

Внутрішня історія. Нирка-супергерой

Уявіть, що одного дня ви познайомилися... зі своїми нирками. Бодай з однією з близнючок. І раптом вона починає розповідати вам про себе. Її вага — 150 г, на зріст десь 11 см завдовжки. Нирка каже: «Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. У той час як мої друзі — мозок та серце — вважаються «шляхетними», мене називають «квасолиною», у кращому випадку «бобом». Століттями мене пригнічує така малославетна репутація. Настав час врятувати мою честь і насамперед з'ясувати правду. Ось моя історія». Чому роль нирок недооцінюють
Тотальний контроль — за які важливі процеси в організмі відповідають нирки
Пестощі та... інфекції сечових шляхів Нирка — ключовий партнер вагітності
Камінь не в тому місці та поради для тих, у кого вже була ниркова колька

Час віддати належне цьому малознайомому та недооціненому органу, який є ключовим для нашого здоров'я та майбутнього.

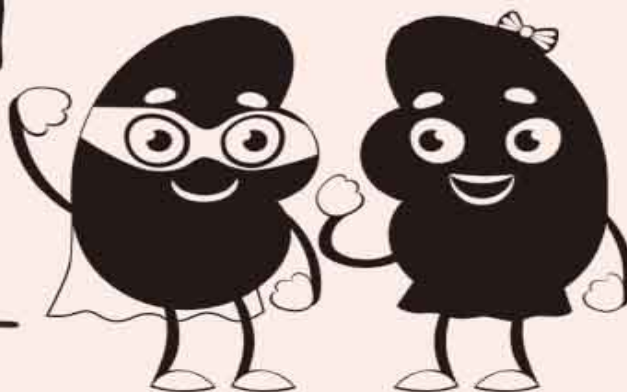
Справжня наукова сенсація



ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ

Жілбер Дерей

НИРКА-
СУПЕРГЕРОЙ



**МІЖНАРОДНИЙ
БЕСТСЕЛЕР**

Жілбер Дерей

ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ

НИРКА-
СУПЕРГЕРОЙ



ХАРКІВ **КЛУБ**
2020 **СІМЕЙНОГО**
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2020

ISBN 978-617-12-7974-2 (epub)

Жодну з частин даного видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Уся інформація, наведена в цій книзі, сумлінно перевірена автором. Видавництво не несе відповідальності за можливі негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок необережного застосування пропонованих матеріалів. Книга не замінить консультації лікаря

Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency and Associates

Перекладено за виданням:

Deray G. Les pouvoirs extraordinaires du rein / Gilbert Deray. — Fayard: Librairie Arthème Fayard, 2019. — 288 p.

Переклад з французької *Валерії Космідайло*

Науковий редактор к.м.н. Т. В. Стеценко

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Електронна версія створена за виданням:

Дерей Ж.

Д36 Внутрішня історія. Нирка-супергерой / Жілбер Дерей; перекл. з фр. В. Космідайло. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 288 с. : іл.

ISBN 978-2-213-71322-9 (фр.)

Уявіть, одного дня ви познайомилися... зі своїми нирками. Бодай з однією з близнючок. І раптом вона починає розповідати вам про себе. Її вага — 150 г, на зріст десь 11 см. Нирка каже: «Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. Тоді як моїх друзів — мозок і серце — вважають “шляхетними”, мене називають “підковкою”, “квасолиною”, а в кращому разі “бобом”. Століттями мене пригнічує така недооцінена репутація. Настав час урятувати мою честь і нарешті дізнатися правду».

© Librairie Arthème Fayard, 2019

© Marion Dubois, ілюстрації

© Depositphotos / adekvat / hellena13 / Igor_Vkv

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Денізі Робер і Клоду Якобсу

Різноманіття, позбавлене єдності,
приводить до безладдя,
Єдність без різноманіття — до тиранії.
Блез Паскаль

Слово автора

У серпні 1984 року завершилася інтернатура, і попереду на мене чекала посада завідувача відділення нефрології в госпіталі Пітьє-Сальпетрієр у Парижі. А поки я вирішив подарувати собі рік наукових досліджень у Сполучених Штатах. Разом з валізами та мріями збираюся до Нашвілла, маленького зеленого містечка з 800 тисячами мешканців, яке розташоване в центрі країни і штату Теннессі та вважається серцем музики кантрі.

Це важливий рік, що стане епохальним у моєму житті. Я проведу його в департаменті клінічної фармакології в дуже престижному університеті Вандербільта, де нові будівлі з червоної цегли вібрують від енергії сотень молодих дослідників, що, як і я, приїхали в пошуках наукових та життєвих авантур.

У жовтні 1985 року, повернувшись до Парижа, я беруся до виконання обов'язків завідувача нефрологічного відділення (ниркові захворювання), розташованого в сірому задушливому корпусі Ґастон-Кордье на території госпіталю Пітьє-Сальпетрієр.

Уже тридцять років я продовжую лікарську практику в цьому відділенні, яке очолюю з 1998 року.

Своє життя я присвятив пацієнтам та вивченню й захисту унікального органа — нирки, про яку не перестаю дізнаватися щось нове впродовж багатьох років. У цій книжці я охрестив її Валентиною.

Пропоную вам віддати належне цьому малознайомому та недооціненому органу, який є ключовим для нашого здоров'я та майбутнього.

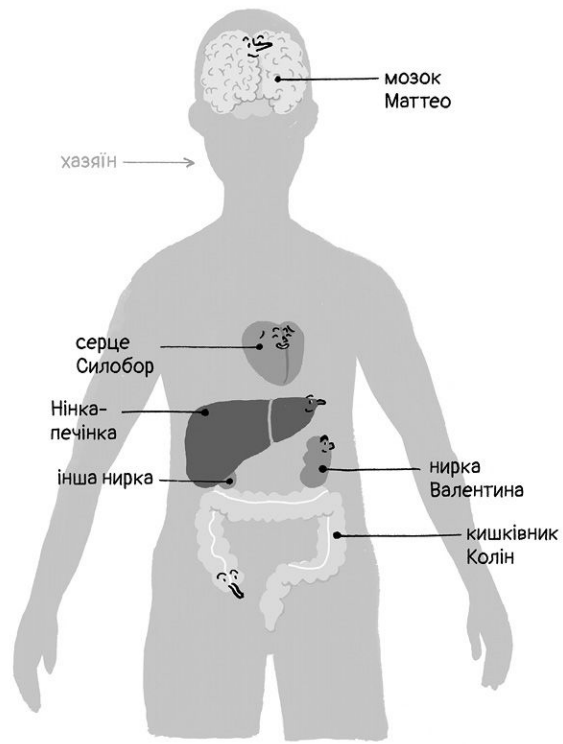
Передмова

Мене звати Валентина, я — скромна нирка завдовжки 11 сантиметрів та вагою 150 грамів.

Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. Тоді як мої друзі — мозок і серце — вважаються «шляхетними», мене називають «підковкою», «квасолиною», а в кращому разі «бобом». Століттями мене пригнічує така недооцінена репутація. Настав час урятувати мою честь і нарешті дізнатися правду.

Ні, я не просто фільтр для крові, що продукує сечу! Я — справжній згусток суперздібностей, 24 години з 24 і 7 днів із 7 я виводжу з тіла продукти життєдіяльності, стабілізую склад крові, контролюю артеріальний тиск, виробляю еритроцити, активую вітамін D і регулюю кальцій в організмі!

Берегти мене — життєво необхідно, бо без мене життя неможливе!
Ось моя історія.



I. Моє прибуття у світ людей

Для біолога народження живої душі ще більш незрозуміле, ніж потойбічне життя.

Жан Ростан¹

7 серпня 1953 р., 22:12 Створення моєї людини

Усе почалося з фузійної зустрічі одного прудкого сперматозоїда та інтелігентної яйцеклітини.

Їх, розгарячених сперматозоїдів, іксів та ігреків, 500 мільйонів, і всі вони в оргазмічному неконтрольованому хрипі випорскуються до вагіни зі швидкістю 50 кілометрів за годину. Кінець сповненої спільного задоволення миті та початок перегонів до яйцеклітини розміром 0,12 міліметра (1/10 від товщини дуже тонкої волосини!), розташованої в одній із фаллопієвих труб².

Тільки одному сперматозоїду буде дозволено проникнути до яйцеклітини³. Він несе в собі, на поверхні всього лише 0,05 міліметра, 23 хромосоми, що згодом з'єднаються з 23-хромосомним спадком яйцеклітини, і відбудеться святодійство запліднення.

Обидві гамети⁴, яйцеклітина та сперматозоїд, зіллються та утворять яйце, яке мігруватиме, щоб сховатися в матці. Там і розпочнеться найдивовижніша авантюра в історії людства — ЖИТТЯ.

Мій перший тиждень життя всередині матки

Це небуття, мене поки не існує. Жоден орган у цьому ембріоні завбільшки 0,4 міліметра, який згодом стане «моєю людиною» і якого я ще називатиму «мій хазяїн», неможливо розпізнати. Ми, органи, наразі є ансамблем з кількох клітин, які почнуть експонентно розмножуватися, даю слово.

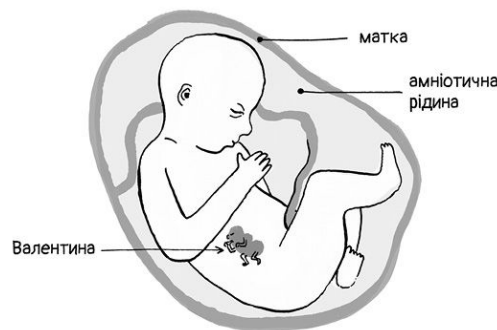
Другий місяць. На обличчі того, хто стане моєю людиною, вимальовуються обриси, з'являються ніс, рот і вуха. Так

пробуджуються чуття: нюх, зір, слух; перші, поки невловимі, рухи.

Моїх товаришів — Нінку-печінку та мозок Маттео — уже можна розпізнати, але вони ще не функціонують у цьому триграмовому ембріоні⁵.

Я ж іще тільки зародок нирки, який називають «мезонефрос». Наше життя в навколоплідних водах розпочалося нещодавно, і решту вагітності ми житимемо, захищені та зігріті, в амніотичній рідині.

Четвертий місяць. Ембріон перетворився на плід⁶ завдовжки 14 сантиметрів та вагою 110 грамів. Відтепер нас, органів, можна розпізнати і ми функціонуємо. У мене нове ім'я — «метанефрос». Я — нирка-дитинча завдовжки 1,5 сантиметра, що виробляє дві склянки сечі щодня і виливає їх до амніотичної рідини. Ця сеча замінює рідину, яку плід — моя майбутня людина — поглинає великими ковтками. Я поки не виводжу продукти життєдіяльності. Упродовж вагітності вони через пупковий канатик надходять до крові майбутньої матусі, а потім виводяться з її сечею.



Шостий місяць. Мій зріст лише 2 сантиметри, це половина голубиного яйця. Я елегантна, мій силует за формою нагадує квасолину, я прикріплена до ниркової артерії, через яку до мене надходить кров. Я повністю сформована, справжня нирка! Точний механізм, що підтримує життя і який, мені здається, назавжди зафіксований у рідкому амніотичному середовищі всередині матки.

Кінець дев'ятого місяця. Для моєї людини це визначний день — народження та перший контакт із зовнішнім світом, який, на мою думку, є досить грубим та галасливим.

Я все ще маленька та тендітна, 4,5 сантиметра та 50 грамів, але вже в розквіті сил, комфортно розташована ліворуч від хребта, позаду від Зінки-селезінки. Моя близнючка розмістилася на тому ж рівні, але праворуч від хребта, позаду від Нінки-печінки. Нас, нирок, за винятком народження, постійно двоє.

Іншим так не пощастило, адже в них немає двійнят. Інколи хтось має вади від народження чи є враженими генетичними аномаліями, які з роками безжально їх псують.

Дивно, моя сеча витікає в порожнечу. Моя новонароджена людина зростом 53 сантиметри й вагою 3,6 кілограма захищає мене від навколишнього світу, і мені добре з друзями, які поряд: Нінкою, Коліном, Силобором та Маттео. Насправді нас набагато більше, є ще Зінка-селезінка, Златка-матка, Артур-міхур, Еліс-пеніс, брати Жені-легені та інші. Але я б не змогла кількома реченнями описати їхнє життя, тому вкрай емоційно насамперед розповідатиму вам про себе.

Здійнявся галас. Моя людина кричить і видає дивні звуки, хоча в нашому водному середовищі вона була така мовчазна. Серце Силобор калатає зі швидкістю 120 поштовхів за хвилину. Колін бурчить, він скаржить, що вже порожній, і вимагає їжі, а Маттео прагне зрозуміти стихію звуків, світла та запахів і розібратися з новою інформацією. Лише Нінка-печінка сконцентрована на своїй роботі з виготовлення протеїнів та прибирання продуктів життєдіяльності.

Нам з близнючкою, правою ниркою, не потрібно вчитися, — ми вже взяли до роботи й почали прибирати продукти життєдіяльності з крові нашої людини до сечі, щоб у такий спосіб вивести їх з організму. Непримітні та працелюбні, тісно пов'язані з діяльністю наших друзів — інших органів, ми забезпечуємо функціонування цього тіла, яке є нашим домом, і допомагаємо йому рости.

¹ Жан Ростан (1894—1977) — французький біолог та письменник. Усе життя працював у власній лабораторії в містечку на околиці Парижа, одночасно пишучи філософські трактати. З 1959-го — член Французької академії. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

² Фаллопієві труби — два симетричні трубчасті утворення, що з'єднують яєчники й матку. (Прим. авт.)

- 3 Лише один сперматозоїд може проникнути до яйцеклітини, окрім випадків вагітності монозиготними дівнятами. Тобто коли з однієї яйцеклітини та двох сперматозоїдів формуються ідентичні дівнята. Неідентичні дівнята народжуються, коли два сперматозоїди запліднюють дві різні яйцеклітини. (Прим. авт.)
- 4 Гамета — це чоловіча або жіноча статеві клітина, що містить половинний набір хромосомів і, з'єднавшись із гаметою протилежної статі (запліднення), утворює яйце (зиготу).
- 5 Ембріон — це людська істота в перші 8 тижнів свого розвитку всередині матки чи в пробірці, а потім у матці, коли йдеться про штучне запліднення. (Прим. авт.)
- 6 Плід — результат запліднення, починаючи з третього місяця вагітності. До цього періоду — це ембріон. (Прим. авт.)

II. Звертайтеся до мене «мадам Валентино»!

Ми чуємо, як падає дерево,
але коли росте ліс — стоїть тиша.

Африканське прислів'я

Дуже часто знання про мене обмежується тим, що я маю кумедну зовнішність бобової рослини (не забувайте, мене також кличуть «ниркою»!), і мало хто знає, що насправді я — осередок складних механізмів, завдяки яким мій хазяїн живий і має добре здоров'я. Не дуже скромна промова, але хай мої друзі — «шляхетні органи» Силобор та Маттео — не сердяться, коли я виходжу на перший план.

Я забезпечую чистоту та стабільність складу крові, а завдяки моїм гормонам контролюється артеріальний тиск, виробляються еритроцити та регулюється кальцій.

Звертайтеся до мене «мадам Валентино»!

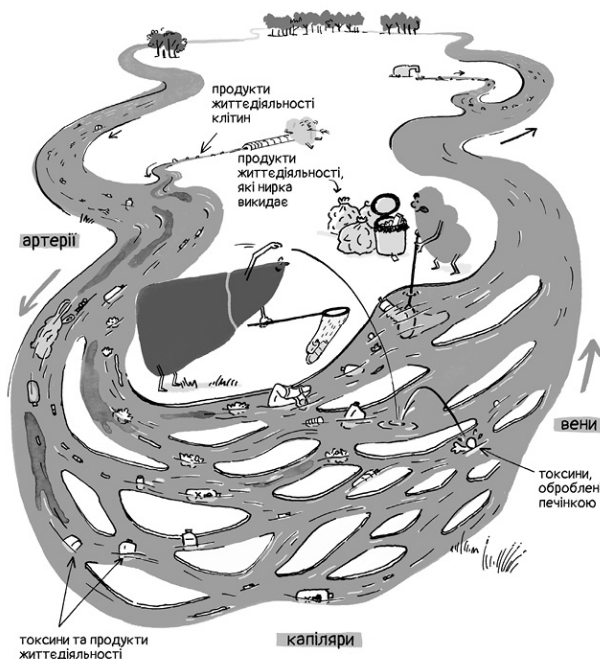
Разом із Нінкою-печінкою та моєю сестрою-близнючкою ми забезпечуємо чистоту гігантської річки — крові, яка долає шлях венами та артеріями⁷ моєї людини відстанню 100 тисяч кілометрів, для того щоб жити 100 тисяч мільярдів клітин тіла та збирати продукти їхньої життєдіяльності.

Почнімо з того, що найбільш відоме: я очищаю кров

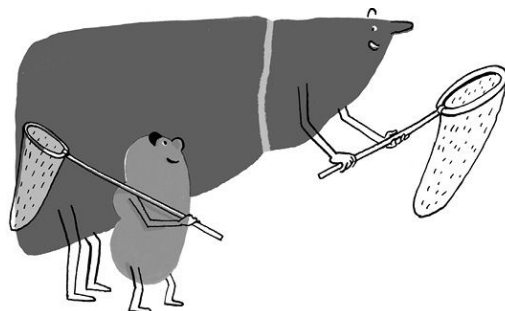


Моїм першочерговим завданням, як я вже казала, є очищення крові хазяїна. Це схоже на те, як людям постійно необхідно позбуватися побутових відходів, якщо вони не хочуть жити в смороді та отруювати власну оселю. Господарі змушені викидати сміття до пакетів, які потрібно виносити з дому кілька разів на тиждень. Але ми, маленькі невтомні нирки, маємо організувати все так, щоб очищення крові відбувалося автоматично протягом 24 годин на добу і щоб люди про це навіть не замислювалися. Якби потрібно було чекати на те, щоб сміттярі крові заходили час від часу й забирали відходи, у моєї людини розвинулися б хвороби і вона швидко почала б старіти. З моєю подругою Нінкою ми безупинно прибираємо токсини та отруйні речовини з крові⁸.

Надійна та сильна Нінка розташована в животі нашої людини праворуч, перед моєю близнючкою. Кремезна та впевнена в собі, Нінка — найбільший з усіх органів завдовжки 28 сантиметрів та вагою 2,4 кілограма. Вона вкрай корисна, а також симпатична. Нінка нагадує мені міцну та щедрю Фіону. А коли виробляє жовч, ще й уся зелена!



Нінка — моя напарниця та близька подруга, вона ніби високотехнологічний завод, що виробляє безліч протеїнів і перетворює деякі продукти життєдіяльності та медикаменти на нетоксичні⁹. Щойно вона виконує детоксикацію, то одразу переміщає ці речовини до жовчі та крові, щоб потім вивести їх до фекалій і сечі. Яке щастя, що Нінка така кремезна, адже вона має достобіса роботи!



Тепер я виросла, уже геть доросла, хоча, порівняно з Нінкою, залишаюся гномиком: 11 сантиметрів і лише 150 грамів. Та це не заважає мені бути єдиною, хто відповідальний¹⁰ за очищення крові, яку я отримую у величезній кількості — 1,2 літра щохвилини!

На моїй ділянці удвічі більше крові, ніж у мозку Маттео, який, однак, має вагу вдесятеро більшу за мою або ніж у кишківника Коліна, який у двадцять чотири рази довший за мене. Але, незважаючи на мої мініатюрні габарити, я виконую роботу чорнороба: щодня 300 разів чищу всю кров хазяїна. За одне прибирання — 6 літрів, тобто 1800 літрів на день!

У сечі я концентрую відходи з клітин, наявних у крові, а також надлишки вітамінів, мінералів та води, і не забуваймо про отруйні речовини, що потрапляють ззовні: медикаменти, пластик, пестициди... Пізніше я розповім, як усі ці прибульці опиняються в організмі моєї людини, а значить — і в мені. А поки можу сказати: я справжня і єдина очищувальна станція!

Запрошую вас пройти зі мною і відвідати хитросплетений завод очищення крові. Побачите, наскільки це захопливо!

Для початку дозвольте мені геолокалізуватися. Розмістилася я в спині хазяїна: позаду праворуч, ближче до хребта, верхи між двома останніми грудними хребцями та першим хребцем поперекового

відділу. Хоч люди вважають, що я і моя сестра-близнючка розташовані внизу спини посередині, насправді ж ми обабіч хребетного стовпа, що дуже зручно!



Моя очищувальна станція

Будьте уважні, зараз буде трохи складніше. Моя ниркова артерія розгалужуватиметься на все менші й менші численні сегменти, доки не перетвориться на мільйон закручених мініатюрних артерій, так званих гломерул — судинних клубочків завбільшки 150 мікронів (0,15 міліметра). Для нас, нирок, це два мільйони гломерул, кожна з яких є автономною функціональною одиницею для фільтрування крові. Усвідомлюєте? Це схоже на те, ніби всередині нас два мільйони самодостатніх нирок! Коли знищується одна гломерула, інша її заміщує! Скромно кажучи, я — досконалий приклад солідарності.

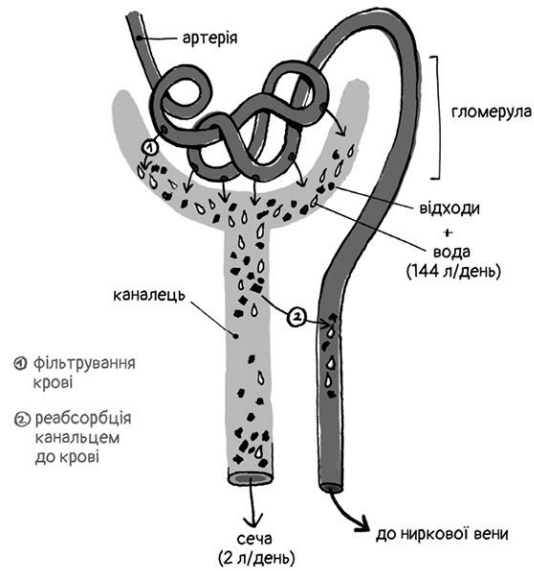
Стінки судинних клубочків пронизані мініатюрними отворами, діаметром від 50 до 100 нанометрів. Це діаметр тисячної частини однієї волосини! Завдяки крихітним отворах продукти життєдіяльності виводяться з крові до сечі. Ці відходи супроводжуються феноменальною кількістю води. Щохвилини з крові виділяється 100 мілілітрів рідини, тобто 6 літрів щогодини і 144 літри щодня!

«Це неможливо, — подумаєте ви. — Хоч вона і нирка, але втратила голову. У тілі людини є лише 6 літрів крові, тож, якщо втрачати таку кількість рідини, наприкінці дня тіло перетвориться на купку повністю дегідратованих (зневоднених) тканин».



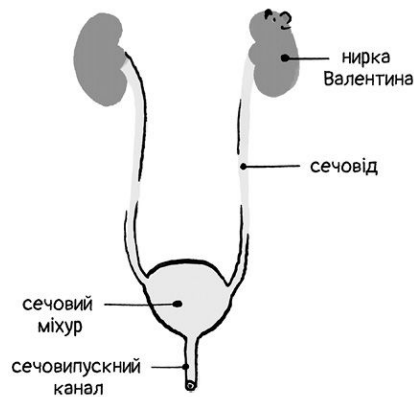
Однак я кажу правду! Ці 144 літри рідини мусять безперервно та швидко реабсорбовуватися, щоб повернутися до крові. Усе відбувається так: рідина повторно всмоктується через маленькі звивисті каналці завдовжки 12 міліметрів та діаметром 50 мікронів (одна мільйонна метра!), які вбирають усе, що проходить крізь отвори моїх гломерул¹¹. У звивистих каналцях, окрім великої кількості рідини, реабсорбується та повертається до крові все, що корисне для організму.

Що ж відбувається з тими речовинами, які кров повторно не всмоктала? Вони перетворюються на сечу: 1—2 літри на день, змішані із залишками ліків, пестицидами, пластиком, сечовиною та надлишковими мінералами й вітамінами. Більше не зазнаючи жодних модифікацій, це жовте річище прямує до сечового міхура білою тендітною 30-сантиметровою трубкою — сечоводом.



Гломерула та каналець

Цієї сечі моя людина позбудеться за 30 секунд через сечовипускний канал десь у вбиральні, злегка напруживши таз (якщо йдеться про жінок) чи простату (про чоловіків). Вульгарний шум зливного бачка — і вже через дві секунди результат моєї виняткової висококласної роботи змиється до темних каналізаційних глибин. Яка журбинка.



Сечова система

Я вже розповідала, як тяжко працюю, ніби якась СТО — 24 години на добу, 365 днів на рік. Без проблем, у мене солідні нирки, до того ж я обожаю цей процес! Я не маю права призупиняти фільтрування, та

мені й на думку таке не спадало. Однак, на відміну від Маттео чи Силобора, у моїй роботі кілька коротеньких пауз не спровокують проблем, але за декілька годин токсини акумулюються і здоров'я моєї людини погіршиться.

Така біда спіткала мого друга Марселя з Марселя: у нього полікістоз — генетична хвороба, через яку кісти¹² деформують нирку і заважають їй нормально функціонувати, точніше, обом ниркам, адже найчастіше ниркові хвороби вражають обидві нирки. Марсель недостатньо фільтрує, тож потрібен діаліз¹³, який замість мого друга прибирає відходи з крові господаря. Мені, Валентині, пощастило — я народилася без жодних проблем зі здоров'ям. Але увага! Життя дорослої нирки перестає бути довгим спокійним річищем, адже нам загрожують токсини ззовні — пестициди, пластик, забруднення, а також хвороби: діабет, ожиріння, гіпертензія, що руйнують наші мініатюрні артерії, про які я вже розповідала. Потрібно знати, що нас можливо захистити, покращуючи спосіб життя. Це підтверджує свідчення Жерара, одного друга-людини:

«Навесні 2015 року результати мого аналізу крові показали різку зміну легкої ниркової недостатності на гостру.

На початку 2015-го в мене був нестабільний тиск. Підвищений вміст миш'яку у воді з-під крана (воді, визнаній непридатною для пиття вже протягом багатьох років у Ніверне¹⁴!) не сприяв покращенню здоров'я. Мене нудило, я постійно відчував утому, через що був змушений часто відмовлятися від дорогих серцю прогулянок у лісі Венсанс чи вздовж каналу Ніверне.

До того ж змінився запах мого тіла: він став неприсмним і ніби «чужим». Це може здатися неважливим, але це не так, адже йдеться про те, що одне з п'яти чуттів — нюх — змогло вловити зміни в організмі. Аби краще зрозуміти, уявіть, як інші чуття помічають певні трансформації: зір, який бачить зміни в обличчі, чи слух, що вчуває інший відтінок голосу після аварії. Зрештою, мушу визнати це непереборне бажання відлети кожні дві години вдень і вночі. Протягом року за моїм станом спостерігав регіональний нефролог: тиск не зменшувався, незважаючи на зміну медикаментів.

Весною 2016 року, дослухавшись до порад одного паризького друга, я записався на прийом у лікарню Пітьє-Сальпетрієр. Професор Дерей дав мені такі настанови:

— Вживайте нові ліки проти гіпертензії, дотримуйтеся середземноморської дієти, повсякчас будьте фізично та інтелектуально активним. Тоді ви зможете контролювати свій тиск.

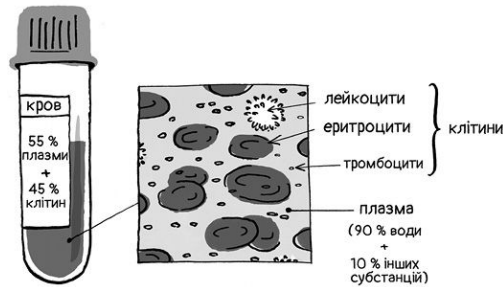
Знайдено рішення — щомісячні ін'єкції Mircera¹⁵, які покращують мій стан.

Упродовж трьох років ми з професором стежимо за статус-кво хвороби, щоб у такий спосіб уникнути діалізу. Звичайно, одного дня станеться погіршення, але наше завдання —

відтермінувати його на якомога пізніше.

Перебуваючи в очікуванні, я, незважаючи на спричинені хворобою ускладнення, із захопленням відкриваю для себе в щоденному житті приємні та ефемерні дрібниці, які люди, постійно поспішаючи, не помічають. Я із задоволенням насолоджуюся кожною хвилиною буття і з тими, кого люблю, ділюся цим новим способом радіти життю».

Продовжу свою розповідь. Ви, мабуть, хочете запитати, як концентрація елементів крові може залишатися такою стабільною¹⁶, якщо до неї постійно надходить астрономічна кількість відходів та поживних речовин. Насправді все просто: зміна складу сечі, яку я продукую, дає змогу підтримувати сталість крові. Зберігати баланс — це принцип життя.



Склад крові

Таким чином, коли дуже спекотно, я суттєво збільшую обсяг натрію (солі) в сечі, щоб залишити його в крові та клітинах¹⁷. І дію навпаки у разі, коли є надлишок солі чи води.

Подібне делікатне варіювання складу сечі — робота для еквілібриста, кінцева мета якої зробити так, щоб мій господар міг пити, їсти, жити в різних умовах і не думати про це.

Скористаюся вашою увагою, щоб раз і назавжди з'ясувати: я не просто фільтр, друшляк, сито, вимочка чи цідило... Ні, я багато за що відповідальна, саме я обираю, що потрібно прибрати залежно від потреб тіла та умов довкілля, у якому перебуває моя людина. Отже, я також розумна! На відміну від Маттео, Коліна чи навіть Силобора¹⁸, у мене немає нейронів, але мої дії завжди узгоджуються з ними.

Так, я мию кров... але з яким умінням!



Забгато солі!

Сьогодні свято: нам виповнюється 25! Силобор, Маттео, Нінка, Колін і я народилися в один і той самий день. Ми — у самому розквіті сил та здоров'я. Життя чудове!

У меню оливки, пюре з анчоусів, хумус, рататуй та сирна тарілка, — усе це разом із рожевим провансальським вином. А на десерт — сорбет *Israhan*¹⁹ зі смаком троянди, полуниці та ягід ліджи і (ледь не забула) коньяк з витримкою більше ніж десять років для покращення травлення.

Чудовий вечір під провансальським небом, але, на жаль, я вимушена дещо зіпсувати атмосферу.

Ці 10 грамів солі, доданої до страв зранку і в обід, — надлишкові. Організм потребує всього-на-всього близько 5 грамів солі на день, якщо ж її більше, то артерії опиняються в зоні ризику.

Отже, коли я бачу, що надходить стільки небезпечної для мого господаря солі, я одразу ж запускаю механізми, щоб вивести її з організму. Якщо надлишкова кількість хлориду натрію потрапляє до сечі, я повинна протягом 24 годин її прибрати, щоб запобігти значному накопиченню солі, яке може спричинити набряки, гіпертензію та захворювання Силобора.

Увага! Хоч я і спроможна виводити надлишки солі, її постійне надходження у великій кількості токсичне для артерій. З часом надмір цієї речовини спричиняє гіпертензію та проблеми з пам'яттю. На жаль, ми в оточенні солоних продуктів, які не дозволяють людям

дотримуватися рекомендацій споживати лише 5 грамів солі на день і які забивають смакові рецептори з народження, через що згодом неможливо зовсім відмовитися від солі. Тож як бути?

Ось кілька порад, які я дозволю собі озвучити для вас. Друзі-люди, не забуваймо, що саме я є експертом з прибирання солі до сечі!

Поради Валентини

- Приберіть сільнички з обіднього столу, а для того, щоб приправити страви, використовуйте спеції.
- Овочі та фрукти обирайте свіжі, уникайте консервованих, а також фаст-фудів.
- Готуйте соуси вдома зі свіжих чи заморожених томатів.
- Надавайте перевагу способам приготування, що зберігають смак їжі: на парі, запікання у фользі, тушкування тощо.
- Купуйте до столу ті овочі (капусту, селеру...), рибу (лосось, скумбрію...), м'ясо (баранину, яловичину...), що мають достатньо виразний смак і не потребують солі.

Перелік пересолених продуктів нескінченний, деякі я вказала в додатку. Спробуйте уникати їх, наскільки це можливо.

І побачите, за три місяці ваші смакові рецептори відвикнуть такою мірою, що ви не зможете їсти пересолені готові продукти.

Годі вже цього пересолу! Маємо звертатися з претензією до продовольчої індустрії, з якою ми, нирки, уже роками конфліктуємо!

Мінерали, вітаміни... та решта небажаного

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



[Діагностика та лікування хвороб нирок](#)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ