

Н



Макпал Карибжанова,
эксперт по здоровому питанию



СТИХИЯ ЗДОРОВЬЯ

Уникальная и таинственная материя, которая может быть горячей и холодной, твердой и мягкой, воздухом и паром, уходит глубоко в почву, подниматься до небес и возвращаться на землю снежинками, узоры которых неповторимы, как отпечатки пальцев.

ТЕКСТ МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА

Американская поэтесса, философ и психоаналитик Кларисса Пинкола Эстес как-то сказала, что чистая вода – пища для творческой жизни. И с ней трудно не согласиться. Все живое на нашей прекрасной планете зародилось благодаря воде. Буйство красок и радуга на небе, цветение деревьев весной и золото листвы осенью, нежность снега и наши суперфуды: все лечебные травы, ягоды, водоросли – творение воды.

Второе по значимости вещество после кислорода, вода – это источник всего сущего. Она играет ключевую роль во всех функциях организма – от регулирования температуры до амортизации суставов. Человек может прожить сорок дней без еды, но только три дня без воды. Потеря 50% глюкозы, жира или белка для организма терпима, но водная недостача в 20% грозит смертью. Даже незначительное обезвоживание ведет к возникновению серьезных проблем с суставами и сердечно-сосудистой системой. Что делает организм, чтобы спастись? Не отдает воду, и в итоге образуются отеки – тоже малоприятная вещь, которая не украшает тело.

Большая часть симптомов многих распространенных заболеваний – это попытка организма вылечить самого себя. 99% людей, с которыми я работаю, хронически обезвожены: либо они пьют недостаточно воды, либо в организме нарушены механизмы доставки ее драгоценных молекул к клеткам. Чтобы понять масштабы бедствия, достаточно вспомнить школьный курс биологии: наше тело на 70% состоит из воды – в мышцах ее до 75%, в крови – 82-85%, в легких – до 90%, в мозге – около 76%.

Мало кто задумывается о том, что довольно большую порцию жидкости мы отдаем через дыхание – она испаряется с каждым выдохом. Чтобы снизить эти потери, организм рефлекторно сжимает бронхиолы, стимулируя секрецию гистамина. Это биогенное вещество ограничивает дыхание, делая его физически трудным, и – бинго! – ваш диагноз: астма. И вот вместо того, чтобы прописать воду, которая устранила бы главную проблему, врачи назначают антигистамины. Эти медикаменты оказывают релаксирующее действие на бронхи, облегчают дыхание, а это, разумеется, вызывает дальнейшее обезвоживание, доводя пациента до критического состояния.

Для выполнения любой функции жизнедеятельности организму необходимо восполнять потерю жидкости, которая вымывает отовсюду отходы жизнедеятельности и служит проводником для всего полезного. К тому же уровень воды – весьма точный индикатор старения организма. Тело ребенка от рождения до года содержит 80-90% воды, к восемнадцати годам показатель падает до 70-75% и дальше движется к 60%. Отсюда следует простой вывод: секрет продления молодости

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ МАКПАЛ КАРИБЖАНОВОЙ, SHUTTERSTOCK.COM

сводится к известному рекламному слогану – “Просто добавь воды”.

Сколько именно добавлять, зависит от возраста, физической активности, климата, питания, пола, состояния здоровья и веса. Так, для взрослого мужчины норма составляет около 3 литров в день, а для женщины – приблизительно 2,2 литра. Но все мы разные, и важно уделить внимание себе, чтобы опытным путем вычислить индивидуальный объем. Знание высшей математики для расчета не понадобится: достаточно знать несколько ключевых показателей. Во-первых, физиологический стандарт – 1 литр воды на 23 кг веса. Во-вторых, золотое правило расчета: суммируем литраж чистой воды, кокосового молока и овощных зеленых соков (на основе огурца, сельдерея и зелени) и вычитаем алкоголь, сладкие фруктовые соки, газированные, энергетические и диабетические напитки, не содержащие сахара. Кофе и черный чай тоже не идут на пользу, способствуя выведению из организма ценной жидкости, поэтому на каждую чашку следует добавить еще один стакан воды к ежедневной норме потребления.

Активно занимаетесь спортом и делаете ставку на утоляющие жажду спортивные напитки? Это очень плохая идея. Хотя многие ведь именно их считают лучшей альтернативой воде для восполнения потерянных с потом жидкости и электролитов. На самом деле восполнить они могут разве что запасы вредных веществ: зачастую они содержат две-три части сахара, соду, ароматизаторы, пищевые красители, кукурузный сироп и большое количество обработанной соли. Что из этого способствует правильному обмену жидкостей? Правильный ответ – ничего.

Большое количество сахара или искусственных подсластителей в таких энергетиках негативно скажется на здоровье. Вроде вы занимались, потели и пили то, что тренер прописал, но в результате время, проведенное в зале, можно смело отнести к безвозвратно потерянным. В ответ на поступивший извне сахар организм отреагировал атомным взрывом энергии – этому поспособствовал подскочивший уровень инсулина. После тренировки он также резко падает, и поджелудочная железа в панике пытается сравнять счет, а в итоге получается диабетический шок.

Чтобы от потогонных тренировок была ожидаемая польза, в процессе нужно пить чистую воду из стеклянной бутылки. Добавьте небольшое количество природной необработанной соли, например, гималайской: эта соль содержит 84 различных минерала и микроэлементов, которые восполнят понесенные потери, даже если вы занимаетесь каждый день по три часа. Как профессиональная балерина в прошлом, я убеждена, что это самый оптимальный, правильный и здоровый путь восполнения электролитов.

Другой самый известный их источник – кокосовое молоко. Я бы настоятельно советовала всем спортивным клубам присмотреться к этому прекрасному орехо-фрукту и ввести его в меню своих health-баров. Если вы окажетесь в жарких странах на отдыхе или по делам, смело используйте этот природный быстродействующий метод для восстановления баланса минералов. Впрочем, злоупотреблять им, как, собственно, и водой, чревато минерально-солевым дисбалансом – во всем нужна мера.

Не случайно ведь вода считается священной основой жизни практически во всех религиях и используется в важнейших ри-



туалах. В природе она обходит все препятствия, просачивается глубоко в землю и выходит обновленной, а в человеческом организме выступает в качестве основной движущей силы межклеточного обмена и энергетической регенерации. И если многие свойства воды остаются для человечества тайной за семью печатями, то ее очищающий потенциал вне сомнений. Так что, купите бутылочку из медицинской стали или стекла для воды на nektarherb.com и приучите себя пить воду маленькими глотками в течение всего дня – тем самым вы заложите очень важный кирпичик в фундамент своего здоровья.

99% ЛЮДЕЙ,
С КОТОРЫМИ
Я РАБОТАЮ,
ХРОНИЧЕСКИ
ОБЕЗВОЖЕНЫ