1. **ЕЖЕДНЕВНО ПЕЙТЕ ВОДУ!**

Ваше тело просит 30 грамм воды на каждый 1 кг Вашего веса.

*Например: если Ваш вес составляет 70 кг, то Вам нужно 70*30=2100 грамм воды ежедневно, то есть 2100:250=8.4 стакана воды. ЭТО ВАША ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА!*

2. **ИСКЛЮЧИТЕ КОФЕИН, АЛКОГОЛЬ, САХАР!**

А так же другие напитки и продукты, которые ведут Ваш организм к обезвоживанию.

Например: 100 грамм выпитого чая приводит к выделению 130 грамм мочи.

ПОМНИТЕ!

* Новорожденный ребенок на 90% состоит из воды.
* Человек, который умирает на 55% состоит из воды.
* Жизнь человека – это процесс потери воды.
* Боль – аварийный сигнал недостатка воды в органе!

А кроме того:

* Вода уменьшает частоту приступов утренней тошноты и рвоты у беременных.
* Вода помогает бороться с отеками во время беременности.

РЕГУЛЯЦИЯ ВОДЫ У ПЛОДА И ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА
С момента зачатия, когда сперматозоид отца сливается с яйцеклеткой матери, чтобы образовать одноклеточный зародыш, клетке приходится делиться, делиться и делиться много миллионов раз подряд, пока она не разовьется в плод, который сумеет прочно прикрепиться к стенке матки. К тому времени как плод превратится в полностью выношенного ребенка, в нем произойдет около триллиона клеточных делений. Чтобы это

случилось, ему нужно навязать материнским системам насыщения водой собственную модель водной регуляции, соответствующую его нуждам. Помните, что каждая новая клетка должна в первую очередь наполниться водой. Поэтому матери приходится потреблять больше воды, чтобы удовлетворить растущие потребности плода. Даже после того как ребенок родится, матери придется снабжать его водой посредством своей системы производства молока. Грудь матери – это источник и воды, и пищи для ребенка.

Утренняя тошнота и рвота на ранней стадии беременности

В свете вышеизложенной информации возникает вопрос, как матери удается установить новый уровень ее потребностей в воде? Я открою вам секрет, о котором никто раньше не знал. Утренняя тошнота и рвота на ранней стадии беременности – это самый первый сигнал жажды. Скажу больше: это самый первый признак обезвоживания организма матери и ее плода. Он вызывается действием регулирующего содержание воды гистамина.

Такое выражение потребностей растущего плода в воде посредством системы чувственных анализаторов матери – это важный сигнал, благодаря которому система анализаторов ребенка, ответственная за регуляцию воды, привязывается к регулятивным механизмам матери. Большинству беременных удается отрегулировать количество потребляемой воды к третьему месяцу, после чего утренние приступы тошноты исчезают, но кое-кто продолжает вести образ жизни, вызывающий обезвоживание плода и собственного организма. Последствия могут быть катастрофическими.

Когда мать во время беременности продолжает употреблять кофе, чай, алкогольные напитки и не принимает воду в необходимом количестве, она оказывает пагубное воздействие на физиологию ребенка, развивающегося в ее утробе. Ребенок черпает необходимые для роста ингредиенты в организме матери. В число крайне необходимых ингредиентов входят вода, кислород и аминокислоты, которые можно получить из системы кровообращения матери. Следовательно, уровень потребления воды и состав аминокислот, получаемых в период внутриутробного развития, определяет способности растущего ребенка к естественному развитию. Таким образом закладываются основы регулирования роста и развития ребенка после рождения.

Важность роли, которую играет образ жизни матери в период беременности, до сих пор полностью не осознана. Мать несет ответственность за создание здоровой, естественной химической среды, в которой плод сможет полноценно развиваться.

Как мы узнаем дальше, вызванные стрессом физиологические и химические изменения в организме вызывают процесс немедленного приспособления к ожидаемому

обезвоживанию. Само по себе оно является сильным стрессом для организма, который отвечает определенными физиологическими и гормональными реакциями. Плод не защищен от физиологических сигналов, связанных со стрессами матери. Поэтому они, становясь основой для ее адаптивного поведения, регистрируются также организмом ребенка.

Мы должны помнить, что регистрация физиологического состояния матери производится химическими информационными системами. Действия той или иной трансмиттерной системы, участвующей в борьбе со стрессом матери, вполне могут сказаться на состоянии плода. Вполне возможно, что они. запустят в организме ребенка химические реакции, аналогичные тем, которые происходят в организме матери.

Поэтому давайте не будем недооценивать влияние и ответственность матери за создание нормальной химической среды для развития растущего плода. Навыки ребенка, полученные во время внутриутробной жизни, могут превратиться в установочные параметры поведенческих и эмоциональных моделей в последующей жизни. Каждая форма поведения и мысли зашифровывается в виде набора комбинаций химических трансмиттерных систем. Такие сообщения способны влиять на коды в мозгу плода. Следовательно, образ жизни беременной женщины может повлиять на биохимию развивающегося плода. Если химический баланс организма матери будет нарушен, то ее плоду тоже придется бороться за восстановление равновесия. Действительно плацента является селективным барьером, но некоторые природные химические вещества организма способны легко преодолевать его, причем в достаточно больших количествах, если их много в организме матери.

Короче говоря, химическая модель организма матери служит образцом для развития ее ребенка.

По этой же причине мать, которая во время беременности злоупотребляет алкоголем, может произвести на свет умственно отсталого ребенка. Развивающемуся мозгу необходимо много воды. Один из способов получения воды через стенку клетки заключается в создании крошечных отверстий, пропускающих только воду. Заполнившая клетку вода не пропускает внутрь твердые вещества, растворенные в сыворотке. Процессом создания в стенке клетки этих микроскопических отверстий, которые пропускают только воду, управляет гормон вазопрессин – биологический агент, участвующий в борьбе с обезвоживанием организма.

Наука доказала, что алкоголь препятствует производству вазопрессина и его функционированию. Когда потребление алкоголя матерью останавливает секрецию вазопрессина и не дает ему выполнять необходимые функции, то же самое происходит в организме ребенка. Но если структура мозга у матери уже полностью сформировалась, то у плода – еще нет. Нехватка вазопрессина может вызвать аномалии в развитии мозга ребенка. Кроме того, нарушения могут затронуть развитие легких ребенка и привести к их кистозной деформации. Принимая во внимание жизненно важную роль воды в регулировании всех функций организма, не следует всю вину за большинство нарушений в развитии целиком и полностью возлагать на структуру ДНК, как это практиковалось

до сих пор. Обезвоживание тоже может взять на себя часть вины.

Смерть в колыбели

"Смерть в колыбели", или синдром внезапной смерти грудного ребенка во время сна, – это название, которое получил феномен необъяснимой и непредсказуемой смерти детей в колыбели. Потеря ребенка во время сна – это одна из самых страшных трагедий, которую только можно себе представить. Каждый год от семи до восьми тысяч младенцев в возрасте от нескольких дней до года необъяснимым образом умирают во сне. Чаще всего это происходит с детьми 2-6 месяцев. Диагноз основывается на исключении прочих причин и производится при вскрытии.

Причина смерти, как правило, не в том, что ребенок захлебнулся отрыгнутым молоком, не в инфекциях или простудах; она не является так же результатом какого-либо инфекционного заболевания. Основная причина внезапной смерти грудного ребенка до сих пор остается неизвестной.

Я много думал о возможных физиологических процессах, которые могут вызвать подобную трагедию. Мне кажется, единственной правдоподобной причиной, с точки зрения новой парадигмы, может быть сокращение бронхиол в результате запуска программ гидро- и терморегуляции тела, когда ребенка, возможно, слишком туго запеленали, а в комнате слишком жарко. Если детская астма способна убивать по нескольку тысяч детей в год даже при наличии лекарств, то почему ту же астму нельзя рассматривать в качестве главной причины смерти грудных младенцев, у которых нет никакой возможности заявить о своем состоянии, когда они спят?

Формула молока, которое пьет грудной ребенок, тоже может вызвать смерть во время сна. Между женским и коровьим молоком есть существенная разница. Коровье молоко отличается более высокой концентрацией, в нем больше жиров и белков, чем в женском молоке. Коровье молоко предназначено для телят, которые поднимаются на ноги, ходят и бегают уже через несколько минут после рождения. Новорожденный ребенок в течение первых нескольких месяцев жизни не способен передвигаться. Молочные смеси, составленные на основе коровьего молока и предложенные ребенку в качестве единственного источника воды – часто родителям рекомендуют не поить грудных детей чистой водой, – обременяют метаболическую систему грудного младенца необходимостью переваривать молоко слишком высокой концентрации. Это может повредить здоровью ребенка.

На одной медицинской конференции я услышал сообщение о том, что результаты аутопсии младенцев, погибших в автомобильных катастрофах, выявили частичную закупорку коронарных артерий у тех из них, кого кормили молочными смесям; у тех же, кого кормили грудью, ничего подобного не наблюдалось. Однако столь значительное открытие не получило должного освещения в печати. Я склоняюсь к мнению, что закупорка коронарных артерий у детей-искусственников связана с более высокой концентрацией молочных смесей по сравнению с материнским молоком.

Обычно младенца сначала кормят, а потом пеленают и укладывают спать. Во время сна слишком большое относительно веса ребенка количество воды выделяется через легкие в процессе дыхания. Если учесть тот факт, что воды в молочной смеси часто едва хватает для того, чтобы только переварить саму смесь, то такая потеря воды через легкие приводит к обезвоживанию организма младенца и запускает физиологические механизмы борьбы с потерей влаги. В число этих механизмов входит выделение повышенного количества гистамина, который для младенцев является одновременно и гормоном роста, которого у них и так более, чем достаточно. Но, помимо прочего, гистамин еще выполняет функцию сужения бронхиол. Поэтому вполне возможно, что определенное сочетание факторов состава молока, неблагоприятных условий окружающей среды и невозможности охладить тело способно запустить механизм сужения бронхиол и стать причиной смерти во сне.

Единственное, что меня удивляет, так это степень гибкости и приспособляемости организма младенцев, благодаря которой данная проблема не возникает гораздо чаще. Вероятно, пищеварительный процесс у младенцев протекает настолько активно, что в ходе обмена веществ из расщепляемых твердых компонентов молока удается извлечь какое-то количество воды, которая помогает переваривать такую пищу. Если это действительно так, то причиной запуска механизмов, ведущих к внезапной смерти во сне, можно считать неблагоприятные условия и чрезмерное укутывание младенца.

Полагаю, нам следует вернуться к практике включения воды в рацион грудных младенцев, особенно 2-6 месяцев жизни, когда вероятность смерти во сне особенно велика. Не нужно давать слишком много воды, а лишь столько, чтобы сбалансировать режим питания, и всегда вместе с молоком или после него. Такая практика могла бы привить вкус к воде с младенчества и обострить ощущение жажды в дальнейшем, а также предотвратить переедание в случаях, когда люди просто хотят пить.

РЕГУЛЯЦИЯ ВОДЫ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Потребности новорожденного ребенка в воде для здорового роста и развития удовлетворяются сначала за счет воды, содержащейся в молоке, которое он пьет, а потом – за счет потребления чистой воды как таковой. Гормон роста и другие регуляторы воды приводят в действие механизм жажды. В то же время организм всеми силами старается удержать воду. Почки стараются исключить максимальное количество воды на последних стадиях образования мочи. В число факторов, регулирующих водный

баланс в период роста ребенка, входят гормон роста и другие связанные с ним гормоны и нейротрансмиттеры, такие как гистамин.

Так как дети растут, то они постоянно испытывают обезвоживание, и ничего необычного в этом нет. Процесс роста и делений клеток требует большого количества воды. Вода – это 75 процентов каждой клетки. Тело растущего ребенка постоянно нуждается в воде и требует ее; в "противном случае рост будет просто невозможен. Если естественные потребности организма в воде будут удовлетворяться с помощью жидкостей, содержащих химикаты, и сладких напитков, то здоровый рост и развитие – процессы, инициатором которых является чистая вода, – будут протекать недостаточно активно, что чревато кризисными явлениями, такими как астма и аллергия. Дети и молодые люди должны научиться пить чистую воду, а не заменять ее другими напитками. Живость ума и способность к обучению зависят от количества воды, потребляемой человеком. Когда подростки, которым природой предписано быть живыми и подвижными, засыпают в классе, поставив рядом с собой банку с содовой, это может означать, что им не хватает воды. При увеличении нормы потребления воды до состояния полного насыщения организма мозг всегда начинает работать лучше.

Однажды мне пришлось читать лекцию ученикам трех классов с научным уклоном в местной средней школе. Зайдя в мужской туалет, я обратил внимание на то, что у школьников была очень темная, явно концентрированная моча – показатель сильного обезвоживания. Родителям следует обращать внимание на количество воды, которое выпивают их дети, и отучать их от пристрастия к искусственным подкрашенным напиткам. Не считайте меня пуританином – мое заявление основано на научных фактах.

РЕГУЛЯЦИЯ ВОДЫ У ВЗРОСЛЫХ

Когда человек становится взрослым и его организм больше не находится в фазе физического роста, влияние гормона роста перестает быть решающим фактором, регулирующим поступление воды в организм. На этом этапе жизни ее роль переходит в ведение нервных центров, мозга, которые используют гистамин в качестве химического средства передачи информации.

Как раз в этот период ощущение жажды становится менее выраженным, чтобы эффективно регулировать потребление воды. В чем причина такого явления? Наши тела, несмотря на многие миллионы лет развития, прошедшие с того момента, когда первые существа вышли из воды и принялись путешествовать по суше, до сих пор зависят от тех же самых адаптационных процессов, которые использовали их обитавшие

в воде пращуры. У них были прекрасно развиты системы водообеспечения, которые позволяли им все дольше и дольше обходиться без воды. Несмотря на то что человеческий организм не располагает никакими средствами удержания лишней воды, оно все же способно справляться с длительными периодами обезвоживания.

Физиология организма всегда зависит от воды. Способность бороться с обезвоживанием не означает, что клетки организма могут обойтись без воды. Это значит только то, что его отдельные зоны будут получать минимум воды, необходимый для выживания. Вода будет поступать в эти клетки только по приказу, заставляющему клетку действовать. Потребление воды регулируется путем ослабления притока циркулирующей крови к пассивным зонам. Но когда кровеносная система получит указание действовать, она активизируется и доставит воду в нужную зону.

Примерно с 18 до 25 лет, когда организм уже достаточно развит, регуляция потребления воды зависит от ощущения жажды и попыток человека удовлетворить эту потребность. К сожалению, признак жажды в нашем сегодняшнем понимании – сухость во рту – нельзя считать надежным сигналом реальных потребностей в воде. Если мы не чувствуем жажды, то не пьем воду. Мы ждем, пока не ощутим жажды, и лишь потом начинаем думать о том, что нужно выпить воды. Корень проблемы ухудшения здоровья кроется именно в таком отношении к потреблению воды – только по принципу распределения дефицита; и даже в этом случае мы обычно ограничиваемся полумерами. К тому времени как тело заявляет о своей жажде, вызывая ощущение сухости во рту, ему уже не хватает 2-3 стаканов воды. Но часто мы выпиваем всего один стакан, предоставляя организму на два стакана меньше положенного. К сожалению, с возрастом эта разница становится все больше.

ПРИТУПЛЕНИЕ ЧУВСТВА ЖАЖДЫ

Организм обладает способностью адаптироваться к некоторым трудностям. Недостаток пищи и временная нехватка воды в организме, по всей видимости, активизируют процесс адаптации. Жизненно важные функции организма поддаются управлению, пока у нас есть доступ к пище и воде. В ходе этого процесса ощущение жажды можно перепутать с чувством голода, потому что оба ощущения проявляются почти одинаково – их инициатором является снижение энергетических потенциалов мозга. Это один из главных факторов, способствующих развитию ожирения. Когда у таких людей появляется жажда, они принимают ее за голод и начинают есть.

Похоже, что они реагируют на оба позыва – жажды и голода – одинаково и едят до тех

пор, пока ощущение жажды не наберет силу в результате дополнительного потребления твердой пищи, – только потом они выпивают небольшое количество воды. Такой способ утоления жажды не отвечает насущным потребностям организма, тем не менее, на какое-то время минимальные потребности организма в воде удовлетворены. В результате нехватка воды становится постоянно усиливающимся хроническим состоянием, которое заставляет организм еще больше снижать планку адаптации. Этот процесс приводит к постепенному притуплению чувства жажды, и в конце концов потребность в регулярном потреблении воды постепенно исчезает из списка привычных ощущений.

Гистамин способен действовать как временный заменитель воды, высвобождая энергию для некоторых особенно важных функций/Таким образом организм получает возможность до определенной степени противостоять обезвоживанию. Со временем он начинает полагаться на способность гистамина справляться с чрезвычайными ситуациями и позволяет обезвоживанию продолжаться. Постепенно хроническое обезвоживание приводит к постоянным изменениям сначала в физиологии, а затем – в химическом составе организма. Он привыкает к выживанию на грани возможного.

Управляемые гистамином центры мозга, по-видимому, производят оценку количества воды, поступающей в организм. Если человек потребляет достаточное количество воды, активные гистаминные центры постепенно отвыкают от постоянного выполнения своих обязанностей водных регуляторов. Мало-помалу гистамин перестает участвовать в борьбе с обезвоживанием и выполнять функции преобразователя энергии. Похоже, организм начинает осознавать, что нехватка воды ему не грозит, и становится более внимательным к своим потребностям в воде: он начинает понимать, что такое жажда, и заявлять о ней. Мне кажется, что потеря ощущения жажды – это адаптивная реакция на ложную информацию о том, что воду негде взять, потому что мы ее не пьем.

Однако если организм снова приучить к регулярному и достаточному потреблению воды, то ощущение жажды опять обострится. Он начнет настойчивее выказывать признаки нехватки воды. Регидратация, или восстановление количества воды, в клетках происходит медленно. Клетки тела – это всего лишь губки; воду они впитывают понемногу. Не надейтесь, что тело сразу же восстановит оптимальную степень гидратации после 1-2 стаканов воды. Попавшая в организм вода не направится прямиком в клетки. При условии регулярного и достаточного приема воды процесс полного насыщения займет несколько дней. Только осознание размеров ущерба, который может причинить обезвоживание, заставит вас серьезно отнестись к потребности строго следовать правилу систематически насыщать водой свой организм. Количество и время ее приема имеют огромное значение, и мы поговорим об этом в следующей главе.

То, что вода необходима для жизни, известно каждому. Однако не все достаточно ясно понимают, что происходит, когда организм регулярно недополучает воду. Кроме того, что значит "организм привыкает к выживанию на грани возможного"?

Человеческий организм – это комплексная конструкция, которая состоит из множества

различных систем, нормальное функционирование которых зависит от различных способностей воды. Если организму не хватает воды для осуществления всех функций, чем-то приходится жертвовать. Когда организм едва справляется с повседневными задачами, а потом еще и возникает экстренная ситуация, причем как раз в тот момент, когда необходимо действовать, то как ему распределить свои возможности? Предположим, организм поддерживает равновесие в приемлемых границах, но, откуда ни возьмись, на него наваливаются новые обязанности, которые выводят уровень насыщенности водой за допустимые пределы. Как организм справится с неожиданной необходимостью действовать в чрезвычайных ситуациях, требующих реакций, для которых нужна вода, когда он и так уже до предела обезвожен. По сути дела, ответу на этот вопрос посвящена вся данная книга.

Обезвоживание вызывает также потерю дееспособности белков и ферментов. Отдельные клетки в зоне обезвоживания начинают функционировать все менее эффективно, пока утрата клетками своих функций не станет перманентной. При любом виде потерь свободной воды 66 процентов приходится на содержимое клеток и лишь 8 процентов – на объем крови. Исследования, проведенные Брюсом и его коллегами, доказали, что за период с 20. до 70 лет содержание воды в клетках человеческого организма становится меньше количества воды, расположенной вне клеток. Организм постепенно теряет внутриклеточную воду до тех пор, пока осмотический процесс не изменит направление. Такое возрастное изменение баланса значительно уменьшает способность клеток впитывать и удерживать воду. Вопрос, который мы должны себе задать, звучит так: "Что будет с нашим организмом, если позволить им пройти весь процесс таких радикальных изменений количественного и качественного состава клеточной воды?"

ЧТО ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ?

Представьте сочную сливу, которую вы сняли с дерева и оставили на солнце или на ветру, – она быстро превратится в сушеную. Обезвоживание сливы приводит к высыханию мякоти и сморщиванию кожицы. Потеря воды вызывает изменения во внутренних и наружных структурах живых существ, будь то фрукт или человек. Организм человека состоит из клеток, число которых может доходить до 100 триллионов. В зависимости от того, какая его область сильнее всего подвергается обезвоживанию, клетки в этой части сморщиваются, а их внутренние функции ослабляются. На нехватку воды в любой части тела указывают различные сигналы, которые являются признаками обезвоживания и индикаторами локальной или общей жажды. До сих пор эти сигналы обезвоживания тела, некоторые из которых я

перечислил в предыдущей главе, остаются непонятыми и воспринимаются как симптомы болезней неизвестного происхождения.

ИНДИКАТОРЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Ниже перечислены чувственные ощущения (некоторые из них носят ярлык «психологических расстройств»), которые я считаю признаками обезвоживания:

- Чувство усталости без видимой причины.
- Прилив крови к лицу.
- Раздражительность, гнев и беспричинная вспыльчивость.
- Чувство тревоги.
- Чувство подавленности и уныния.
- Депрессия.
- Вялость.
- Беспокойный сон, особенно у пожилых людей.
- Беспричинное нетерпение.
- Невнимательность.
- Одышка у здорового во всех остальных отношениях человека.
- Тяга к искусственным напиткам, таким как кофе, чай, газированная вода и спиртное.
- Сны об океанах, реках или других водоемах.

КАК ЧАСТО И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВОДУ?

Воду следует принимать в течение дня порциями по 250-500 мл. Точно так же, как вы не ждете, пока в вашей машине закончится бензин, прежде чем ехать на заправку, не ждите, пока ваш организм обезводится, прежде чем пить воду.

- Воду нужно пить перед едой. Оптимальное время – за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения.
- Воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, – даже во время еды.
- Воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи.
- Воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить

обезвоживание, вызванное долгим сном.

- Воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделени пота.
- Воду должны пить те, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно фруктов и овощей. Два-три стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное.
-

ВОДА ИЛИ ЖИДКОСТИ?

Естественно, у нас возникает вопрос, почему мы должны пить воду, а не приятные на вкус напитки, ставшие символом современного общества. В конце концов, их делают из воды, и они прекрасно утоляют жажду – или, по крайней мере, нам так кажется. Тут я должен сказать, что значительная часть проблем со здоровьем является следствием этого заблуждения, поскольку вода и жидкости – это разные вещи. Дело в том, что популярные искусственные напитки содержат определенные вещества, изменяющие химический состав организма. Даже молоко – это пища, и относиться к нему нужно как к пище.

Организму нужна вода – ее ничто не заменит. Кофе, чай, газированная вода, алкоголь, даже молоко и соки – это совсем не то, что вода.

СОЛЬ

Соль – наиболее важный ингредиент в организме. Кислород, вода, соль и калий являются основными элементами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Плиний (около 75 г. н. э.) назвал соль "*величайшим лекарством, известным человечеству* ". И был прав. Около 27 процентов соли хранится в костях в форме кристаллов. Говорят, что солевые кристаллы используются для твердости костей. Поэтому дефицит соли может служить причиной развития остеопороза. Чтобы сохранить должный уровень соли в крови, она извлекается из костей. Недостаточное потребление соли приводит к повышению кислотности в некоторых клетках, которая, в свою очередь, разрушает структуру ДНК и является пусковым механизмом для образования рака в клетках. Эксперименты доказали, что большинство раковых больных имели крайне низкое содержание соли в организме.

Если организм начинает накапливать соль, значит, он пытается удержать воду.

Если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли – нет, то организм начинает терять соль . После нескольких дней приема шести-восьми стаканов воды в день следует подумать о том, чтобы добавить к своей диете соль. Если вы ощущаете по ночам мышечные спазмы, это свидетельствует о дефиците соли. Спазмы в нетренированных мышцах чаще всего означают солевой недостаток. Кроме этого, признаком дефицита воды и соли могут служить головокружения и обмороки. В этом случае необходимо увеличить количество витаминов и минералов, особенно если вы придерживаетесь диеты для похудания или плохо питаетесь, – включая фрукты и овощи из-за содержащихся в них растворимых в воде витаминов и минералов. Я разработал практическое правило для ежедневного приема соли. На десять стаканов воды следует употреблять половину чайной ложки соли в день, т. е. 3 г (обычная чайная ложка содержит 6 г соли). При этом нужно убедиться, что почки функционируют эффективно. Иначе тело просто распухнет. Если вы чувствуете, что у вас опухают ноги, не паникуйте. Уменьшите количество соли и повысьте количество воды на несколько дней – до тех пор, пока опухание не пройдет. Рекомендуется также увеличить физическую нагрузку, поскольку мышечная активность способствует поступлению воды в кровоток и некоторое количество соли выходит с потом и мочой. Не сидите и не стойте слишком долго в одном положении.