничной муки, 1,5 стакана гречневой крупы, 4 стакана молока, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка соли.

Гречневую крупу перебрать, посушить в течение 5–10 минут на противне в духовке и размолоть в муку, воспользовавшись кофемолкой.

Высыпать гречневую и пшеничную муку в кастрюлю, развести теплым молоком и, добавив отделенные яичные желтки, сахар, соль, растопленное сливочное масло, замесить тесто. Соду развести в небольшом количестве воды, в таком же количестве воды развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту и сразу же (пока сода шипит) смешать их с тестом. Яичные белки хорошо взбить и осторожно смешать с тестом.

При жарке зачерпывать тесто из кастрюли нужно очень осторожно, чтобы не дать ему опасть. От этого зависят пухлость, рассыпчатость блинов. Когда блин зарумянится, покраснеет с одной стороны (с нижней), а с другой весь покроется дырочками, его следует перевернуть лопаткой.

Готовые блины укладывать один на другой, смазывая каждый сливочным маслом, и держать в теплом месте, чтобы они не остыли.

Подавать блины горячими со сметаной, маслом, мёдом, различным вареньем, а также с икрой, кетой, семгой, осетриной, сельдью, маслинами и др.

Морковное печенье

3–4 морковки, 1 стакан сахарного песка, 250 г. сливочного масла, 0,25 ч. ложки пищевой соды, соль по вкусу, пшеничная мука.

Очищенную морковь натереть на тёрке. Добавить сахарный песок и разогретое сливочное масло или маргарин, соль и пищевую соду (можно также добавить ванильный сахар), всыпать пшеничную муку: ее нужно добавлять до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Тесто поставить на 30 минут в холодное место. Затем раскатать тонким пластом и вырезать из него печенье различной формы. Выпекать в духовом шкафу до готовности, но не пересушить, иначе готовое печенье будет ломким.

Пряники медовые с лимонной цедрой

500 г. меда, 500 г. муки, 10 г. жженого сахара, 1 стакан молока, 0,5 стакана сметаны, 2–3 желтка, 0,25 ч. ложки пищевой соды, 1 ч. ложка молотой корицы, ванилин, измельченная лимонная цедра, лимонный сок.

Залить мёд горячей водой, перемешать, остудить. Отдельно смешать сахар, желтки, корицу, ванилин, лимонный сок, лимонную цедру и пищевую соду, взбить смесь до появления пены. Постепенно добавить муку и разведенный в воде мёд. Замесить на доске некрутое тесто, дать постоять 5–6 часов. Вновь вымесить, разрезать на несколько частей, из каждой части раскатать пласты, вырезать формы или фигурки. Выпекать на среднем огне до готовности. Горячие пряники смазать яйцом. После того как они остынут, украсить узором из сахарной пудры, взбитой с яйцом. Из такого теста можно сделать пряники в форме домика, шкатулки и другие оригинальные кулинарные изделия.

Пряники медовые с имбирем

300 г. мёда, 500 г. муки, 70 г. сахарной пудры, 3 желтка, 100 г. измельченных грецких орехов, 0,5 ч. ложки пищевой соды, 1 ч. ложка смеси имбиря, корицы и аниса.

Смешать муку с корицей и пищевой содой. Добавить к мёду жженный сахар, молоко, сметану. Отдельно взбить желтки. Все компоненты тщательно перемешать. Замесить тесто, раскатать, вырезать формы, разложить на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекать в духовке на среднем огне до готовности.

Пряники медовые с орехами

200 г. мёда, 500 г. муки, 200 г. клубничного джема, 150 г. сахарной пудры, 4 яйца, сок и цедра 0,5 лимона, 1 ст. ложка какао, 60 г. сливочного масла, по 1 ч. ложке корицы и аниса, 0,25 ч. ложки пищевой соды, 0,5 л молока, орехи.

Мёд, сахар, желтки, пряности, питьевую соду тщательно смешать, добавить измельченные грецкие орехи и половину муки. Затем, всыпав остальную муку, замесить тесто, дать ему постоять 3–4 часа. На слегка посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной 4 мм, вырезать фигурки. Выпечь в духовке на сильном огне до золотистого цвета, смазать яйцом.

Вишня сушеная с косточками

Вишню перебрать, освободить от плодоножек, опустить в горячий 1 %-ный раствор пищевой соды, после чего охладить в холодной воде и обсушить на полотенце. Сушить при температуре 50–66 °С. Затем, прервав ненадолго сушку, закончить ее при температуре около 80 °С. Высушенная вишня имеет темно-красную окраску и некрепкую мякоть.

Напиток «Шипучка»

0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 ч. ложки сахарной пудры, 1 стакан газированной воды.

В стакан всыпать сахарную пудру, добавить лимонную кислоту или лимонный сок, питьевую соду, затем, помешивая, влить холодную газированную воду и сразу подать.

Как правильно подготовить фасоль к варке

Всем известно, что в кислой среде фасоль останется жесткой, сколько ее ни вари. Однако не все задумывались, что и при замачивании фасоли тоже нужна нейтральная среда — белков в фасоли много, а они в слабокислой среде частенько коагулируют. Чаще всего хозяйки заливают

фасоль обычной водопроводной водой (в лучшем случае кипяченой) и оставляют на ночь. Но ведь у нашей водопроводной воды среда-то как раз кисловатая — это только в рекламе нейтральным называют рН 5,5, а на самом-то деле нейтральный, о чем уже рассказывалось выше, это рН 7,0. Кроме того, выделяющиеся в воду при замачивании белки очень даже способствуют развитию всяческих бактерий, а те, как правило, вовсе выделяют в воду органические кислоты. Отсюда задача — по возможности освободиться от бактерий и погасить кислоты.

Итак, прежде всего фасоль нужно перебрать и хорошо промыть, а затем обдать кипятком. Воду для замачивания лучше все-таки взять кипяченую, хотя бы потому, что она мягче. А дальше нам понадобится сода — ее нужно добавить 0,25–0,5 ч. ложки (на 2 стакана фасоли) и хорошо растворить в воде. Фасоль залить водой с небольшим запасом сверху.

Почему вредно переложить соды? Потому что существует такое явление, как осмос — вода будет стремиться туда, где больше солей, то есть, в нашем случае, в фасолину, а не обратно.

Перед варкой фасоль нужно еще раз хорошо промыть и опять на 1–2 минуты поместить в содовый раствор, в котором соды уже должно быть побольше, до 1 ч. ложки.

Согласитесь, все, о чем здесь рассказано, сделать несложно. А вот результат будет блестящий.

Глава 6

СОДА В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Сода с давних пор является универсальным средством, применяемым в домашнем хозяйстве. До 1850 года она добывалась выпариванием из воды так называемых содовых озер, имеющих в Египте, Северной и Южной Америке, а также путем сжигания соледержащих морских водорослей. Но со временем для обеспечения более высокой чистоты получаемого продукта, а также в связи с возросшей потребностью в нем, эти методы были заменены химическим способом получения соды, о чем уже рассказывалось в начале книги. Однако такие нынче времена, что люди все больше начинают понимать прелесть естественного, и потому сегодня все большее распространение вновь получает метод выпаривания соды из воды содовых озер, к тому же данная технология (включая очистку готового продукта) требует меньших энергозатрат.

Для чего же сода используется в хозяйстве и в чем ее преимущество перед другими средствами? У соды прекрасные моющие свойства, она отлично удаляет запахи, при необходимости оказывает щелочное и обезжиривающее действие, равно как и антигрибковое и антибактериальное, она нейтрализует кислоты. При всем этом она безвредна для окружающей среды, дешева и доступна. А теперь поговорим о том, в каких именно случаях в хозяйстве может пригодиться сода.

Соду (как кальцинированную, так и пищевую) можно использовать для **мягкого удаления старой краски и мастики**: некоторые старые лакокрасочные покрытия можно удалить простым раствором содового щелока. Так что всегда стоит попытаться вначале испробовать это безвредное средство, вместо того чтобы сразу прибегать к едким растворителям и специальным смывкам для удаления краски. Рецепт использования соды для этой цели прост: соду, из расчета 3 ст. ложки («с горкой») на 1 л, растворить в горячей воде. Раствор нанести губкой на старую краску и через 5–10 минут смыть чистой водой. Однако следует помнить, что древесина, содержащая дубильные вещества (например, дуб) при воздействии на нее содового щелока может потемнеть. Поэтому обязательно следует опробовать действие соды на небольшом участке в незаметном месте.

На следующий день обработанные содовым раствором сухие

поверхности дважды хорошенько протереть уксусом для нейтрализации щелочи. После шлифовки (в случае необходимости) поверхности на нее можно наносить лакокрасочное покрытие.

Сода применяется для **ощелачивания поверхностей, покрытых маслянистыми составами, при подготовке их к повторному покрытию**: растворить 2 ст. ложки соды в 1 л теплой воды, протереть раствором ощелачиваемую поверхность, а через 1–2 минуты смыть чистой водой, после чего однократно протереть уксусом. Содовый щелок превратит гладкую пленку лакокрасочного покрытия в матовую, обладающую способностью к лучшему сцеплению поверхность, на которую можно наносить свежую краску. Подобная обработка является хорошей альтернативой шлифовке, тем более что при этом не образуется никакой пыли, то есть она более экологична.

При ощелачивании поверхностей содовым щелоклом требуется немного потренироваться и быть внимательным. Так, если при простом ощелачивании поверхности, как описано выше, вы возьмете, например, горячую воду вместо теплой, то лакокрасочное покрытие полностью сойдет. Вот почему следует находиться поблизости и периодически проверять (чем чаще, тем лучше), поскобливая ногтем краску, как протекает процесс ощелачивания и не зашел ли он слишком далеко.

С другой стороны, если вам понадобится полностью удалить старую краску, может получиться и так, что не будет заметно никаких видимых результатов действия содового щелока. В этом случае при смывке раствора будет полезно поработать жесткой стороной губки для мытья посуды либо увеличить продолжительность воздействия щелочного раствора. Тогда сразу станет заметной разница между обработанными и необработанными местами.

И еще. Следует иметь в виду, что акриловые краски не удаляются ни содой, ни смывкой. В этом случае поможет только шлифование.

Сода используется для **мягкой очистки гладких поверхностей** (например, дверей или окон) вместо нашатыря: растворить 1 ст. ложку соды в 1 л теплой воды. Протереть очищаемую поверхность раствором, затем промыть чистой водой.

Сода полезна для **удаления плесени и грибков с деревянных и каменных поверхностей**, которые очищаются щеткой с содовой водой (1 ст. ложка соды на 1 л воды). Щелочная среда убивает плесень и грибки. Если за этим вы намерены покрасить эту поверхность, то следует обязательно нейтрализовать щелочное действие соды уксусом (1–2 раза хорошо смочить и дать высохнуть). Подобным образом можно

осуществлять мытье и дезинфекцию деревянных полочек, складских стеллажей и деревянной обшивки сауны.

Для **растворения жиров и удаления загрязнений** с эмалированных и изготовленных из нержавеющей стали изделий (например, при чистке кастрюль, сковородок) также пригодится сода. При этом нужно помнить, что для изделий из чугуна и алюминия соду применять нельзя! Для чистки нужно добавить 1–2 ст. ложки соды на 0,5 л воды, довести ее до кипения в очищаемой кастрюле (сковородке) и оставить на ночь — пригоревший нагар мягко растворится.

Для удаления накипи в чайнике (даже в электрическом со спиралью) нужно вскипятить в нем воду, добавив в кипяток 3 ст. ложки соды. Затем дать воде остыть, а приблизительно через полчаса вновь вскипятить воду и вылить ее, наполнив чайник горячей водой уже с уксусной эссенцией (1–2 ч. ложки). Еще раз вскипятите воду и через полчаса вылейте. От такой процедуры накипь станет рыхлой и легко очистится обыкновенной губкой для мытья посуды.

Сода используется для **устранения неприятных запахов и засоров** (например, в сливах): растворить 2–3 ст. ложки («с горкой») соды в 2 л горячей воды и залить в раковину. Через некоторое время (от 1 часа до нескольких часов) необходимо хорошо промыть сифон чистой водой.

Соду можно использовать в качестве **полироля и чистящего средства для некоторых металлов**. Так, для бронзы — она полируется мягкой тряпочкой, смоченной в смеси лимонного сока и пищевой соды. С помощью соды можно отполировать и серебро, поместив серебряный предмет в кипящую воду с полосками фольги, куда добавлено по 1 ч. ложке пищевой соды и соли.

Сода пригодится и при **стирке**: 0,5–0,75 чашки соды, добавленной в воду при стирке, придадут белью не только мягкость, но и приятный запах свежести.

Соду можно использовать для **очистения пластиковых и эмалированных поверхностей** (например, корпуса стиральной машины, холодильника): попробовать избавиться от пятна можно, просто обмакнув чистую сухую тряпочку в соду и потерев его.

Свойство пищевой соды впитывать запахи полезно при **чистке ковров**. Особенно тем, у кого в квартире есть домашние животные. Щедро рассыпьте соду по ковру. Оставьте на ночь или на более длительный срок, если это не доставляет неудобств. Сметите с ковра большую часть соды, остальное — пропылесосьте. Процедуру повторите, если запах все еще остался (возможно, вы использовали недостаточное количество соды).

А вот какие полезные советы по использованию соды дают специалисты-аквариумисты.

Создавая подводный сад, аквариумист продумывает устройство аквариума и его планировку, размещение в комнате, состав обитателей — рыб и растений. Но почти никто не задумывается над тем, какой водой будет заполнен аквариум. А именно этому вопросу следует уделить особое внимание.

Глубоко заблуждается аквариумист, предполагающий, что состав воды очень важен только для рыб и малозначителен для растений. Гидрофиты если не более, то, во всяком случае, не менее требовательны к воде, чем представители фауны. Однако если рыбы реагируют на неподходящие условия почти мгновенно и это легко установить по их изменившемуся поведению, то с растениями дело обстоит сложнее. Их реакция на неудовлетворительные условия настолько замедленна, что когда аквариумист замечает неладное, то бывает уже поздно и спасти растения не удастся.

Аквариум обычно заполняется той водой, которая легко доступна. Чаще всего это водопроводная вода, реже — вода родников, колодцев, природных водоемов. О характеристиках используемой воды аквариумист подчас ничего не знает, а ведь от них в значительной мере зависит, быть ли подводному саду таким, каким он задуман, или нет. Очень желательно знать следующие основные характеристики воды: жесткость; активная реакция воды — pH; наличие химических примесей; редокспотенциал, или окислительно-восстановительный потенциал.

Кроме того, вода в аквариуме под воздействием биологических объектов и в результате активного вмешательства самого аквариумиста со временем меняет свои характеристики. Это также нужно контролировать.

Значительно чаще, чем подкислением, любителю аквариумных растений приходится заниматься ощелачиванием воды. Это происходит потому, что, как уже говорилось, в аквариуме накапливаются органические кислоты, снижающие pH, а для очень многих растений больше подходит слабощелочная вода.

Для ощелачивания воды подходит любая щелочь. Но при использовании едкого натра или едкого кали, которые следует применять только в растворе и пользоваться которыми необходимо с большой осторожностью, сдвиг pH в сторону ощелачивания в аквариуме происходит очень резко и сохраняется лишь несколько часов из-за активного воздействия водных организмов. Поэтому единственным надежным способом ощелачивания воды, гарантирующим стабильность показателей,

можно считать добавление в аквариум питьевой соды в дозе 0,2–0,5 г на 1 л воды. Питьевая сода обладает замечательными свойствами. Это соединение ведет себя в растворе как слабая щелочь, но при этом с сильными щелочами реагирует как кислота. Именно в этом выражаются ее буферные свойства. Даже при некоторой передозировке питьевой соды рН воды не поднимается выше 8,4. При этом следует отметить, что подъем рН до 9 практически не ухудшает самочувствия рыб и растений.

Ощелачивание питьевой содой мягкой и очень мягкой воды не дает стойкого результата. В то же время, если увеличить концентрацию соды в воде аквариума, повышенное содержание натрия оказывает токсическое воздействие на растения.

Единственно верный способ получить воду со стойкой щелочной реакцией — повысить ее жесткость не менее чем до 8° и добавить к ней питьевую соду. Следует отметить, что в аквариумах с часто подмениваемой жесткой водой рН обычно больше 7. Для придания буферных свойств такой воде питьевую соду можно добавлять лишь в очень малом количестве. Такая вода имеет незначительные колебания рН в течение суток и не приобретает кислой реакции при старении.

Сода пригодится и дачникам. Так, исследователи из Японии обнаружили, что сода **защищает растения от мучнистой росы**. Опрыскивание ее раствором из расчета 1 ч. ложка (неполная) на 1 л воды, применяемое 1 раз в неделю на огурцах и других огородных культурах, оказалось весьма эффективным. Причем питьевая сода предотвращает как заражение спорами мучнистой росы, так и развитие болезни на разных стадиях.

Остается только сказать, что срок годности соды при условии хранения в сухом, прохладном месте и, по возможности, в воздухонепроницаемой упаковке практически не ограничен. Высокая влажность воздуха приводит к образованию комков, однако это не влияет на свойства соды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аликберова Л. Ю. Занимательная химия: Книга для учащихся, учителей и родителей. — М., 1999.
2. Беньковский С. В., Круглый С. М., Сокованов С. К. Технология содопродуктов. — М., 1972.
3. Занимательная химия: Книга для учащихся, учителей и родителей. — М., 1999.
4. Лидин Р. А. и др. Химические свойства неорганических веществ. — М., 1996.
5. Мечников И. И. Этюды оптимизма. М., 1988.
6. Общая химическая технология. / Под ред. С. И. Вольфковича. — М.-Л., 1953.
7. Рерих Е. И. Агии-йога — исследователям. — М., 1996.
8. Рерих Е. И. Мозаика Агни-йоги. — Тбилиси, 1990.
9. Рерих Е. И. Сокровенное знание: Теория и практика Агни-йоги. — М., 2002.
10. Степин Б. Д., Аликберова Л. Ю., Рукк Н. С. Домашняя химия. Химия в быту и на каждый день. — М., 2001.
11. Степин Б. Д., Аликберова Л. Ю. Книга по химии для домашнего чтения. — М., 1995.
12. Шокин И. Н., Крашенинников С. А. Технология соды. — М., 1975.
Обзор периодических изданий и материалов Интернета:
13. Журнал «Здравоохранение Белоруссии». — 1982.
14. Журнал «Терапевтический архив» — 1976, 1978.
15. Журнал «Космическая медицина и авиакосмическая медицина». — 1978.
16. Журнал «Местное время». — 2004.
17. Газета «"Аргументы и факты" в Ярославле». — 2004.
18. <http://www.emissions.de/climate-ru>
19. <http://www.greenpeace.ru>
20. <http://www.wh-lady.ru>
21. <http://www.care2.com>
22. <http://www.mozhga.ru>
23. <http://www.nsk.su>
24. <http://www.medinforus.homestead.com>
25. <http://www.kid.ru>

26. <http://www.remesla.ru>
27. <http://www.umsvati.ru>
28. <http://www.femina.com>
29. <http://www.kushaem.ru>
30. <http://www.seu.ru>
31. <http://www.fags.yaroslavl.ru>
32. <http://www.shaping.ru>
33. <http://www.archivesmaillist.ru>
34. <http://www.vb-group.ru>
35. <http://www.hmro-raen.ru>
36. <http://www.russian.cri.com>
37. <http://www.recipes.spb.ru>
38. <http://www.madra.dr.ua>
39. <http://www.eco-trade-group.ru>
40. <http://www.gazeta.grodno.by>

notes

Примечания

1

В каждый из приведенных в этом разделе трех рецептов я считаю целесообразным добавить по 5–10 капель 3 %-ной перекиси водорода.