

**Ирина Александровна Зайцева  
Сода. Целительная сила**

***Здоровый образ жизни и долголетие –***



**Составитель И. А. Зайцева  
Сода. Целительная сила**

### **Введение**

Современный ритм жизни зачастую не дает расслабиться ни на минуту. В результате многие люди забывают о том, как важно заботиться о своем здоровье. К наиболее частым «побочным эффектам» современной цивилизации относятся эмоциональное перенапряжение и недостаток физической активности. В то же время синдром хронической усталости, которым страдает 80 % людей на планете, влечет за собой серьезные заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем.

Поэтому, если вы хотите быть здоровым и превосходно себя чувствовать, запомните важное правило: лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. Профилактика любых заболеваний – это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя отсутствие вредных привычек, физическую активность и правильное питание.

## **Физическая активность**

Отсутствие достаточной двигательной активности приводит к тому, что человек все больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Развитию гиподинамии способствуют длительный просмотр телевизора и постоянная работа за компьютером. Если вы работаете, старайтесь как можно больше ходить пешком и чаще бывать на свежем воздухе. Желательно также записаться в тренажерный зал – там мышцы будут получать нагрузку, которой им не хватает в течение дня. Хороший вариант – держать спортивные снаряды дома, однако не всегда есть такая возможность.

Важно помнить, что комната для занятий спортом должна быть чистой и хорошо проветренной.

Гиподинамия опасна тем, что нарушаются нервно-рефлекторные связи, а это проявляется различными расстройствами нервной системы. Кроме того, отсутствие двигательной активности приводит к нарушению обмена веществ, который является одним из самых важных процессов в организме.

Длительная гиподинамия, как правило, ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В связи с этим физические тренировки должны быть регулярными. При отсутствии противопоказаний рекомендуются ежедневные пешие прогулки, а также спортивные занятия не реже трех раз в неделю. Доказано, что положительное влияние на настроение и самочувствие оказывает утренняя зарядка. Однако сразу после пробуждения следует избегать силовых упражнений, предпочитая им легкие разминочные.

## **Правильное питание**

На сегодняшний день существует несколько популярных теорий правильного питания. Это дробное питание (5–6 раз в день маленькими порциями), раздельное питание (оно основывается на сочетаемости продуктов), сыроедение и вегетарианство. Все они имеют свои достоинства и недостатки. При выборе системы питания необходимо учитывать особенности своего организма, а также сопутствующие заболевания.

Диетологами доказано, что оптимальный вариант, подходящий для всех, – сбалансированное питание.

Это значит, что пища, которую вы едите, должна содержать все питательные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для нормальной работы организма. Лучше, чтобы питание было дробным. Это значит, что есть нужно часто и небольшими порциями – так лучше усваивается пища и сводится к минимуму риск возникновения ожирения.

Старайтесь находить время на покупку и приготовление качественных продуктов. Откажитесь от полуфабрикатов – эта пища содержит большое количество консервантов, нарушающих обмен веществ. Сладости по возможности замените свежими фруктами, а жирные продукты – диетическими.

## **Отсутствие вредных привычек**

Всем известно, что вредные привычки оказывают неблагоприятное влияние на состояние всех систем организма. От курения в большей степени страдают легкие и сердце, от чрезмерного употребления алкоголя – сердце, сосуды головного мозга, печень, почки и другие органы.

При регулярном воздействии отравляющих веществ на организм человек не может чувствовать себя хорошо. Появляются одышка, быстрая утомляемость, и на физические нагрузки просто не остается сил. Поэтому первым шагом к здоровью и долголетию является полный отказ от вредных привычек.

Как правило, люди преклонного возраста готовы приложить определенные усилия к сохранению своего здоровья, однако ценой стресса. В большинстве случаев с вредными привычками расстаются к 40 или к 50 годам.

Что касается молодых людей, они редко задумываются о проблемах со здоровьем и активно накапливают те привычки, с которыми потом предстоит бороться. Но согласитесь, что лучше сохранять не остатки здоровья, а полный резерв.

Негативное влияние на здоровье оказывают стрессы и переживания. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая и пищеварительная системы. Находясь в подавленном состоянии, человек пытается заглушить плохое настроение, прибегая к алкоголю или табаку. Те, у кого нет вредных привычек, переедают или, наоборот, перестают есть. И то и другое вредно для желудочно-кишечного тракта. Поэтому даже при напряженном графике нужно следить за своим питанием.

Со временем здоровые, правильные привычки станут вашим образом жизни, и вы сможете гордиться собой. Но все следует делать постепенно. Нельзя отказываться от всего сразу – это вызовет стресс, вы сорветесь, и здоровый образ жизни так и останется мечтой. Лучший вариант – менять привычки постепенно. Если вы курите, сначала откажитесь от сигарет, и лишь после того, как организм адаптируется к переменам, выбирайте наиболее подходящую систему питания.

Еще одно условие сохранения здоровья – регулярный медицинский осмотр. Многие люди годами не проходят обследование, надеясь, что с их здоровьем все в порядке. Мы не говорим о том, что нужно прописаться в больнице, однако, если вы хотите, чтобы самочувствие вас не подводило, обязательно проходите медицинский осмотр 1 раз в 6-12 месяцев. Это особенно важно после 35–40 лет – именно в этом возрасте начинают обостряться заболевания, которые раньше могли не давать о себе знать. При необходимости проводите плановое лечение, ведь, как мы уже говорили, проще предупредить болезнь, чем лечить ее.

В то же время прием дорогостоящих таблеток не всегда является оправданной мерой. А вот подручные недорогие средства могут помочь избавиться от неприятных ощущений. Одним из них является пищевая сода. Это недорогое средство, которое есть в каждом доме. Возможно, вы удивитесь, но сода не только превосходно удаляет загрязнения с посуды, но и является эффективным и безопасным лекарством. О том, как и при каких заболеваниях можно использовать пищевую соду, будет рассказано в этой книге.

## **Сода: история открытия, получения и применения**

Сода, или карбонат натрия ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ), – бесцветное кристаллическое вещество, обладающее высокой степенью гигроскопичности и плавящееся при температуре  $858^\circ\text{C}$ . Есть также гидрокарбонат натрия, известный как пищевая, или питьевая, сода.

Сода была открыта примерно за 1500–2000 лет до нашей эры. Она добывалась из воды содовых озер и немногочисленных месторождений в виде минералов натрона ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$ ), термонатрита ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot \text{H}_2\text{O}$ ) и троны ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot \text{NaHCO}_3 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ ).

Первые упоминания о получении соды посредством упаривания воды из содовых озер присутствуют в сочинении римского врача Диоскорида Педания о лекарственных веществах. Врачи и алхимики всех стран до XVIII века считали соду веществом, которое шипело и выделяло газ при взаимодействии с серной и уксусной кислотами. Сегодня известно, что шипение является результатом выделения газообразного диоксида углерода в результате определенной химической реакции.

Современники Диоскорида Педания не знали о составе соды, потому что диоксид углерода был открыт голландским химиком Яном ван Гельмонтом только через 600 лет. Ученый назвал новое вещество лесным газом.

Искусственную соду научились получать в XVIII веке. Для этого потребовалось

определить состав вещества, выделив его в чистом виде. В 1736 году химик Анри Луи Дюамель де Монсо, используя воду из содовых озер, методом кристаллизации выделил чистую соду. Им было установлено, что в ее состав входит химический элемент «натр». В 1737 году Дюамель и Андреас Сигизмунд Маргграф доказали, что сода и карбонат калия – разные вещества.

Дюамель пытался получить соду путем воздействия уксусной кислоты на сульфат натрия. Современные химики знают, что это не даст результата. Однако ученый не имел представления о составе взятых им веществ. Не знал ученый и того, что сильную кислоту (серную) невозможно вытеснить из солей более слабой (уксусной).

Истории известны и другие попытки получить соду искусственным путем. Например, для этой цели Маргграф соединил нитрат натрия с углем, а затем нагрел полученное соединение. В результате вещество вспыхнуло и обожгло ученому лицо и руки. Маргграф не знал, что если к смеси нитрата натрия и угля добавить серу, то получится порох.

Первый промышленный способ получения соды был открыт в России. В 1764 году химик Эрик Густав Лаксман установил, что соду можно получить посредством спекания природного сульфата натрия и древесного угля. При этом происходит реакция, в результате которой, помимо карбоната натрия, образуются 2 газообразных вещества – диоксид углерода и диоксид серы.

Лаксману удалось получить соду на собственном стекольном заводе в Тальцинске. Однако этот способ не имел дальнейшего развития и со временем был забыт.

В 1791 году французскому химику Н. Лебману был выдан патент на «Способ превращения глауберовой соли в соду». Глауберова соль – декагидрат сульфата натрия.

Для получения соды Лебман предложил сплавлять смесь сульфата натрия, карбоната кальция (мела) и древесного угля. В процессе сплавления смеси происходило восстановление сульфата натрия углем. Полученный сульфид натрия взаимодействовал с карбонатом кальция, а после полного выгорания угля и монооксида углерода расплав охлаждали и подвергали обработке водой. Карбонат натрия переходил в раствор, а сульфид кальция оставался в осадке.

Такую технологию Лебман предложил одному из своих пациентов – герцогу Филиппу Орлеанскому. В 1789 году был подписан договор, и герцог выделил Лебману на строительство завода 200 000 серебряных ливров.

Содовый завод получил название «Франсиада – Сода Лебмана» и давал около 120 кг соды ежедневно. Однако во время Французской революции в 1793 году герцог Филипп Орлеанский был казнен. Его собственность конфисковали, а завод и патент Лебмана перешли в собственность государства. Через 7 лет завод вернули владельцу, однако он был разорен, а на восстановление производства требовались большие деньги. Последние годы Лебман доживал в нищете, а в 1806 году покончил жизнь самоубийством.

Его технология производства соды успешно использовалась во многих странах Европы. Первый завод этого типа был открыт в Барнауле промышленником М. Прагом. Через несколько лет в районе, где сегодня находится город Березники, появилось крупное предприятие «Любимов, Сольве и К», выпускавшее 20 000 тонн соды в год.

На этом заводе использовалась новая технология производства соды – аммиачный способ, открытый инженером-химиком из Бельгии Эрнестом Сольве. Небольшие заводы, применявшие технологию Лебмана, не выдержав конкуренции, постепенно закрылись.

Технология Сольве имела одно большое преимущество – она была более экономной. Интересно, что этот способ был предложен еще в 1838–1840 годах английскими химиками Г. Грей-Дьюаром и Д. Хеммингом. Сольве не внес принципиальных изменений в саму технологию, однако наладил производство, что также очень важно. Им было предложено использовать аппараты колонного типа, позволяющие не прерывать процесс и, как следствие, получать больший выход продукта.

Среди преимуществ данного метода можно также отметить получение соды лучшего качества, меньшее загрязнение окружающей среды и существенную экономию топлива. В

результате в 1916-1920-х годах были закрыты все заводы, работавшие по старому методу.

Первые в мире заводы, использовавшие аммиачный метод получения соды, – завод в Бельгии, построенный по проекту Сольве в 1865 году, и Камско-содовый завод Лихачева в России, открывшийся в 1868 году. Последний проработал всего 4 года и закрылся по причине нерентабельности.

Сегодня в мире производится несколько миллионов тонн соды в год. Карбонат натрия нашел применение в стекольной промышленности, производстве мыла и других моющих средств, целлюлозно-бумажной промышленности, технологическом процессе получения алюминия, а также при очистке нефтепродуктов.

Гидрокарбонат натрия используется как источник углекислоты в выпечке, газированных напитках и огнетушителях.

## **Сода и кислотно-щелочной баланс организма**

### **Что такое кислотно-щелочной баланс организма**

Наслаждаясь потрясающим вкусом свежеприготовленного жареного мяса, мы редко задумываемся о том, достаточно ли в организме кислоты и щелочи для переваривания такой пищи.

Учеными доказано, что кислотно-щелочной баланс – главное условие здоровья и отличного самочувствия.

Сегодня на упаковке любого продукта питания имеется информация о том, сколько в нем содержится белков, жиров, углеводов и какова его энергетическая ценность.

В начале XXI века ученые сделали открытие, что каждый продукт имеет еще один важный показатель, который может оказывать благоприятное или, наоборот, пагубное воздействие на здоровье человека. Речь идет о кислотной нагрузке пищи. Кислотно-щелочной баланс зависит от соотношения в продукте компонентов, которые в процессе обмена веществ образуют кислоту или щелочь.

Кислотная нагрузка определяется по формуле «кислота минус щелочь». Если в продукте преобладают компоненты, образующие кислоты (серосодержащие аминокислоты и органические кислоты), то кислотная нагрузка идет со знаком «плюс».

Если же преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли калия, кальция, магния), то кислотная нагрузка считается отрицательной.

### **Причины нарушения равновесия кислот и щелочей**

Ученые провели компьютерный анализ и составили таблицу кислотной нагрузки основных продуктов питания. Кислотная нагрузка приведена в микроэквивалентах на 240 ккал.

#### **Кислотная нагрузка основных продуктов питания**

Продукт	Кислотная нагрузка
Мясо	67,9
Зерновые	13,8
Сыр	4,2
Молоко и йогурт	2,8
Яйца	2,5
Бобовые	-0,8
Орехи	0,1
Листовая зелень	-59,1
Фрукты	-5,8
Коренья	-26,4
Овощи	-14,3
Клубни	-10,6

Из перечисленных продуктов кислыми являются мясо, зерновые, сыр, молоко, йогурт и яйца, нейтральными – бобовые и орехи, щелочными – листовая зелень, коренья, клубни, фрукты и овощи.

Следует помнить, что неправильное питание является основной причиной закисления организма. Рацион жителей мегаполисов характеризуется дисбалансом ионов водорода и бикарбоната, что способствует слабовыраженному патогенному метаболическому ацидозу, или закислению.

По антропологическим данным,  $\frac{1}{3}$  рациона древнего человека составляло нежирное мясо диких животных и  $\frac{2}{3}$  – растительная пища. Таким образом, питание носило щелочной характер. Кислотная нагрузка пищи составляла примерно – 78.

Эти показатели изменялись по мере развития аграрной промышленности, когда люди стали употреблять в пищу большое количество зерновых культур и молочных продуктов, а также жирное мясо домашних животных. Резкие изменения в питании произошли в конце XX века. Рацион стали составлять в основном обработанные продукты. Это послужило фактором возникновения так называемых болезней цивилизации, в число которых входят атеросклероз, диабет 2-го типа, гипертония и остеопороз.

Кислотная нагрузка рациона современного человека составляет 48. Продукты питания, входящие в него, богаты насыщенными жирами, простыми сахарами, поваренной солью и в то же время практически не содержат клетчатки, магния и калия. Это в основном рафинированная и обработанная пища, а также полуфабрикаты.

Такие лакомства, как чипсы, глазированные сырки, кондитерские изделия, прохладительные газированные напитки имеют кислые показатели. Человеческий организм обладает способностью уравнивать это соотношение, поддерживая определенный уровень pH. Этот показатель влияет на все биохимические процессы, происходящие в организме.

Так, нормальной считается слабощелочная реакция крови. В этом случае pH составляет 7,35-7,45. Показатель должен находиться строго в указанных пределах, поскольку лишь в этом случае обеспечивается нормальная работа почти всех ферментов.

У каждого фермента есть своя норма pH, в рамках которой он имеет максимальную активность. Даже малейшие смещения pH приводят к уменьшению скорости выработки ферментов.

Воздействие закисляющих и ощелачивающих факторов приводит к тому, что в работу включаются компенсаторные механизмы организма.

Для нормальной деятельности всех систем и органов необходимы как кислые, так и щелочные продукты распада, однако количество кислых почти в 20 раз превышает количество щелочных. В связи с этим системы организма, обеспечивающие стабильный показатель pH, работают таким образом, чтобы нейтрализовать и вывести прежде всего

кислые продукты распада. Кстати, устойчивость организма к понижению кислотности значительно выше, чем к ее повышению.

Для организма более приемлемо состояние, приближенное к легкому компенсированному алкалозу (понижению кислотности), поскольку это создает оптимальные условия для активного протекания процессов энергообразования, синтеза белков и липидов. Однако чаще встречается противоположное состояние, близкое к ацидозу.

## **Чем опасна повышенная кислотность организма**

Повышенная кислотность опасна тем, что постоянная нагрузка на компенсаторные системы может привести к нарушению деятельности всех органов. Пагубное влияние компенсированного ацидоза проявляется постепенно, иногда через несколько лет.

Хронический ацидоз грозит развитием опасных заболеваний, в числе которых расстройства пищеварения, ухудшение зрения, сердечная недостаточность, снижение иммунитета, артрозы и хондрозы, почечнокаменная болезнь, а также онкология. В результате патологических процессов постепенно ухудшается состояние здоровья, снижаются выносливость и способность восстанавливаться после нагрузок.

Выявлено несколько причин отклонения показателя рН от нормы. Основной из них являются стрессы и нервные срывы. За ними следует неправильное питание, плохая питьевая вода и, наконец, малоподвижный образ жизни.

Снижение рН также провоцируют недостаток свежего воздуха и воздействие бытовой техники (компьютера, телевизора, микроволновой печи).

Возможно, вас это удивит, но, по мнению специалистов в области психологии, высокие защитные силы организма, бодрость и молодость являются следствием оптимизма и высокого внутреннего потенциала. Если человек верит в себя и свои мечты, если ему хочется что-то создавать и добиваться новых целей, ему хватает энергии на то, чтобы организм создавал благоприятную среду для слаженной работы всех систем.

Сильные переживания и эмоциональные срывы снижают жизненный потенциал. Не зря говорят: «Он перегорел». Это значит, что у человека уже нет прежней жизненной энергии и организм не справляется с нагрузками. Ученые давно доказали взаимосвязь эмоционального и физического здоровья человека. Многочисленные наблюдения подтвердили, что оптимисты выздоравливают значительно быстрее своих пессимистично настроенных товарищей по палате. Человек хочет выздороветь, обдумывает планы на будущее, и это дает организму энергию, необходимую для борьбы с болезнью.

Снижение рН ведет к нарушению работы иммунной системы. В результате в организме стремительно размножаются вирусы и патогенные бактерии. Еще в начале прошлого века биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за определение условий развития злокачественных опухолей.

Клетки опухолей и вирусы стремительно размножаются в крови с повышенной кислотностью. При снижении показателя рН до 7,3 единиц опухоли сначала прекращают рост, а затем постепенно рассасываются. Если рН крови находится в пределах нормы, у бактерий и вирусов нет подходящих условий для размножения.

Повышенная кислотность приводит к истончению костей (остеопорозу), поскольку в целях ощелачивания организм забирает магний и кальций из костей.

Реакцией на закисление является выброс в кровоток большого количества кальция, от которого организм старается избавиться. Однако кальций попадает не обратно в кости, а откладывается на их поверхности, а также в почках и желчном пузыре. Кислая среда в полости рта разрушает зубы и приводит к развитию стоматита.

В норме в организме человека должно быть 21–28 г магния, из которых 20 % – в мышцах, 19 % – в других органах, 1 % – во внеклеточной жидкости, 60 % – в костях и зубах.

Магний входит в первую четверку минералов, обязательных для нормальной работы организма. По содержанию внутри клетки он занимает второе место (после калия). Без

магния невозможно усвоение кальция. Он регулирует поступление кальция и препятствует его выведению. Дефицит магния обуславливает нехватку кальция, цинка, меди, калия и кремния, а также их замещение тяжелыми металлами (свинцом, кадмием, алюминием).

Основными причинами нехватки магния со всеми вытекающими последствиями является рафинированная пища, газированные напитки (в частности, кока-кола), чрезмерное употребление сахара и кофеина. Недостаток этого важнейшего микроэлемента может быть вызван интенсивными умственными и физическими нагрузками, поэтому те, кто совмещают учебу, работу и спорт, должны быть особенно внимательны к своему здоровью. Курение и чрезмерное употребление алкоголя также вызывают дефицит магния.

## **Как подобрать сбалансированную диету**

В первую очередь необходимо обратить внимание на неблагоприятные изменения в самочувствии. Для определения уровня pH можно использовать специальный pH-тест. Важно знать, что pH мочи и слюны сразу реагирует на изменение кислотной нагрузки, поэтому их можно использовать для контроля.

Если показатель находится в пределах 6–6,4 утром и 6,4–7 вечером, значит, уровень кислотности организма в норме. Лучшее время для измерения pH-показателя – 10–12 часов дня.

Благодаря такому тесту вы сможете без специальных анализов узнать, насколько хорошо работает ваш организм, как он усваивает жизненно важные минералы.

Следует также проверить уровень pH слюны – так вы сможете определить состояние полости рта. Если уровень pH составляет 6,4–6,8 в течение всего дня, это указывает на нормальную работу организма. По результатам тестирования можно определить активность ферментов пищеварительного тракта, в первую очередь желудка и печени.

Сниженный показатель pH свидетельствует о повышенной кислотности. Чтобы компенсировать ее, необходимо ввести в рацион щелочные продукты и повысить уровень физической активности.

По мнению специалистов Американской сельскохозяйственной академии, за последние 50 лет содержание полезных веществ в культивируемых растениях существенно снизилось. Поэтому, помимо коррекции питания, можно принимать биологически активные добавки.

## **Роль соды в поддержании кислотно-щелочного баланса**

Каким же образом сода помогает организму поддерживать кислотно-щелочной баланс? Все очень просто – она нейтрализует кислоты, повышает щелочные резервы организма, тем самым поддерживая равновесие pH.

Сильный ацидоз очень опасен. При показателе pH 6,8 наступает смерть. Как мы уже говорили, сегодня большинство людей страдают от повышенной кислотности. Если pH составляет менее 7,25, рекомендуется ощелачивающая терапия.

Ощелачивание позволяет сдвинуть равновесие в щелочную сторону. В щелочной среде происходит активация воды, а это усиливает биохимические процессы (ускорение синтеза белка, нейтрализацию ядов, активацию работы ферментов и т. д.).

В здоровом организме для пищеварения вырабатываются щелочные пищеварительные соки. Переваривание пищи в двенадцатиперстной кишке также происходит в щелочной среде под воздействием панкреатического сока, желчи, соков бруттнеровой железы и слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки.

Все эти соки обладают высокой степенью щелочности. Например, pH панкреатического сока составляет 7,8–9. Его ферменты действуют только в щелочной среде. В норме желчь также имеет щелочную реакцию, ее pH равен 7,5–8,5. Секрет толстого кишечника имеет pH 8,9–9,0. В случае сильного ацидоза желчь становится кислой, в результате чего ухудшается пищеварение, нарушается функция кишечника и происходит отравление организма.



Нейтрализуя избыточные кислоты, сода способствует повышению щелочных резервов организма, ощелачивает мочу, облегчает работу почек и препятствует образованию в них камней.

Кроме того, избыток соды легко выводится из организма почками, давая щелочную реакцию мочи. По мнению специалистов, лечение содой позволяет вывести большое количество отравляющих веществ. В щелочной среде возрастает активность витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>

Для лучшего всасывания соды из кишечника специалисты рекомендуют принимать ее с горячим молоком. Вступая в реакцию с аминокислотами молока, сода образует щелочные натриевые соли аминокислот, которые легко всасываются в кровь. Прием больших доз соды с водой вызывает диарею и используется как слабительное.

## **Лечение содой различных болезней**

Несмотря на то что сегодня аптеки предлагают покупателю широкий ассортимент отечественных и импортных лекарств, сода продолжает оставаться незаменимым средством. И это неудивительно, ведь упаковка соды найдется в каждом доме, да и стоит она намного дешевле других лекарств.

В данном разделе рассказывается о старых и новых методах лечения различных заболеваний содой.

### **Болезни желудочно-кишечного тракта**

#### **Гастрит**

Это заболевание, характеризующееся воспалением слизистой оболочки желудка. Вопреки расхожему мнению, что это «болезнь цивилизации», гастрит – следствие неправильного питания.

Итак, что же такое неправильное питание? В первую очередь это употребление продуктов быстрого приготовления, однообразие в пище и переедание. Однако развитию гастрита способствуют и другие факторы. Основными из них являются злоупотребление алкоголем и курение. Возникновению гастрита способствуют и функциональные нарушения в работе нервной системы, стрессы, переживания, бессонница.

Форма и степень воспаления слизистой оболочки желудка зависят от интенсивности и продолжительности воздействия раздражителя.

Различают несколько форм гастрита – острую и хроническую, очаговую и диффузную, с повышенной или пониженной кислотностью, гипертрофическую и атрофическую, эрозивную и полипозную.

Как правило, заболевание легко распознается по характерным признакам. Боль в области желудка, изжога, отрыжка, возникающие через 1,5–2,5 часа после еды, свидетельствуют о гастрите с повышенной кислотностью.

Плохой аппетит или его отсутствие, тошнота после приема пищи, отрыжка, неприятный привкус во рту и слабые боли являются признаком гастрита с пониженной кислотностью.

К сожалению, большинство людей обращаются к врачу лишь после появления стойкой сильной боли в области желудка. Наряду с изжогой, она свидетельствует о повышенном выделении соляной кислоты и желудочного сока.

Разумеется, врач назначит соответствующее лечение, которое даст результаты через некоторое время. А что делать, если неприятные проявления заболевания застигли врасплох, например на работе?

Известно, что выпитый стакан теплой воды помогает уменьшить болевой синдром.

Чтобы избавиться от изжоги или предупредить ее, рекомендуется пить слизистые отвары, употреблять нежирные сорта рыбы и мяса, яйца всмятку. Из рациона следует исключить острые, кислые, жареные продукты и алкоголь. Кроме того, необходимо отказаться от курения.

Пищевая сода помогает облегчить состояние при гастрите. Нейтрализуя кислоту, она снимает боль. Сода является эффективным, но временным средством, а потому должна сочетаться с лекарственной терапией.

Помимо неправильного питания, приступы гастрита могут быть спровоцированы приемом аспирина, резерпина, гормонов, глюкокортикоидов и других препаратов. Кроме того, назначается дробное питание небольшими порциями.

Многие люди не беспокоятся из-за гастрита, в то время как это серьезное заболевание может привести к язве и даже раку желудка.

Ухудшение состояния может спровоцировать даже небольшое количество алкоголя, поэтому он противопоказан, как и курение.

При своевременном и правильном лечении патологические изменения слизистой оболочки желудка обратимы. Однако все усложняется, если гастрит перешел в хроническую форму. В этом случае, помимо лечения, обязательным условием выздоровления является диета.

Существуют и более тяжелые формы гастрита. Геморрагический, или эрозивный, гастрит характеризуется периодическими желудочными кровотечениями, эрозивными изменениями слизистой оболочки желудка и легкой ее травматизацией. Более тяжелая форма – ригидный гастрит – проявляется глубокими воспалительно-рубцовыми изменениями антрального отдела желудка, его сужением и деформацией.

Эти формы заболевания требуют серьезного обследования, лечения и постоянного наблюдения врача.

### *Лечение гастрита содой*

Одним из неприятных проявлений гастрита является ощущение жжения в желудке, или изжога.

Пищевая сода помогает облегчить это состояние. Нейтрализуя кислоту, она снимает боль.

#### **Рецепт**

Сода – 1 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду слегка подогрейте и разведите в ней соду. Данное средство принимайте 2 раза в день после приема пищи. Если вас мучает тошнота, используйте половину указанного количества соды.

### **Запор**

Наряду с ожирением запор является «болезнью цивилизации». Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессы – все это приводит к нарушениям работы кишечника. Согласно статистическим данным, наибольший процент обращений к врачу по поводу запоров приходится именно на развитые страны. При этом количество больных увеличивается с каждым годом.

В чем же причина данного заболевания и что можно назвать запором? Процесс переваривания пищи происходит при участии бактерий, населяющих кишечник.

При избыточном микробном обсеменении тонкой кишки и изменении состава толстой кишки развивается нарушение – дисбактериоз.

Проявлениями дисбактериоза являются отрыжка, изжога, тошнота после еды, вздутие живота, метеоризм, диарея и запор. Как правило, стул больного неустойчив, запор сменяется диареей. Однако в зависимости от сопутствующих заболеваний может наблюдаться только диарея или только запор.

Помимо дисбактериоза, причиной запора может стать питание полуфабрикатами и фастфудом. Отсутствие времени на приготовление здоровой пищи приводит к тому, что человек часто употребляет бутерброды и заходит в кафе быстрого питания. Что касается полуфабрикатов, большинство из них можно приготовить в микроволновой печи за несколько минут, однако такие продукты не содержат питательных веществ, необходимых для нормальной работы организма и, в частности, кишечника. Кроме того, все полуфабрикаты содержат вредные добавки и консерванты, которые позволяют долгое время хранить их на полках супермаркетов.

Еще одной распространенной причиной запоров является гиподинамия. Сидячая работа, выходя с которой человек садится в автомобиль, и отсутствие физических нагрузок со временем приводят к атонии кишечника и запорам. Следует учитывать, что даже ежедневная ходьба пешком не обеспечивает мышцы (особенно брюшного пресса) необходимой нагрузкой.

Стрессовые ситуации также приводят к возникновению запоров. Причиной психоэмоционального напряжения могут стать перемены в жизни (развод, смена работы, переезд, рождение ребенка и т. д.), напряженная работа без выходных и др. При стрессах нарушается работа нервной системы, в результате чего происходят вегетативные нарушения, которые, в свою очередь, приводят к тому, что внутренние органы не полностью управляются мозгом.

Запоры могут начаться после перенесенных хирургических вмешательств, а также при смене часовых поясов во время путешествий.

Причиной запоров могут стать различные сопутствующие заболевания пищеварительной системы, поджелудочной железы, а также новообразования в кишечнике.

Процесс переваривания пищи в каждом организме имеет свои особенности. Кто-то ходит в туалет 1 раз в сутки, кто-то – несколько. Диагноз «запор» можно ставить, если процесс дефекации происходит реже 1 раза в двое суток. При этом каловые массы твердые и сухие, а после посещения туалета остается ощущение тяжести в кишечнике и его наполненности.

Чтобы избежать запоров, следите за своим питанием и в случае необходимости корректируйте его. Не ешьте на ходу и всухомятку, откажитесь от фаст-фуда, мороженого и газированных напитков – все это может вызвать запоры. Ешьте больше овощей, фруктов и продуктов, в состав которых входит клетчатка. Если вы привыкли перекусывать, откажитесь от бутербродов и пирожных, замените их фруктами или сухофруктами.

Обязательно запишитесь в спортзал. При невозможности посещать занятия купите домой 1–2 тренажера, один из которых должен давать нагрузку на мышцы живота. Таким образом вы не только избежите запоров, но и получите подтянутую фигуру, плоский живот и уверенность в себе.

### *Лечение запора содой*

Если у вас наблюдается стойкий запор, необходимо обратиться к врачу, который поможет выяснить причины кишечных нарушений и назначит эффективное лечение. Однако запоры бывают и единичными. В этом случае поможет клизма с содой.

#### **Рецепт**

Вода – 0,5–1 л

Сода – 1 ч. л.

Возьмите теплую (но не горячую) кипяченую воду, разведите в ней соду и сделайте

клизму.

Такое промывание позволяет избавиться кишечника от накопившихся в нем каловых масс и благоприятно влияет на пищеварительную систему. Процедуру можно проводить 1–2 раза в месяц.

## **Болезни сердечно-сосудистой системы**

### **Аритмия**

Аритмия – это заболевание, характеризующееся нарушением последовательности и частоты сердечных сокращений.

Проводящая система сердца определяет ритм сердечных сокращений. Она представляет собой пучки и узлы нервной ткани – клетки и волокна, расположенные на определенных участках миокарда, генерирующие и проводящие биоэлектрические импульсы в сердце. В результате нарушения деятельности даже одного такого образования возникает патологическое состояние. При аритмии частота сокращений сердца может быть снижена (брадикардия), увеличена (тахикардия) или оставаться в норме. Нормальная частота сердечных сокращений у здорового человека составляет 60–75 ударов в минуту.

Различают несколько видов аритмии: синусовую (тахикардия, брадикардия, экстрасистолия), мерцательную аритмию предсердий и желудочков, пароксизмальную тахикардию, блокаду сердца.

Существует множество причин возникновения данной патологии. В первую очередь это заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, пороки сердца, миокардиты, артериальная гипертония), черепно-мозговые травмы и опухоли мозга, нарушения работы щитовидной железы и надпочечников, период менопаузы у женщин.

Кроме того, аритмия может быть связана с нарушением соотношения в клетках миокарда таких важных микроэлементов, как калий, натрий и кальций. Стрессы, физические и нервные перегрузки, злоупотребление алкоголем и курение также могут послужить причинами возникновения аритмии.

Нарушения ритма сердечных сокращений могут длительное время протекать без проявлений или вызвать резкое ухудшение самочувствия. Все зависит от состояния здоровья и степени физической выносливости человека.

### **Синусовая тахикардия**

Синусовый узел отвечает за образование электрических импульсов в миокарде. При синусовой тахикардии частота сердечных сокращений составляет более 90 ударов в минуту. Это ощущается как учащенное сердцебиение. Как правило, данная патология обусловлена повышенными физическими и психическими нагрузками, высокой температурой тела при инфекционных заболеваниях. Но нередко синусовая тахикардия появляется как осложнение других заболеваний сердца.

### **Синусовая брадикардия**

Эта патология характеризуется уменьшением частоты сердечных сокращений до 55 ударов в минуту и ниже. Подобное состояние может наблюдаться у физически выносливых людей в состоянии покоя. Кроме того, брадикардия может быть следствием пониженного артериального давления, пониженной функции щитовидной железы и некоторых заболеваний сердца.

Признаки брадикардии – ощущение дискомфорта в области сердца, слабость,

сонливость, головокружение.

### **Синусовая аритмия**

Характерный признак заболевания – неправильное чередование сердечных сокращений. Этот вид аритмии чаще всего наблюдается у детей и подростков. Обычно она связана с дыханием – на вдохе сердечные сокращения учащаются, а на выдохе – становятся реже.

Функциональная аритмия не оказывает влияния на самочувствие и не требует лечения. Признаки синусовой аритмии обычно исчезают при задержке дыхания, что является одним из тестов на ее выявление.

### **Экстрасистолии**

Экстрасистолии представляют собой преждевременное сокращение сердечной мышцы. Иногда экстрасистолы наблюдаются у здоровых людей, однако в основном это состояние связано с заболеваниями, злоупотреблением алкоголем, кофеином и курением. Экстрасистолы ощущаются как сильный толчок в области сердца.

### **Пароксизмальная тахикардия**

Это учащенное сердцебиение. Во время приступов тахикардии частота сердечных сокращений может достигать 240 ударов в минуту. Приступы начинаются и проходят внезапно.

Характерные признаки тахикардии – учащенное сердцебиение, слабость, головокружение, повышенное потоотделение, в редких случаях – потеря сознания.

### **Мерцание предсердий**

Мерцание предсердий – один из видов аритмии. Это беспорядочное сокращение отдельных мышечных волокон, при котором предсердия сокращаются не полностью, а желудочки – неритмично с частотой 100–150 ударов в минуту. Трепетание предсердий сопровождается частотой ударов сердца до 250–300.

Мерцание предсердий является следствием заболеваний щитовидной железы, пороков и ишемической болезни сердца, алкоголизма.

Характерными признаками заболевания являются сильная одышка, боль в груди, слабость. Еще одно проявление мерцания предсердий – при прослушивании сердца частота сердечных сокращений превышает частоту пульса.

Это самый опасный вид аритмии, который может возникнуть как осложнение после тяжелых заболеваний сердца, а также при передозировке некоторых лекарственных препаратов.

В результате мерцания предсердий может произойти внезапная остановка сердца, поэтому данное заболевание важно диагностировать и начать лечить на ранних стадиях. Первая помощь при нем – наружный непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

### **Блокады сердца**

Эта форма аритмии характеризуется замедлением или полным прекращением проведения импульсов по структурам миокарда. Первый признак блокад – временное прекращение пульса. Различают полные и неполные блокады. Первые нередко сопровождаются снижением частоты сердечных сокращений. Приступы могут привести к потере сознания, судорогам. Полная поперечная блокада может вызвать сердечную

недостаточность и привести к смерти.

## **Диагностика аритмий**

Диагностика аритмий проводится на основании осмотра больного и таких показателей, как его внешний вид, цвет кожи, пульс, частота сердечных сокращений, показания электрокардиограммы.

## **Лечение аритмии содой**

Сода давно применялась в народной медицине как антиаритмическое средство. Для прекращения внезапного приступа сердцебиения воспользуйтесь следующим рецептом.

### **Рецепт**

Сода – 0,5 ч. л. Вода – 120–150 мл

Воду слегка подогрейте и разведите в ней соду. Полученную смесь выпейте за один прием.

## **Сердечная астма**

Сердечной астмой принято называть приступы одышки, доходящей до удушья. Это состояние появляется вследствие застоя крови в легочных венах. Застой крови в малом круге кровообращения развивается в результате слабости мышц левого желудочка при нормальной функции правого отдела сердца.

Усилению работы левого отдела сердца способствуют сердечные гликозиды. Они уменьшают застой крови и устраняют отеки сердечного происхождения.

Одышка является одним из первых и характерных симптомов сердечных заболеваний. На ранних стадиях болезни она беспокоит человека только после физических нагрузок. По мере ухудшения состояния больной начинает испытывать дискомфорт при выполнении обычной работы, а затем и в состоянии покоя.

Появление одышки, связанное с сердечно-сосудистыми заболеваниями, может быть обусловлено следующими причинами:

- застоем в малом круге кровообращения;
- нарушением мозгового кровообращения.

Кроме того, одышка может появиться в связи с заболеваниями легких (эмфизема, пневмосклероз), в результате которых дыхание становится поверхностным.

## **Лечение сердечной астмы содой**

Облегчить состояние при частых приступах сердечной астмы можно, используя следующий рецепт.

### **Рецепт**

Измельченные сухие листья березы – 2 ч. л.

Сода – 0,25 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду доведите до кипения, залейте листья березы и настаивайте в течение 1 часа, затем процедите. В охлажденный настой добавьте соду и перемешайте. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

Прием этого настоя помогает уменьшить одышку и усилить мочеотделение.

## **Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония (артериальная гипертензия, гипертоническая болезнь) – заболевание, характеризующееся стабильно повышенным артериальным давлением.

В норме повышение артериального давления должно появляться как защитная реакция организма на изменение внешних и внутренних условий. Однако в здоровом организме работают регулирующие системы, благодаря которым артериальное давление приходит в норму. В случае нарушения работы регулирующих систем артериальное давление будет повышенным постоянно.

### **Чем различаются артериальная гипертония и гипертоническая болезнь**

Различают первичную и вторичную артериальную гипертонию. Первичная гипертония – это и есть гипертоническая болезнь. Вторичная, или симптоматическая, является не основным заболеванием, а следствием такового. Она появляется при болезнях почек, надпочечников, нарушении функции щитовидной железы и некоторых других патологиях.

Если в результате обследования явная причина повышенного давления не выявлена, значит, имеет место гипертоническая болезнь.

### **Осложнения артериальной гипертонии**

Самыми тяжелыми осложнениями этого заболевания являются инфаркт и инсульт. Кроме того, артериальная гипертония вызывает поражение сердца, головного мозга и почек. Дело в том, что больные артериальной гипертонией могут долгое время не знать о наличии заболевания и не замечать его симптомов.

Жалобы обычно проявляются после того, как функции жизненно важных органов нарушаются. Если больной страдает гипертонией из-за поражения головного мозга, наблюдаются головокружение, сильные головные боли, шум в ушах, нарушение памяти. Самым страшным осложнением гипертонии со стороны головного мозга является инсульт. Если патология развивается в почках, появляются слабость, сонливость, отеки, почечная недостаточность.

При гипертонической болезни больше всего страдает сердце, поскольку на него ложится повышенная нагрузка. Сердце сокращается сильнее, чем нужно, чтобы кровь попала в суженные сосуды. В результате происходит утолщение сердечной мышцы (гипертрофия миокарда левого желудочка). Коронарные артерии не могут в должной степени обеспечить кислородом и питательными веществами увеличившуюся мышцу, вследствие чего возникает кислородное голодание сердечной мышцы, или ишемия. В свою очередь, ишемия повышает риск инфаркта миокарда.

Если не обеспечивается должное лечение, патологические изменения прогрессируют: полости сердца увеличиваются, стенки растягиваются, появляется недостаточность кровообращения.

Факторы риска возникновения осложнений при артериальной гипертонии:

- высокий уровень холестерина в крови;
- ожирение;
- курение;
- стрессы;
- гиподинамия;
- сахарный диабет;
- возраст;
- наследственный фактор;
- пол.

### **Диагностика артериальной гипертонии**

Диагноз «артериальная гипертония» ставится в том случае, если врач дважды установил повышенные цифры артериального давления.

Затем в ходе диагностики исключается вторичный характер артериальной гипертонии и на основании этого ставится диагноз гипертонической болезни. Для этого врач проводит обследование органов, которые влияют на повышение артериального давления.

В диагностике входит определение факторов риска развития осложнений при заболевании, а также обследование органов, на которые оказывает влияние повышенное артериальное давление.

Помимо этого, пациент должен сдать общий анализ мочи и биохимический анализ крови.

### **Лечение артериальной гипертонии содой**

Облегчить состояние при повышенном артериальном давлении поможет сода. Способствуя выведению лишней жидкости из организма, она эффективно снижает давление. Принятая вместе с лекарствами, сода помогает уменьшить их дозу.

#### **Рецепт**

Сода – 0,5 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду слегка подогрейте, растворите в ней соду и принимайте 1 раз в день.

### **Болезни дыхательных путей**

#### **Ангина**

Ангина – это инфекционное заболевание, сопровождающееся выраженным воспалением небных миндалин. Она развивается в результате инфицирования стрептококками через бытовые предметы, которыми пользуется больной.

Следует учитывать, что иногда активность микробов, находящихся в организме и не вызывающих заболевания, увеличивается под воздействием неблагоприятных факторов (переохлаждение, нервные перегрузки).

Ухудшению состояния больного при ангине способствуют попадающие в глотку раздражающие вещества (сигаретный дым, пыль, алкогольные и газированные напитки), а также наличие сопутствующих заболеваний носоглотки, затрудняющих носовое дыхание.

Если человек часто болеет ангиной, это может указывать на хронические воспалительные процессы в полости носа и его придаточных пазух, а также в полости рта.

Выделяют катаральную, лакунарную, фиброзную, герпетическую, флегмозную, язвенно-некротическую и смешанную формы ангины.

#### **Лечение ангины содой**

При ангине облегчают состояние и способствуют выздоровлению полоскания горла содой.

#### **Рецепт**

Сода – 1 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду слегка подогреть и растворить в ней соду. Полученным раствором полоскать горло 4–5 раз в день.



## **Бронхит**

Бронхит – заболевание органов дыхания, которое вызывают вирусы, бактерии, химические и физические факторы. Наиболее частыми причинами бронхита становятся курение, переохлаждение, травмы грудной клетки и ее деформация, нарушение носового дыхания, хронические заболевания дыхательной системы.

Бронхит может протекать в острой или хронической форме. Врач ставит диагноз «хронический бронхит», если у пациента на протяжении трех месяцев наблюдается кашель с выделением мокроты.

Нередко бронхит развивается на фоне острой респираторной инфекции или простуды. Другие провоцирующие его факторы – резкие перепады температур, переохлаждение, пребывание в условиях повышенной влажности, курение, злоупотребление алкоголем, снижение защитных сил организма, загрязненный воздух.

Симптомами бронхита являются сухой или влажный кашель, слабость, боль в нижней части грудной клетки, одышка, незначительное повышение температуры тела.

При хроническом бронхите наблюдается кашель, усиливающийся в холодное время года. В период обострения заболевания пациенты жалуются на слабость, сонливость и повышенное потоотделение.

Признаками начала острого бронхита являются недомогание, появление мышечных и головных болей, насморк, ларингит. Эти симптомы сопровождаются спазмами и болью в горле, усиливающимся кашлем, отделением мокроты. При остром бронхите, как правило, не наблюдается высокая температура.

При своевременном обращении к врачу и правильном лечении острый бронхит полностью вылечивается за 2–3 недели. В большинстве случаев бронхит переносится достаточно легко, однако необходимо помнить, что у детей и людей преклонного возраста он часто осложняется воспалением легких и переходит в хроническую форму. На хронический характер заболевания указывает то, что человек переносит бронхит несколько раз в течение года.

При отсутствии лечения со временем у больного усиливается кашель, сопровождающийся сильными болями в груди. Кроме того, появляется одышка, сначала при легкой физической нагрузке, затем при ходьбе и в состоянии покоя.

Хронический бронхит опасен тем, что в результате длительного воздействия на стенки бронхов возникают такие серьезные осложнения, как эмфизема легких, бронхиальная астма и дыхательная недостаточность.

## **Лечение бронхита содой**

Отделению мокроты способствует прием соды с молоком.

### **Рецепт 1**

Сода – 0,5 ч. л.

Молоко – 200 мл

Молоко подогреть, растворить в нем соду и пить 2 раза в день после еды.

### **Рецепт 2**

Сода – 1,5 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду слегка подогреть, растворить в ней соду и полоскать горло 3 раза в день.

## **Ларингит**

Ларингит – это заболевание, характеризующееся воспалением слизистой оболочки гортани. В клинической практике различают острый и хронический ларингит. Причиной первого, как правило, становится воздействие на организм таких факторов, как переохлаждение и перенапряжение голосовых связок. Кроме того, острый ларингит может быть проявлением инфекционных заболеваний (гриппа, кори и других).

### **Хронический ларингит**

Хронический ларингит наблюдается у курильщиков, людей, злоупотребляющих алкоголем, а также у работающих в условиях промышленного производства.

Постоянное перенапряжение голосового аппарата также приводит к хроническому ларингиту, поэтому им часто страдают учителя, лекторы и певцы. Хроническая форма ларингита может быть связана и с постоянным кашлем при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Хронический ларингит опасен тем, что с течением заболевания истончается и атрофируется слизистая оболочка гортани. В большинстве случаев это состояние является одним из проявлений атрофического процесса в слизистой оболочке верхних дыхательных путей.

### **Острый ларингит**

В зависимости от распространения воспалительного процесса различают изолированную или разлитую форму ларингита, для которой характерно поражение всей слизистой оболочки гортани. В отдельных случаях воспаление появляется на слизистой оболочке надгортанника и других участках гортани.

Разлитую форму ларингита можно узнать по выраженной отечности слизистой оболочки. При изолированной форме наблюдается инфильтрация слизистой оболочки надгортанника (острый эпиглоттит) и голосовых складок.

Наиболее тяжелой формой изолированного ларингита считается подскладочный ларингит, который встречается в основном у детей. Его характерными признаками являются воспаление нижней поверхности голосовых складок и стенок подголосовой области. Иногда воспалительный процесс распространяется на слизистую оболочку гортани.

Симптомы острого ларингита, на которые часто жалуются больные, – сухость и першение в горле, боль при глотании, сухой кашель. По мере прогрессирования заболевания меняется голос больного (он становится хриплым и грубым). При запущенной форме острого ларингита голос может исчезнуть совсем.

Развитие воспалительного процесса в гортани обычно сопровождается головной болью, повышением температуры тела и слабостью.

### **Лечение ларингита содой**

Эффективным средством при лечении ларингита являются щелочные ингаляции.

#### **Рецепт**

Сода – 0,25 ч. л. Вода – 250 мл

Соду растворить в воде и проводить ингаляции по 15–20 минут 4–5 раз в день в течение 4–5 дней.

### **Ринит**

Ринит (насморк) – это воспалительное заболевание слизистой оболочки носа. В клинической практике различают острый и хронический ринит. Выделяют также отдельную

форму – вазомоторный ринит, который может быть нейровегетативным и аллергическим.

Острый ринит бывает травматическим, токсическим, радиационным, неврогенным и аллергическим.

### **Острый ринит**

Это заболевание обусловлено воздействием на слизистую оболочку носа определенных возбудителей бактериальной или вирусной инфекции. В отдельных случаях причиной ринита становится грибковая флора.

Ринит может протекать как самостоятельное заболевание или сопутствовать острым инфекционным болезням. В случае поражения придаточных пазух носа, глотки и трахеи воспалительный процесс развивается вторично.

Развитие острого ринита сопровождается воспалением слизистой оболочки носа, в результате чего появляется отечность тканей, наиболее выраженная в области носовых раковин. В большинстве случаев поражение распространяется на обе половины носа.

На начальной стадии ринита, которая длится 1–2 суток, больной жалуется на сухость в полости носа, чиханье, головную боль, сонливость, снижение обоняния, незначительное повышение температуры тела.

Вторая стадия заболевания характеризуется наличием прозрачных выделений из носа, затруднением дыхания, заложенностью носа.

На третьей стадии ринита облегчается носовое дыхание, уменьшается количество выделений из полости носа. Слизистая оболочка становится менее отечной.

Как правило, процесс выздоровления занимает 7-10 дней, однако нередко ринит переходит в хроническую форму.

Тяжелые формы острого ринита могут осложниться распространением воспаления на слизистую оболочку придаточных пазух носа, слезно-носовой канал, слуховую трубу, глотку, гортань и нижние дыхательные пути. В результате описанных осложнений развиваются такие заболевания, как отит и синусит.

### **Хронический ринит**

Хронический ринит может быть инфекционным и неинфекционным. Первый в большинстве случаев является следствием бактериального заражения патогенной флорой (вирусами). Различают катаральный, гнойный, гипертрофический и атрофический хронический ринит. Хронический катаральный ринит может возникнуть как следствие острого ринита. Причиной перехода заболевания в хроническую форму может стать воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, местное нарушение кровообращения.

При развитии хронического катарального ринита также имеют значение наследственный фактор и пороки развития полости носа.

Характерные признаки катарального хронического ринита: заложенность носа, снижение обоняния, выделения из носа. Степень выраженности названных симптомов может быть разной.

Чаще всего больные хроническим ринитом жалуются на затруднение носового дыхания с закладыванием то одной, то другой половины носа.

### **Лечение ринита содой**

При остром рините эффективны промывания носа содовым раствором.

#### **Рецепт**

Сода – 1 ч. л.

Йод – 2 капли

Вода – 250 мл

Воду слегка подогрейте, растворите в ней соду, добавьте йод и перемешайте. Полученным раствором промывайте нос 2–3 раза в день.

Для облегчения дыхания можно также делать ингаляции с содой на ночь. Она снимает ощущение жжения и сухости в носу при начинающемся рините.

Чтобы предотвратить развитие заболевания, обмакните мокрый палец в соду, тщательно смажьте полость носа и в течение нескольких минут втягивайте воздух.

При обильных выделениях из носа попробуйте содовые капли.

### **Рецепт**

Кипяченая вода – 2–3 ст. л.

Йод – 1 капля

Сода – 0,25 ч. л.

Соду размешайте в воде, добавьте йод и закапывайте по 2 капли 3 раза в день.

## **Пневмония**

Пневмония – это инфекционное заболевание легких, характеризующееся поражением альвеол. Микробами, вызывающими воспаление легких, являются стафилококки, вирусы, гемофильная палочка, микоплазмахламидии.

Выделяют острую и хроническую формы пневмонии, а также в зависимости от степени распространения процесса – долевую и очаговую (бронхопневмонию). Течение заболевания характеризуется рецидивами.

Воспаление легких может развиваться как самостоятельное заболевание или как осложнение других болезней. Его развитию способствуют переохлаждение, физические перегрузки, злоупотребление никотином и алкоголем, а также неблагоприятные факторы окружающей среды (перепады температур, загрязненность воздуха).

Внезапное начало заболевания характеризуется повышением температуры тела до 38–40 °С, сильным ознобом, слабостью, потерей аппетита, кашлем. В отдельных случаях появляется боль в боку, которая усиливается при глубоком вдохе и кашле. Следует отметить, что этот симптом наиболее характерен для крупозного воспаления легких.

При тяжелом течении заболевания больные жалуются на ощущение нехватки воздуха. Дыхание при этом учащенное и поверхностное.

В случае своевременного и правильного лечения состояние больного начинает улучшаться через несколько дней. Острое воспаление легких может длиться от нескольких дней до нескольких недель и, как правило, заканчивается полным выздоровлением.

Хроническое воспаление легких может стать результатом перенесенной острой пневмонии или возникнуть как осложнение хронического бронхита. Другие причины его развития: очаги инфекции в носовых пазухах (гайморит) или верхних дыхательных путях.

При хроническом воспалении легких наблюдаются быстрая утомляемость, слабость, постоянный кашель с выделением мокроты, неприятный запах изо рта, увеличение грудных лимфатических узлов. По мере развития заболевания уплотняются и расширяются стенки бронхов, разрастается соединительная ткань легких. При обострении хронической пневмонии возникают симптомы, характерные для острой формы заболевания.

Хроническое воспаление легких отличается от острого тем, что проявления обострения стихают очень медленно, а полное выздоровление не наступает. Частота рецидивов зависит от особенностей организма больного, работы иммунной системы, условий окружающей среды. Частые обострения опасны тем, что со временем развивается склероз легочной ткани, затрудняющий поступление кислорода в кровь. При наличии описанных изменений заболевание носит название «бронхоэктаз».

## Лечение пневмонии содой

К медикаментозному лечению пневмонии можно добавить полоскание горла с содой и обильное горячее питье.

### Рецепт

Сода – 0,5 ч. л.

Молоко – 200 мл

Молоко подогрейте и размешайте в нем соду. Пейте средство горячим 2 раза в день после приема пищи.

## Болезни зубов и полости рта

### Стоматит

Стоматит – это заболевание, характеризующееся воспалением слизистой оболочки рта. Его лечение назначается врачом и подбирается индивидуально.

Причины развития стоматита следующие:

- возбудители инфекционных заболеваний (бактерии, вирусы);
- механические и термические повреждения слизистой оболочки рта;
- обезвоживание организма;
- некачественные зубные протезы;
- применение лекарств, уменьшающих слюноотделение;
- недостаток витаминов С, группы В и железа;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- гормональные изменения, связанные с переходным возрастом или беременностью;
- злокачественные опухоли в области шеи, глотки и носа.

В большинстве случаев стоматит развивается на фоне прогрессирующего заболевания или ослабленного иммунитета. Он может проявляться не только в воспалении, но и в кровоточивости пораженной области.

### Лечение стоматита содой

Ускорить процесс заживления ранок во рту поможет сода. Однако это не отменяет медикаментозного лечения. Кроме того, рекомендуются ежедневные полоскания настоем трав после еды.

### Рецепт

Сода – 2 ч. л.

Вода – 250 мл

Воду подогрейте и растворите в ней соду. Полученным средством полощите полость рта 3 раза в день.

### Кариес

Кариес – заболевание, характеризующееся повреждением твердых тканей зуба. Ему подвержены 90 % людей во всем мире. Причины возникновения заболевания до сих пор до конца не изучены.

Известно, что недостаток витаминов и питательных веществ в период беременности и лактации оказывает неблагоприятное воздействие на развитие и минерализацию зубов ребенка, что впоследствии приводит к развитию кариеса.

Большинство людей относятся к кариесу несерьезно, ошибочно полагая, что его последствия легко устранит стоматолог. Однако невылеченный вовремя кариес дает такое осложнение, как пульпит – воспаление нервно-сосудистого пучка зуба. Пульпит сопровождается острой болью, усиливающейся в ночное время, особенно в положении лежа. Болевые ощущения могут охватывать всю область тройничного нерва, поэтому на приеме у стоматолога больной часто не может определить их источник. На начальной стадии болезненные ощущения носят периодический характер, однако по мере развития патологического процесса они нарастают и становятся невыносимыми. Поэтому кариес необходимо лечить сразу после того, как вы обнаружили темное пятнышко на поверхности зубной эмали.

Возникновение кариеса связывают с влиянием слюны, ферментов и продуктов жизнедеятельности микробов, живущих в полости рта. Ученые сходятся во мнении, что зубы быстро портятся в результате употребления сладостей, поэтому лучше отказаться от них в перерывах между завтраком и обедом, обедом и ужином. Сладкие продукты вызывают чувство сытости, в результате чего пропускается очередной прием пищи и организм не получает необходимых питательных веществ. Если вы не можете отказаться от вредных лакомств, уделяйте больше внимания гигиене полости рта. После употребления сладостей необходимо сразу почистить зубы.

### **Профилактика кариеса с помощью соды**

Если кариес уже появился, вылечить его сможет только стоматолог. Однако лучше предупредить заболевание, чем лечить его, тем более что услуги стоматолога сегодня стоят недешево. В профилактике кариеса очень эффективна сода. Она не только отбеливает зубную эмаль, но и дезинфицирует полость рта.

#### **Рецепт**

Сода – 2 ч. л.

Вода – 200–250 мл

Воду слегка подогрейте, растворите в ней соду и тщательно прополощите рот.

Что касается чистки зубов с содой, она эффективна в плане отбеливания. Но помните о том, что при частом использовании грубые частички соды разрушают верхний слой эмали, делая зубы более чувствительными. Оптимальный вариант – чистить зубы содой, смешанной с зубной пастой в пропорции 1:1, не чаще одного раза в месяц.

### **Заболевания десен**

Здоровые зубы – это в первую очередь здоровые десны. Слизистая оболочка десны вырабатывает ферменты, которые защищают ротовую полость от патогенных микроорганизмов. Заболевания десен доставляют человеку много неприятностей. Это болевые ощущения, запах изо рта, а также постепенное расшатывание и выпадение зубов.

Причины заболеваний десен:

- недостаточная гигиена полости рта;
- курение;
- авитаминоз;
- хронические интоксикации.

Наиболее распространенные заболевания десен:

- гингивит;
- пародонтит;
- пародонтоз.

Гингивит характеризуется поверхностным воспалением слизистой оболочки десны. При отсутствии лечения это заболевание переходит в более тяжелую форму – пародонтит.

Другие причины пародонтита: зубной камень, неправильный прикус, некачественное протезирование. Невылеченный пародонтит приводит к расшатыванию и выпадению зубов.

Часто заболевания десен развиваются из-за бактерий, скапливающихся на поверхности зубов и образующих невидимую пленку. Если не удалять ее, со временем она становится грубее и образует пористый налет – зубной камень.

По мере развития заболевания токсины разрушают поддерживающие зубы ткани, между зубом и десной образуется свободное пространство (зубодесневой карман), которое заполняется налетом. Кость, поддерживающая зубы, подвергается постоянному разрушению, и, если не лечить десны, зубы выпадут.

Таким образом, гингивит и пародонтит фактически являются двумя стадиями одного заболевания. Сначала патологический процесс охватывает ткани десны, а затем переходит на ткани пародонта.

Пародонтоз – заболевание, характеризующееся поражением околозубной ткани. Проявляется заболевание прогрессирующей атрофией альвеолярных отростков, что приводит к равномерному уменьшению высоты межзубных перегородок. Рентген дает возможность обнаружить склеротические изменения костной ткани. Причины развития пародонтоза окончательно не установлены. Существует предположение, что имеет значение наследственный фактор. Кроме того, пародонтоз возникает при сахарном диабете и некоторых хронических заболеваниях.

## **Лечение болезней десен содой**

При заболеваниях десен стоматологи рекомендуют ежедневные полоскания содой с квасцами.

### **Рецепт**

Сода – 1 ч. л.

Квасцы – 0,25 ч. л.

Вода – 200 мл

Воду слегка подогреть и растворить в ней соду. Прополоскать рот перед чисткой зубов, затем нанести на зубную щетку квасцы, почистить ими зубы и помассировать десны. Через несколько минут почистить зубы зубной пастой.

## **Болезни кожи**

### **Грибковые заболевания**

Грибковые заболевания кожи, или дерматомикозы, вызываются патогенными грибами, паразитирующими на коже и слизистых оболочках.

Заражение может произойти в результате использования чужих тапочек, мочалки, таза для мытья ног. Факторами, способствующими заражению, являются потливость ног, потертости кожи, варикозное расширение вен.

Характерные признаки грибковых заболеваний – воспаление и шелушение кожи на пораженных участках. Постепенно на месте шелушения появляются пузырьки различных размеров, которые лопаются и образуют мокнущие участки. Кожа в этих местах становится рыхлой и отделяется слоями.

Если грибок не лечить, проявления временно прекратятся, но микробы останутся в роговом слое кожи, и патологический процесс перейдет в хронический. Пораженные грибом ногти становятся толстыми и хрупкими, покрываются желтыми пятнами и крошатся.

При появлении подозрений на грибок стопы нужно обратиться к врачу-дерматологу с

целью проведения необходимых исследований. После того как врач подтвердит диагноз грибка стопы, он должен назначить лечение.

### **Лечение грибка стопы содой**

Медикаментозное лечение грибка стопы можно совмещать с содовыми ванночками.

#### **Рецепт 1**

Вода – 1,5 л

Сода – 2 ст. л.

В прохладной воде растворите соду и погрузите в нее стопы на 15 минут, затем вымойте ноги прохладной водой. Процедуру проводите 1–2 раза в день.

#### **Рецепт 2**

Вода – 1,5 л

Сода – 2 ст. л.

Хозяйственное мыло – 20 г

Воду нагрейте до 40–50 °С, вылейте в таз, растворите в ней соду и мыло, погрузите в нее стопы на 15–20 минут. Процедуру проводите 1–2 раза в день.

## **Сода как средство первой помощи**

### **Отравление**

Отравление – это нарушение нормальной работы внутренних систем организма в результате перетоксикации каким-либо веществом.

Причиной острых отравлений является попадание в организм большого количества химических веществ. Чаще всего встречаются пищевые отравления (перетоксикация организма в результате приема пищи).

Как известно, некоторые химические препараты, принимаемые внутрь в небольших дозах, оказывают лечебное действие. В то же время большие дозы этих же веществ часто оказываются опасными для жизни.

Отравление может произойти в результате попадания в организм ядов различного происхождения:

- бытовой химии;
- медикаментов;
- угарного газа;
- ядохимикатов;
- животных ядов;
- продуктов жизнедеятельности присутствующих в пище бактерий.

Риск отравления усиливается при наличии таких факторов, как пониженный иммунитет и анемия. Поэтому профилактикой отравления в первую очередь являются общеукрепляющие мероприятия.

При отравлении нужно сразу же напоить больного теплой водой или дать ему растительное масло, чтобы вызвать рвоту, после чего напоить горячим молоком или отваром крапивы.

### **Лечение содой при отравлении**

В случае попадания ядов на кожу необходимо как можно быстрее удалить их стерильным ватным или марлевым тампоном и промыть кожу слабым раствором соды.



При отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути следует вывести пострадавшего на свежий воздух, снять затрудняющую дыхание одежду, дать ему прополоскать рот и горло слабым раствором соды.

При отравлении алкоголем нужно сделать промывание желудка теплым слабым раствором соды и при необходимости дать пострадавшему вдохнуть нашатырь. В тяжелых случаях могут потребоваться искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

## **Ожоги**

Ожог – это повреждение тканей организма, возникающее в результате местного воздействия высокой температуры, химических веществ, электрического тока, ионизирующего излучения. В зависимости от источника ожоги делятся на термические, химические, электрические и лучевые.

Термические ожоги появляются при воздействии пламени, пара, горячих жидкостей или раскаленных предметов. Химические ожоги обусловлены воздействием едких щелочей, крепких растворов кислот и др.

Особенностью электрических ожогов является дополнительное поражение электромагнитным полем внутренних органов. Причиной лучевых ожогов может стать инфракрасное, ультрафиолетовое или ионизирующее излучение. Они сопровождаются изменениями в организме (лучевая болезнь).

В зависимости от глубины поражения тканей ожоги делятся на 4 степени:

- I степень сопровождается повреждениями поверхностного слоя кожи (эпителия). При этом наблюдаются покраснение, небольшая припухлость и болезненность пораженного участка. Обычно эти проявления проходят через 2–3 дня, не оставляя следов;

- II степень характеризуется образованием пузырей, наполненных желтоватой жидкостью, и покраснением кожи вокруг них. Пузыри могут появиться сразу после ожога или через некоторое время. На месте лопнувших пузырей образуется язва. Заживление происходит через 11–12 дней без образования рубцов;

- III степень отличается большой глубиной поражения и некрозом тканей с образованием ожогового струпа. В случае сохранения эпителиальных элементов кожи рана заживает самостоятельно без образования рубца. Если же произошла гибель эпителиальных слоев, ожоговая рана заживает посредством рубцевания;

- IV степень сопровождается обугливанием кожи и поражением подкожно-жировой клетчатки, мышц и костей. Это глубокие ожоги, оставляющие заметные шрамы. При ожогах IV степени больного необходимо госпитализировать, поскольку в ряде случаев развивается опасное для жизни состояние – ожоговый шок.

## **Первая помощь при ожогах**

Сначала необходимо срочно потушить горящую на пострадавшем одежду. Для этого можно использовать воду.

Следует учитывать, что повреждение тканей продолжается еще некоторое время после устранения термического агента. Это обусловлено действием самих обожженных тканей. Поэтому необходимо охлаждать обожженное место с помощью воды, снега или льда в течение 10–15 минут. Даже при незначительном ожоге не следует сразу смазывать пораженный участок маслом, детским кремом или мылом, поскольку в результате этого замедлится теплоотдача и, соответственно, увеличится площадь и глубина поражения.

Специальные мази и облепиховое масло можно применять на более поздних стадиях лечения – они ускоряют заживление ожоговой ранки.

После охлаждения обожженных частей нужно осторожно снять одежду и наложить на пораженную поверхность стерильную повязку.

Если ожог произошел в результате воздействия горячего пара, одежду нужно снимать

особенно осторожно, поскольку вместе с ней можно сорвать поврежденную кожу.

При ожогах I степени достаточно охладить обожженное место. Наложение повязки не обязательно. При химическом ожоге нужно тщательно промыть обожженную поверхность водой. Исключение – ожог негашеной известью, которую нужно удалять растительным маслом или механическим путем. Удалив все кусочки извести, следует наложить марлевую повязку.

### **Лечение содой при ожогах**

При ожоге серной кислотой пораженный участок нужно промыть 2 %-ным раствором соды. После этого необходимо наложить стерильную повязку и отправить пострадавшего в больницу.

При глубоких и обширных ожогах рекомендуется дать пострадавшему обезболивающее лекарство и теплое щелочное питье, растворив 0,5 ч. л. соды и 1 ч. л. соли в 1 л воды.

### **Укусы насекомых**

Укусы насекомых можно разделить на 2 группы: укусы перепончатокрылых (слепни, шершни, пчелы, осы, комары и т. д.) и укусы паукообразных (клещи, тарантулы, скорпионы).

Существует 3 вида реакции организма на укусы насекомых:

- местная реакция выражается в зуде, покраснении, боли, ощущении жжения в месте укуса, локальном увеличении лимфатических узлов;
- общетоксическая реакция развивается при множественных укусах и проявляется повышением температуры тела, ознобом, тошнотой, рвотой, головной болью и болью в суставах;
- аллергическая реакция, как правило, возникает на единичные укусы у людей, предрасположенных к аллергии. Этот тип реакции может протекать по типу крапивницы и отека Квинке, в особо тяжелых случаях происходит анафилактический шок.

У перепончатокрылых насекомых нет ядовитых желез. При укусе они вводят в ранку вещество, препятствующее свертыванию крови. В большинстве случаев наблюдается только местная реакция. Установлено, что человек может перенести множественные укусы насекомых без риска для жизни.

### **Применение соды для снятия воспаления**

Уменьшить неприятные ощущения, появляющиеся при укусах, поможет сода. Попеременно обмакивайте палец в воду и соду, а затем смазывайте места укусов. Можно также обработать воспаленные участки крепким раствором соды.

Конечно, для этих целей существуют специальные мази, однако многие из них не могут использовать люди с аллергической реакцией на компоненты препаратов. Мази также не подходят маленьким детям и беременным женщинам, в то время как сода абсолютно безопасна и очень эффективна. Она помогает снять жжение, зуд и отек, а также обладает обезболивающим действием.

### **Сода в косметологии**

Каждая женщина хочет выглядеть стильно и шикарно. Однако красота – это не только дорогостоящие наряды и элегантные сумочки.

Первое, на что должна обратить внимание женщина, – состояние кожи, волос и ногтей.

Многочисленные косметические магазины и аптеки предлагают широкий выбор средств по уходу за кожей.

Но как быть, если нет возможности покупать их постоянно? В этом случае на помощь придет старое проверенное средство – сода. С ее помощью можно ухаживать за кожей лица и тела, укреплять ногти, лечить ослабленные волосы и т. д.

### **Содовый пилинг для лица**

Если у вас закончились скраб или отшелушивающая маска, а нужно выглядеть превосходно, воспользуйтесь гелем для умывания или мылом, смешанным с небольшим количеством соды.

Компоненты смешайте в ладони, нанесите полученное средство на лицо, мягкими движениями помассируйте кожу лица, а затем умойтесь прохладной водой.

Такой пилинг мягко очищает кожу, делая ее сияющей, а цвет лица – ровным. Кстати, содовый пилинг может стать настоящей находкой, если у вас чувствительная кожа и вы не можете пользоваться купленными в магазине средствами. Обладая смягчающим и противовоспалительным действием, сода удаляет огрубевший слой кожи, возвращая ей молодость и красоту.

После процедуры увлажните лицо кремом и постарайтесь не накладывать макияж в течение 2 часов.

### **Содовый пилинг для тела**

Многие из тех, кто используют этот рецепт, отказались от дорогостоящих скрабов для тела. Для проведения процедуры вам потребуются 2 ст. л. соды и 0,25 стакана увлажняющего средства для тела. Смешайте компоненты в пластиковой емкости, нанесите на влажную кожу и разотрите круговыми движениями. Особое внимание следует уделить стопам, коленям и локтям. Применение этого скраба в области подмышек и бикини поможет предотвратить воспаление при использовании бритвы.

### **Содовый скраб для губ**

Вернуть ухоженный вид потрескавшимся или обветренным губам поможет содовый скраб. Вам понадобится зубная щетка с мягкой щетиной, 1 ч. л. соды и немного воды. Обмакивая щетку в содовый раствор, мягкими движениями массируйте губы. После процедуры смажьте их облепиховым или касторовым маслом.

### **Содовая маска**

Содовая маска повышает тонус кожи и улучшает цвет лица. Чтобы приготовить ее, пропустите через мясорубку или измельчите в кофемолке 1 стакан овсяных хлопьев, соедините их с 1 ч. л. соды, разбавьте водой и тщательно перемешайте.

Полученную кашицу нанесите на предварительно очищенное лицо и оставьте на 5 минут, затем смойте маску теплой водой с ватным тампоном. Процедуру нужно проводить 1–2 раза в неделю.

### **Сода против прыщей**

Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с таким неприятным явлением, как прыщи, или акне. Подобная проблема чаще всего возникает в переходном возрасте на фоне изменений гормонального фона. Лечебный эффект при акне дает сода, смешанная с мыльной стружкой. Эту смесь нужно наносить на лицо 2–3 раза в неделю, а крупные болезненные

прыщи смазывать кашицей из соды и воды, что ускорит процесс заживления.

### **Сода для красивых волос**

Обладателям жирных волос хорошо известно, как быстро они пачкаются и теряют ухоженный вид. Использование муссов, гелей, спреев и лаков также способствует их быстрому загрязнению. Чтобы вернуть жирным и тусклым волосам сияющий вид, используйте пищевую соду. Смешайте шампунь с содой в пропорции 4:1 и вымойте голову. В случае необходимости повторите процедуру и оставьте смесь шампуня и соды на волосах на 3–4 минуты, а затем тщательно смойте.

Эта процедура рекомендуется и для окрашенных волос, поскольку сода обладает щадящим действием. Мойте голову таким средством каждые 7-14 дней.