

# СОЛЬ, СОДА –

ЕСТЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Мария ПОЛЕВАЯ



КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

**Мария Полевая**  
**Соль, сода –**  
**естественное лечение**  
Серия «Кладовые природы»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41487239](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41487239)*

*Соль, сода – естественное лечение:*

*ISBN 978-5-9573-3443-9*

### **Аннотация**

Соль и сода – средства, которые есть в каждом доме, – могут стать самой что ни на есть панацеей от доброй половины недугов. Согласно теории американского врача Эммануила Ревича, все болезни возникают в связи с избытком либо кислоты, либо щелочи в организме. Обладая ярко выраженными щелочными свойствами, соль и сода эффективно борются против болезней, вызванных переизбытком кислоты. Среди них воспалительные заболевания, аллергии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественные и доброкачественные опухоли, болезни суставов и другие. В книге приводится большое количество рецептов, эффект которых многократно проверен и подтвержден приверженцами нетрадиционной медицины.

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Болезни, вызванные переизбытком щелочи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Мария Полевая

## Соль, сода – естественное лечение

### Введение

Идея найти лекарство если не от всех, то хотя бы от большей части болезней всегда манила человека. Не правда ли, дорогие мои, было бы здорово иметь в аптечке одно средство на все случаи жизни? Фантастика? Ничуть. И это средство у вас буквально под руками. Более того, несколько раз в день вы имеете с ним дело. Заинтригованы?

Пару лет назад гостила я на даче у своей коллеги Любы. И надо было такому случиться: схватила рукой горячую ручку кастрюли. Человек я не очень терпеливый, и, естественно, в ту же минуту всю округу оглушил мой вопль. Люба влетела на кухню. Ей хватило одного взгляда на мою руку, чтобы понять причину моего крика. Но она не потянулась за аптечкой (оказалось, ее попросту нет!), а насыпала на горевшую от боли руку полную горсть соли!!! В первый момент я хотела назвать подругу инквизитором, но почти сразу боль отступила. Вот оно – средство из Любиной аптеки: обычная соль.

Второй раз с целительной силой соли я столкнулась бук-

важно на следующее утро. Я проснулась с заложенным горлом. Первая мысль была – потянуться за любимыми травками. Однако заботливая коллега налила в стакан теплой воды, добавила ложку уже знакомой соли и ложку соды. Той самой соды, которую добавляют в выпечку все хозяйки. Этим содо-соляным раствором я полоскала горло в течение дня несколько раз, и проблема была решена. И снова соль спасла мое здоровье.

Не верите?!

Мне тоже не верилось, однако самое простое средство, которое всегда под рукой, дало блестящий результат при лечении.

Как мы привыкли все усложнять! Каждый день на рынке появляются все новые лекарства, якобы включающие в себя десятки природных компонентов. Но даже если предположить, что все указанные на упаковке компоненты есть в лекарстве, мало кто задумывался, какое они могут оказать влияние на человеческий организм все вместе. Состав современных лекарств подчас настолько перегружен химическими и природными компонентами, что можно в них заблудиться. Вот и не знают больные, за что же они выкладывают огромные деньги. Многие биологические добавки, несмотря на внушительное число компонентов, в сущности, бесполезны. Далеко не во всех случаях необходимы дорогие импортные препараты – почти у всех есть отечественные заменители, и не всегда химического происхождения. Зачастую с бо-

лезную можно справиться с помощью народных средств!

Здесь я повторю то, о чем пишу в каждой своей книге. Средства народной медицины, как и химические препараты, можно применять только под наблюдением врача (а не по совету соседки). К сожалению, иногда легкомысленное отношение к природным лекарствам приводит к печальным последствиям. Не забывайте, что каждый организм индивидуален, и только ваш лечащий врач может с уверенностью порекомендовать точную дозировку того или иного лекарства. Вспомните, что часто, выписывая лекарство, врач указывает вам определенную дозировку, подчас даже меньше предложенной в аннотации к лекарству. И это неспроста. Доктор знает об индивидуальных особенностях вашего организма и предвидит его реакцию на то или иное средство. Поэтому я повторяю снова и снова: никакой самодеятельности, обязательно консультируйтесь с врачом!

Но вернемся к теме нашей книги. Все мы привыкли считать соль обычной приправой. Мало кто задумывался, что эти белые кристаллы способны вернуть нам самое дорогое – здоровье. А ведь это так.

Прочитайте книгу, и вы убедитесь, что все гениальное – действительно просто, панацея – у вас в руках. Вы узнаете, почему соль необходима в рационе человека, что происходит с организмом, когда человек совсем отказывается от соли. Я расскажу о том, как поможет вернуть здоровье обыкновенная соль. В книге приводятся десятки рецептов, эффект ко-

торых не раз проверен на практике и которые действительно помогли победить болезни.

# Глава 1

## Болезни. В чем их причина?

В первую очередь давайте разберемся, что мы будем лечить – свой организм или болезнь? Правильно: лечим организм от болезни.

Следующий шаг – найти причину болезни. Это, согласитесь, намного сложнее. Как говорит народная мудрость – знал бы, где упадешь, соломки бы подстелил. Знал бы причину, не допустил бы развития болезни. А может быть, причина на поверхности, оттого и незаметна?

Признайтесь, часто ли вы обращаете внимание на звоночки вашего организма о каких-то сбоях, неполадках? Только будьте честны. Вот-вот, пока гром не грянет, пока не будешь стонать от боли, ни за что не пойдешь к врачу. Да и в этом случае припомнишь разрекламированные методы лечения после консультации с соседкой – ту таблетку проглотил по совету тети Клавы из первого подъезда, другой порошок разведешь по рекомендации тети Аси... Или она белизну рекламировала? Как бы там ни было, факт остается фактом – не приучены мы следить за своим здоровьем. А зря. Подчас листаешь историю болезни пациента и понимаешь: обратиться он немного раньше, и болезнь была бы побеждена в самом начале. Поэтому не бойтесь обращаться к врачам.

Не надо жить под девизом: «От чего умру, узнаю при вскрытии». Поверьте, информация, добытая такой ценой, вам уже будет ни к чему.

Здоровье – это идеальное состояние, при котором все химические процессы в организме находятся в равновесии. Любой сбой в работе чреват развитием болезни. Следовательно, чтобы предупредить ее, необходимо определить этот самый сбой.

Несколько лет назад я прочитала книгу Уильяма Эйдема «Человек, который лечит рак» о методике, разработанной американским врачом Эммануилом Ревичем. Эта книга перевернула мое сознание. Я обратила внимание на совершенно справедливое замечание американского врача о типичных жалобах пациентов с самыми разными хроническими заболеваниями. Обычно при болезнях хронического характера имеются два вида болей.

Для первого типа больных характерны утренние боли. Многие мои пациенты с заболеваниями желудка жаловались на голодные боли – утром, до завтрака, болезнь давала о себе знать, и в целом самочувствие было неважным. Однако после приема стакана грейпфрутового сока или воды с содой боли проходили.

Другие пациенты, наоборот, прекрасно чувствовали себя до завтрака, но после еды или ближе к концу дня переживали ухудшение самочувствия. Одна пациентка, страдавшая хроническим дисбактериозом, спасалась клюквенным мор-

сом. Конечно, полного излечения только с помощью клюквы не произошло, однако женщина отмечала значительное улучшение состояния. То есть второй тип болей – вечерние, или после еды.

Согласно теории Э. Ревича, заболевания, вызванные переизбытком кислоты в организме, называются катаболическими. Заболевания второго типа связаны с переизбытком щелочи или с процессами усвоения белков, жиров или углеводов. Такие болезни названы анаболическими. Давайте с пристальным вниманием рассмотрим, какие болезни относятся к первой, а какие – ко второй группе.

## Болезни, вызванные переизбытком щелочи

Одним из щелочных заболеваний является булимия, или тяга к перееданию. Оно характеризуется тем, что человек не может контролировать свой аппетит, не ощущает насыщения. Те, кто никогда не сталкивался с подобным заболеванием, не смогут оценить всей плачевности подобного состояния. Пациентка одного из моих коллег однажды пришла в слезах – ее дочь не могла насытиться. Девушка ела, не переставая. При этом она абсолютно не понимала, что, возможно, больна. К счастью, все обошлось достаточно мирно – через пару недель аппетит вернулся в норму, девушка «всего лишь» поправилась на несколько килограммов. Выяснилось, что неумемная тяга к еде была вызвана стрессом – она сильно переживала после развода. Примечательно, что все три недели девушка ела преимущественно шоколад, мороженое и апельсины. Как следует из теории Э. Ревича, эти продукты обладают анаболическими свойствами и противопоказаны при нервных перегрузках.

Переизбыток щелочи в организме вызывает ожирение. В настоящее время можно говорить о реальной угрозе эпидемии этого заболевания. Оглянитесь вокруг себя – почти каждая женщина старше 40 страдает от лишних килограммов. Развивается ожирение из-за переедания, но может происхо-

дить из-за нарушения контроля расхода энергии. Важную роль играют наследственность и особенности сложения, снижение физической активности, возрастных, половых, профессиональных факторов, некоторых физиологических состояний (беременность, лактация, климакс).

Общим признаком всех форм ожирения является избыточная масса тела. Выделяют четыре степени ожирения и две стадии заболевания – прогрессирующую и стабильную. При первой степени фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 29 %, при второй – избыток составляет 30–40 %, при третьей степени – 50–99 %, а при четвертой – фактическая масса тела превосходит идеальную на 100 % и более.

Иногда степень ожирения оценивается по индексу массы тела, вычисляемому по формуле: масса тела (кг) / рост (м) в квадрате. За норму принимается индекс массы, составляющий 20–24,9. Например, при росте 170 см идеальным будет вес 58 до 72 кг в зависимости от конституции. При ожирении индекс массы следующий:

- при первой степени – 25–29,9;
- при второй – 30–40;
- при третьей – более 40.

Больные первой-второй степенью ожирения обычно жалоб не предъявляют, при более массивном ожирении беспокоят слабость, сонливость, снижение настроения, иногда нервозность, раздражительность; тошнота, горечь во рту,

одышка, отеки нижних конечностей, боль в суставах, позвоночнике. Конечно, эти неприятные симптомы могут быть вызваны и возрастными изменениями, но, скорее всего, сказываются лишние килограммы, которые давят грузом на сердце и мешают дышать.

Первая и вторая степени ожирения могут быть не только у женщин старшего возраста, но и у молодых. Мои пациентки изнуряли себя диетами и непомерными нагрузками, несмотря на все мои протесты. Однако после сброса 5–6 кг несчастные женщины набирали даже больше. Беда в том, что многие забывают, что стройная фигура требует изменений в образе жизни. Голливудской диеты раз в полгода недостаточно! Следуя теории Ревича, чтобы иметь нормальный вес, достаточно поддерживать метаболический баланс и не допускать защелачивания организма.

Избыток щелочи способствует развитию хронических вялотекущих воспалительных процессов, таких как кандидоз, хламидиоз, трихомониаз. Защелачивание снижает защитные функции организма, и происходит заражение.

Кандидоз – группа заболеваний, вызванных дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Такие грибки обнаруживаются на фруктах, овощах, в молочнокислых продуктах, сточных водах бань и т. д. Кандидоз поражает слизистые оболочки полости рта, пищеварительного тракта, дыхательных путей, влагалища, а также кожный покров. Заражение происходит контактным, воздушно-капельным путем и через упо-

требление продуктов, содержащих дрожжеподобные грибки.

Хламидиоз и трихомониаз – заболевания, по преимуществу передающиеся половым путем.

Избыток щелочи приводит и к таким частым заболеваниям, как артрозы суставов и остеохондрозы позвоночника.

Артрозы – заболевания суставов, при которых первичные изменения возникают в суставном хряще. Для артрозов характерна эпизодичность болей.

Я не веду статистику, однако даже без нее могу с уверенностью сказать, что большинство людей в возрасте старше 40 имеют проблемы с суставами. К сожалению, подчас даже пациенты моложе 30 жалуются на позвоночник.

Посмотрите на себя, своих домочадцев, родственников, друзей. Кто может похвастаться если не идеальной, то хотя бы хорошей осанкой? Все ходят сутулые, сторбленные. Несут себя только совсем молоденькие девочки, подражающие моделям. Но несут на высоченных каблуках. Пройдет совсем немного времени, и эта дань моде скажется невыносимыми болями в суставах.

Модные вещи иной раз можно сравнить только с орудиями пытки. Чрезмерно узкие брючки, каблуки... – все это медленно, но верно разрушает здоровье молодых женщин. Возможно, девушкам стоит задуматься и не приносить самое дорогое – здоровье – в жертву моде.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.