

Глава 2. Волшебница сода

Кофе — культура, которую возделывают почти тысячелетие, но сода — вещество, открытое еще раньше. Как и о зеленом кофе, о соде, вернее содовым ваннам, заговорили не так давно. Но это вовсе не значит, что ее свойства не были известны нашим предкам. Они знали и активно использовали это замечательное средство. Так почему же «содовый бум» начался только сейчас?

Коробочка пищевой соды есть на кухне у каждой хозяйки. Ведь с ее помощью можно быстро приготовить вкуснейшее тесто. Все с детства помнят, как их мамы и бабушки совершали на кухне удивительный алхимический процесс — насыпали в небольшую емкость чайную ложку соды и гасили ее уксусом, что сопровождалось бурной реакцией на радость детям. Мало кто знает, что такие свойства соды держались в секрете долгие годы. Впрочем, о том, как французские кулинару скрывали «тайну соды», мы расскажем чуть позже.

До того как в наш обиход вошли современные моющие средства, женщины очищали кухонную утварь с помощью пищевой соды, ведь она обладает замечательным качеством быстро удалять жир с поверхности посуды. На некоторых сайтах в Интернете можно прочесть, что и мы с вами сможем удалить жировые отложения со своих боков, подобно тому как наши мамы избавлялись от жира на тарелках. Увы, некоторые понимают это буквально: погрузился в содовую ванну — и с тебя сошел «слой жира». Мы предостерегаем вас от такого примитивного понимания сложного

химического процесса, который действительно имеет место, когда вы принимаете содовую ванну. Более подробно на воздействии соды на организм через кожу мы поговорим в разделе «Сода очищает лимфу».

Как и в случае с зеленым кофе, при применении содовых ванн не стоит ждать какого-то невероятного результата — вы не будете худеть на 10 кг в месяц. Впрочем, мы уже писали о вреде экспресс-методов похудения. Мягкий эффект (2–3 кг в месяц), который дает сода, — гарантия того, что средство безвредно для здоровья. Многие, кто испытал на себе «чудодейственные диеты», «самые современные способы похудения», поплатились за это сбоем в работе многих жизненно важных органов, нарушением обмена веществ, плохим самочувствием. Однако соды им бояться не стоит, ведь это натуральное природное средство абсолютно безопасно практически для всех. Здесь стоит оговориться: в этой книге рассказывается только о наружном применении соды. Завоевавшие в последнее время популярность способы ее употребления внутрь вызывают у нас большие сомнения. В последнем разделе этой главы мы поговорим о том, какой вред может нанести бездумное следование рекламе: прием соды внутрь способен вызвать серьезные нарушения в работе многих систем организма: пищеварительной, выделительной и др. Мы предостерегаем вас от того, чтобы ставить на себе такие опыты.

Однако вернемся к вопросу, который мы поставили в самом начале этой главы: почему сода стала популярна недавно, почему к такому методу похудения не обращались раньше?

Нам кажется, что ответ прост: сода — доступный (она продается в любом магазине) и дешевый продукт. Все

мы прекрасно понимаем, какие деньги делают фармацевтические гиганты на различных средствах для похудения. Целая индустрия трудится на то, чтобы постоянно поставлять на рынок разнообразные чудо-новинки, гарантирующие (!) быстрый и долгосрочный эффект избавления от лишнего веса. Разве может скромная сода тягаться с огромными концернами, заваливающими потребителей таблетками для похудения?

И все же справедливость восторжествовала — о соде вспомнили. И вскоре новость о потрясающем воздействии содовых ванн распространилась по Интернету. Ведь они не только обладают жиросжигающими эффектом (который достигается благодаря очищению лимфатической системы — избавлению от шлаков и токсинов), но и воздействуют на кожу — просто ее преображают! Она подтягивает, обретает свежий сияющий вид, тело молодеет прямо на глазах. Стоит ли удивляться, что содовые ванны стали так популярны в последнее время. Попробуйте — и убедитесь сами.

Тайна белого порошка

Многие женщины, испытавшие на себе удивительное воздействие содовых ванн, заинтересовались этим веществом и стали искать о нем более подробную информацию. К сожалению, ее не так много — история соды полна белых пятен. Ученые даже расходятся во мнении, какие народы раньше других стали ее применять: одни считают, что первооткрывателями целебного порошка были древние греки, другие полагают, что древние индийцы. Так или иначе, но сода была известна людям за 2 тысячи лет до нашей эры. Она встречалась в виде минералов и раствора

в содовых озерах. И если с содовыми минералами наши предки поступали просто — измельчали до порошкообразного состояния, то с содовым раствором приходилось возиться — его упаривали. Археологам удалось обнаружить первые сведения о получении соды методом упаривания, которые датируются 60 годом нашей эры.

Этот метод активно применяли римляне, в частности врач Диоскорид Педаний. Он считал, что сода — это «порошок белого цвета, который шипит при растворении в воде, а также под воздействием уксусной и серной кислот». Диоскорид Педаний лечил водным раствором соды душевные болезни, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечную недостаточность. Когда ему пришлось сопровождать римских воинов в походах, в аптечке Диоскрида всегда была сода, которую он применял и как антисептическое средство. В XV веке голландскому химику Яну Ван Гельмонту удалось открыть так называемый «лесной газ» — диоксид углерода, который образуется при растворении соды.

Исследования «белого порошка» продолжались параллельно во многих странах Европы. В 1736 году французскому химику и врачу Анри Луи де Монсо удалось получить из воды содовых озер достаточно чистую соду. Он же установил, что этот «порошок» содержит вещество натрий.

Таким образом, стал более или менее ясен состав соды. Следовательно, можно было попробовать получить ее искусственным путем. И впервые она была получена в 1791 году французским химиком Лебланом (1791 год). Понятно, что секрет ее получения долго держался в тайне. Именно поэтому впервые сода стала активно

применяться именно во французской кулинарии, особенно в кондитерском производстве — при изготовлении бисквитов и печенья. Надо отметить, что в других странах (в том числе и в России) кондитерское производство развивалось в ином направлении — с использованием преимущественно дрожжевых тестоподъемных средств. Понятно, что кулинары из разных стран хотели узнать секрет французского теста. Но повара из Франции, несмотря на то что их часто выписывали работать за границу, старались подольше сохранить эту тайну. Лишь в 1861 году, когда бельгийский химик Э. Сольве разработал современный способ получения соды, в европейской и американской кулинарии появилось содовое тесто. Что касается нашей страны, то содовые кондитерские изделия получили распространения только после революции 1917 года.

В XIX веке ученые продолжают исследовать соду. Это вещество к тому времени получило свою химическую формулу — NaHCO_3 и специфическое название — гидрокарбонат натрия. В 1845 году немецкому врачу Бульриху удалось установить, что пищевая сода способна подавлять жжение желудка при его повышенной кислотности. То есть выяснилось, что сода обладает способностью нейтрализовывать соляную кислоту желудочного сока, образуя простую воду.

В России в XIX веке активно внедряли передовые зарубежные технологии. Так, в 1864 году появляется первый содовый завод, где применялись разработки французского ученого Леблана. С этого момента сода становится доступной. Врачи же продолжали исследования гидрокарбоната натрия как лекарственного средства.

В XX веке изучением соды занимались советские врачи — Я. Цаленчук, Г. Шульцев, А. Суслов. Ими было отмечено благотворное влияние этого вещества на желудочно-кишечный тракт, состав крови, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат.

К сожалению, к концу прошлого века о целительных свойствах соды все позабыли. Новый интерес возник совсем недавно. И помимо оздоровительных свойств были открыты и жиросжигающие возможности соды. Однако прежде, чем мы перейдем к рецептам приготовления содовых ванн, стоит чуть подробнее рассказать о благотворном воздействии, которое щелочи оказывают на организм.

Сода очищает лимфу

Что такое сода? Это карбонат натрия Na_2CO_3 — бесцветное кристаллическое вещество, хорошо растворимое в воде. Если насыщенный водный раствор соды охладить до 32–35 °С, то из него выделяется кристаллы десятиводного карбоната натрия $\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$ — декагидрата карбоната натрия. Если же водный раствор соды начать упаривать, то при температуре выше 113 °С будет кристаллизоваться безводный карбонат натрия Na_2CO_3 . Его называют кальцинированной содой, а десятиводный — кристаллической содой. Существует также гидрокарбонат натрия NaHCO_3 — та самая пищевая сода, о которой идет речь в этой книге.

О соде можно говорить много, для нас же важно то, что при приеме горячей содовой ванны происходит очистка лимфатической системы и именно такое очищение способствует похудению. Как это происходит?

В большинстве своем ожирение — следствие неправильного образа жизни: чрезмерного потребления

пищи, гиподинамии, жизни в городах, в воздухе которых висит смог. Таким образом, загрязнение организма происходит постоянно. Но многие ли из нас прибегают к очистительным процедурам? Думаем, совсем немногие. Как следствие — организм забит шлаками, отравлен токсинами. Избавление от них приведет не только к похудению, но и общему оздоровлению и омоложению тела.

За вывод токсинов, чистку внутренней среды организма отвечает лимфатическая система. Она состоит из лимфатических узлов, лимфатических сосудов, капилляров и межклеточной жидкости. В виде межклеточной жидкости лимфа омывает каждую клетку нашего организма, затем по лимфатическим сосудам-рекам попадает в лимфатические узлы. Их можно назвать очистными сооружениями всего организма. Ежедневно в нашем теле естественным путем отмирает порядка 1 миллиарда клеток, одновременно иммунной системой уничтожаются вирусы и бактерии, а с пищей, воздухом и водой проникают токсины. Весь этот «мусор» перерабатывается в лимфоузлах. На выходе из них лимфа появляется уже очищенной. Затем она впадает в вены и смешивается с венозной кровью (именно поэтому лимфатическую систему рассматривают как часть кровеносной системы).

Однако помимо того, что лимфатический узел является своеобразным очистительным заводиком, он выполняет еще ряд функций. В частности, в нем вырабатываются лимфоциты и антитела, защищающие организм от инфекций. Кроме того, лимфоузлы способствуют равномерному продвижению лимфы по сосудам, облегчая поступление в ткани внутренних органов питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности клеток.

Из всего сказанного становится понятно, какую роль играют лимфатические узлы в очистке организма от разнообразных отходов. Более того, лимфатическая система — единственная система в организме, которая может вывести яды и токсины, растворенные в межклеточной жидкости. Согласно данным НИИ лимфы России, именно в ней находится до 83% всех токсических веществ организма.

Что происходит, когда лимфа чрезмерно загрязняется? Лимфоузлы воспаляются. Постоянный насморк и увеличенные аденоиды и миндалины, частые ангины, воспаления суставов, отеки на руках и ногах — все это проявления такого воспалительного процесса. В таких случаях чистить лимфу надо уже не из соображений похудения, а для спасения организма.

Регулярная чистка лимфатической системы поможет вам скинуть лишние килограммы, уменьшить объем талии и бедер, а также поправить здоровье. Во время приема горячей содовой ванны поры кожи открываются, начинается усиленное потоотделение, из организма выводятся шлаки и токсины. Щелочные водные процедуры оказывают на фигуру замечательное воздействие.

Впрочем, об этом знали уже в древности. Неудивительно, что Клеопатра купалась в щелочном, богатом минеральными веществами молоке ослиц. Как получилось так, что современные женщины забыли о рецептах египетской королевы красоты?

Щелочной уход за телом

Исследователи отмечают, что еще со времен Древнего Египта и до 70-х гг. XX века уход за телом был

щелочным. А затем произошла фармацевтическая революция — на прилавках магазинов (конечно, в западных странах, советские женщины приобщились к «благам цивилизации» позже), а затем и в ваннных комнатах появились разнообразные средства: жидкое мыло, гели для душа и многое другое. И уход за телом стал не щелочным, а кислым.

Помните, какая кожа у младенца? Она такая нежная, что ее трудно описать словами. А ведь кожа новорожденного обладает щелочными характеристиками. Что вовсе не странно — ведь человек 9 месяцев развивается в щелочной околоплодной жидкости матери (уровень ее pH — 8,5). А знаете ли вы, что щелочной показатель pH 8–8,5 способствует исчезновению грибка и пигментных пятен? Их просто не может быть на здоровой коже.

Щелочной уход за телом стимулирует сальные железы к усиленному выделению и смазыванию кожи, способствует очищению не только кожного покрова, но и лимфы, а значит, и всего организма. Современный человек, чье здоровье подорвано неправильным образом жизни и отравляющими тело токсинами, нуждается в особой заботе. И что ему предлагают? Очень «кислое» молочко с уровнем pH 5, а то и менее, «кислый» гель для душа и тому подобные средства. Стоит ли удивляться, что кожа наших современников и их фигуры оставляют желать лучшего?

Но почему производители средств по уходу за телом твердят нам о нормальном pH показателе, равном 5,5? Все это следствие гипотезы о существовании кислотного защитного слоя кожи. Однако многие исследователи считают ее ложной. Они утверждают, что кислая среда кожи — следствие интенсивного и постоянного

выведения через кожу кислых «отходов». Иными словами, это не защитный слой, а химически кислый «мусор», выделенный организмом через поры. Получается, что используя средства, предлагаемые промышленностью, мы лишь загоняем выведенные кислоты обратно в организм, вместо того чтобы от них избавиться!

Каков же самый простой способ щелочного воздействия на организм? Конечно, вы уже догадались, что это те самые содовые ванны. Проведите следующий эксперимент. Измерьте pH воды в ванне перед добавлением в нее соды. Он окажется порядка 7. Высыпьте в воду хотя бы несколько ложек пищевой соды и снова замерьте этот показатель. Вы убедитесь, что он повысится до 8,5! Теперь примите ванну и вновь измерьте уровень pH, после того как вы ее покинете. Вы увидите, что он упадет до 7,5. Почему это произошло? Все просто: ваш организм выделил кислоты и они изменились pH воды.

Многие знают, что кожа — орган, через который кислоты выводятся из организма. Совершенно очевидно, что быстрее всего это может происходить именно в щелочной среде. Выйдя на кожу, кислоты нейтрализуются и сразу же освобождают место для следующей порции.

Но если мы воздействуем на эти кислоты кислым же гелем для душа или молочком для тела, то по сути пресекаем процесс очищения организма — кислоты перестают выходить наружу, токсины в теле празднуют победу. Именно поэтому современный человек часто вынужден принимать душ несколько раз в день — очищения не происходит, и во всем виноваты так называемые нейтральные средства ухода за кожей. Мы сначала обезжириваем кожу гелевой пеной,

а потом смазываем «кислым» кремом. Все это препятствует полноценной работе сальных желез и нарушает их выделительную функцию.

К сожалению, косметическая промышленность не стоит на месте и придумывает все новые средства, способные окончательно подорвать наше здоровье. Например, кремы с так называемыми фруктовыми кислотами. Их показатель pH ~ 3,7–3,5. Понятно, что после их использования ни в коем случае нельзя принимать щелочные ванны с показателем pH 8,5 или выше. И наоборот: после щелочных процедур не следует применять средства с уровнем pH менее 3 — ведь это станет для организма настоящим кислотным ударом.

Результат длительного «кислого» ухода за телом — раздражение кожи, ее шелушение, образование кожных аллергий, грибка. Не разумнее ли отказаться от этих «благ цивилизации» и применять те средства, которые испокон веков дарили женщинам красоту и здоровье? Щелочной уход способствует удалению кислот с кожи и активизации работы сальных желез. Вы худеете и хорошеете прямо на глазах. Не пора ли попробовать?

Специалисты, изучающие щелочное воздействие на организм, рекомендуют проводить в содовой ванне 1–2 часа. Однако как процедура для снижения веса такая ванна может занимать гораздо меньше времени. О том, как правильно принимать содовую ванну, мы поговорим в следующем разделе.

Правила приема содовой ванны

Содовые ванны принимают курсами, каждый состоит из 10 процедур (сеансы проводятся через день). Перерыв между курсами составляет 2 месяца.