

ДОН КОЛБЕРТ

СЕМЬ СТОЛПОВ ЗДОРОВЬЯ



ХРИСТОФОР

Издательский Дом

Originally published in English under the title:
THE SEVEN PILLARS OF HEALTH
by Don Colbert
Copyright © 2007 by Don Colbert.
Published by Siloam, A Strang Company, Lake Mary, Florida, USA.
All rights reserved.

Колберт Д.

Семь столпов здоровья / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2025. — 420 с.

ISBN 978-5-8445-0431-0

Семь столпов здоровья наполнят вас энергией, помогут мыслить яснее, чувствовать себя лучше, выглядеть моложе и жить дольше. Последовав советам доктора Колберта, вы не только абсолютно ничего не потеряете, но обретете нечто действительно колоссальное. Попробуйте!

Подписано к печати 16.09.2025. Формат 60 × 90^{1/16}.
Печать офсетная. Объем 26,25 печ. л. Тираж 300 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 136, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано в ПАО «Т 8 Издательские Технологии» (ПАО «Т 8»)
г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корп. 5.

ISBN 1-5918-5815-1 (англ.)
ISBN 978-5-8445-0431-0 (рус.)

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Дорогие читатели! Мы рады представить вам книгу доктора Колберта *"Семь столпов здоровья"*, которая от А до Я рассказывает о том, как сохранить, а многим и вернуть здоровье. Эта книга будет понятна всем, потому что она написана простым, доступным языком для людей, не имеющих специального медицинского образования.

Ее автор — американец, и он дает советы своим соотечественникам, но они (советы) в полной мере актуальны и для нас.

Конечно, многие лекарственные препараты, а также продукты питания и воду известных марок в нашей стране достать невозможно, а еще у нас нет магазинов здорового питания, и не все составляющие пока указывают на упаковках наших товаров... Но в книге не это главное. Главное, что она заставляет читателя задуматься о своем здоровье, по-новому взглянуть на свой образ жизни и изменить его в соответствии с Божьим планом для каждого из нас.

В ваших силах сделать шаг к здоровью и исцелению. И книга *"Семь столпов здоровья"* поможет вам в этом.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Мне посчастливилось плечом к плечу трудиться с некоторыми известными американскими служителями. Кроме того, я имел особую привилегию выступать во многих американских церквях. Несколько лет назад я участвовал в одной из встреч организации *Глобальная пасторская сеть (Global Pastors Network)*, на которой выступал ныне, к сожалению, покойный доктор Билл Брайт. Он сообщил нам о том, что сегодня больше пасторов оставляют служение, чем берутся за него. К тому же очень многие пасторы, их жены и дети страдают депрессией.

Мне самому доводилось лечить пасторов, которые в буквальном смысле "выгорали". И я вынужден констатировать тот печальный факт, что наши служители становятся поистине вымирающим видом, а нам они нужны сильными не только духовно, но и умственно, физически и эмоционально, особенно в преддверии грядущего пробуждения Последних Времен.

Таким образом, я посвящаю эту книгу всем служителям Евангелия нашего Господа, Иисуса Христа, — пасторам, учителям, проповедникам, пророкам и апостолам. Я молюсь о том, чтобы она наставляла, вдохновляла и мотивировала служителей, а также помогала им исполнять свое призвание, которое, на мой взгляд, превышает всего.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы от всего сердца поблагодарить сотрудников компании *Strang Communications*, которые помогли мне сделать эту книгу успешной: Стивена Стрэнга, Тесси Де-Вор, Берта Гецци, Лиллиан Мак-Энэлли, Дебору Мосс, а также многих других их коллег. Кроме того, я хотел бы сказать огромное спасибо Джоэлю Килпатрику, который благословил этот проект своим писательским талантом, и Бобу Залобе за его неоценимый вклад.

Особенно я признателен Беверли Кертс за ее готовность пожертвовать собственным временем, преданность и подготовку необходимых для написания этой книги исследовательских материалов. Она оказала мне поистине огромную помощь. Также мне хотелось бы отметить весь коллектив *Divine Health Wellness Center* за колоссальную поддержку. Моя благодарность — Кэти Лит за ее мудрые мысли.

Огромное спасибо моей маме, Кити Колберт, и моему папе, Дону Колберту-старшему, за то, что они такие замечательные родители, и за их невероятное влияние на мою жизнь.

Наконец, я хотел бы поблагодарить свою чудесную жену, Мэри, которая на протяжении целого десятилетия помогала мне делать презентации этого материала в различных церквях. Моя особая признательность ей — за терпение и поддержку, которые я ощущал, работая над этой книгой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	9
---------------	---

Столп 1. ВОДА

День 1. Вода и вы.....	13
День 2. Что происходит, когда вы не пьете воду.....	19
День 3. Фонтан молодости.....	25
День 4. Вода из-под крана.....	29
День 5. Лучше ли бутылированная вода.....	37
День 6. Фильтрованная вода.....	44
День 7. Когда и сколько следует пить.....	51

Столп 2. СОН И ОТДЫХ

День 8. Восстанавливаем силы с помощью сна.....	59
День 9. Причины бессонницы.....	67
День 10. Сколько нужно спать.....	72
День 11. Планируем идеальный ночной сон.....	77
День 12. Ваша спальня: камера хранения или уютная гавань?.....	82
День 13. Что поможет вам заснуть.....	87
День 14. Учимся отдыхать.....	93

Столп 3. ЖИВАЯ ПИЩА

День 15. Живая пища и мертвая пища.....	99
День 16. Ваше тело — это храм.....	105
День 17. Что говорит о пище Библия.....	112
День 18. Чего следует избегать: темная сторона мира пищи.....	116
День 19. Что следует есть: живые продукты питания.....	132
День 20. Что следует есть осторожно: мясо и молочные продукты.....	143

День 21. "Ужин готов!": как готовить, подавать и хранить еду.....	156
--	-----

Столп 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

День 22. Не дайте своим водам застояться.....	167
День 23. Польза физических упражнений, часть 1.....	172
День 24. Польза физических упражнений, часть 2.....	179
День 25. Аэробные упражнения.....	183
День 26. Анаэробные упражнения.....	190
День 27. Веселые, альтернативные упражнения.....	196
День 28. Занимайтесь спортом, чтобы жить долго!.....	201

Столп 5. ДЕТОКСИКАЦИЯ

День 29. Верите вы в это или нет, но ваш организм, скорее всего, отравлен.....	209
День 30. Откуда берутся токсины.....	214
День 31. Неожиданные источники токсинов.....	221
День 32. Как токсины влияют на организм.....	228
День 33. Пришло время избавиться от токсичного мусора...233	
День 34. Избавляемся от токсинов через кожу.....	243
День 35. Другие важные нейтрализаторы токсинов.....	247

Столп 6. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

День 36. Дефицит питательных веществ в организме.....	255
День 37. Наиболее распространенные дефициты питательных веществ.....	265
День 38. Потребность в антиоксидантах.....	279
День 39. Сила фитонутриентов.....	288
День 40. Витаминная неразбериха.....	299
День 41. Передозировка.....	304
День 42. Как подобрать правильные добавки.....	309

Столп 7. СВОБОДА ОТ СТРЕССА

День 43. Стресс и здоровье.....	319
День 44. Уделяем себе внимание.....	327

День 45. Иной взгляд на мир.....	332
День 46. Сила смеха и радости.....	340
День 47. Прощайте.....	345
День 48. Резерв.....	350
День 49. Вырабатываем здоровые привычки, которые помогут избавиться от стресса.....	354
День 50. Ваш юбилейный день: краеугольный камень.....	361
Приложение А. Библейское ободрение.....	364
Приложение Б. Рекомендуемые продукты питания.....	368
Приложение В. Витамины, минералы и их рекомендуемые дозы.....	371
Приложение Г. Сравнительный анализ водородного показателя бутылированной воды.....	381
Примечания.....	384
Алфавитный указатель.....	411

ВВЕДЕНИЕ

Яискренне рад приветствовать вас на страницах книги *"Семь столпов здоровья"*! Прочитав ее, вы познакомитесь с основами здорового образа жизни. Она написана специально для того, чтобы стать вашей дорожной картой, путеводителем к источнику доброго здоровья, из которого вы сможете черпать безграничные силы до конца своей жизни.

Эта книга отличается от других книг о проблемах здоровья. Большинство популярных писателей, занимающихся этой тематикой, не являются практикующими врачами, в отличие от меня. Свою медицинскую практику я начал в 1984 году, а в 1987-м стал аттестованным семейным врачом. Я лично принимаю многочисленных пациентов и активно занимаюсь врачебной практикой в городе Орlando, штат Флорида. Посетив мой кабинет в любой рабочий день недели, вы наверняка увидите меня одетым в белый халат и со стетоскопом на шее. Я консультирую моих пациентов и тщательно изучаю истории болезней. Всю свою жизнь я помогаю людям вновь обрести потерянное здоровье. Здоровая жизнь для меня — это не только красивая теория и предмет исследования, но и объективный факт.

Поскольку вот уже два десятилетия я лично принимаю пациентов и занимаюсь их лечением, советы и рекомендации, которые я даю в этой книге, не просто взяты из Интернета или у профессиональных медиков. Вашему вниманию предлагаются не семь фантазий о здоровье и не семь теорий здоровья, а семь его *столпов*. Неоднократно подтвержденные медицинскими исследованиями и моим личным врачебным опытом, который достаточно велик, эти семь столпов помогли обрести здоровье, а вместе с ним и свободу, тысячам людей во всем мире.

В течение десяти последних лет книга *"Семь столпов здоровья"* являлась основой не только моей медицинской практики, но и моего служения. Об этих столпах я рассказывал лидерам крупнейших американских служений, включая служения Джойс Майер, Кеннета Коупленда, Бени Хинна и Джона Хэджи, а также во многих церквах. Сотни людей свидетельствовали мне о том, что их здоровье заметно улучшилось после посещения моих одно- или двухдневных семинаров. В этой книге рассматриваются не только темы, которые я освещаю на своих семинарах, но и другие любопытные и полезные факты. Более того, она представляет собой легко читаемое и воспринимаемое, чрезвычайно позитивное

руководство, в котором подробно и доступно излагаются основные принципы и рекомендации. Следуя им, вы сможете не только улучшить свое здоровье, но и пребывать в добром здравии до конца своих дней.

Закладываем основание

Закладывая основание, имеющее своей целью помочь вам обрести крепкое здоровье, я использовал эффективные приемы изучения предлагаемого материала. В начале каждого раздела приводится специальное упражнение. Вам не придется подсчитывать баллы, и в упражнениях не будет ни правильных, ни неправильных ответов. Их назначение — помочь вам лучше усвоить материал, который вы будете изучать на протяжении следующей недели. В конце каждого раздела вы найдете небольшой подраздел, озаглавленный "По кирпичику возводим здание здоровой жизни". Каждый из них состоит из двух частей.

- *Информация для размышления.* Здесь кратко обобщаются принципы, непосредственно связанные с изученным вами в течение данного дня материалом. В свободное время вы можете хорошенько их обдумать.
- *Руководство к действию.* Информация усваивается гораздо лучше, если тут же применять ее на практике. Каждый день вы сможете совершать в своей жизни небольшие перемены, которые в конце концов позволят вам обрести поистине сверхъестественное здоровье.

Книга "*Семь столпов здоровья*" — это не сухой сборник всякого рода запретов и нравоучений. Она написана для того, чтобы вы научились принимать решения, которые позволят вам насладиться неведомой ранее свободой во всех областях своей жизни. Чтобы успешно противостоять жизненным невзгодам — болезням, приступам и физическим травмам, — нужно следовать конкретным правилам. Все они представлены вашему вниманию на страницах этой книги.

Из-под пера некоторых авторов выходят книги, рисующие все в черных тонах, и после их прочтения вы можете ощутить полнейшую безысходность. Я не собираюсь обманывать вас, вводить во всякого рода заблуждения, вызывать у вас чувство вины или призывать вас носить непосильные бремена. Мне хочется лишь показать вам пути, последовав которыми вы обязательно станете сильными и здоровыми, способными дать адекватный отпор атакующим вас заболеваниям, начнете выглядеть моложе и смотреть в будущее с нескрываемым оптимизмом. Я поделюсь с вами знаниями о том, как устроен и как функционирует ваш организм, чтобы "недостаток знания не погубил вас" (если пере-

фразировать известное изречение древнего пророка). И вам не придется для этого лезть из кожи вон. Вы просто замените свои старые привычки новыми.

К примеру, авторы многих книг, посвященных проблемам здоровья, призывают своих читателей всячески избегать кофе, как будто он является рассадником чумы. Я вам этого не говорю. Наоборот, я расскажу вам, как правильно каждый день наслаждаться этим напитком, если таков ваш выбор. Вы узнаете и о том, что такое здоровый ночной сон, как лучше всего справиться со стрессом, как избавиться от тумана в голове и о многом, многом другом. Бог даровал нам жизнь для того, чтобы мы наслаждались ею. И поэтому я постарался сделать книгу *"Семь столпов здоровья"* руководством к этой радостной и счастливой жизни.

Почему именно пятьдесят дней

Эта книга представляет собой путешествие длиной в пятьдесят дней, причем каждая глава охватывает один день пути.

Согласно еврейскому календарю, каждый пятидесятый год провозглашался юбилейным годом, в который господа должны были отпускать на свободу своих рабов, а кредиторы — прощать своих должников. Так же и данная книга поможет вам избавиться от слабого здоровья, вредных привычек и всякого рода заболеваний.

Я знаю, что некоторым читателям пятьдесят дней могут показаться слишком малым сроком для того, чтобы полностью измениться. Однако не забывайте об одной древней мудрости: "Чтобы утвердиться в привычке, необходим двадцать один день". В прилагаемой к этой книге рабочей тетради я предлагаю вам индивидуальное расписание и дополнительный план, которые вы можете изменить по своему усмотрению.

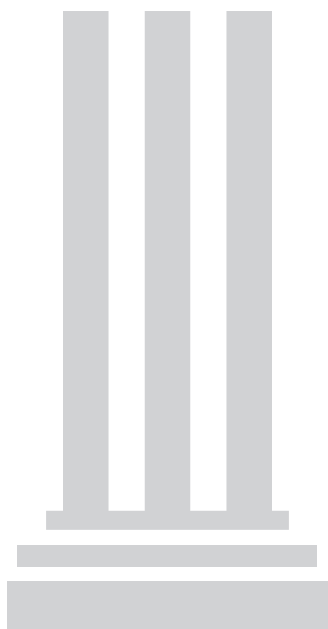
В течение последующих пятидесяти дней ежедневно читайте по одной главе, делая важнейшие столпы здоровья неотъемлемой частью своей жизни. Только, пожалуйста, не пытайтесь проглотить всю эту программу в один присест, иначе вы просто утонете в огромном количестве информации. *Каждый день изучайте лишь одну главу:* тщательно "пережевывайте" прочитанный материал, конспектируйте его, обращайтесь в молитве к Господу с просьбой даровать вам мудрость и понимание. Больше всего я хочу, чтобы описанные здесь столпы здоровья стали вашим жизненным основанием до конца ваших дней.

Поэтому добро пожаловать на страницы книги *"Семь столпов здоровья"*! И пусть она навсегда изменит вашу жизнь!

СТОЛП 1



ВОДА



ДЕНЬ 1. Вода и вы

Однажды, когда мы с моей женой, Мэри, прилетели в город, где я должен был выступать на конференции, в аэропорту нас встретила целая семья. К моему глубочайшему удивлению, мужчины и его дети бросились ко мне на шею, а некоторые из ребятишек даже заплакали. Никогда еще меня так тепло не принимали.

"Вы помогли нам вернуть нашу маму и жену", — сказали они. Женщина где-то услышала мое выступление, основанное на материалах моей книги *"Библейское лекарство от головной боли"*, и предоставляла данным мною рекомендациям. Одна из них заключалась в необходимости выпивать каждый день от двух до трех литров фильтрованной воды¹. Прошло всего лишь несколько недель, и головные боли исчезли, не оставив ни малейшего следа. Вот уже шесть месяцев женщина чувствовала себя абсолютно здоровой и была полна сил и энергии, чтобы заботиться о своей чудесной семье.

С самого детства ее мучила мигрень, которая позже стала настолько сильной, что не позволяла ей вести полноценную жизнь. Мигрень также мешала ей заниматься профессиональной деятельностью (она была психологом). Эта женщина побывала на приеме у многих неврологов и прочих специалистов, перепробовала десятки медикаментозных препаратов, однако безрезультатно. Со временем ее головные боли только усиливались, и даже сильнейшие обезболивающие средства уже не могли их облегчить.

Эта женщина всю свою жизнь страдала легкой формой обезвоживания и даже не догадывалась о том, что лекарство от ее головной боли находится так близко — в стакане с самой обыкновенной водой.

Знаете ли вы, что...

- ✓ ваше тело состоит из воды на 50-70 процентов,
- ✓ ваши мышцы состоят из воды на 75 процентов,
- ✓ клетки вашего мозга состоят из воды на 85 процентов,
- ✓ ваша кровь состоит из воды на 82 процента,
- ✓ даже ваши кости состоят из воды приблизительно на 25 процентов?²

Почему именно вода

Наше путешествие начинается именно с воды потому, что она является главным аспектом здоровья.

Вода — это самое важное питательное вещество, получаемое человеческим организмом. Без нее не обходится ни один происходящий в нем процесс. Без пищи вы можете продержаться от пяти до семи недель, но без воды взрослый человек протянет не более пяти дней³.

Будучи жителем Флориды, я не понаслышке знаю, что такое засуха. Когда у нас выпадает недостаточное количество осадков, местные власти ограничивают расход воды. В результате мы можем поливать свои газоны лишь в определенные часы. Сталкиваясь с обезвоживанием, организм человека ведет себя точно так же: он начинает ограничивать расход воды.

Тем не менее некоторые люди снабжают свои комнатные растения водой даже больше, чем собственные тела! Каждый человек драгоценен, поэтому давайте будем хорошенько заботиться о себе, не забывая наполнять свой организм необходимым количеством воды.

А сейчас выполните следующее упражнение, которое касается потребления вами воды и ваших "питьевых привычек". Продолжая изучение данного раздела, время от времени возвращайтесь к своим ответам на предложенные ниже вопросы и обязательно поставьте перед собой цель стать более сознательным во всем, что касается здоровья.

Что вы знаете о здоровой воде

1. Сколько приблизительно воды вы выпили вчера?

- ☐ 250 миллилитров или меньше
- ☐ 500 миллилитров
- ☐ 2 литра или больше
- ☐ Не знаю

2. Воду из каких источников вы, как правило, пьете?

- ☐ Из-под крана
- ☐ Из пластиковых бутылок
- ☐ Из стеклянных бутылок
- ☐ Из фонтанчика для питья

☐ Воду, пропущенную через фильтрационную систему (например, обратный осмос или угольный фильтр)

3. Какие еще напитки вы употребляли вчера? Укажите их количество в миллилитрах (можно приблизительно).

Напиток	Количество в миллилитрах
Кофе	
Чай	
Безалкогольные напитки	
Фруктовые соки	
"Соки" на основании сахара	
Алкогольные напитки	
Другие	

4. Когда вы чаще всего пьете воду?

- ☐ Утром
- ☐ В полдень
- ☐ Вечером
- ☐ Во время приема пищи
- ☐ Каждый раз, когда хочется пить

5. Сколько, на ваш взгляд, воды вам следует выпивать каждый день?

- ☐ 500 миллилитров
- ☐ 1 литр
- ☐ 2 литра
- ☐ Столько, сколько требует организм

6. Какая вода, на ваш взгляд, является наиболее здоровой?

- ☐ Из-под крана
- ☐ Ключевая
- ☐ Бутилированная
- ☐ Дистиллированная
- ☐ Фильтрованная

Чудесное лекарство

Многие люди никогда не пьют воду. Одним не нравится ее вкус, другим никто не говорил о важности ее употребления. Возможно, в детстве им родители покупали сок, безалкогольные напитки, молоко — все что угодно, но только не воду. В результате многие из них каждый день пьют лишь напитки на основе сахара или с содержанием кофеина. Каждое свое утро они начинают с кофе. Затем, спустя несколько часов, их рука тянется к бутылке с газировкой. В обед они пьют сладкий и насыщенный кофеином чай со льдом. После полудня наступает очередь еще одного кофе или "10-процентного сока". Вряд ли все эти люди догадываются о том, что кофеин и сахар просто-напросто похищают воду из их организма, принося гораздо больше вреда, чем пользы.

H₂O 101

В день человеческий организм теряет до двух литров воды, которая выходит с потом, мочой и выдыхаемым воздухом⁴.

Практически каждый день ко мне на прием приходят пациенты, чьи тела отчаянно истосковались по чистой, натуральной воде. Эти люди, не зная того, игнорируют самый главный столп здоровья, за что им приходится платить поистине ужасную цену. К

тому времени, когда они все-таки приходят ко мне, их уже вовсю одолевают головные боли и боли в спине, артрит, кожные сыпи, проблемы с пищеварением и прочие недуги. К сожалению, часто такие пациенты уходят к другому врачу, чтобы тот прописал им медикаментозные средства, которые в действительности не решают проблему, а лишь на время подавляют ее симптомы. Это чем-то напоминает красный предупредительный сигнал на панели автомобиля, информирующий о необходимости проверить двигатель. Если вы просто выкрутите эту лампочку, стремясь во что бы то ни стало избавиться от мигающего источника раздражения, вместо того чтобы отправить машину в ремонт, это может разрушительно отразиться на ее двигателе. Примерно так же поступают многие пациенты, которые начинают пить лекарства, полностью игнорируя сигналы, посылаемые обезвоженным организмом, который больше всего на свете нуждается в адекватном количестве чистой питьевой воды.

Многие американцы страдают от обезвоживания легкой степени и его разнообразных раздражающих симптомов, но так до конца и не понимают природу их возникновения. Я часто говорю своим пациен-

там о том, что, когда у них болит голова, это не связано с недостатком в их организме тайленола. Боли в суставах никак не связаны с дефицитом адвила. Когда они страдают изжогой, это никак не связано с дефицитом пепсида, а причиной депрессии вовсе не является прозак. В каждом из данных случаев существует высокая вероятность того, что тела этих несчастных буквально умоляют дать им простой чистой воды⁵.

Мы с Мэри уже и не сосчитаем, сколько человек подходили к нам во время проводимых нами семинаров и говорили: "У меня была такая-то и такая-то проблема, но я прислушался к вашим советам, начал пить воду, и все как рукой сняло". Люди избавляются от избыточного веса, исцеляются от артрита, и их кровяное давление приходит в норму.

Если теперь вода кажется вам каким-то чудесным лекарством, не удивляйтесь: так оно и есть! Ведь именно Бог создал нас столь зависимыми от воды. Если вы когда-либо читали Библию, то наверняка заметили, что вода является одной из главнейших тем Ветхого Завета. Его герои постоянно копали землю в поисках живительной влаги, а когда, наконец, ее находили, обязательно давали источникам имена и защищали их даже ценой собственной жизни, настолько важной была вода для выживания в те далекие времена.

Однако и сегодня она не утратила своей жизненной важности.

Каждого пациента, обратившегося ко мне за помощью, я, в первую очередь, лечу водой. Большинству из них становится лучше, когда они начинают пить столько воды, сколько просит их организм. Достаточное количество воды правильного типа помогает улучшить здоровье в гораздо большей степени, чем что-либо другое!

Попробуйте

догадаться

Сколько процентов воды содержится в теле среднего взрослого мужчины?

✓ 40-50

✓ 50-60

✓ 60-65

Ответ. Тело среднего взрослого мужчины на 60-65 процентов состоит из воды, тогда как тело средней женщины состоит из воды на 50-60 процентов. В телах мужчин воды больше, потому что они обладают большей мышечной массой, тогда как в телах женщин содержится больший процент жира⁶.

ПО КИРПИЧИКУ ВОЗВОДИМ ЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. *Вода является самым важным питательным веществом, в котором нуждаются наши тела. Более того, при многих заболеваниях она играет роль чудесного лекарства. Вода участвует практически во всех процессах, происходящих в человеческом организме. Каждый день ваше тело теряет около двух литров воды вместе с потом, мочой и выдыхаемым воздухом. Если вы пьете воду лишь тогда, когда начинаете испытывать сильную жажду, ваш организм, скорее всего, уже обезвожен.*

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ. *Вместо чая или безалкогольных напитков пейте чистую, натуральную воду.*

ДЕНЬ 2. Что происходит, когда вы не пьете воду

Один из моих пациентов, просыпаясь по утрам, каждый раз испытывал страшные боли в спине. Он уже был на приеме у другого врача, который прописал ему противовоспалительные препараты, но это не помогло. Из-за сильных болезненных ощущений этот человек вынужден был просыпаться несколько раньше обычного, чтобы дать боли немного утихнуть. Когда мужчина рассказывал о своем недуге, я буквально ощущал отчаяние, которым были пропитаны все его слова. Он думал, что я предложу ему какое-либо новое, нестандартное лечение или пропишу эффективные фармацевтические препараты. Но я ничего этого не сделал. Я назначил больному щелочную воду, попросив каждый вечер ставить на тумбочку у кровати стакан с этой водой и выпивать ее ночью. Мужчина никак не мог поверить в то, что это поможет. Мой совет показался ему слишком уж простым и несерьезным, тем не менее он попробовал — и это сработало. Боль как рукой сняло.

Организм этого пациента страдал легкой степенью обезвоживания и повышенной кислотностью, в результате чего простому вынужден был "красть" воду у суставов, позвоночных дисков, мышц и соединительных тканей спины, чтобы снабжать ею более важные органы. Это лишь очень простое объяснение сложного патофизиологического процесса, для полного описания которого не хватит и всей этой книги. Более того, работая над книгой, я старался излагать материал как можно проще, чтобы не перегружать вас, мои дорогие читатели, медицинской терминологией.

H₂O 101

Вода играет важнейшую роль в регулировании температуры тела, транспортировке к клеткам питательных веществ и кислорода, удалении продуктов жизнедеятельности, а также защите суставов, органов и тканей тел¹.

Известный и авторитетный врач, доктор медицины Ф. Батмангхелидж в своей книге *"Вода для здоровья, для исцеления, для жизни"* (*Water for Health, for Healing, for Life*) указывает на целый ряд выгод, проистекающих из снабжения организма достаточным количеством воды².

- Вода является основным смазочным материалом для суставов и помогает предотвратить возникновение артрита и болей в спине.
- Вода делает иммунную систему более эффективной.
- Вода предотвращает закупорку артерий в сердце и в мозгу, снижая, таким образом, риск сердечного приступа и инсульта.
- Вода самым непосредственным образом связана со способностью мозга полноценно выполнять свои функции — она необходима для эффективного производства нейромедиаторов, включая серотонин, и для выработки мозгом целого ряда гормонов, таких как мелатонин. Она в состоянии предотвратить неспособность сосредоточиваться.
- По мере нашего старения вода защищает нас от потери памяти, снижая риск возникновения и развития таких дегенеративных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и болезнь Лу Герига.
- Вода влияет и на наш внешний вид, делая кожу более гладкой и придавая ей здоровый блеск. Кроме того, она замедляет процесс старения.

Не получая необходимого количества воды, организм переходит в режим строгой экономии, на котором я уже останавливался в предыдущей главе. Представьте себе дождевальную установку, напор воды в которой настолько слаб, что она попросту не в состоянии полить всю траву на газоне. С одной стороны газон приятно зеленеет, однако с другой — постепенно становится все более и более блеклым, пока наконец полностью не засыхает. Если вы живете в условиях непрекращающейся засухи, ваш организм начинает тщательно распределять всю поступающую в него воду, снабжая ею, в первую очередь, жизненно важные органы³. Эти органы я называю старто-

вой пятеркой, проводя ассоциацию со стартовой пятеркой баскетбольной команды. К ним относятся следующие органы:

- Мозг
- Сердце
- Легкие
- Печень
- Почки

Организм всегда стремится прежде всего хорошенько обеспечить водой именно эти органы, поскольку недостаточное их водоснабжение может катастрофически отразиться на всем здоровье. В результате, однако, могут пострадать менее важные органы. В иерархии человеческого организма такие его составляющие, как кожа, желудочно-кишечный тракт и суставы, занимают менее важное положение, чем перечисленные выше представители "большой пятерки", и поэтому симптомы обезвоживания, в первую очередь, проявляются именно в них.

Недуги, провоцируемые обезвоживанием

Ваш организм не может в случае необходимости выслать вам электронное сообщение или оставить информацию в ящике для голосовой почты, поэтому, будучи обезвоженным, он дает вам об этом знать единственно возможным для него способом: через неприятные симптомы. Ниже я хотел бы перечислить самые распространенные из них.

Боли в суставах и артрит

Хрящи в суставах призваны обеспечивать гладкую поверхность, благодаря которой сустав мог бы с легкостью сгибаться и разгибаться во время движения. Хрящи, как правило, являются в пять раз более гладкими, чем лед, причем они на 80 процентов состоят из воды. Если по какой-либо причине хрящи лишатся необходимого им количества воды, суставы очень скоро начнут скрипеть, трещать и шелкать, подобно дверям, держащимся на ржавых петлях. Усилившееся трение сделает их более подверженными разрушению, что в конце концов неминуемо приведет к артриту.

К пятидесяти годам боли в спине для многих из нас становятся самой настоящей проблемой. И это неудивительно: три четверти веса нашего тела поддерживается жидкостью, находящейся внутри позвоночных дисков. Лишенные необходимого количества воды, эти диски начнут разрушаться гораздо быстрее, причем данный процесс зачастую может сопровождаться образованием позвоночной грыжи. Здесь уместно провести параллель с поездкой на автомобиле, у которого недостаточно накачаны шины. В конце концов такие шины либо быстрее изнасятся, либо попросту лопнут.

Высокое кровяное давление

Столкнувшись с небольшим обезвоживанием, организм может ограничить кровоснабжение менее важных своих членов, все усилия направив на жизненно важные органы. Немедленным результатом такого положения дел может стать повышение кровяного давления. Представьте себе поливочный шланг. Сожмите его отверстие пальцами, и давление воды внутри него тут же возрастет.

Попробуйте догадаться

**В каком продукте питания
содержится больше всего
воды?**

- ✓ В арбузах
- ✓ В салатном латuke
- ✓ В грейпфруте

Ответ. В салатном латuke.
Несмотря на то что высоким содержанием воды могут похвастаться все перечисленные выше продукты питания, в латuke оно достигает 95 процентов⁴.

Однако стоит только начать снабжение организма достаточным количеством воды, как сузившиеся кровеносные сосуды станут постепенно расширяться, что неизбежно приведет к снижению давления. Конечно, вы можете принимать противогипертеннические препараты, но есть более безопасное и дешевое решение — чистая питьевая вода. Многие из моих пациентов полностью избавились от гипертонии с помощью одной лишь воды. Естественно, огромную роль в этом процессе играют избавление от лишнего веса, снижение уровня стресса и здоровая диета.

Проблемы с пищеварением

Являетесь ли вы пепсидозависимым? Носите ли с собой всегда и везде пачку антикислотных таблеток? Как это ни странно, но геро-

ем, способным спасти ваш желудочно-кишечный тракт, является обычная вода. Она обязательно входит в состав любой жидкости, необходимой организму для переваривания и усвоения съеденной пищи, включая слюну, желчь, желудочный и панкреатический соки и даже слизь, которая выстилает стенки желудочно-кишечного тракта. Не получая достаточного количества воды, вся пищеварительная система начинает работать в аварийном режиме, следствием чего могут стать изжога, несварение, запор, геморрой и даже язва.

Слизь, покрывающая стенки желудка, состоит из воды на 98 процентов. Она служит надежной защитой от воздействия едкого желудочного сока и, кроме того, содержит бикарбонат, который нейтрализует эту кислоту. Если организм получает необходимое количество воды, эта оболочка является толстой и плотной и надежно защищает стенки желудка от кислотных ожогов. В противном случае, если она слаба или частично отсутствует, могут возникнуть хронические ожоги, которые будут давать о себе знать во время каждого приема пищи.

Противоязвенные препараты могут причинить больше вреда, чем пользы. Они лечат симптомы, в результате чего ваше самочувствие улучшается. Однако со временем эти лекарства могут привести к уменьшению количества кислоты в желудке, что, в свою очередь, создает прекрасную среду для размножения спиралевидных грамотрицательных бактерий-палочек (*Helicobacter pylori*, или *H. pylori*), которые являются одной из главных причин возникновения язвы.

Вода же обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищеварительными соками, помогая вырабатывать и все нужные кислоты. В данном случае кислота является вашим лучшим другом, потому что она уничтожает вызывающие язву бактерии *H. pylori* и способствует улучшению пищеварения.

Астма

При астме, как правило, уровень гистамина в организме существенно возрастает. Гистамин является нейромедиатором, заставляющим сжиматься мышечную ткань в бронхиолах, в результате чего приток воздуха в легкие значительно ограничивается. Чтобы не возникало этого сжатия, бронхиолы должны получать достаточное количество воды. Исследования на животных показали, что с увеличением количества потребляемой воды производство гистамина в организме замедляется⁵. То же самое касается различных аллергий, которые обычно ассоциируются с высоким уровнем гистамина.

Люди, страдающие астмой, должны *немного* больше потреблять соли, при условии, конечно же, отсутствия у них гипертонии и различного рода сердечных заболеваний. Доктор Батмангхелидж объясняет причину такой важности соли для астматиков:

На начальных стадиях астмы происходит выделение слизи, назначением которой является защита тканей, [однако] наступает момент, [когда] эта слизь... скапливается в дыхательных путях, препятствуя нормальному прохождению по ним воздуха. Натрий же является природным разрушителем слизи; с этой целью он и используется организмом. Именно поэтому мокроты обладают соленоватым привкусом. Соль необходима для того, чтобы разжижать и выводить из легких скапливающуюся в них слизь⁶.

Больным астмой или тем, кто предрасположен к аллергиям, вода может помочь гораздо эффективнее новейших ингаляторов и производимых фармацевтическими компаниями таблеток. Кроме того (и это, думаю, немаловажно), вода стоит совсем недорого. Я бы даже выразил эту мысль следующим образом: "Здоровье дешево, болезнь стоит денег".

Сегодня мы рассмотрели вред, причиняемый организму обезвоживанием. Завтра же я поделюсь с вами одним простым, но необычайно эффективным секретом, который позволит вам замедлить процесс своего старения.

ПО КИРПИЧИКУ ВОЗВОДИМ ЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. *Обезвоживание "крадет" воду у некоторых органов, чтобы хорошенько снабдить ею мозг, сердце, легкие, печень и почки. Многие болезненные симптомы являются первым признаком дефицита в организме этой животельной влаги. Среди таких симптомов особо можно выделить головные боли, боли в спине и суставах, сухость кожи, аллергию, изжогу, запор и потерю памяти.*

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ. *Если вам не дает покоя какой-либо из перечисленных сегодня недугов, начните постепенно увеличивать количество выпиваемой в течение дня воды, что в конечном счете может привести к ослаблению, а то и полному исчезновению неприятных симптомов.*

ДЕНЬ 3. Фонтан молодости

В городе Сент-Августин, штат Флорида, есть знаменитая достопримечательность, известная как "Фонтан молодости", — легендарный источник, который якобы возвращает молодость каждому, кто сделает несколько глотков бьющей из него воды. Согласно одному из наиболее известных мифов, испанский исследователь Хуан Понсе де Леон во время своего путешествия в 1513 году на территорию нынешней Флориды искал этот источник. Каждый год множество людей пьет из фонтана, суеверно надеясь повернуть вспять процесс своего старения и обрести вечную молодость. Ирония заключается в том, что этот миф отчасти является правдой: вода на самом деле омолаживает кожу.

Несколько лет назад я увидел по телевизору известную певицу Тину Тернер, дававшую интервью. Должен вам сказать, несмотря на шестидесятилетний возраст этой женщины, ее кожа выглядела просто потрясающе. Певица объяснила это тем, что каждый день выпивала и продолжает выпивать не менее двух литров воды.

Если каждый день вы будете пить слишком мало чистой воды, это не замедлит сказаться на вашей внешности. И я глубоко убежден в том, что вода является наилучшим из всех существующих на этой планете средств поддержания красоты. Благодаря воде кожа остается гладкой, взгляд — ясным, а тело — ловким и полным энергии. Задумайтесь над следующими словами: без воды слива превращается в чернослив. Стоит только воде уйти из кожи, как она тут же сморщивается. Ли-

Коротко о коже

Кожа...

- ✓ Является самым большим органом человеческого тела и весит около трех килограммов.
- ✓ Растет быстрее любого другого органа.
- ✓ Является плотной, эластичной и водонепроницаемой.
- ✓ Хранит в себе воду, жир и витамин D.
- ✓ Защищает организм от бактерий, жары, холода и солнечного света.
- ✓ Обновляется приблизительно каждые тридцать дней.

шенная столь необходимой ей влаги, кожа становится сухой, шелушащейся и морщинистой. Она обвисает и теряет свою эластичность. И здесь не поможет даже целое ведро крема против морщин!

Сбросив вес, наслаждайтесь жизнью

Достаточное водоснабжение организма несет в себе и другие выгоды, способствующие вашему эффективному контролю над процессом старения, а также над собственным весом. Столкнувшись с обезвоживанием, организм выделяет альдостерон — гормон, помогающий ему удерживать воду. Как только вы начнете пить воду в больших количествах, организм тут же освободит те ее излишки, которые сберегались им "на черный день". В первые дни потребления непривычно большого для себя количества воды вы постоянно будете бегать в туалет. Это может вызвать у вас некоторое недовольство или раздражение и внести определенную сумятицу в ваш привычный образ жизни. Однако держите себя в руках; так ваше тело выводит ставшие ненужными запасы воды и токсины. Вы попросту "прогоняете" свою систему. Результаты недавно проведенных исследований показывают, что обезвоживание может привести к увеличению находящихся в вашем организме жировых запасов. Влияя на температуру тела, оно может негативно сказаться на процессе обмена веществ. Когда организм обезвожен, его температура несколько снижается, что приводит к накоплению жировых запасов как к одному из способов повысить температуру тела или же предотвратить ее дальнейшее понижение¹. Также, как это наверняка известно многим смышленным любителям диет, вода уменьшает аппетит, создавая ощущение полноты желудка.

Как улучшить память

Вы когда-нибудь ощущали, что с возрастом ваша память начинает терять присущую ей в молодости остроту? Не стоит больше этого бояться. Еще совсем недавно считалось, что с потерей памяти ничего нельзя поделать. Этот процесс воспринимался как естественная и неотъемлемая составляющая старения. И так продолжалось до тех пор, пока ученые не обнаружили, что клетки человеческого мозга все-таки могут восстанавливаться. С помощью позитронной эмиссионной томографии (PET) и эмиссионной компьютерной томографии одиночных фотонов (SPECT) можно создать карту мозговой деятельности, измерив количество разрушившихся и появившихся

вместо них новых мозговых клеток. Теперь можно посмотреть на процесс потери памяти совершенно другими глазами. Благодаря подобного рода удивительным открытиям стало известно, что даже поврежденный мозг в состоянии производить на свет новые клетки³. Зная, какие именно области мозга могут вырабатывать новые клетки, мы обречем способность улучшать память.

Один из способов улучшить память — пить как можно больше воды. Мозг просто обожает воду. Его вес составляет в среднем одну пятидесятую общей массы тела, а его клетки приблизительно на 85 процентов состоят из воды. Мозг является единственным органом человеческого тела, который находится в состоянии постоянной деятельности⁴. Высокая активность требует безостановочного и обильного водоснабжения. Без необходимого количества воды происходящие в мозгу процессы могут замедлиться. Лично я глубоко убежден в том, что длительное обезвоживание организма может послужить одной из причин развития болезни Альцгеймера, и, думаю, дальнейшие медицинские исследования рано или поздно подтвердят мою гипотезу. Для того чтобы узнать больше о воде и ее роли в предотвращении и лечении различных заболеваний, я настоятельно рекомендую вам ознакомиться с книгой доктора Ф. Батмангхелиджа *"Ваше тело умоляет его напоить"* (*Your Body's Many Cries for Water*).

Н₂O 101

С возрастом организм все слабее и реже сигнализирует о необходимости утолить жажду, что, кстати говоря, может быть одной из причин, по которым пожилые люди пьют гораздо меньше воды, чем объективно должны это делать. Запасы воды в их организме, как правило, более скудные, а их риск стать жертвой обезвоживания со временем лишь возрастает².

Вода оживляет клетки

Клеточное обезвоживание влияет на эффективность исполнения клетками своей функции. Первым признаком ухудшающегося здоровья является перемещение жидкости из клетки за ее пределы. Около двух третей всей жидкости, содержащейся в организме, находится в клетках, тогда как оставшаяся треть — вне клеток. Однако лишённые достаточного количества энергии, необходимой для поддержания в рабочем состоянии мембранных насосов, которые отвечают за сохранение баланса воды внутри и снаружи, клетки умирают.

Когда за пределами клеток оказывается слишком много воды, она сдавливает кровеносные сосуды, что приводит к уменьшению количества кислорода и питательных веществ, транспортируемых кровью к клеткам. В результате клетки страдают. Тем не менее обычная вода может вернуть клеткам утраченное ими здоровье, поддерживая необходимый водный баланс в организме. С возрастом это становится все более актуальным, потому что в стареющем теле клетки теряют воду быстрее и в гораздо больших количествах. Невероятно, но младенцы состоят из воды на целых 80 процентов, тогда как в организме пожилых людей содержание воды не превышает 50 процентов⁵.

Поэтому в следующий раз, когда вам захочется воспользоваться новейшим и очень дорогим кремом для кожи или проглотить таблетку, попробуйте просто пить как можно больше воды. Она увлажнит кожу, сделает ее эластичной, привлекательной и здоровой, поможет справиться с аппетитом и улучшит память. Не отказывая своему организму в столь необходимой для него воде, вы сможете гораздо дольше сохранять не только молодость, но и остроту ума.

ПО КИРПИЧИКУ ВОЗВОДИМ ЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. *Вода является важнейшим питательным веществом, способным замедлить процесс старения, а также максимально долго поддерживать в оптимальном рабочем состоянии мозг и память. Клетки мозга состоят преимущественно из воды — на 85 процентов, — а сам он постоянно находится в активном состоянии, даже во время сна. Следовательно, хорошее водоснабжение ему жизненно необходимо.*

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ. *Ешьте больше салата, овощей и фруктов, потому что в них содержится много воды.*