

УДК 615
ББК 53.59
Л53

Лечение доступными средствами : энциклопедия. — Москва : Эксмо, 2019. — 448 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-099089-4

Энциклопедия «Лечение доступными средствами» — незаменимое практическое пособие, информационный справочник и грамотный помощник для тех, кто хочет сохранить свое здоровье, оставаться бодрым и энергичным.

Мы даже не догадываемся, сколько полезных элементов и веществ содержат продукты, которые мы употребляем ежедневно. При правильном подходе они заменят дорогостоящие препараты, не нанося при этом вред организму. В энциклопедии собраны советы и рекомендации Геннадия Кубардина — главного натуролога России, экспертное мнение которого поможет вам разобраться в мире доступной медицины.

УДК 615
ББК 53.59

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*. Ответственный редактор *Ю. Цурихина*

Литературный редактор *И. Видревич*. Художественный редактор *Е. Анисина*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *П. Дюжева, А. Ковригина*

В оформлении переплета использованы фотографии:

Lapina Anna, Mona Makela, Africa Studio, Stefano Garau, ARTFULLY PHOTOGRAPHER, Dragon Images, Chinnapong,

Bekshon, Dark Moon Pictures, Chones, Billion Photos, schanzk / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.01.2019. Формат 70x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,3.

Тираж экз. Заказ



BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-ДУКЕН

EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-099089-4



9 785040 990894 >

ISBN 978-5-04-099089-4

В электронном виде книга издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни клики до книги



© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СОДА	13
ВВЕДЕНИЕ	14
Оцените состояние своего здоровья.....	15
ГЛАВА 1. ХИМИЯ И ЖИЗНЬ В НАШЕМ ТЕЛЕ	16
Химические процессы в организме человека	16
Буферные системы нашего организма.....	18
Последствия избытка кислот	20
Проверьте свой кислотно-щелочной баланс	22
Причины нарушения кислотно-щелочного баланса.....	24
Щелочная система оздоровления и пищевая сода.....	25
Признаки здоровья человека	26
Некоторые уточнения по воде.....	31
Избавьтесь от болезней при помощи соды	33
ГЛАВА 2. ПИЩЕВАЯ СОДА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	35
Показания к применению соды.....	35
Противопоказания к применению соды	36
Простудные заболевания и сода	38
Глазные болезни	41
Проблемы с зубами.....	42
Берегите свое сердце	43
Помогите своему желудочно-кишечному тракту.....	47
Избавьтесь от паразитов в кишечнике	51
Проблемы с позвоночником и суставами	53
Лишний вес и пищевая сода	54
Упражнение индийского врача.....	58
Лечение псориаза содой	60
Высыпания на коже и сода.....	62
Сода как средство избавления от грибка.....	65
Применение соды при ожогах	69
Спорт и сода	70

ГЛАВА 3. СОДА И ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	72
Избавьтесь от молочницы	72
Особенности спринцевания содой	73
Прочие полезные свойства соды.....	74
ГЛАВА 4. СОДА КАК КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО	75
Сода против запаха пота.....	75
Сода от прыщей	76
Лечение фурункула содой.....	78
Сода и здоровые волосы.....	79
Жидкий содовый шампунь	80
Прием содовых ванн	81
ГЛАВА 5. СОДА В ПОВСЕДНЕВНОМ БЫТУ	84
Сода в кулинарии.....	86
Сода при стирке одежды.....	87
Избавьтесь от плесени в доме	87
Сода как средство борьбы с насекомыми	90
ГЛАВА 6. СОДА ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	92
Сода против курения	92
Сода против алкоголизма	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	97
СОЛЬ	99
ВВЕДЕНИЕ.....	100
Пищевая соль в медицине и в быту	105
ГЛАВА 7. СВОЙСТВА ПИЩЕВОЙ СОЛИ И ЕЕ ВЫБОР.....	107
Норма потребления пищевой соли.....	108
Противопоказания, опасные свойства пищевой соли	109
Выбор пищевой соли	110
Способы хранения соли.....	111
Как правильно солить пищу	111
ГЛАВА 8. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТВОРОВ ПИЩЕВОЙ СОЛИ	114
Натрия хлорид на службе у врачей	115
Детоксикация организма от алкогольной зависимости	117
Чистка печени натрия тиосульфатом.....	118
Солевые повязки в полевых госпиталях.....	119
Метод Щеглова — Горбачевой.....	120
Рецепты от медсестры.....	122
Методика приготовления 10%-го солевого раствора	123
Общие рекомендации по наложению солевой повязки	123
Практика применения солевых повязок	125

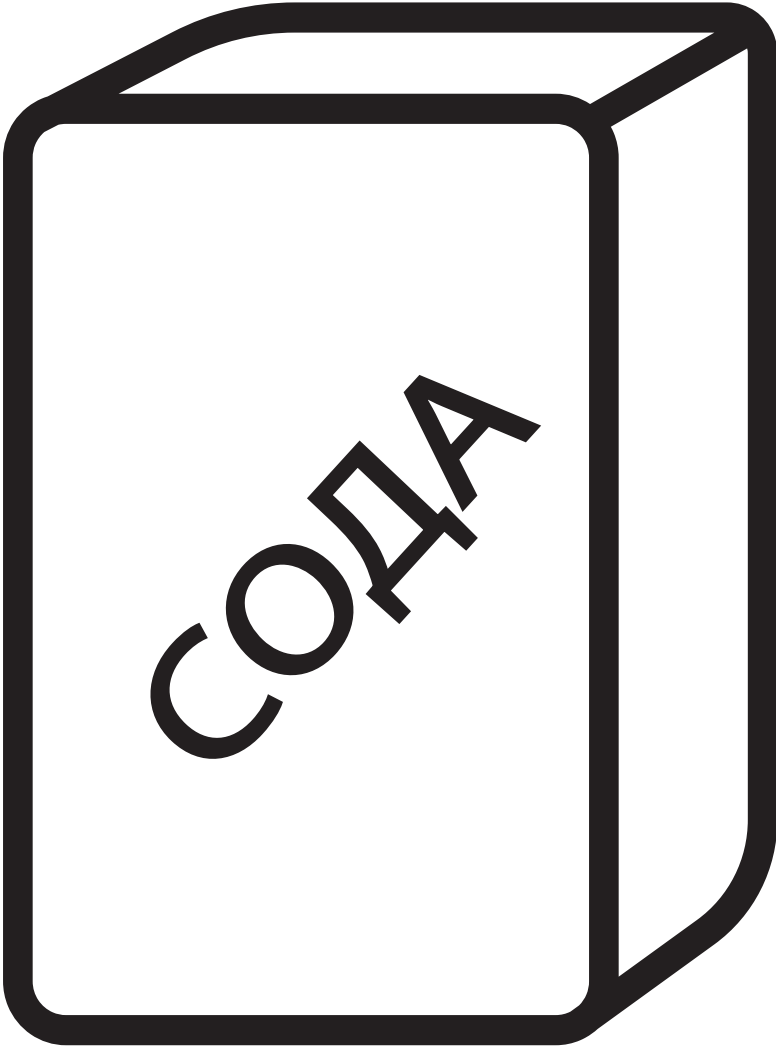
ГЛАВА 9. СОЛЕВЫЕ КОМПРЕССЫ, ОБТИРАНИЯ И ВАННЫ.....	128
Солевые компрессы.....	128
Обтирание с применением соленой воды.....	130
Общая солевая ванна.....	131
Местные солевые ванны.....	134
Целебные солевые смеси.....	135
Солевая косметика.....	137
Виды соли. Их полезные свойства.....	139
ГЛАВА 10. МОРСКАЯ ВОДА.....	141
Польза от купания в морской воде.....	141
Дышите на здоровье.....	143
Целебные ванны с морской солью.....	144
ГЛАВА 11. СОЛЬ МОРСКАЯ И ЙОДИРОВАННАЯ.....	147
Морская соль.....	147
Полезные свойства морской соли.....	148
Возможное негативное воздействие морской соли.....	151
Рецепты здоровья и красоты.....	152
Морская соль на кухне.....	154
Как правильно выбрать морскую соль.....	155
Йодированная пищевая соль.....	155
ГЛАВА 12. РОЗОВАЯ ГИМАЛАЙСКАЯ СОЛЬ.....	157
Гималайская соль и здоровье.....	157
Общие меры предосторожности.....	159
Гималайская соль в кулинарии.....	159
Гималайская соль в косметологии.....	160
Черная пищевая соль.....	161
ГЛАВА 13. АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ.....	164
Лечебные свойства английской соли.....	166
Ванны с английской солью.....	167
Ножные ванны с английской солью.....	168
Английская соль в косметике.....	169
Лечебные свойства соляных пещер и солевых ламп.....	170
ГЛАВА 14. СОЛЯНЫЕ ПЕЩЕРЫ.....	171
Терапевтическое действие микроклимата соляных пещер.....	173
Спелеолечение в России.....	175
Галотерапия в России.....	176
Показания для лечения в соляных пещерах и в галокамере.....	178
Противопоказания к проведению лечебных процедур.....	180
Особенности лечения хронических заболеваний.....	181
Мнения ученых о соляных пещерах.....	182
Правила посещения соляных пещер.....	183
Особенности проведения сеанса в соляной пещере.....	184

ГЛАВА 15. СОЛЕВЫЕ ЛАМПЫ	185
Положительный эффект от солевой лампы	186
Противопоказания к применению солевой лампы.....	187
Выбор и применение солевой лампы.....	187
Солевая лампа как средство для профилактики и лечения	189
Медитация на солевую лампу	190
Правила ухода за солевой лампой	192
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	193
САХАР	195
ВВЕДЕНИЕ.....	196
ГЛАВА 16. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О САХАРЕ	200
Производство и потребление сахара	201
Технология производства сахара	203
Калорийность сахара.....	203
Советы по выбору сахара.....	204
Хранение сахара в домашних условиях.....	205
Функции сахара в нашем организме.....	206
Нормы потребления сахара	207
Хозяйке на заметку	208
Рекомендации по потреблению сахара.....	208
Коричневый тростниковый сахар	209
ГЛАВА 17. ПРИМЕНЕНИЕ САХАРА В МЕДИЦИНЕ	213
Сахар в хирургии.....	214
Сахар в народной медицине	216
Нейтрализация избытка сахара.....	217
ГЛАВА 18. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	219
Роль инсулина при диабете.....	221
Виды диабета	222
Лечение диабета	224
Продукты для диабетиков	225
Особенности питания при диабете.....	226
Профилактика диабета.....	227
ГЛАВА 19. ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ.....	229
Негативные последствия избыточного потребления сахара	230
Реакция организма на избыточное потребление сахара	232
Продукты, в которые «незаметно» добавляют сахар	235
Рекомендации по снижению тяги к сладкому.....	238
Трудности избавления от сахарной зависимости	240
Дополнительные советы по избавлению от сладкого	242
Приятный эффект при отказе от переедания сладкого	242

ГЛАВА 20. ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА	245
Естественные заменители сахара.....	245
Искусственные заменители сахара.....	248
ГЛАВА 21. ИНЫЕ СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ САХАРА	252
Сахар в косметологии.....	252
Маска для лица.....	253
Рецепты масок.....	254
Сахар в кулинарии.....	256
Сахар в домашнем хозяйстве.....	257
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	259
ЙОД	261
ВВЕДЕНИЕ	262
ГЛАВА 22. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЙОДЕ	267
Природные источники йода.....	267
Функции йода в организме человека.....	268
Йод и щитовидная железа.....	269
Нормализация работы щитовидной железы.....	272
Нормы потребления йода.....	274
Признаки дефицита йода.....	275
Причины дефицита йода.....	278
Негативные последствия от дефицита йода.....	279
Народные методы определения дефицита йода.....	282
Методы официальной медицины.....	285
Избыток йода в организме.....	286
Продукты, содержащие йод.....	289
Йодированная соль.....	293
Йод можно отстирать и отмыть.....	294
ГЛАВА 23. ПРЕПАРАТЫ ЙОДА	296
Органический и неорганический йод.....	296
Лечебные свойства препаратов йода.....	297
Раствор Люголя.....	299
Калия иодид.....	303
Иодид натрия.....	308
Йодиол.....	309
Особенности лечения Йодиолом.....	313
Йод-Актив.....	317
Рентгеноконтрастные йодированные вещества.....	319

ГЛАВА 24. ТЕРАПИЯ ЙОДОМ	323
Важное предупреждение.....	324
Целебные свойства йодной сетки	325
Рекомендации по нанесению йодной сетки.....	327
Применение йодной сетки на практике.....	327
ГЛАВА 25. СИНИЙ ЙОД (АМИЛОЙОДИН)	329
Лечебные свойства синего йода.....	331
Показания к применению синего йода	332
Противопоказания.....	332
Приготовление синего йода	333
Профилактика и лечение синим йодом	335
ГЛАВА 26. АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЛЕКАРСТВАМ.....	338
Исцеляющее воздействие животных	340
Поглаживание кошки	343
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	345
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА	347
ВВЕДЕНИЕ.....	348
Эмоции и здоровье	351
Общие сведения о перекиси водорода.....	356
ГЛАВА 27. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В МЕДИЦИНЕ	356
Перекись водорода в природе	358
Противопоказания к применению перекиси водорода.....	361
Перекись водорода для дезинфекции	362
Наружное применение перекиси водорода	365
ГЛАВА 28.	
РЕКОМЕНДАЦИИ ОФИЦИАЛЬНОЙ И АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.....	365
Общие рекомендации по наружному применению перекиси	367
Обработка перекисью царапин и ран.....	368
Перекись водорода в стоматологии	369
Перекись водорода при кожных заболеваниях	371
Ванны с перекисью водорода	374
Перекись при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	375
Перекись водорода при заболеваниях суставов.....	377
Перекись водорода от болей в спине.....	379

Внутренний прием перекиси водорода	382
Общие рекомендации	382
Правила приема перекиси водорода	383
Авторский метод	388
ГЛАВА 29. ПЕРЕКИСЬ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ	390
Депрессия	390
Головная боль	393
Бессонница	396
Синдром хронической усталости	398
Истощение	400
ГЛАВА 30. СЕРДЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА	402
Атеросклероз сосудов	402
Гипертония	406
Избыток холестерина	407
Профилактика старения	410
ГЛАВА 31. ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	414
Простуда	415
Ангина	416
Грипп	416
ГЛАВА 32. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ПЕЧЕНИ	418
Гепатит	420
Желчнокаменная болезнь	422
ГЛАВА 33. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК И ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	425
Цистит	425
Нефрит	428
Камни в почках и мочевом пузыре	429
Заболевания предстательной железы	431
ГЛАВА 34. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ И ПЕРЕКИСЬ	435
Воспаление молочной железы	435
Онкологические заболевания	437
Внутривенное применение перекиси водорода	441
Варианты внутривенного введения перекиси	441
Меры предосторожности	444
ГЛАВА 35.	
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВНУТРИВЕННОГО МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ	445
Варикозное расширение вен	445
Рассеянный склероз	446
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	448



ВВЕДЕНИЕ

Многие женщины считают пищевую соду весьма полезной в быту, поэтому ее часто можно встретить на кухне у хозяйки. Известное выражение «Сколько людей, столько и мнений» позволяет каждой интуитивно, по своему усмотрению, использовать это средство в повседневной жизни.

Одни из самых полезных свойств соды — антибактериальные. Соду можно применять местно. Образуемая ею щелочная среда уничтожает большинство разновидностей грибков, бактерий и микробов.

Также она удаляет многие неприятные запахи: нужно просто разбрызгать пульверизатором водный раствор пищевой соды. Например, в морозильной камере и холодильнике, мусорном ведре, обувном шкафу, автомобиле и кошачьем лотке.

Если вам не хочется применять для мытья посуды синтетические моющие средства, считая их небезопасными для здоровья, соду можно использовать и для этого (именно ее, как доступную и недорогую, многие десятилетия успешно применяли в нашей стране для этих целей). А еще, чтобы чистить плиту, раковины и ванны.

В кулинарии соду применяют довольно широко, например как разрыхлитель.

Особое место отводится пищевой соде в народной медицине, где ее считают уникальным средством для исцеления от многих болезней. Основанием для этого утверждения служит большое количество полезных свойств, которыми она наделена.

Чтобы оценить полезные свойства пищевой соды, в первую очередь стоит разобраться с тем, как же она «работает».

ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

После первого посещения врача, как правило, пациенту назначают сдачу анализов и проводят необходимую диагностику его физического состояния. Затем на основании полученных данных назначаются лечебные процедуры, в дополнение к которым могут дать необходимые рекомендации по изменению режима питания и поведения пациента.

Большинство из нас в повседневной жизни при каждом «недомогании» не бегут к врачу, а стараются справиться с ним сами подручными средствами. Однако проблемы со здоровьем человека, как правило, имеют глубинные причины, связанные с режимом, питанием и эмоциональным состоянием. Радуемся ли мы жизни или постоянно ноим и видим вокруг себя только плохое — от того, что мы едим и как себя ведем, напрямую зависит общее состояние здоровья.

Глава 1

ХИМИЯ И ЖИЗНЬ В НАШЕМ ТЕЛЕ

Для поиска причин проявления болезни у человека обратим внимание на работу его жидкостных систем (кровеносной, мочевой и т.п.), особенно на то, как протекают внутри организма базовые химические процессы. Именно нормализация этих процессов позволяет быстрее восстановить здоровье человека и создать надежную основу для его активного долголетия.

Кроме того, обратим внимание на некоторые внешние признаки проявления здоровья или болезни человека: состояние его глаз, волос, языка и т.п. И конечно, по ходу рассуждений уточним механизм воздействия водного раствора пищевой соды на обменные процессы в нашем теле.

Химические процессы в организме человека

Внутри нашего организма непрерывно протекают обменные процессы. Базовыми из них являются химические, проявляющие себя взаимодействием жидких сред (крови, лимфы, слюны и т.п.), которые имеют показатели слабых кислот или щелочи.

Кисотно-щелочной баланс в нашем теле строго регулирует выработку гормонов, глубину и частоту дыхания, кровообращение, пищеварение, выделительные процессы, иммунитет и многое другое.

Для количественной оценки и анализа величины кислотно-щелочного баланса, поддерживающего оптимальное состояние жизни человека, используется такой показатель, как уровень его рН. Биологические процессы в теле протекают в оптимальном режиме только тогда, когда поддерживается определенный уровень рН во всех его клетках. В теле взрослого человека их насчитывается около 100 триллионов, и в каждой при выработке энергии образуется углекислота. При этом появляются и другие кислоты, которые формируются при переработке нашим организмом поступающего в него питания.

Величина рН — один из самых жестких параметров крови. В норме она колеблется в очень узких пределах. Так, рН артериальной крови составляет 7,35–7,45 ед. Для венозной крови рН = 7,32–7,42. Норма рН крови для здорового человека в пределах 7,35–7,45 ед.

Чтобы лучше понять, как величина рН крови, слюны или мочи влияет на состояние здоровья, обратимся к химической формуле воды — H_2O .

Если посмотреть ее структуру, то в виде формулы это будет: $H-OH$, где H — это положительно заряженный ион, а группа OH — это отрицательно заряженный ион. То есть формула воды представляет собой соединение атомов водорода и кислорода, которые создают устойчивую единицу, называемую в химии «гидроксильная группа».

Проще говоря, формула воды представлена двумя разнозаряженными ионами, которые присутствуют в ней в равном количестве. При этом один ион отрицательный, а другой — положительный, в результате чего мы наблюдаем химически нейтральную субстанцию.

От элементарной формулы воды плавно перейдем к показателю рН. Сегодня в качестве показателя кислотно-щелочного баланса в медицинской практике повсеместно применяется шкала рН. Она содержит от 0 до 14 ед. По ней можно определять, насколько кислым или щелочным является любой раствор или жидкость, в том числе наша кровь, слюна или моча. Число 7 является условной серединой, пунктом нейтральности измеряемой жидкости, и соответствует показателю рН воды.

Показатель рН = 0 соответствует самой высокой концентрации водорода в жидкой среде, в то время как при показателе рН = 14 ионы водорода почти не встречаются.

Для гидроксильной группы ионов OH все это выглядит наоборот. То есть выше показателя рН = 7 преобладают OH ионы. Ниже показателя рН = 7 преобладают простые ионы водорода — H .

Важно понимать, что чем выше показатель рН от отметки 7, тем более щелочной является жидкость. Чем ниже, тем более кислотной.

Напоминаю, что измерительная шкала уровня рН идет от 0 до 14 ед. Причем последовательность реального значения величин здесь не линейная, а логарифмическая. Это очень важно учитывать в дальнейших рассуждениях и практических действиях.

Например, величина рН = 6 указывает силу кислоты в десять раз больше, чем величина рН = 7, а рН = 5 уже в сто раз больше, чем рН = 7. Соответственно, рН = 4 уже в тысячу раз больше, чем рН = 7. Четкое понимание этого позволяет достаточно быстро оценить и представить, в каких реальных условиях работает организм или его отдельные органы и системы.

Итак, мы уже отмечали, что кровь как основа нашей жизни имеет показатель рН от 7,35 до 7,45 ед. То есть она слегка щелочная.

Показатели рН мочи человека могут колебаться от рН = 4 у больных людей и до рН = 8 у младенцев. Кстати, младенец девять месяцев находится в щелочных околоплодных водах матери, там, где показатель больше 8 ед. Такой уровень является показателем высшей степени здоровья, которого, к сожалению, взрослый человек практически не может достичь. Ибо по мере взросления, а затем и старения, наш организм неуклонно движется в сторону «закисления». Это связано с различными факторами, в том числе с активным питанием современными «фастфудами», частым потреблением искусственных напитков, а также с негативными мышлением и поведением, ведущими к стрессам.

Кислоты и щелочи в нашем теле должны находиться в постоянном равновесии, но изначально природой был задуман небольшой перевес в щелочную сторону.

Кислоты и щелочи в нашем теле должны находиться в постоянном равновесии, причем небольшой перевес обязателен в щелочную сторону, как изначально и задумано природой. Можно сказать, что жизненная сила и здоровье человека напрямую зависят от количества и качества щелочных соединений, минеральных веществ и микроэлементов, находящихся в его теле. Очень важно сохранять и поддерживать необходимый баланс. Иначе нормальный уровень рН крови не будет находиться в промежутке 7,35–7,45 ед. В процессе жизнедеятельности человека его можно нарушить только незначительно, иначе может наступить критическое состояние, угрожающее жизни.

Чтобы предотвратить сильное колебание показателя рН, механизм обмена веществ нашего организма располагает различными буферными системами. Кратко остановимся на их работе.

Буферные системы нашего организма

Основная функция буферных систем организма состоит в предотвращении значительных сдвигов рН путем взаимодействия буфера как с кислотой, так и со щелочью. Их действие в нашем организме направлено преимущественно на нейтрализацию образующихся кислот.