



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

СОДА

**целительная
сила**



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Сода. Целительная сила

«РИПОЛ Классик»

2011

Сода. Целительная сила / «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Каждая хозяйка знает, что сода – испытанное временем чистящее средство и незаменимый ингредиент для приготовления пышной выпечки. Однако ее полезные свойства не исчерпываются кулинарно-бытовым применением. Оказывается, обыкновенная пищевая сода – универсальное лекарство. Ее можно с успехом использовать не только как традиционное средство от изжоги, но и для облегчения состояния при множестве различных заболеваний. Прочитав данную книгу, вы убедитесь в этом, и сода займет достойное место в вашей домашней аптечке.

, 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение	5
Физическая активность	6
Правильное питание	7
Отсутствие вредных привычек	8
Сода: история открытия, получения и применения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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 (Na_2CO_3), – бесцветное кристаллическое вещество, обладающее высокой степенью гигроскопичности и плавящееся при температуре 858 °С. 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.

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.