



И. П. НЕУМЫВАКИН

СОЛЬ

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин

СОЛЬ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»
2007

ББК 53.51

Н38

Авторские права на данный сборник, как составное произведение, охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» 1993 года в редакции 1995 года (часть 2, ст. 11).

Использование произведений, включенных в данный сборник, осуществлено с соблюдением требований ст. 19 Закона РФ «Об авторском праве и смежных правах» 1993 года в редакции 1995 года.

Данная книга не является учебником по медицине. все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Н38 Соль. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2007. — 128 с.

ISBN 978-5-88503-314-5

Автор рассказывает о правилах употребления соли в пищу, приводит различные рецепты лечения поваренной солью, описываются также современные терапевтические методы официальной медицины — спелеотерапия и галотерапия.

© Неумывакин И. П., 2007

© «ДИЛЯ», 2007

ISBN 978-5-88503-314-5

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2007

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга посвящена очень древнему веществу, которое много тысяч лет входит в рацион человека и в последние десятилетия вызывает столько споров, — соли.

Вряд ли мы узнаем, когда впервые наши предки стали употреблять соль, примерно это было десять-пятнадцать тысяч лет назад. Когда не было посуды для приготовления пищи, все растительные продукты люди вымачивали в воде и пекли на углях, а мясо, насаженное на палки, обжаривали в пламени костра. Поваренной солью первобытных людей наверняка была зола, которая неизбежно попадала в пищу. Зола содержит карбонат калия, который в местностях, удаленных от морей и соленых озер, долгое время служил приправой.

Как люди познакомились с солью, доподлинно неизвестно, возможно, заметили, что животные любят лизать солонцы, и попробовали добавить соль в пищу, возможно, как-то еще, но соль ценилась людьми с древних времен: еще Гомер называл поваренную соль божественной. Во многих регионах, где соли было не так много, она считалась настоящей драгоценностью и ценилась буквально на вес золота. Соль хранили в особых ларцах, ее меняли не только на товары, но даже на землю и на рабов. Истории известны небывалые по масштабам Соляные бунты, когда из-за нехватки соли в стране народ отказывался подчиняться своему правительству. Уже тогда людям было понятно, что соль для них жизненно необходима.

На столах царственных особ стояли солонки из золота, часто даже назначали особого ответственного за соль — солоничего. Воинам иногда платили жалованье солью, а чиновники получали солевой паек. Как правило, соляные источники были собственностью властителей и коронованных особ.

Соль была символом дружбы; вспомните, о давних хороших друзьях говорят «пуд соли вместе съели».

В обычае арабов было при утверждении торжественных договоров подавать сосуд с солью, из которого в знак доказательства и гарантии постоянной дружбы лица, заключившие договор — «завет соли», — съедали по несколько ее крупинок. По русскому обычаю, когда подносят гостям хлеб-соль, желают им здоровья.

Поваренная соль входила и в состав самых древних лекарств, ей приписывали целебные свойства, очищающее и дезинфицирующее действие, причем с давних пор подмечено, что поваренная соль разных месторождений имеет разные биологические свойства: самая в этом отношении полезная — морская.

Соль прочно вошла в жизнь человека и тут же стала ценностью, потому что доставалась недешево.

Действительно, соль является одним из важнейших компонентов нашего пищевого рациона, основным поставщиком в организм ионов натрия и хлора, без которых невозможно образование главных составляющих желудочного сока — щелочи и соляной кислоты. Соль нужна для нормальной работы клеток, для распределения воды в тканях. Наличие соли в поте, слюне, моче, слезах служит наглядным доказательством того, что соль принимает самое активное участие в жизнедеятельности организма.

Правда, в последнее время соль нередко обвиняют в том, что она становится виновницей разных заболеваний. Однако многие ученые с этим не согласны. На их взгляд, если человек начинает страдать от гипертонии или ожирения, соль тут ни при чем. Скорее это свидетельствует о неправильном обмене веществ, и, значит, надо искать причину, вызвавшую это нарушение, а не исключать соль из своего рациона.

Человек использует соль, главным образом, как необходимый компонент питания для себя и домашних животных. С доисторических времен соль применяют также для придания вкуса, засолки, хранения и консервирования мяса и рыбы, а также для дубления кож. Полезные качества сделали ее важным компонентом культуры и цивилизации. Как писал один автор, «от клеток нашего мозга и костей до обогащения нашего языка соль пронизывает все стороны нашего существования». Мы повседневно используем такие выражения, как «соленая шутка», «съесть пуд соли», «соль земли», «хлеб да соль». В различных культурах соль служит объектом поклонения или символом чистоты, радушия, гостеприимства, остроумия, мудрости.

Не меньшую роль играла соль в торговле и политике. В древности многие народы использовали ее как валюту, некоторые примитивные племена расплачивались за соль золотом по весу. Во многих странах продажа соли является государственной монополией. Налог на соль был одним из факторов, спровоцировавших Великую французскую революцию. Аналогичный налог явился основным толчком к возникновению движения Ганди (гражданского неповиновения) против Англии, что привело в конце

концов к обретению Индией независимости. В России случались Соляные бунты, связанные с установлением непомерных налогов на соль.

Таким образом, использование человеком соли имеет древнюю историю, поэтому стоит познакомиться с ней подробнее, прежде чем необдуманно отвергать.

ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ

ИСТОРИЯ ДОБЫЧИ СОЛИ

Соль — это единственный минерал, используемый человеком в пищу в «естественном» виде, практически без переработки. Однако многие ли задумывались, откуда попадает на наш стол такая необходимая приправа?

В природе соль встречается в виде минерала галита — каменной соли. Основная масса галита чаще всего находится на глубине 5 км под поверхностью земли; давление горных пород, расположенных над пластом соли, превращает ее в вязкую, пластичную массу. Там, где давление пород меньше, пласт соли образует своеобразные соляные купола, иногда выступающие на поверхность земли. Природный галит редко бывает чисто белого цвета. Чаще он буроватый или желтоватый из-за примесей соединений железа; очень редко встречаются кристаллы галита голубого цвета, они находились по соседству с породами, содержащими уран, и подверглись радиоактивному облучению.

В древности люди использовали несколько способов добычи поваренной соли: естественное испарение морской воды в «соляных садках», где выпадал хлорид натрия NaCl — «морская» соль; вываривание воды соленых озер с получением «выварочной» соли; и выламывание «каменной» соли в подземных рудниках.

Например, в конце бронзового века — за 3–3,5 тысячи лет до н. э. — древние солевары обливали бревна морской водой, а потом сжигали их и из золы выбирали соль. Позднее соленые воды стали выпаривать на больших противнях. Выпаривание раствора соли на воздухе производили и совсем примитивным способом, сливая рассол по стене, сложенной из связок хвороста и соломы.

Начало солеварения в России, связанное с Галицией и праславянскими племенами, относят к V веку до н. э. Первые известия о солеварении в русских княжествах и Киевской Руси появились в письменных источниках не ранее XI–XII веков.

В XII веке солеварение было широко распространено в Поморье (север европейской части, берега Белого моря, Онежского озера, рек Онега, Северная Двина, Мезень, Печора, Кама, Вятка). К этому времени новгородцы успели уже проникнуть до Белого моря и начать здесь солеварение.

Начиная с XIV века, становятся известными соляные варницы в Старой Русе, Солигаличе, Нерехотском районе, в Городце на Волге.

В XV веке появляются Ростовские, Переяславские, Тотемские и Вычегодские солеварни.

В XVI веке начали осваиваться солепромыслы в Прикамье: Чердынь, Соликамск, Усолье и другие города буквально выросли на соли. Владельцами солеварен были московские князья и бояре, а также наиболее крупные монастыри и соборы: крупными солепромышленниками были Новгородский Софийский собор, Муромский, Кирилло-Белозерский, Соловецкий, Печенегский, Кандалакшинский монастыри, Троице-Сергиева лавра.

Крупнейшими солепромышленниками на Севере были Строгановы, которые, скупая дворы соседей и

солеваренные угодья, полностью поглотили мелких производителей. На протяжении XVII века Строгановы только в своих варницах в Сольвычегодске производили около 3 млн пудов соли.

Торговля солью осуществлялась «вольным промыслом», посредством откупа и казной. На внешнем рынке соль продавалась наряду с мехами, кожей, медом, воском и другими товарами. Между тем, русское правительство не поощряло вывоз соли за границу, в связи с тем, что добываемой на российских промыслах соли не хватало. Нередко ее ввозили из Англии через Архангельск. При царе Михаиле Федоровиче вывоз соли карался смертной казнью. В XVI веке русская соль в небольших количествах экспортировалась в Швецию, Литву, Англию.

Уже с конца XVII века правительство начало устанавливать продажные цены на соль, с 1705 г. продажа соли стала монополией государства, но так как казна не справлялась с этой задачей, было введено откупное содержание. В результате купеческое солеварение постепенно заменило монастырское.

С 1740 г. для общего надзора за продажей соли по губерниям и правильностью исполнения обязанностей владельцами промыслов была создана Соляная контора. Ею учреждались казенные лавки для продажи соли по твердой цене. Соляная контора также вводила строгий регламент в порядок проведения торгов солью. В Соляной книге было записано: «О торгах объявлялось по Астрахани и другим городам с барабанным боем. Торг с переторжкой производился трижды, в течение трех дней, на одной неделе. В третий день торга зажигали сольную свечу и

объявлялось подрядчикам: ежели кто отдумает или кто вновь явится, последний срок — горение свечи. Когда свеча сгорала, торг кончался и дальнейших заявлений, даже более выгодных, не велено было принимать».

После ликвидации Главной Соляной конторы в 1804 г. были учреждены Экспедиции соляных промыслов на местах добычи соли: в Астрахани, Саратове, Дедюхине, Перекопе, Илецкой защите, в Нижнем Новгороде и др. Некоторые из экспедиций кроме добывания соли занимались ее развозом и продажей. Для получения необходимых запасов соли казна помогала в устройстве солеваренных заводов, выделяла земли, денежные средства, приписывала к местам добычи крепостных крестьян.

Однако ежегодно наблюдались значительные недопоставки соли.

В связи с «утечкой» доходов казны издается указ Николая I «О порядке взимания акциза на частных солеваренных заводах...» Устанавливаемый акциз на продажу и транспортировку соли был различным в зависимости от района. Правительство устанавливало ежегодно определенную сумму акциза с соли, добываемой в землях, принадлежащих помещикам.

Поскольку государственная торговля солью приносила меньше дохода, чем взимание акциза с частной соли, Александр II в 1862 г. издал Указ о постепенной передаче всех соляных заводов европейской части России частным предпринимателям и введении акцизной системы государственного дохода с соли. В 1880 г. акциз был отменен, после чего среднегодовая добыча соли в стране увеличилась на

78,6% по сравнению с предыдущим десятилетием. К концу XIX века в России было 200 солепромышленников, из которых 75% — мелкие предприниматели.

Сегодня поваренную соль добывают из отложений соляных озер и на месторождениях каменной соли — галита. В одних странах используют только каменную соль, в других — соль, полученную путем выпаривания на солнце. Техника получения соли и ее качество сильно варьируются — от очень примитивных деревенских промыслов, производящих не более нескольких сотен тонн соли в год, до крупных полностью автоматизированных заводов, которые производят в год несколько миллионов тонн соли. Большая часть добываемой в мире соли приходится на долю каменной и садочной соли. Потребности Европы и Северной Америки удовлетворяются преимущественно солью из шахт, тогда как в Азии, Африке, Австралии и Южной Америке главным способом добычи соли является ее выпаривание под солнцем. Физический и химический состав соли, добываемой из разных источников, зависит от методики производства, климатических условий и характера обработки.

Каменная соль

Этот вид соли является, наверное, самым популярным. Твердые залежи соли находятся во многих регионах мира, залегают на глубине от нескольких сотен до более тысячи метров. Соль из-под земли добывается как шахтным, так и карьерным способами. Специальные комбайны рубят под землей

соль, и она по транспортерам подается на поверхность земли. Там она попадает в мельницы и крошится до получения частиц различной величины. Более крупная соль используется в основном в промышленных целях, соль более мелкого помола фасуется для розничной торговли и пищевой промышленности. Кроме того, каменная соль — одна из самых дешевых, поэтому ее часто приобретают предприятия пищевой промышленности и хлебопекарни.

В высококачественной каменной соли массовая доля натрия хлорида составляет 98–99%.

Садочная соль

Эта соль образуется при естественном выпаривании соли в водоемах, таких как соляные озера, например, Эльтон и Баскунчак. Специальные комбайны снимают слой соли на высохших озерах и по транспортеру направляют на размельчение, промывку, сушку и дальнейшую переработку. В садочной соли содержится больше примесей, а массовая доля натрия хлорида может быть 95–96% (из-за этого она часто имеет сероватый вид). Основные соли, кристаллизующиеся из морской воды вместе с хлоридом натрия, — это хлориды и сульфаты магния, кальция и калия. Собранную соль в виде влажных кристаллов можно отмыть насыщенным рассолом для удаления как нерастворимых (например, песка и глины), так и растворимых примесей. Затем соль высушивают на солнце и измельчают в крупный или мелкий порошок.

Вакуумно-выпарочная соль

Там, где соль залегает очень глубоко, ее добывают методом растворения. В слой соли помещают трубу и под высоким давлением закачивают в нее пресную воду, которая растворяет соль, образуя в залежи полости. Затем концентрированный рассол поднимают по трубам на поверхность, где обрабатывают и упаривают под вакуумом в чанах до получения очищенного продукта. Иногда поднятый на поверхность рассол выпаривают под солнцем в открытых емкостях. Соль в залежах часто бывает очень чистой и требует лишь незначительной дополнительной очистки. Выпарочная соль является самой дорогой и вместе с тем наиболее химически чистой и качественной. В последние годы этот вид соли завоевывает все большее признание в том числе и потому, что его производство практически не нарушает целостность природной среды. В нашей стране вакуумно-выпарочная соль продается под названием «Экстра». Значительная часть этой соли импортируется из Беларуси с предприятия «Мозырьсоль». В России соль «Экстра» выпускается на заводе «Уралкалий» и в Иркутской области на предприятии «Сибсоль».

Цена и качество

Соль очень дешевый продукт. Когда вы покупаете пачку соли в магазине, помните, что сама соль стоит дешевле простой полиэтиленовой упаковки. В цене соли значительную роль играют транспортные издержки, торговые наценки и прочие факторы. Йодирование соли — это простой технологический процесс, а количество йодной добавки на тонну соли

составляет около 60–70 граммов, поэтому йодирование соли увеличивает ее стоимость не более чем на 5%. Если йодированная соль в магазине стоит намного дороже обычной, то это обусловлено чаще всего более высоким качеством упаковки. Импортная йодированная соль также намного дороже отечественной.

СОЛЬ — ЛЕКАРСТВО

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти» с легкой руки какого-то ортодокса от медицины. Но дело не в «белой смерти», а в излишестве этих веществ. К примеру, функция крови во многом определяется ее физико-химическими свойствами, основными из которых являются осмотическое давление, коллоидная стабильность, удельный вес и вязкость. *Регуляция осмотического давления имеет первостепенное значение для постоянства внутренней среды организма, или гомеостаза.* Любое его отклонение от нормальных величин приводит к перераспределению воды между клетками. Осмотическое давление крови, в первую очередь, зависит от концентрации в плазме молекул растворенных в ней веществ, *причем более чем на 60% оно зависит от хлористого натрия* (по содержанию солей плазма крови соответствует воде океана). Осмотическое давление — это довольно жесткая величина, и у здорового человека составляет 7,3–8 атм. Если жидкость внутренней среды или искусственно приготовленный раствор имеет такое же осмотическое давление, что как раз соответствует 0,86–0,89%-ному раствору хлористого натрия, то такой раствор называется

изотоническим, или физиологическим. В таком растворе эритроциты не изменяют своей формы и нормально выполняют свои функции. Если тканевая жидкость будет гипертонична (повышенное давление), то вода поступает в нее с двух сторон (из крови и клеток) и эритроциты при этом сморщиваются. Напротив, при гипотонии (пониженное давление) внеклеточная вода переходит в клетки из крови и плазмы, и эритроциты при этом набухают и лопаются, что называется *гемолизом*. Вот почему: много соли — плохо, мало соли — еще хуже. А здесь еще «цивилизованная» привычка пить напитки, содержащие мочегонные средства (кофеин, теобромин и др.), приводящие к тому, что мы пьем жидкости меньше, чем выделяем, и клетка в таких условиях нормально существовать не может. В результате организм начинает давать сбои появлением сначала функциональных расстройств (плохой сон, усталость, головная боль, депрессия, раздражительность и др.), а затем заболеваний, характер которых, оказывается, уже не имеет значения.

Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность поддерживать точно эту концентрацию.

Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 2–3 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество. Много органической соли содержится в используемых для приправ различных

растениях — укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, — во всех морепродуктах. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем в день следует потреблять не больше 2,5–3 г соли, остальное подсаливание заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако поваренная соль инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В качестве природного заменителя соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в

органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Если это заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — четырехслойные марлевые прокладки или хлопчатобумажное полотенце на 8–10 часов, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3–5 часов.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма.

Значение воды для организма

Пожилые люди, вероятно, подтвердят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать

как нормальное состояние организма? Оказывается — нет, в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках. В некоторых случаях врачи говорят: пейте больше воды, не разделяя какую: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего мира узкопрофильного специалиста, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Разберем значимость воды для организма.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя *Б. В. Болотова*, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Болотов также рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7–10%, а в 50-летнем — до 40–50%. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, *В. Болотов* и рекомендует принимать щепотку соли через 30 минут после еды, что способствует дополнительному

выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, *П. Т. Борбат*, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового (давно забытого старого закона физиологии) учения о воде господин *Фирейдон Батмангхелидж*. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а воду вообще не принимали во внимание. Да нет, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку пищи и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94% воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75%. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее проникать воде в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом вне- и внутриклеточного

✓ обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о его нормальном функционировании.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями, что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть $2/3$ от веса тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным даже до 92%, и потеря даже 1% которой приводит к необратимым последствиям.

Роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, вероятно, не задавались вопросом (даже врачи), почему ребенок в норме всегда там находится вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в

этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо вспомнить это и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это нужно, чтобы нормализовать доставку жидкости в мозг (на фоне употребления соли) не меньшего объема в сутки, чем 1,5–2 л, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно знать, что для нормальной работы мозга ему необходимо около 20% всей крови, хотя он занимает всего в пределах 2% от веса тела. Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом.

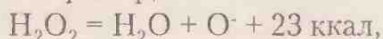
Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью, в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот

барьер, почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, в СССР впервые в мире нами был создан удостоенный Государственной премии препарат «Фенибут», аналог гамма-аминомасляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

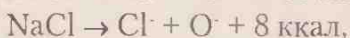
При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, что служит признаком многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

Почему физиологический раствор, напоминающий морскую воду, так работает? Да потому, что солей натрия в организме должно быть много, они представляют собой среду, в которой лучше идут все биоэнергетические процессы.

Например,



$\text{NaCl} \rightarrow \text{Na}^+ + \text{Cl}^\cdot + 183 \text{ ккал}$ — энергия кристаллов соли,



$2\text{H}_2 + 2\text{O}_2 = 2\text{H}_2\text{O}_2 + 2 \times 45 = 90 \text{ ккал}$ — энергия образования одной грамм-молекулы.

Таким образом, разница в энергиях в 2 раза, за счет чего все процессы идут эффективнее в присутствии хлоридов.

Видимо, природа поступила мудро, предусмотрев, что человек без солевой добавки с гораздо большим трудом перерабатывает пищу, а также труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему, если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, или, иначе, потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно ввести в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знаете, последняя вода для обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, извлекается из

стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости.

Ладно бы только это. Но при сгущении крови ферментные ее элементы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. В связи с этим объединение мономолекул в ассоциаты осуществляется по двум направлениям связей (слипания, склеивания). Причем энергоемкость ассоциата не является суммой энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только ее ограниченную подвижность, обуславливающую «старение» воды, но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздья молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется начало атеросклеротического процесса? Вот почему использование магнитотронов Патрасенко, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняет это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

При обезвоживании для обеспечения работы мозга вода экстрагируется даже из сосудистого русла, где она становится более густой, уменьшается ее емкость, но так как сосуды имеют определенный просвет, то они суживаются, что приводит к различным нарушениям (потеря эластичности, ломкость, атеросклероз).

Доказано также, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, а мы его потребляем в 5–6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20% крови, которая циркулирует в организме. Удивительно то, что после приема подсолненной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно почувствуете необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее приема приводит в свою очередь к уменьшению веса тела за счет выведения отежной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир. Ферменты, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. В частности, таким ферментом является липаза, вырабатываемый поджелудочной железой фермент, который расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли, что дает лучший эффект, чем любая рекламируемая диета или пищевая добавка.

Почему, например, так распространен диабет II типа, который раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети. Детям предлагается сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы выделением

инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар и углеводы в жир. Такой сахар не только не приносит пользы, но и вреден «ощущением» поступления его в кровь, как бы обманывая поджелудочную железу, которая производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. *Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.*

Особенно от обезвоживания страдают клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов от недостатка воды. Как только они «насытятся» жидкостью, устраняются факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступает выздоровление. Конечно, все это возможно на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, что способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью больных затрагивает только следствие, а не причину заболе-

ваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма...

Когда организм обезвожен и нуждается в воде, он может ее пополнить в том случае, если в организме есть достаточно соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он ее получает из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что, в свою очередь, требуется жидкость, которой и так не хватает, с вытекающими отсюда последствиями.

Обезвоживание приводит к нарушениям всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

Врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно любой жидкостью. На вопрос, какую воду нужно пить, как правило, врачи отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные химические компоненты. Доказано, что если вы потребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли.

Последнее обстоятельство способствует тому, что организм постепенно теряет воду, то есть обезвоживается. Рекомендуемый, например, врачами горячий чай при простудах и повышении температуры на самом деле приводит к еще большей потере жидкости, что, в свою очередь, приводит к еще большему обезвоживанию за счет потения, хотя больной чувствует

и облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли. Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.

«Насосы» жидкости в организме

Врачи говорят, что двигателем крови и всей жидкости является сердце. Это не совсем так. К сожалению, мало кто из них задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер — распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу. В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: одним — к сердцу, вторым — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушение в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой сис-

темы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и, как следствие, — к заболеванию любых органов и систем организма. Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача А. Залманова, который ввел в медицину термин «капилляротерапия» с помощью скипидарных ванн? Воздействуя на капилляры, без которых в организме не происходит ни один физиологический процесс, можно подобрать ключ к любому заболеванию.

Отдавая должное капиллярам как периферическому сердцу, Залманов, однако, не до конца понял, что «сморщивание соединительнотканых структур» происходит из-за того, что кровь, как жидкая среда, с годами сама претерпевает существенные изменения. Прошло около 100 лет, прежде чем обратили внимание на нарушение водно-солевого баланса, лежащего в основе возникновения любого заболевания: сколько выделено жидкости — столько должно быть введено, что обеспечивает постоянство в организме гомеостаза. Только для этого необходимо принимать не просто жидкости, а воду, чуть подсоленную: выпить в течение дня не меньше 2 л с общим количеством соли не больше 2 г. А прием таких жидкостей, как чай, кофе, искусственные газированные напитки, пиво, алкоголь заставляет выделяться жидкости из организма больше, чем принято, что само по себе приводит к постепенному обезвоживанию организма. Многие люди не едят первые блюда, что является в корне неправильным, так как это дополнительный (500 мл) источник жидкости, необходимой для организма клетчатки, конечно, если эти супы нежирные, постные, овощные.

По данным А. Залманова, капиллярная сеть у нас составляет до 100 000 км. Но ведь чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они расположены, значит, нужно их тренировать. Все находится в наших руках, в движении, в направленности мысли на здоровье.

Но это еще не все. В организме существует еще целая сеть «насосов», кроме капилляров, которые помогают перекачке жидкости. Главным «насосом» является диафрагма, отделяющая грудную полость от живота. При вдохе и выдохе из-за изменения внутригрудного и брюшного давления происходит перекачивание жидкости из нижних частей тела вверх, что также служит своеобразным тренингом всех органов брюшной и грудной областей.

Немаловажным «насосом» являются икроножные мышцы, от тонуса которых зависит, и в немалой степени, подача жидкости снизу вверх.

Практически также никто не обращает внимания на то, что суставные полости — это тоже своего рода «насосы», которые при сдвливании (нагрузке) и расслаблении работают как помпы, накачивая жидкость и выжимая ее из суставных полостей. Вот почему чем больше движений в суставных сочленениях — тем больше суставы получают жидкости и в них лучше происходит обмен веществ, что препятствует образованию мочекислых образований и появлению различных болезней суставов.

Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в организме: сбор, фильтрация, утилизация всех отходов метаболических процессов. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лим-

фатической системе образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма, да еще на фоне его обезвоживания.

Кожные покровы обладают еще одной немаловажной функцией: являются регулятором теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород и др.), являются для бактерий «лакомством», что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой и принимать контрастный душ без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Многие страдают различными заболеваниями кожи: псориаз, дерматиты, экзема, склеродермия и т. п. Это все проявление зашлакованности организма, в том числе за счет его обезвоживания. Помимо очистки организма от шлаков, в первую очередь необходимо пополнить недостаток воды и исключить использование химических моющих средств типа шампуней, содержащих щелочи. Использовать можно только детское мыло, хозяйственное или дегтярное и только не чаще одного раза в неделю. К мытью рук и головы это не относится.

Морщинистая, сухая, матовая, угреватая, жирная кожа — это все проявление общего обезвоживания организма. Без достаточного количества воды невозможен гидролиз — процесс, при котором происходит распад сложных веществ на более мелкие. Считается, что выделение гистамина, регулирующего

уровень воды и ее участие во всех физиологических и метаболических процессах в организме, увеличивается при жажде. Так вот, прием подсоленной жидкости является не только антигистаминным средством, но и самым эффективным мочегонным средством. Человек начинает испытывать жажду по появлении сухости во рту, а на самом деле организму в это время не хватает уже не менее 2 стаканов воды. Выпив один стакан, мы думаем, что утолили жажду, при этом оставляя организм в обезвоженном состоянии, в котором клетки продолжают испытывать громадную нагрузку из-за наступившей вязкости крови, межтканевых и других жидкостей со всеми вытекающими отсюда последствиями. Только не надо думать, что прием 2 стаканов воды достаточен для восполнения воды в организме, на это потребуется несколько дней.

Это для начала, а в последующем прием жидкости не менее 2–2,5 л в день должен стать такой же необходимостью, как дышать воздухом, считая, что вода — это питание клеток, без которого они нормально не могут функционировать.

Как мы едим?

Во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками и десертами (компот, чай, кофе, мороженое и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма!

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа

после еды. В течение дня во рту у нас выделяется около 2 л слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит почти вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых.

Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комок пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника, чего в норме не должно быть. Каждый орган ЖКТ — это как цех, где начавшиеся в нем реакции должны завершиться. Это способствует образованию в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перитодениты, язвы и другие заболевания. Замыкается порочный круг, в котором вы расстраиваете сложный механизм пищеварения.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она теряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости «запивания» нет никакой. Допустимо после еды 2–3 глотками воды прополоскать ротовую полость и затем выплюнуть ее или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю длительное

время натошак не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается механизм по переработке пищи: иммунная система, пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. Система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

Выведение из организма отработанных веществ, солей

Это одна из важных функций воды. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось, использовать немного подсоленные естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, они в дороге как бы дозревают, в результате чего не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации.

Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др. Удивительны семечки подсолнечника, только не сухие, а проросшие: *стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть, положить в двухлитровую банку, залить водой на 10–15 см выше семян, накрыть марлей, поставить на 10–*

12 часов (на ночь). Утром воду слить и поставить в темное место, промывая семена в день 2 раза. Через 1–2 дня появятся проростки. Чтобы замедлить их рост, поставить в холодильник. Промывать перед употреблением.

То же самое можно делать с тыквенными семечками.

Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать применять талую воду с примесью соли, то где-то через несколько дней заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения, например, дряблости кожи лица и шеи массируйте ее подсоленной водой с кусочками льда, а затем, смочив полотенце подсоленной водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Если вы будете втирать такой раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания лечь спать, а утром, конечно, после утренней гимнастики, — контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосудов — капилляров, от которых зависит наша жизнь.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Поваренная соль, хлорид натрия — это жизненно необходимый для человеческого организма элемент,

ведь любое, даже самое полезное вещество, если его употреблять в больших количествах, — вредно для здоровья, а малые дозы этого же вещества или потребление его в разумных пределах может быть полезно организму. На этом принципе строится все гомеопатическое лечение.

В старых преданиях говорится, что тот, кто начинает и заканчивает еду солью, предохраняет себя от семидесяти двух болезней. «Без соли и хлеб не естся» — говорит поговорка.

Провозглашение соли «белой смертью» опиралось на то, что якобы наши первобытные предки соли не знали и прекрасно обходились без нее. Но это не совсем так: соль входила в растительную и животную пищу наших предков, а потом они открыли, что соль значительно улучшает вкус еды и делает ее сытнее — и тут же соль вошла в рацион человека, да так и осталась в нем. Затем обнаружили целебные свойства соли, ее очищающее и дезинфицирующее действие, а также ее консервирующее свойство, позволяющее долго хранить мясо, рыбу и овощи. Позднее люди освоили технологическое применение соли: для выделения шкур и мехов, для мытья и чистки, для ухода за кожей.

Напомним, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли 0,9%, то есть когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен находить

возможность поддерживать точно такую концентрацию.

Натрий и хлор, составляющие поваренную соль, содержатся во всех жидкостях организма (кровь, моча, пот, слюна, слезы, мокрота), они участвуют в пищеварении (без соляной кислоты пища в желудке не переварится), в обменных процессах, в защите внутренних органов от повреждений (натрий нейтрализует образующиеся в ходе обмена лишние органические и неорганические кислоты), регулируют осмотическое давление и количество жидкости, удерживаемое в тканях.

Натрий, жизненно важный катион внеклеточной жидкости:

- участвует в поддержании нормального состояния буферных систем крови;
- регулирует артериальное давление;
- участвует в регуляции водно-солевого обмена;
- участвует в работе пищеварительных ферментов;
- принимает участие в обмене веществ;
- влияет на функциональную активность нервной и мышечной ткани;
- принимает участие в функционировании сердечно-сосудистой системы;
- участвует в регуляции кислотно-основного состояния.

Основным источником натрия является:

- поваренная соль (хлорид натрия).

Следствия избытка натрия:

- задержка воды в организме, отеки, повышенная нагрузка на нейроэндокринную систему, почки.

Следствие недостатка натрия:

- повышенная утомляемость.

В организме человека натрий необходим для сокращения мышц (в том числе мышц сердца), перистальтики кишечника и передачи сигналов нервными клетками. Образующаяся из хлоридного иона соляная кислота необходима для пищеварения; этот ион присутствует и в амилазе слюны. Основная функция соли заключается в регуляции осмотического давления и перемещения жидкости в клетки и из них. В здоровом организме концентрация соли варьируется в очень небольших пределах, при этом потери соли должны постоянно восполняться. Большая часть соли выводится из организма с потом, соль также выделяется с мочой, причем именно почки поддерживают концентрацию соли в организме на нужном уровне. Большая часть соли из желудочного сока и переваренной пищи всасывается обратно уже в кишечнике, однако усиление его перистальтики или диарея могут приводить к чрезмерной потере соли.

Так как человек ежедневно потребляет соль в малых, но достаточно постоянных количествах, она является идеальным средством для снабжения людей физиологическими дозами таких, например, микроэлементов, как йод. Йодирование соли с успехом применяется в ряде стран уже более 60 лет, далее мы расскажем о нем подробнее.

Следует отметить, что в поваренной соли содержится всего 2 микроэлемента — натрий и хлор, в то время как в морской соли их 64.

В некоторых развитых странах соль для скота используют и в качестве носителя таких микроэlemen-

тов, как марганец, цинк, медь, железо, кобальт и магний. В хлебопекарной промышленности в тесто добавляют соль, содержащую железо, ниацин, рибофлавин и тиамина гидрохлорид. В некоторых странах, например, в Швейцарии и Колумбии, соль используют в качестве носителя фторидов натрия и кальция, а в Индии пробуют продавать столовую соль, обогащенную железом.

Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами (например, потеря организмом соли из-за жары в пустыне может вызвать сосудистый коллапс и смерть). С другой стороны, избыток натрия в соли и других пищевых продуктах может быть предрасполагающим фактором для развития артериальной гипертензии и заболеваний сердца, печени и почек.

Считается, что дефицит соли может возникать в случаях избыточного потоотделения, при сильной рвоте или диарее, а также при нарушениях функции почек. При этом отсутствие в организме натрия может приводить к таким нарушениям, как мышечные судороги, помутнение сознания, состояние апатии, отсутствие аппетита и даже кома. Отравиться обычной солью вряд ли возможно, но при недостаточном приеме жидкости на фоне избыточного потребления соли может развиваться гипернатриемия с повышенной потерей жидкости организмом (обезвоживанием). На первом году жизни и в раннем возрасте (1–3 года) подобное состояние может даже угрожать жизни ребенка, так как в эти периоды способность почек концентрировать мочу и удалять из организма избыток соли ограничена.

Итак, добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Хотя соль, как и вода, является, вероятно, единственным повсеместно потребляемым продуктом, ее потребление значительно варьируется в зависимости от климата, кулинарных привычек и рода занятий людей.

В жарких странах человек больше потеет, больше пьет воды, поэтому соли требуется больше. В холодном климате водно-солевой обмен не такой интенсивный, потребление соли там меньше. Потребность в соли увеличивается при физических нагрузках, например, после длинных пеших переходов рекомендуют пить слегка подсоленную воду и не пытаться утолять жажду чистой водой из горных ручьев, где содержание соли очень низкое.

Тропическая летняя жара и тяжелая физическая работа, сопровождающаяся чрезмерным потоотделением, увеличивают потребность в соли. Часть населения земного шара, питающаяся преимущественно рисом, также должна потреблять больше соли (15–20 г/день), поскольку рис очень беден солью. В умеренном климате потребляют гораздо меньше соли (5–8 г/день).—

Известно, что на сегодняшний день средний европеец ежедневно поглощает с пищей до 15 г соли (имеется в виду и «скрытая» соль, и употребляемая в чистом виде), в то время как средний японец — около 40 г. Как видим, нормы потребления соли значительно превышены.

Именно Япония занимает первое место в мире по числу больных гипертонией — болезнью, одна из причин которой состоит в том, что в организме задерживается больше жидкости, чем необходимо.

Клетки разбухают от ее излишка, сжимают кровеносные сосуды, поэтому повышается кровяное давление, от чего и сердце начинает работать с перегрузкой. Трудно становится и почкам, очищающим организм от избытка катионов натрия.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли.

При некоторых заболеваниях рекомендуется сильно ограничивать соль — при сердечно-сосудистых, воспалительных, при почечной недостаточности. В отдельных случаях врачи назначают бессолевые диеты: в еде присутствует только та соль, что содержится в продуктах, без дополнительного досаливания, причем продукты с высоким содержанием соли исключают или заменяют (например, прописывают специальный бессолевой хлеб).

В настоящее время бессолевые диеты неразумно используются в качестве средства для похудения, так как сбросить вес легче всего за счет уменьшения количества воды в организме, а уменьшить его можно, даже не прибегая к мочегонным средствам, при помощи снижения количества потребляемой соли. При таком методе похудения помимо воды из организма выводятся и жизненно важные элементы, в том числе натрий, хлор, калий, магний. На такой бессолевой диете можно быстро сбросить вес, но это ненадолго. Этот вес вскоре вернется обратно (возможно, с добавкой) — ведь жидкость в органах и тканях быстро восстанавливается. Да еще это мнимое (не уменьшение жира, а просто выкачивание воды) похудение повлечет за собой побочные эффекты: дефицит полезных элементов, «удар» по почкам, тахикардию, ухудшение состояния кожи и

волос. Вот что такое бессолевые диеты для похудения. Да и сама по себе пресная еда безвкусная, плохо насыщает и вызывает желание съесть что-либо солененькое (организм просит соли), да еще вдобавок что-нибудь «вкусненькое» — отсюда срыв диеты и переедание.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль, и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Конечно, можно сделать из полезной соли «белую смерть» — злоупотреблением солью можно загубить сердечно-сосудистую и мочевыделительную системы и преждевременно свести себя в могилу. Пересоленная пища — это повышение артериального давления, возникновение отеков и повышение нагрузки на почки.

При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем надо принимать в день не больше 2,5–3 г соли, остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петруш-

кой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами.

Чрезмерно соленые закуски также возбуждают аппетит, отсюда и систематическое переедание, приводящее к лишнему весу, — еще одна нагрузка на весь организм: в первую очередь на сердечно-сосудистую систему и на опорно-двигательный аппарат. Так что соленья, маринады и копчености должны занимать в рационе последние места.

Ограничьте употребление сверхсоленых продуктов: маринованных огурцов, оливок, квашеной капусты, бекона, мяса для завтраков, ветчины, копченой колбасы, соленого попкорна и картофельных чипсов.

Ешьте поменьше консервированных продуктов — 75% потребляемой поваренной соли содержится в консервах и других продуктах промышленного производства.

Будьте благоразумны, когда обедасте в ресторане или кафе: заказывайте свежие фрукты, зеленые салаты, печеный картофель; постное мясо, приготовленное на гриле; птицу, рыбу, сваренные без соли. Если вам очень хочется соли, добавьте ее в блюдо непосредственно перед употреблением.

Солите пищу всегда после ее приготовления, а не во время него. Используйте ароматные специи, однако ограничьте применение кетчупа, соевого соуса и других чрезмерно соленых приправ.

Внимательно читайте этикетки: даже крупы для завтрака, десерты и продукты, называемые «здоровыми», могут быть перегружены солью, поэтому проверяйте содержание хлорида натрия во всех консервированных и запакованных продуктах.

Устраните из пищи «скрытую» соль. Проверяйте этикетки на упаковках безрецептурных лекарств.

Остерегайтесь употребления питьевой воды, смягченной химикатами на основе натрия.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно, оно обеспечивает нормальную работу сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Природным заменителем соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

В настоящее время некоторые зарубежные фармацевтические фирмы начали производство заменителей поваренной соли, специально адаптированных для больных с сердечно-сосудистой патологией. Они содержат больше калиевых соединений и на 58% меньшую концентрацию хлорида натрия. По своим органолептическим свойствам эти заменители напоминают традиционную пищевую соль, что позволяет пациентам легко привыкнуть к ее использованию.

Исправляют вредное действие соли жирами (вспомним украинское соленое сало, а если еще и с перцем — идеальное сочетание) и продуктами, имеющими холодную и влажную природу (например, сливочное масло). Хорошо гармонизированным, в

этом отношении, является соленое сливочное масло.

Таким образом, можно видеть, что недостаток или избыток соли равно сопровождаются патологическими изменениями в организме. Поэтому необходимо тщательно контролировать содержание соли в вашем ежедневном рационе и соблюдать золотую середину, тогда соль пойдет исключительно во благо и станет для вас «солью жизни».

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

Когда мы говорим о йодированной соли, то не имеем в виду, что в соль добавляют непосредственно йод: в большинстве стран для йодирования пищевой поваренной соли широко используется йодид (KI) и йодат калия (KIO_3).

Высокая растворимость йодида калия позволяет добавлять мельчайшие его количества к очень сухим кристаллам. Однако KI в соли не очень стабилен и, окисляясь в йод, легко улетучивается при увлажнении йодированной соли, а также при большой влажности воздуха, при воздействии солнечного света, при нагревании, при кислой реакции соли или в присутствии примесей.

Эти потери можно уменьшить, если йодируемая соль имеет высокую степень чистоты (более 99,5%) и низкую влажность (менее 0,1%); в соль можно добавлять тиосульфат натрия и гидроокись кальция или карбонат магния или кальция.

Для лучшей сохранности йода в соли Всемирная организация здравоохранения рекомендует обогащать соль йодатом калия. Он более стабилен

и не требует специальных стабилизаторов, менее растворим и меньше улетучивается из неплотной упаковки.

В организме человека йодат калия быстро распадается с освобождением йода, который используется щитовидной железой для синтеза тиреоидных гормонов.

Йодат калия нетоксичен и рекомендуется Объединенным комитетом экспертов ВОЗ по пищевым добавкам в качестве безопасного средства при использовании в пределах максимально допустимой суточной дозы йода — 1 мг.

Суточная потребность в йоде колеблется от 100 мкг (у детей) до 200 мкг (у беременных и кормящих женщин). Иначе говоря, крупички размером с булавочную головку должно хватить одному человеку на целый месяц.

При определении количества йода в соли необходимо четко указывать, идет ли речь об общем содержании самого йода или о содержании йодистых соединений (йодида или йодата). Если не указать точно, о чем идет речь, то может возникнуть путаница, поскольку 40 частей йода на миллион — это то же самое, что 67 частей KIO_3 на миллион или 52 части KI на миллион.

Обратите внимание, что в России на упаковках соли приведен уровень йодирования в единицах содержания самого йода.

В ряде европейских стран, где степень йодного дефицита сравнительно невелика, используются более низкие дозы йода (от 15 до 30 мг/кг), а в США и Канаде доза вносимого в соль йода, напротив, заметно выше (77 мкг/кг). В зависимости от климатических условий, в которых производится и хранится йоди-

рованная соль, Всемирная организация здравоохранения рекомендует внесение от 30 до 40 мг йода на 1 кг соли.

В последние годы ряд стран (Польша, Хорватия, Швейцария, Австрия) пересмотрели нормативы йодирования соли в сторону увеличения. В России же, Украине и Беларуси нынешний стандарт предусматривает внесение 40 мг йода на 1 кг соли, преимущественно в виде йодата калия.

Йод в виде йодата калия добавляют к соли после ее очистки и высушивания, перед упаковкой. Йодирование делают путем добавления раствора йодата калия к соли (влажный метод) или путем добавления сухого порошка йодата калия (сухой метод). В первом случае йодат калия вначале растворяют в воде, получая концентрированный раствор. Этот раствор можно наносить на соль каплями или путем аэрозольного распыления с постоянной скоростью. При любом методе необходимо тщательно перемешивать соль после добавления йодата калия, чтобы обеспечить его равномерное распределение.

Чаще используется йодирование соли путем аэрозольного распыления: соль с конвейера попадает в оросительную камеру, где один или два распылителя образуют мельчайшие брызги раствора йодата калия на всю поверхность соли на ленте конвейера. Концентрацию раствора и скорость орошения устанавливают с учетом необходимой дозы йодата в соли.

Морская соль не является естественно йодированной. Поскольку в состав морской воды входит йод, часто считают, что морская соль содержит достаточное для организма его количество. Это неправильно, на 1 г всех растворенных в морской воде солей приходится менее 2 мкг йода, что теоретически

эквивалентно примерно 3 мкг йода на каждый грамм получаемого хлорида натрия (3 части на миллион). Таким образом, содержание йода в морской соли практически не отличается от обычной нейодированной.

СОЛЬ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ

Преимуществом этой соли является более низкое, чем в обычной поваренной соли, содержание натрия.

Избыток натрия, задерживая в организме воду, способствует повышению кровяного давления, увеличивает нагрузку на сердце и почки. Все это ведет к излишней полноте, способствует развитию гипертонической болезни, других сердечно-сосудистых и почечных нарушений.

Чтобы избежать этих неприятностей, современная медицинская наука и специалисты по питанию рекомендуют использовать для приготовления и досоливания пищи не обычную поваренную соль, а соль с пониженным содержанием натрия.

В этой соли примерно 30% натрия заменены на соли калия (25–27%) и магния ($5 \pm 1\%$). Как показали исследования отечественных ученых, именно в этих количествах замена натрия на калий и магний наиболее эффективна и приемлема для организма.

Вкус этой соли практически не отличается от обычной, но она значительно полезней, так как ее регулярное использование позволяет не только уменьшить до физиологических норм потребление хлорида натрия, но одновременно существенно улучшает обеспечение организма калием и магни-

ем, потребление которых обычно недостаточно и которые необходимы для нормальной работы сердечной мышцы, проведения нервных импульсов, поддержания кислотно-щелочного и осмотического равновесия.

Соль с пониженным содержанием натрия рекомендуется вместо обычной поваренной соли как для приготовления, так и для досаливания готовых блюд в количестве 5–6 г в сутки.

Низконатриевая соль полезна и взрослым, и детям, она широко употребляется уже в Европе и Америке.

Регулярное использование такой соли улучшает работу сердца и почек, способствует снижению веса тела, профилактике и лечению гипертонической болезни.

Эта соль тем более необходима людям с повышенным артериальным давлением, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, больным диабетом, остеохондрозом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наличие в низконатриевой соли достаточных количеств калия и магния имеет для больных гипертонической болезнью особое значение, позволяя восполнить повышенную потерю данных элементов с мочой из-за частого приема этими больными диуретиков.

То же самое относится и к больным диабетом II типа, часто сочетающегося с гипертонией. Кроме того, ограничение потребления натрия при диабете имеет важное значение для профилактики одного из грозных осложнений этого заболевания — поражения почек, так называемой диабетической нефропатии.

Ряд появившихся сейчас в продаже солей иностранного производства содержит слишком большие количества калия — до 60–70% от общего веса. Такие соли могут использоваться только по назначению врача, для специальных целей и не постоянно, а ограниченными курсами. Регулярное употребление таких солей может привести к переизбытку калия в организме, что оказывает неблагоприятное действие на общее состояние здоровья.

Поэтому при выборе соли необходимо интересоваться ее составом и источником происхождения, которые обязательно должны быть обозначены на упаковке или вкладыше. Оптимальной для здоровья, как уже упоминалось, является соль, в которой на долю хлорида натрия приходится 68–70%, на долю калия 25–27% и магния 5–6%.

СОЛЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

В период беременности не только возрастает потребность в натрии («тянет на соленьице»), но и сам организм беременной женщины зачастую требует больше соленой пищи. Иногда на соленья буквально накидываются даже те будущие мамы, которые раньше вовсе не любили соленого. Хотя врачи пока не могут сойтись во мнении о том, сколько именно соли может потреблять в день беременная женщина, большинство все же склоняется к тому, что потребление соли на протяжении беременности следует увеличить (сравнительно с обычной нормой).

Однако в одном все врачи сходятся: сразу после рождения малыша соль в рационе матери необходимо серьезно ограничивать. Во время грудного вскар-

мливания нежелательно употреблять соленые орешки, чипсы, селедку, овощные консервы и т. п. Если кормящей матери приходится готовить пищу для всей семьи, то основные блюда (супы, каши, салаты) следует подсаливать лишь слегка, а блюда, предназначенные для детей раннего возраста, лучше не солить вовсе.

Соль нужна маленьким детям — без нее они не смогут расти, но ее требуется очень мало. Природа позаботилась о том, чтобы в обычных источниках пищи маленьких детей содержалось некоторое количество соли, например, в грудном молоке матери. При этом в коровьем молоке соли в 25 раз больше, так как потребность телят в ней намного выше; поэтому коровье молоко не подходит для кормления грудных детей. Необходимо использовать специализированные детские смеси.

Еще сравнительно недавно во многих странах соль добавляли в большинство продуктов детского питания для придания лучшего вкуса. При этом врачи нередко рекомендовали неоправданно рано (с 2–3-месячного возраста) вводить в рацион малышей так называемую «твердую» пищу в виде разнообразных прикормов. Сейчас доподлинно известно: чем раньше дети начинают получать твердую пищу, тем больше будет их потребность в соли и склонность к употреблению соленых продуктов в дальнейшем. К настоящему времени многие производители детского питания уже убрали соль из продуктов для малышей. Что же касается твердой пищи, то ее лучше вводить с 4–6-месячного возраста, поскольку раннее потребление соли может привести к гипертонии и проблемам с почками и сердцем: только через несколько месяцев после рождения детские почки

начинают справляться с обычным содержанием соли в продуктах питания, составляющих основу детского рациона.

В кашах, молочных, овощных и прочих продуктах детского питания содержится соль естественно-го происхождения (натрий), и нет никакой необходимости добавлять в них еще и соль поваренную (хлорид натрия).

Потребность детей возрастом до года в соли (натрии) составляет от 210 мг/день (0–3 месяца) до 350 мг/день (10–12 месяцев). И только по достижении годовалого возраста малыши могут получать около 0,5 г соли в день!

Значительное содержание соли обнаруживается в таких продуктах, как творог, сыр, хлеб, печенье, кукурузные хлопья. Вообще в молочных продуктах, овощах и мясе вполне достаточно соли, чтобы покрыть требования детского организма, при этом подсаживание пищи уже не требуется.

Например, в 100 мл цельного коровьего молока содержится около 49 мг соли, в 100 г сыра же ее количество возрастает в 30 раз (до 1,2–1,5 г).

В противоположность скромному содержанию соли в говядине (72 мг/100 г продукта), курятине (около 74 мг/100 г) и треске (177 мг/100 г), в таких продуктах, как крабы, ветчина и бекон, соли обнаруживается гораздо больше (соответственно, 1 г, 1,5 г и 1,55 г на 100 г продукта). Достаточно соли содержится в овощах и некоторых фруктах, поэтому регулярно давая малышам неконсервированную растительную пищу, вы и так обеспечиваете их натуральным натрием в должном количестве, поэтому совершенно нет причин прибегать к дополнительному использованию соли.

Учтите, что слишком поспешный переход к так называемому «общему» столу, который рекомендуется осуществлять на втором году жизни ребенка, может обернуться для него неумеренным потреблением соли, входящей в состав многих продуктов питания, предназначенных для взрослых и детей старшего возраста.

В повседневной жизни, если обойтись без подсаливания пищи вам не представляется возможным, желательно воспользоваться поваренной солью, предварительно обогащенной важнейшим микроэлементом — йодом. Применение йодированной соли позволяет избежать йодной недостаточности, представляющей в наше время весьма серьезную медицинскую проблему.

Однако болезни могут развиваться и на фоне недостатка соли. Например, у недоношенных детей на первом месяце жизни может развиваться гипонатриемия — состояние, при котором в организме ощущается дефицит соли (натрия). При этом недоношенные новорожденные становятся вялыми и апатичными, плохо сосут и срыгивают, у них также регистрируется снижение артериального давления. Особенно часто гипонатриемия наблюдается у недоношенных детей, перенесших кислородное голодание, так как при этом нередко нарушаются функции почек.

Почки новорожденных и грудных детей вообще обладают ограниченной способностью к выделению натрия из организма по сравнению с имеющейся в нем потребностью. Поэтому для покрытия дефицита в натрии педиатры тщательно рассчитывают и вводят в необходимом количестве внутривенно солевой раствор.

Другое, связанное с недостатком соли заболевание, — муковисцидоз встречается у малышей редко. Характеризуется оно тем, что дети теряют большое количество соли с потом. Для того чтобы компенсировать солевые потери, детям с муковисцидозом в рацион необходимо включать продукты, которые либо изначально содержат много соли (оливки, цельное коровье молоко, соленый сыр), либо обычные продукты питания, обогащенные добавлением поваренной соли.

Широко употребляется в медицине так называемый «физиологический» раствор, представляющий собой водный раствор поваренной соли (0,9 г соли добавлены к 100 мл воды), в котором клетки некоторое время могут оставаться живыми. Этим раствором широко пользуются при восполнении потери жидкости и солей организмом. Довольно часто детям рекомендуют при насморке закапывать этот раствор в нос или промывать им носовые ходы.

ПРЯНЫЕ СОЛИ И ПРИПРАВЫ

Эти приправы можно приготовить самим, смешав различные ингредиенты по вкусу. Использовать надо натуральные продукты тонкого помола. Такие домашние приправы разнообразят ваш стол.

Приправа к мясу

Поваренная соль, лук сушеный молотый, перец черный молотый, мускатный орех молотый, перец

душистый молотый, лавровый лист молотый — по вкусу.

Приправа к рыбе

Поваренная соль, лук сушеный молотый, укроп сушеный молотый, петрушка (зелень) сушеная молотая, перец сушеный молотый — по вкусу.

Приправа к птице

Поваренная соль, чеснок сушеный молотый, сельдерей (зелень) сушеный молотый, перец черный молотый — по вкусу.

Соль пряная с укропом

Поваренная соль, укроп сушеный молотый — по вкусу.

Соль пряная с чесноком

Поваренная соль, чеснок сушеный молотый — по вкусу.

Соль пряная с сельдереем

Поваренная соль, сельдерей сушеный молотый — по вкусу. Хорошо подходит к супам, мясным, рыбным блюдам, соусам, салатам, паштетам, бутербродам и омлетам.

Соль пряная для супов и жидких блюд

Поваренная соль, чеснок сушеный молотый, лук сушеный молотый, лук-порей сушеный молотый, петрушка сушеная молотая, сельдерей сушеный молотый, перец черный молотый, лист лавровый молотый — по вкусу.

Соль пряная для салатов

Поваренная соль, чеснок сушеный молотый, лук сушеный молотый, сельдерей сушеный молотый, петрушка сушеная молотая, укроп сушеный молотый, перец сушеный молотый, базилик молотый — по вкусу.

Соль пряная для первых и вторых блюд

Поваренная соль, лук сушеный молотый, сельдерей сушеный молотый, укроп сушеный молотый, петрушка сушеная молотая, перец красный молотый, перец черный молотый, кориандр молотый, лист лавровый молотый — по вкусу.

Соль пряная для мяса и дичи

Поваренная соль, лук сушеный молотый, чеснок сушеный молотый, перец душистый молотый, перец черный молотый, базилик молотый, майоран молотый, лист лавровый молотый — по вкусу.

ПРИМЕНЕНИЕ СОЛИ В ХОЗЯЙСТВЕ

Приведем некоторые рекомендации по применению соли в хозяйстве:

- соль, разведенная в нашатырном спирте, прекрасно выводит жирные пятна даже на нежных шелковых тканях, а смешанная с уксусом, служит прекрасным средством для чистки красной и желтой меди; этой же смесью хорошо отмываются загрязненные графины и бутылки;
- пропитывание солевым раствором дерева предохраняет его от гниения;
- застарелую ржавчину и чернильные пятна на белье можно вывести солью, растворенной в лимонном соке, затем их следует подвергнуть воздействию солнечного света. После первого раза пятна сильно побледнеют, а после неоднократного повторения окончательно исчезнут;
- грязь с различных изделий, плетенных из соломы или камыша, оттирается сухой солью, после этого они выглядят как новые;
- батистовые носовые платки приобретут первоначальную белизну, если перед стиркой вы замочите их в соленой воде;
- подпалины от утюга можно удалить, смочив холодной водой и обильно посыпав солью, через 20 минут следует стряхнуть соль и прополоскать изделие;
- ковер можно легко вычистить, разбросав по нему несколько горстей соли, а затем собрав ее пылесосом;
- застарелые пятна от чая на чашке легко смоются горячей соленой водой или сотрутся щепоткой соли;

- если в новой чугунной сковороде прокалить соль, пища не будет пригорать;
- если пепельница не отмывается, протрите ее тряпкой с солью, затем промойте холодной водой;
- даже неновую плетеную мебель из светлой соломки можно освежить, помыв холодной соленой водой;
- чтобы мутное подсолнечное масло стало прозрачным, добавьте на литр масла чайную ложку соли. Через три дня перелейте его в другую бутылку;
- удалить насекомых с овощей можно, погрузив перед варкой овощи в соленую воду;
- нарезанный репчатый лук останется свежим, если положить его на блюде, предварительно посыпанное солью;
- чтобы нарезанные яблоки не потемнели, их можно залить слегка подсоленной водой;
- если молоко пригорело, можно добавить в него немного соли и охладить, вкус молока улучшится. Щепотка соли предохранит молоко от скисания;
- масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть салфеткой, смоченной в соленой воде;
- если положить в хлебницу кусочек очищенного картофеля и немного соли, хлеб будет черстветь меньше;
- свежесть сырого яйца проверяется так: растворите в стакане воды столовую ложку соли, свежее яйцо в таком растворе опустится на дно, несвежее будет плавать сверху, а не совсем свежее — окажется в середине стакана;
- в воду, где будут вариться яйца, обязательно насыпьте соль: если яйцо лопнет, оно не вытечет в соленой воде;
- в сухой соли можно долго хранить сырые яйца;

- томатная паста не заплесневет, если сверху ее засыпать слоем соли;
- чтобы печенье не пригорело, нужно насыпать соль под формочки на противень;
- небольшое количество соли, помещенное в хлебницу, защитит хлеб от плесени;
- чтобы белки легче взбивались, добавьте к ним чуть-чуть мелкой соли.

ЛЕЧЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛЬЮ

Солевые повязки

Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае не в компрессе (т. е. повязка должна быть воздухопроницаемой).

Концентрация соли в растворе для повязок не должна превышать 10% (от 8 до 10%). Повязка из раствора большей концентрации вызывает боль в области наложения и разрушение капилляров в тканях. Обычная концентрация раствора — 2 ч. ложки поваренной соли на 250 мл воды — это 8%-ный раствор, он используется обычно в повязках для детей.

Для взрослых можно взять 2 ч. ложки поваренной соли на 200 мл воды — это 10%-ный раствор.

Перед лечением надо обтереть тело теплой водой с мылом, а после процедуры — теплым влажным полотенцем.

При наложении солевой повязки важен выбор материала. Он должен быть гигроскопичным (легко впитывать жидкость), в нем не должно быть никаких остатков жира, мази, спирта, йода. Для повязки лучше использовать льняную или хлопчатобумажную

ткань, многократно бывшую в употреблении, много раз стиранную. Но лучше все же использовать марлю.

Полотенечный материал складывают не более чем в 4 слоя, марлю — до 8 слоев. Напоминаем, что повязка должна быть воздухопроницаемой, только в этом случае происходит поглощение тканевой жидкости.

Так как в повязке происходит циркуляция и раствора, и воздуха, она вызывает в коже ощущение прохлады. Поэтому повязку нужно делать из горячего состава (60–70 °C), воду брать обыкновенную, не обязательно дистиллированную. Перед наложением повязки ее можно чуть охладить.

Выжимать повязочный материал нужно так, чтобы он был средней влажности. Накладывать повязку надо на 10–15 часов.

На марлю или другой материал, используемый в повязке, накладывать ничего сверху нельзя. Смоченный раствором материал нужно достаточно плотно прибинтовать: на туловище, животе, грудной клетке широким бинтом, а на пальцах, кистях, стопах, лице и голове — узким.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые повязки

или хлопчатобумажное полотенце на 8–10 часов, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний типа лейкоза (белокровия) надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3–5 часов.

Чем же объясняется лечебное действие солевых повязок? Раствор поваренной соли обладает активными абсорбирующими свойствами. При наложении повязки (марли, смоченной соевым раствором) он не только непосредственно, но также через воздух и марлю вступает в контакт с жидкостью, содержащейся в тканях организма, и «подсасывает» ее. Поэтому лечебный эффект солевой повязки во многом зависит от ее воздухопроницаемости, гигроскопичности, т. е. от качества используемых для повязки материалов и их толщины.

Надо сказать, что такой раствор (обычно он не превышает 10%-ной концентрации) поглощает из тканей лишь жидкость с ее содержимым и оставляет нетронутыми эритроциты, лейкоциты и живые клетки самих тканей. Солевая повязка действует не только на больной участок, но и на все ткани и органы, находящиеся под ним. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в нее поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой болезнетворное начало — микробы, вирусы, вредные неорганические вещества, яды.

Таким образом, происходит обновление жидкости в тканях больного органа и их дезинфекция — очищение и ликвидация патологического процесса. Нечто аналогичное наблюдается при введении солевого раствора в организм. Однако выведение его происходит уже не только через поры кожи, как в случае с солевой повязкой, но и через органы выделения.

Ангина, хронический бронхит, тонзиллит, насморк, ларингит

Соль — 1 кг, горчица, перец или имбирь — 2–3 ст. ложки.

Высыпать все на сковородку и прогреть, при прогревании мешать. Нагреть до тех пор, пока соль не станет горячей, однако до раскаленного состояния не доводить. Надеть тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпать соль со специями в тазик и погрузить в нее ноги. Сидеть так, пока соль не остынет.

Эту процедуру делать 4 раза в сутки.

Артроз мелких суставов

При артрозе, например, пальцев кистей рук или стоп, хорошо каждый вечер делать «песочные ванны». Это очень просто: надо смешать в равных частях соль с речным песком и подогреть. Пальцы погрузить в горячий песок с солью, держать, пока не остынет.

Боли в груди, ломота в костях

Полезно греть больные места мешочком с крупной солью, нагретой до 60 °С.

Высокая температура

При сильном повышении температуры следует прикладывать ломтики соленых огурцов ко лбу, затылку и ступням.

Гайморит хронический

Соль, чеснок — 1/4 головки.

Чеснок мелко нарезать и добавить в уже прогретую соль. Эту смесь нужно насыпать в холщовый мешочек и прикладывать к пазухе носа (передняя часть щеки).

Держать аппликацию надо, пока соль не остынет. Повторять процедуру каждый вечер.

Гастрит

Соль — 1/2 ч. ложки, кипяченая вода — 1/2 стакана.

Растворите соль в воде, и ваше лекарство готово. Сразу после еды прополощите рот этой соленой водой. А спустя час повторите эту несложную процедуру.

Этот метод лечения восстанавливает слизистую желудка, кислотно-щелочное равновесие, необходимое для всего желудочно-кишечного тракта.

Головная боль

Для уменьшения головной боли можно применить холодный солевой компресс: положить на несколько минут соль в морозильник, затем вынуть ее и завернуть в ткань.

Полученный компресс положить на область всего темени (нужно прилечь на диван), закрыть глаза, мысленно сосчитать от десяти до одного и немного полежать.

Холодная соль начнет вбирать в себя тепло, что способствует сужению сосудов по всей области головы. Через 10–15 минут боль уменьшится.

Когда соль немного нагреется, нужно переложить ее на 2–3 минуты на область глаз.

Несмотря на то, что глаза закрыты, пылинки соли могут попасть в глаза, поэтому положите на них ткань или салфетку.

Соль на глазах должна быть комнатной температуры, поскольку она находится рядом с пазухами носа, которые охлаждать нельзя.

Грибковое поражение кожи

Соль — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан.

Полученным раствором комнатной температуры вымыть ноги, потом ополоснуть чистой прохладной водой и насухо вытереть.

Можно растворить в стакане воды чайную ложку соли (лучше морской или йодированной). Ноги мыть соленой водой утром и вечером.

Солевой настой чеснока (чесночная вода)

Вода — 1 л, поваренная соль — 1 ч. ложка, чеснок — 1 большой зубчик.

Чеснок хорошенько растолочь. Развести соль в воде, чтобы она разошлась хорошо, можно засыпать ее в горячую кипяченую воду, размешать и остудить.

Затем добавить 1 ст. ложку такой воды в толченый чеснок, процедить через марлю и отжать. Добавить в полученную смесь еще 4 ст. ложки подсоленной воды.

Этой смесью нужно не менее двух раз в день смачивать пораженные грибок места. Раствор хранится 12 часов, его можно оставить на ночь на нижней полке холодильника для утренней процедуры.

Заболевания горла

Морская соль — 1 кг, ароматическое масло — 1–2 капли.

Ингаляции: соль разогреть на сковородке и добавить ароматическое масло (при ангине и ларингите — масло шалфея, липы; при бронхите, любом виде кашля — фиалки, пихтовое).

Пихтовое масло особенно эффективно, когда болезнь имеет астматический компонент (коклюш, ос-

трый и хронический бронхит, катар верхних дыхательных путей).

При ингаляции, для усиления эффекта процедуры, можно использовать лекарственные травы: сухую траву растереть руками и посыпать на уже нагретую и подготовленную к ингаляции соль. Таким образом, трава, нагреваясь от соли, будет выделять целебный ароматический компонент.

Заболевания суставов и позвоночника

Соляные ванны с концентрацией соли 2 кг на полную ванну при температуре воды 36–37 °С. Длительность процедуры 10 минут, курс — 10 ванн.

Запоры

В качестве слабительного можно пить по 4 стакана огуречного рассола в течение дня. Рассол должен быть выдержанным не менее месяца.

Заболевания десен, шатающиеся зубы

Полоскание ротовой полости водой с добавлением небольшого количества соли и уксуса укрепляет десны, заживляет лунки, образующиеся при удалении зубов.

Золотуха, рахит

Растворить 400 г соли на ведро воды. Этот состав выливается в ванну с теплой водой, ванны нужно принимать 2–3 раза в неделю по 15 минут.

Кашель

В качестве отхаркивающего средства полезно выпить натошак 0,5 стакана воды, в которой предварительно размешать 1/2 ч. ложки соды и щепотку соли.

Компресс радикулитный

Соль морская — 1 кг, настойка прополиса — 20–30 мл.

Морскую соль нагреть на конфорке, а затем, когда она станет очень горячей, но не обжигающей, пересыпать в марлевый мешочек, вылить прямо на мешочек 20–30 мл настойки прополиса.

Положить компресс на больной участок спины и, как только привыкнете к температуре, крепко прибинтовать. Боль пройдет примерно через 3–4 часа.

Косметические маски для шеи

Творог — 2 ч. ложки, теплое молоко или сливки — 1 ч. ложка, немного соли, теплое растительное масло — 1 ч. ложка.

Снять ватным тампоном, смоченным в настое чая или ромашки.

Жидкий крем, сырой желток, немного соли.

Эту маску нанести после горячего солевого компресса, снимать холодным чаем.

Творог — 2 ст. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, сок фруктовый — 1 ст. ложка.

Сок взять либо апельсина, либо грейпфрута. Кашицу подогреть, положить между двумя слоями марли.

Соль — 1 ч. ложка, кипяченая вода — 1 стакан.

Сделать солевую повязку: раствором соли в воде пропитать дышащую ткань и наложить на шею, ничем сверху не прикрывать, чтобы проходил воздух. Держать 10–15 минут.

Лекарство В. Льва на основе соли

Этот практикующий врач из Петербурга в 30-х годах XX века изобрел уникальное лекарство на основе соли. Им пользовались наши бабушки и дедушки для лечения ушибов, кожного рака в начальной стадии, паралича, головных болей, рожи, ревматизма, а также различных воспалительных внутренних и наружных болезней.

В бутылку, на 3/4 наполненную коньяком (желательно, пятизвездочным), насыпать мелкую, хорошо

высушенную соль до тех пор, пока коньяк не поднимется до пробки, после чего смесь несколько минут взбалтывать. Через 20–30 минут, когда соль осядет, лекарство готово к применению.

Перед применением смесь не взбалтывать, так как осадок соли будет причинять боль при попадании в рану. Применяют эту смесь так:

При *порезах* обвязывают рану смоченным в растворе кусочком полотна. Повязку не снимают, пока рана не заживет, а бинт слегка смачивают снаружи 3–4 раза в день.

При *укусах насекомых* накладывают на пораженное место компрессы на 10–15 минут 4–5 раз в день.

При *головокружениях* производят растирание верхней части головы лекарством в течение получаса перед сном.

При *приливах крови к голове* растирают верхнюю часть головы в течение 15 минут перед сном в течение 3–4 дней. Утром натошак принимать 2 ст. ложки лекарства, смешанные с 6–8 ст. ложками горячей воды (не применять при гипертонии).

При *головной боли* растирают верхнюю часть головы в течение 15 минут. Если боль не проходит, принимать по 1 ст. ложке лекарства на 6–8 ст. ложек горячей воды. Не применять при гипертонии.

При *болях в ушах* перед сном закапывать лекарство (5–6 капель) в уши и оставлять на всю ночь. Обычно достаточно трех процедур.

При *лечении флюса* ватку, смоченную лекарством, кладут между флюсом и зубами и оставляют на всю ночь. Это нужно делать 3–4 вечера подряд.

При *ревматизме* растирать больное место 1–2 раза в день в течение 1–2 недель. Если боль постоянно возвращается, принимать, кроме того, 12–14 дней

натошак по утрам по 2 ст. ложки лекарства с 5 ложками горячей воды.

При раке кожи смачивать пораженное место необходимо ежедневно 3–4 раза, затем класть на него тонкую полотняную тряпочку, смоченную лекарством, увлажнять ее лекарством по мере высыхания. Перед сном растирать голову лекарством и надевать шапочку или легкий платок. Утром принимать лекарство внутрь — по 2 ст. ложки с 5–6 ложками горячей воды.

При *вывихах* растирают смесью больное место.

Ломкость ногтей

Для укрепления ногтей хорошо делать для них теплые ванночки с насыщенным раствором соли (поваренной или морской), можно добавить в ванночку несколько капель йода. Держать 15 минут, повторять процедуру каждый вечер на протяжении 2–3-х недель, затем сделать перерыв.

Меланхолия

Хорошо принимать кратковременные горячие ванны с морской, но можно и с пищевой солью перед сном, из расчета 1 ч. ложка на 1 л воды.

При поездке на отдых к морю меланхоликам и холерикам следует выбирать как можно меньшую соленость морской воды или рядом с местом, где в море втекает река (там соленость меньше). Меланхоликам подойдет, например, Азовское море, а холерикам — Балтийское. Сангвиникам и особенно

флегматикам, наоборот, подойдет вода с максимальной соленостью (например, вода Мертвого моря в Израиле).

Насморк

Соль — 1/2 ч. ложки, теплая кипяченая вода — 1 стакан.

Как можно чаще промывать полость носоглотки соленой водой.

Это как раз та концентрация соли, которую имеет сыворотка крови, поэтому раствор не разрушает слизистую оболочку носа. Такой раствор соли помогает очистить горло и голосовые связки, устранить проблемы, обусловленные излишками жидкости в гайморовых пазухах. Это также способствует сокращению срока заболевания и препятствует распространению инфекции на дыхательные органы.

Нарушения обменных процессов

Для нормализации обменных процессов в организме очень полезно принимать солевые ванны: 150 г хвойного экстракта и 2 кг соли (поваренной или морской) на ванну. Такая ванна оказывает положительное воздействие также при заболеваниях позвоночника, артритах, неврозах.

Небольшие загноившиеся ожоги

Лучше всего применять гипертонический раствор соли (1,8%). Им нужно пропитать стерильный бинт, сложенный в несколько слоев, сверху тампон прикрыть листиком пергаменты и прибинтовать к открывшемуся или уже хорошо созревшему фурункулу на ночь.

Утром повязку поменять и процедуру повторить вечером при необходимости.

Носовые кровотечения

При постоянных носовых кровотечениях хорошо прополаскивать нос таким раствором: неполную чайную ложку поваренной соли всыпать в 1 стакан прохладной воды, размешать.

Полученный раствор 10–15 раз втянуть ноздрями, задержать на 10 секунд. Процедуру проделывать ежедневно — через неделю-другую носовые кровотечения прекратятся.

Ожирение

Соляные ванны с концентрацией соли 5 кг на полную ванну при температуре воды 36–37 °С. Длительность процедуры 10–15 минут, курс — 10 ванн.

Опухоли

Соль смешать с небольшим количеством изюма, сухой мяты, уксуса и накладывать на холодные слизистые и ветровые опухоли.

Отравление грибами

Кипяченая вода — 1 стакан, мед — 2 ч. ложки, яблочный уксус — 1–2 ч. ложки, соль.

При смешивании этих ингредиентов получится так называемый уксусомед. Раствор должен быть приятным, кисло-сладким.

Пародонтоз

Мед — 20 г, поваренная соль — 5–10 г.

Эту смесь (тщательно перемешанную до растворения соли) полезно втирать в десны.

Диарея

При диарее и болях в животе нужно нагреть на сковороде 1–1,5 кг соли, засыпать ее в мешочек и положить на живот.

Простуда

При общей простуде рекомендуется сходить в русскую баню и натереться при этом смесью соли и меда.

Остеохондроз и пяточные шпоры (рецепт В. Терещенко)

Красный перец — 3 стручка, крупная соль — 1 стакан, коньяк — 0,5 л.

Настоять раствор 5 суток, делать примочки.

Радиккулит, остеохондроз

Соль (поваренная или морская) — 1 кг, горчичный порошок — 1–2 ст. ложки.

Из этой смеси нужно приготовить лечебную грязь, делается это так: добавить к соли и горчице примерно 1/4 стакана воды, перемешать и поставить на огонь. Нагревать при постоянном помешивании примерно до +50 °С (чтобы было горячо, но еще не обжигало). Перемешать, при необходимости добавить еще немного воды. Если соль не дает равномерной полужидкой кашицы, можно добавить в нее немного отрубей или измельченных ржаных сухарей.

Теперь нужно положить больного на живот на клеенку и нанести лечебную смесь на пораженную область позвоночника. Аппликацию закрыть клеенкой или полиэтиленом, сверху прикрыть сложенным шерстяным одеялом.

Процедура длится, пока смесь не остынет. Потом нужно ее убрать, ополоснуть поясницу теплой водой и хорошо обтереть полотенцем.

Хорошо также укутать прогретую область колючим шерстяным шарфом или пледом. В течение двух часов после процедуры нельзя выходить на улицу, поднимать тяжести!

Лечебную смесь можно использовать повторно (хранить в холодильнике, чтобы отруби или хлебные сухарики не испортились).

Раны

Соль, как подручное средство, широко использовалась во время Великой Отечественной войны.

Опытные хирурги накладывали повязки с раствором соли на раны, особенно гнойные. После таких повязок рана быстро очищалась, температура спадала. Если при этом у раненого был и перелом, то сразу после соленой повязки на поврежденное место накладывался гипс, и раненые быстро поправлялись.

Военные методы долго применялись и после окончания войны в больницах, в быту при различных заболеваниях и давали хорошие результаты. Наиболее эффективны они были в комплексном лечении бурсита коленного сустава, хронического аппендицита, опухолей, гематом, ожогов II и III степеней, коклюша, отравлений, белокровия.

Растяжение связок

Смешать простую поваренную соль с мукой в пропорции 1:1, добавить немного воды, чтобы получилось очень крутое тесто; сделать из него тонкую длинную колбаску. Больное место несколько раз обмотать колбаской, сверху проложить компрессной бумагой и замотать теплым шарфом.

Ревматизм, радикулит

Соляные ванны с концентрацией соли 1–1,5 кг на полную ванну горячей воды. Принимать ванну перед сном в течение 10–20 минут, мылом во время приема ванны пользоваться нельзя. Чем горячее вода в ванне, тем больше лечебный эффект, однако именно поэтому *принимать эти ванны людям с ослабленным*

сердцем нужно с большой осторожностью и так, чтобы вода не покрывала область сердца.

Тем, кто не выдерживает горячую воду, эти ванны также противопоказаны.

Сосудистые заболевания

Теплые ванны: 200 г соли на одну полную ванну. Длительность процедуры 10–15 минут, курс — 10 ванн.

Укусы пчел, ос

Приложить к ужаленному месту увлажненную водой щепотку соли, это успокаивает боль и уменьшает опухоль.

Фурункулы

Нужно взять ржаной хлеб, крепко посолить его и тщательно пожевать. Жеванный хлеб наложить на фурункулы и перевязать.

Это средство очень простое и доступное, при этом очень действенное, поэтому пользуется большой популярностью.

Фурункулез, гнойничковые заболевания

Нанести тампоном на кожу и тщательно втереть соляную кашицу. Подождать минут 10–15 пока она

высохнет, затем осторожно смыть ее прохладной водой. При этом в порах должна остаться повышенная концентрация соли.

Лечебный антибактериальный эффект длится около пяти часов, затем процедуру лучше повторить.

После трех процедур хорошенько вымыть лицо.

Холодные руки и ноги

Это часто бывает у флегматиков и, особенно, у меланхоликов. Здесь хорошо подойдет интенсивное разминание подошвами ног и руками мешочков с сильно разогретой (чтобы терпела голая подошва) морской солью. Мешочек шьется в виде кисета по длине и ширине стопы (чтобы вся подошва умещалась на поверхности мешочка), неплотно наполняется горячей солью и затягивается бечевкой.

Процедура имеет двойной эффект: прогревание организма и массаж подошв и кистей, где находятся многочисленные биологически активные точки, связанные практически со всеми органами.

Целлюлит

Первые признаки целлюлита: кожа становится дряблой, покрывается ямками и мелкими выпуклостями, это значит, что начались структурные изменения подкожной клетчатки. Целлюлитом страдают многие женщины, чаще всего старше 30 лет.

Для лечения целлюлита широко применяется гидротерапия: плавание, гидромассаж, контрастный душ, ванны. Создать же «морской источник»

самостоятельно можно и дома: для этого нужно всего-навсего растворить в ванне с теплой водой 500 г морской соли; принимать такую ванну 20 минут. Затем полезно нанести на влажную кожу антицеллюлитный крем, содержащий липосомы, и экстракт морских водорослей.

Хорошо также после принятия ванны или душа круговыми движениями рук 10–15 минут помассировать жесткой рукавичкой кожу в проблемных областях. Такой массаж способствует отшелушиванию ороговевших клеток, стимулирует кровообращение.

С появлением новых медикаментозных средств и растворов масштабы применения соли в официальной медицине заметно уменьшились, однако и сейчас она используется с успехом при лечении многих заболеваний.

АРОМАТИЗИРОВАННАЯ СОЛЬ ДЛЯ ВАНН

Качественная ароматизированная соль для ванн производится на основе природного минерала с возрастом солевого слоя более 200 млн лет и натуральных эфирных масел.

Крупные кристаллы экологически чистой соли сохранили внутри себя природные микроэлементы, поэтому от обычной соли морская соль отличается высоким содержанием калия, натрия, кальция, магния, брома и йода.

Эти природные микроэлементы оказывают на организм полезное воздействие:

- **Ca** формирует клеточные оболочки, облегчает передачу нервных импульсов, принимает участие в свертывании крови;
- **Br** успокаивает нервную систему, принимает участие в обменных процессах в коже;
- **I** регулирует гормональный обмен, антисептически действует на кожу и слизистые;
- **Mg** участвует в клеточном обмене веществ, в расслаблении мышц;
- **K** и **Na** регулируют питание клетки и ее очистку.

Ароматизированная соль применяется, в основном, для ванн. Эти ванны могут оказывать различное действие на организм: успокаивающее, тонизирующее, лечебное. Действие ванны зависит во многом от соответствующего эфирного масла, входящего в состав ароматической соли.

Постепенно растворяясь в воде в течение всей процедуры, микроэлементы оказывают на организм положительное воздействие.

Ванны с ароматизированной солью:

- улучшают состояние кожи;
- ускоряют регенерацию кожных покровов;
- активизируют иммунную систему;
- помогают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- снимают депрессию, усталость, стрессовое напряжение, раздражение;
- укрепляют нервную систему, устраняют ощущение беспокойства, улучшают настроение;
- успокаивают сердцебиение;
- понижают давление.

Ванны можно применять при заболеваниях сердечно-сосудистой, бронхолегочной, костно-мышечной и

нервной систем, опорно-двигательного аппарата, а также при гинекологических, урологических и кожных заболеваниях (разумеется, нужно подбирать соль с соответствующим эфирным маслом).

Ванны также помогут поддержать и восстановить половую активность.

На этикетке качественной соли для ванн должна быть указана морская принадлежность данной соли, например: «соль морская», «соль древнего моря», «соль океаническая».

В России есть несколько крупных месторождений соли, где и добывают основную массу сырья для ароматических солей отечественного производства: город Соледар Донецкой области; город Мозырь Гомельской области; поселок Нижний Баскунчак Астраханской области; город Соль-Илецк Оренбургской области.

Вся эта соль хорошо смягчает водопроводную воду и благотворно действует на кожу человека. Она соответствует ГОСТу и при растворении дает воду, которая по своему составу близка к морской воде.

Соль для ванн с натуральным эфирным маслом может быть и с искусственными ароматическими добавками, как пишут на этикетках «идентичными натуральным», об этом следует помнить при покупке.

Эфирные масла — это активные, летучие вещества, поэтому соль, содержащая эфирное масло, должна быть в упаковке с плотно закрывающейся крышкой (полиэтиленовые пакетики, в которые часто упаковывается ароматическая соль сегодня, годятся только если содержат соли на одну ванну).

Некоторых же эфирных масел вообще не существует в природе, поэтому соль для ванн с ними заведомо

ненатуральна. Не существует эфирных масел фиалки, яблоневого цвета, сирени, ландыша, персика, абрикоса, липы, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, клубники, киви, арбуза, дыни, огурца. Эти растения не являются эфирно-масличными.

При покупке ароматической соли следует также обратить внимание на ее стоимость: стоимость натурального эфирного масла зависит от многих факторов (спрос, урожай, объем производства, природные условия роста растения), поэтому цены на различные эфирные масла отличаются друг от друга в несколько сот, а то и тысяч раз.

1 кг эфирного масла апельсина может стоить около 3\$, мяты — 20\$, чайного дерева — 65\$, иланг-иланга — 100\$, тимьяна — 150\$, сандала — 390\$, ромашки — 500\$, вербены — 1200\$, розы — 2500\$.

Поэтому если вы видите в магазине соль с маслом апельсина и розы по одинаковой цене — делайте соответствующие выводы.

Воздействие некоторых эфирных масел на энергетику человека

Абрикос оказывает мягкое успокаивающее действие, снимает спазмы и напряжения; оказывает успокаивающее воздействие при бронхите, кашле, очищает легкие и лимфатическую систему; способствует улучшению теплообмена в организме, согревает; обостряет чувственное восприятие; способствует омоложению организма.

Алоэ уравнивает и нормализует сердечную деятельность; успокаивает нервную систему, гармонизи-

рует умственные и духовные процессы; усиливает способность к концентрации и углублению медитативного состояния; способствует развитию воображения; положительно действует на потенцию.

Апельсин снимает депрессию, беспокойство, раздражительность, состояние страха; восстанавливает работоспособность; снимает мышечные спазмы на нервной почве; оказывает антисептическое действие при бронхолегочных заболеваниях.

Ваниль способствует укреплению сексуальности; придаст неповторимый оттенок уюта в вашей семье; стимулирует выработку биоэнергии; повышает физическую работоспособность.

Жасмин устраняет напряжение, упадок духа, улучшает способность к релаксации, отдыху; улучшает сон; устраняет энергетические блоки; помогает при фригидности и импотенции; помогает при солнечном ударе и головных болях.

Иланг-иланг помогает преодолеть апатию, мрачность, разочарование, страхи, чувство неполноценности; хорош при уходе за очень сухой кожей; успокаивает гнев, гасит негативные эмоции; способствует отдыху, комфорту и сну.

Кедр устраняет застойные процессы в организме; усиливает приток новой энергии, очищает и обновляет ауру; упорядочивает саморегуляцию организма, укрепляет иммунную систему; лечит заболевания дыхательных путей, помогает обрести душевное равновесие, избавиться от страхов.

Лаванда способствует быстрому восстановлению сил; обеспечивает полную энергетическую релаксацию, отдых; помогает ощутить тепло и уют дома, также эффективна в рабочих помещениях; устраняет умственную усталость, вялость, переутомление, головные боли, обмороки, бессонницу; уменьшает агрессивность, излечивает от зависти, страхов, тревоги, чувства вины; снимает состояние депрессии, паники, раздраженности, уменьшает перепады настроения; укрепляет иммунную систему; используется при бронхолегочных расстройствах; убивает многие бактерии, особенно стрептококки; нормализует сон, сердечный ритм; лечит гипертонию, одышку, варикозное расширение вен, артриты, судороги, тошноту; лечит кожные заболевания (псориаз, грибок, дерматит, экзему).

Лимон оздоравливает и стимулирует нервную систему; способствует восстановлению сил после тяжелой работы, оказывает бодрящее действие; помогает при нервном истощении; стимулирует умственные способности, усиливает и развивает скорость мышления, память; рекомендуется при лечении инфекций дыхательных путей, гриппе, простуде, бронхите, синусите, астме; помогает избавиться от головной боли, гипертонии.

Миндаль способствует улучшению теплообмена в организме, согревает; обостряет чувственное восприятие; согревает и смягчает дыхание, устраняет кашель при простуде, очищает легкие и лимфатическую систему; рекомендуется для массажа при растяжении связок (в сочетании с чесночным маслом); способствует омоложению организма, побуждает к самосовершенствованию.

Мята оказывает стимулирующее воздействие на дыхательную, нервную, пищеварительную системы и на кровообращение; помогает при простуде, болях в горле, при головных болях, расстройствах пищеварения, нервном возбуждении; обладает противоспазматическими свойствами; помогает расслабить тело, прояснить чувства и ум, устраняет головокружения; защищает от неблагоприятных энергетических воздействий.

Перечная мята является сильным стимулирующим средством для нервной системы; проясняет мысли, прекрасно влияет на память и мышление.

Роза помогает при депрессии, бессоннице, страхах, стрессах, нервных напряжениях, головных болях, аритмии, язве желудка, нарушениях кровообращения, кашле; рекомендуется при ослаблении внимания и памяти, раздражительности, переутомлении; восстанавливает работоспособность, усиливает мыслительные способности; снижает чувство обиды, гнева, ревности, подозрительности; способствует расслаблению и отдыху в домашней обстановке; привлекает симпатию окружающих, наделяет ровной и светлой аурой, доброжелательностью и ненавязчивостью; позволяет забыть о повседневных проблемах и мысленно перенестись в чистые сферы бытия; освежающе и омолаживающе действует на кожу.

Рекомендации по применению солей для ванн

Оптимальный цикл тонизирующих процедур 10–15 ванн (через день). Расход соли 100–200 г на ванну.

Купание (ванна для всего тела): 8–15 г соли на 1 л воды, температура ванны 35–40 °С. При этом происходит питание кожи и организма микроэлементами, снятие нервозности.

Компрессы из водно-солевых кашиц помогут в снятии отеков, лечении воспалительных заболеваний, застарелых язв и ран, подсушивании раневых поверхностей. Суспензия в насыщенном растворе 30–35 °С.

Ванна для ног: до 30 г соли на 1 л воды, температура 40–45 °С. Улучшит кровоснабжение, активизирует обмен веществ.

Напоминаем, что при хронических заболеваниях или при беременности солевые ванны (особенно с эфирными маслами) следует принимать с особой осторожностью и только после консультации с врачом.

Температура воды в ванне не должна быть выше 36–38 °С. Принимая ванны с новым эфирным маслом, лучше ограничиться 5 минутами. Далее можно довести время приема ванны до 15 минут.

Натуральные эфирные масла действуют постепенно, умеренно, деликатно. Каждое эфирное масло многофункционально, так как оно многосоставно, его действие всегда комплексно и проявляется в различных сферах.

Эфирные масла — это сильно концентрированные вещества. При их применении необходимо соблюдать правила дозировки.

МОРСКАЯ СОЛЬ

МОРСКАЯ ВОДА

Жизнь когда-то вышла из моря, и сегодня, спустя миллиарды лет после этого, море все еще остается для человечества источником жизни и здоровья.

Море прочно вошло в жизнь многих народов — еще древние арабы заметили, что воины, получившие ранения в морских сражениях, выздоравливают быстрее, чем те, кто воевал на суше. С тех пор в рецептуру лечения ран арабские лекари обязательно вводят воду и соль.

В русских народных сказках также часто упоминается «живая вода», способная исцелить больного. Но соль и вода применялись русским народом не только в «сказочных» целях, вот, например, интересный факт: в XIX веке волжские судовладельцы старались обязательно взять в первый рейс только что спущенного на воду деревянного судна груз соли. Дело в том, что за долгое время плавания, в основном на бурлацкой тяге, судно настолько пропитывалось солью, что служило хозяину вдвое дольше обыкновенного. Поступали и по-другому: прежде чем собрать судно, выдерживали в растворе соли бортовые доски, бимсы, стрингеры, шпангоуты.

Шотландские жители острова Анста и по сей день считают, что если подсаливать морскую воду, то рыбы будет больше. Раз в году они традиционно, так

же как и их предки, посыпают волны прибоем, чтобы не перевелась сельдь.

Море доставляет человечеству пищу, богатую всевозможными необходимыми нашему организму микроэлементами, — рыбу, водоросли, моллюсков и других обитателей глубин.

Морские водоросли — это прекрасное природное лекарство и полезный продукт питания. Существует множество видов водорослей; если суммировать целебное воздействие всех их разновидностей, то выяснится, что в общей сложности они способны излечить более 300 болезней. При этом они могут применяться как в качестве профилактического, так и в качестве лечебного средства при уже запущенной болезни.

Водоросли могут служить и пищей, и лекарством, как нельзя лучше оправдывая при этом известный завет Гиппократов: «Пусть ваша пища станет вашим лекарством, а ваше лекарство — пищей».

Водоросли содержат белок, необходимый человеческому организму; причем белка в них больше, чем в любом другом продукте питания. При этом белок водорослей гораздо более полезен, чем белок мяса, так как почти не содержит холестерина. Регулярное употребление продуктов из водорослей позволяет одновременно снабдить организм необходимыми веществами и избавить сосуды от жировых отложений, тем самым предупреждая атеросклероз.

В водорослях содержится также множество витаминов и других полезных веществ, которые необходимы для поддержания нормального состава крови, обеспечения оптимальной работы нервной, сердечно-сосудистой, защитной и других систем организма.

Все полезные вещества содержатся в водорослях в легко усвояемой человеческим организмом форме.

Состав морской воды остается неизменным на протяжении многих сотен миллионов лет; это до конца не исследованное вещество обладает удивительными химическими, физическими и биологическими свойствами: пропорции состава морской воды столь же постоянны, как и газовый состав атмосферы. Приведем некоторые научные данные.

В мировом океане растворено свыше 600 000 миллиардов тонн калия, 100 000 миллиардов тонн брома, 2 100 000 миллиардов тонн магния, 5,5 миллионов тонн золота, 4 миллиарда тонн урана, 200 миллиардов тонн лития. А в морской воде содержатся еще хлористый магний и сульфаты магния, кальций и карбонаты кальция, бромистый натрий. Словом, в разных количествах, в виде ионов и молекул, в воде содержатся практически все известные на Земле химические элементы.

Нахождение в морской воде тех или иных веществ порой настолько мало, что его трудно определить, зато значительные количества их концентрируются в морских организмах: в моллюсках обнаружено много никеля и меди; в крови асцидий и голотурий — ванадий; у омаров, langoustes и мидий — кобальт. Медузы богаты свинцом, оловом и цинком.

Есть в море своеобразные «концентраторы» стронция, урана, молибдена и других металлов. В Японии, бедной минеральными ресурсами, уже сейчас налажено получение ванадия из асцидий — морских животных, ведущих неподвижный образ жизни. Хорошо известно также, что в морских водорос-

лях ламинариях (морская капуста) концентрация йода достигает 0,1–5% веса, а в их золе — 50%. В то же время в окружающей воде йода содержится всего около 0,05 мг/л.

Существует и обоснованное мнение о том, что со временем в море можно будет обнаружить и некоторые пока неизвестные вещества, попадающие в воду из космоса.

Всего солей в мировом океане более 48 квадриллионов м³. По подсчетам ученых, если извлечь всю соль из воды и равномерно рассыпать, она покроет поверхность нашей планеты слоем толщиной около 45 м.

Самой соленой считалась до недавнего времени вода Суэцкого залива Красного моря — 4,3 г/л (средней нормой общепризнано считается 3,5 г/л); в сентябре 1964 года американская экспедиция обнаружила соленые воды в центральной части Красного моря — до 4,9 г/л. Для сравнения: в Атлантике соленость составляет — 3,7 г/л, в Северном Ледовитом океане — 3,1 г/л, в Черном море — 1,8 г/л, в Ботническом и Финском заливах Балтийского моря — соленость почти близка к 0, а в центральной его части — от 0,6 до 0,8 г/л.

Соленость Мертвого моря значительно превосходит соленость «живых» морей и составляет 26–27 г/л. В заливе Кара-Богаз-Гол на Каспии соленость составляет рекордную цифру — 30 г/л.

Откуда же в океане появилось такое огромное количество соли? Ученые выдвинули и продолжают выдвигать множество гипотез. Высказывают предположение, что моря и океаны были пресными, но их «посолили» реки, таким образом, соли появились в океане в результате выноса минералов, растворенных

в речной воде, а также вследствие выщелачивания твердых пород земной коры.

Противники этой гипотезы справедливо замечают, что количество соли, ежегодно выносимое реками в моря, сравнительно невелико, при этом морская и речная соль не одинаковы по составу: в морской воде основная масса — хлориды, в речной — преобладают карбонаты.

Другую точку зрения высказывал академик В. И. Вернадский: он считал, что в давние геологические эпохи океанские толщи формировались сразу из соленой воды.

Океан на протяжении миллиардов лет сохраняет устойчивость своего солевого состава путем саморегуляции, как и всякий живой организм. Ежегодно с поверхности мирового океана испаряется $448\,000\text{ м}^3$ воды, или слой толщиной 1,2 м; с поверхности же суши — $71\,000\text{ км}^3$. В то же время адекватное количество влаги выпадает на сушу и море в виде осадков. В этом вечном кругообороте, в постоянно поддерживаемом равновесии большую роль играет соль.

В морской воде в среднем на 1 л приходится до 30 г различных солей, из них на долю поваренной соли приходится 24 г. Морской воздух насыщен кислородом и микроскопическими капельками воды, йодом, бромом, кристаллами соли, поэтому морские ванны, купание в море целительно сказываются на здоровье людей.

При купании поверхностные кровеносные сосуды тела сначала сокращаются, так как температура воды ниже температуры тела, затем дыхание становится глубоким и учащенным, сердце начинает работать усиленно, ускоряется обмен веществ во всем организме и сосуды снова расширяются, кровяное

давление слегка понижается, кровь начинает циркулировать интенсивнее, лучше работают капилляры, усиливается питание органов и тканей, мышцы расслабляются.

Лучше всего купаться в море при температуре воды от +20 до +27 °С, от 10 часов утра до 17 часов вечера. Завтрак перед купанием должен быть очень легким. Если прием пищи был обильным, то нужно выждать как минимум 2 часа, прежде чем купаться. Раздевшись, сначала надо подставить тело свежему воздуху и солнцу, дать ему немного подышать, если тело вспотело, надо дать ему остыть, высушить пот, затем уже можно входить в воду. Это делается, чтобы не было резкого перепада температур, который может вызвать спазмы сосудов. Нормальная длительность купания 3–20 минут при температуре холодной воды 14–15 °С и температуре горячей воды 41–43 °С.

МОРСКАЯ НАТУРАЛЬНАЯ СОЛЬ ДЛЯ ВАНН

«Море смывает все недуги» — так говорили в Древней Греции, где считали, что морские воды наделяют людей силой и здоровьем. Человек всегда был привязан к воде, а морские купания издавна и во многих странах считались хорошим оздоровительным средством.

Действительно, морская соль оказывает на человека оздоравливающее воздействие, так как в ней много минеральных веществ, макро- и микроэлементов. Больше всего в морской соли хлористого натрия, а всего в ней содержится около 37 элементов таблицы Менделеева.

Расскажем о самых основных из них.

Бром — успокаивает нервную систему, принимает участие в обменных процессах в коже.

Железо — входит в состав гемоглобина, участвует в транспортировке кислорода, в процессе образования эритроцитов. Способствует выводу ядовитых веществ из организма. Его недостаток приводит к нарушению всех жизненных функций организма, повышается утомляемость, седеют волосы, становятся ломкими ногти.

Йод — необходим для нормального функционирования щитовидной железы, так как входит в состав гормона, вырабатываемого ею, это один из важнейших элементов, являющийся основой запуска иммунной системы, работы гормонов, ферментов.

В России недостаток йода — глобальная проблема. Больным, страдающим болезнями щитовидной железы, рекомендуют тиреоидин, который в ряде случаев не помогает. Это связано с тем, что кишечник и печень грязные, их надо предварительно почистить. Много йода содержится в морских продуктах. В Японии, США используют йод с оливковым маслом, что считается более рациональным.

Несмотря на то, что йода в земной коре всего 0,0001–0,0003%, роль его в жизни живых организмов огромна. Йод — единственный из микроэлементов, участвующий в биосинтезе гормонов, образовании тироксина, от которого зависит состояние энергетического обмена, уровня теплопродукции. Тироксин активно воздействует на физическое и психическое развитие ребенка, на созревание тканей, регуляцию функционального состояния центральной нервной системы и эмоционального состояния, влияет на все обменные процессы, рост, детородную функцию. Не-

достаток йода — это и недоношенность беременности, выкидыши. Сейчас дефицит йода уже испытывает до 40% людей в России, а дети до 90%, а это более быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон, память, малый рост, олигофрения, расстройство нервной системы и пр.

Таким образом, недостаток йода в организме ослабляет иммунитет, может вызвать серьезные заболевания.

Калий — регулирует водный баланс в клетках, улучшает обменные процессы, благоприятствует росту новых клеток, обеспечивает нормальную работу сердечной мышцы и скелетной мускулатуры. Недостаток калия вызывает спазмы и атонию мышц, нарушение кровообращения, ухудшение самочувствия. Калий усиливает внутриклеточные процессы, способствует выведению воды из организма, является наиболее существенной структурой нервной и мышечной тканей, особенно сердца и эритроцитов.

Кальций — необходим организму для поддержания мышечной работы, построения костной и соединительной ткани, свертывания крови, укрепления клеточных мембран. Дефицит кальция провоцирует развитие гипертонических кризов, токсикозы при беременности, выпадение волос. Если кальция не хватает, организм берет его из костей, при этом они начинают разрушаться, разрушению подвергаются также зубы, ногти.

Кремний — способствует общему укреплению тканей, придает гибкость сосудам, стимулирует рост волос и ногтей.

Этот элемент обеспечивает проведение импульсов в нервной системе, эластичность сосудов, клапанного аппарата, нормализацию биохимических и

энергетических процессов в организме и многое другое. Одной из важных особенностей кремния является способность образования коллоидных соединений, которые «приклеивают» к себе патологическую среду — будь то микробы, грибки, трихомонады, хламидии, кандиды, но не затрагивают полезную микрофлору. Неорганическое вещество кремния — каолин — под действием желудочного фермента силиказы превращается в органическую форму. Кремния всегда не хватает в организме, что особенно ощущают беременные женщины или быстро растущие дети, когда едят мел. На самом деле не хватает не только кальция (мел), но и кремния.

При недостатке кремния кальций приобретает неорганическую форму, организм «ржавеет», а кости становятся порозными (хрупкими, ломкими). Эти два элемента должны быть в равновесном состоянии, как и все в организме.

Где же взять кремний? Да под ногами, на глубине 5–8 м, в глине белого, розоватого, голубоватого цвета, так называемой «каолиновой». В такой глине содержатся практически все микроэлементы, которыми пополняется организм, и она работает так же, как сорбент. Принимать по 1 ч. ложке один раз в день, разводя в 0,5 стакана воды, конечно, без осадка, который будет на дне стакана. Такую воду еще называют «кремниевой» (в отличие от кремневой, где находится камень — кремнь), вероятно, из-за того, что в природе кремния больше, чем других элементов — в десятки, сотни раз. (По массе земной коры 29,5%.)

Не зря кремний называют элементом жизни. Кто не сможет достать глины, может получать кремний, употребляя проросшие зерна пшеницы, овса, ржи, ячменя. Только при использовании добытой сами-

ми глины необходимо ее немного прокалить, тем самым удалить микроорганизмы, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Магний — препятствует развитию аллергических реакций. Необходим для усвоения организмом других минеральных веществ и витаминов. Недостаток магния приводит к развитию рахита у детей. У взрослых людей недостаток магния приводит к нарушению кровообращения, судорогам, ускоряет процесс старения, может явиться причиной развития сердечно-сосудистых патологий.

Это один из немногих элементов, играющих громадную роль в выработке энергии; передаче нервных импульсов, синтезе белка, регуляции сосудов, мышц, усвоении глюкозы, построении костной ткани, обмене веществ. Нехватка магния — это повышенная раздражительность, ослабление иммунитета, депрессия и т. д. Известно, что важная роль в регуляции холестерина принадлежит лецитину — аминокислоте, образующейся под действием фермента, содержащего витамин В₆, который не может образовываться без магния. Если вы употребляете для укрепления костей кальций с витамином С, но без магния, то это — бесполезный процесс. Кальций усваивается только в присутствии магния, которого, кстати, всегда не хватает, особенно у женщин. Наличие магния — это также профилактика образования камней в почках. Магния много в проросших зернах пшеницы, хлебе грубого помола, салатах, свежих овощах (под кожурой), сое.

Марганец — является катализатором обмена веществ, участвует в формировании костной ткани, необходим для функционирования ферментных систем. Оказывает профилактическое воздействие

в отношении развития диабета, патологии щитовидной железы, нарушений углеводного и липидного обмена. Укрепляет иммунную систему. С возрастом усвоение марганца снижается, и у лиц старше 50 лет возможен дефицит этого микроэлемента, что может выражаться в нарушении кровообращения, ухудшении общего состояния.

Медь — обеспечивает нормальное кроветворение, принимает активное участие в процессах жизнедеятельности организма, входит в состав ряда ферментных систем. Дефицит меди в организме приводит к развитию анемии, малорослости, шелушению кожи, ломкости волос и ногтей.

Натрий — является основным компонентом жидкостей организма, отвечает за кислотно-щелочной баланс, принимает участие в активизации пищеварительных ферментов, нормализует артериальное давление. Недостаток натрия в организме ведет к обезвоживанию, нарушению рельефа кожи, образованию морщин, особенно в области лица, шеи и декольте.

Селен — микроэлемент, очень важный для организма, так как обладает антиоксидантными свойствами; поэтому его используют для профилактики онкологических заболеваний. Селен стимулирует образование в организме антител, тем самым улучшая иммунитет против инфекционных и простудных заболеваний. Селен — основа гормонов и ферментов, воспроизводство поколений, развитие, предупреждение старения, заболеваний крови — это все селен.

Обычно рацион питания людей, живущих в странах с развитой промышленностью, содержит очень мало селена, поэтому необходимо пополнять его недостаток в организме. Используйте такой рецепт:

суточная доля селена содержится в 2 г дрожжей, только перед приемом их надо залить кипятком, чтобы их «убить», и выпить с водой, но только без сахара. Можно использовать препарат «Неоселен».

В последнее время выявлена громадная роль селена, входящего в состав энзимов (проросшие зерна), защищающих артерии и клеточные мембраны от повреждений свободными радикалами, а это профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Селен, один из крайне необходимых организму микроэлементов, к сожалению, в организме не производится, источником его являются соевые бобы и цельнозерновые — пшеница, рожь, рис, а также лук. В норме его должно быть до 200 мкг/г, в случае превышения этой дозы возможны выпадение и разрушение зубов, ногтей, расстройство желудочно-кишечного тракта. Но, как правило, его не больше 40–50 мкг/г.

Сера — входит в состав аминокислот, формирующих белки кожи; особенно важна для синтеза белков кожи, ногтей и волос. При недостатке серы кожа становится легко подвержена воспалительным заболеваниям.

Фосфор — биологический спутник кальция, содержится, в основном, в костях скелета. Этот элемент является строительным компонентом клеточных мембран. Недостаток фосфора приводит к остеопорозу (хрупкости костей).

Хлор — участвует в образовании желудочного сока, формировании плазмы крови, активации ферментов.

Цинк — участвует в формировании иммунитета, поддержании функции половых желез, он является составной частью мужского полового гормона

дигидротестостерона. Цинк входит в состав многих ферментов. Длительный дефицит цинка может привести к бесплодию, потере сексуальной активности, снижению иммунитета, кожным заболеваниям, развитию малокровия, росту опухолей, ухудшению роста волос и ногтей. Недостаток в организме цинка приводит также к снижению количества коллагена, из-за этого начинают образовываться морщины, «гусиные лапки», кожа начинает обвисать.

Ванны с морской солью тонизируют и расслабляют кожу, снимают усталость, стрессовые напряжения, раздражительность, укрепляют нервную систему, повышают трудоспособность. Они являются незаменимым компонентом в лечении опорно-двигательного аппарата (травмы, миозиты, радикулиты, артриты).

Принимая ванны с морской солью, можно укрепить свой организм, избавиться от частых простуд, насморка, головных болей, значительно ослабить зависимость общего состояния здоровья от погоды. Применяя морскую соль, вы укрепите свой иммунитет и будете спокойно встречать любое время года — будь то дождливая слякотная осень или холодная ветреная весна.

Морская соль лишь тогда принесет пользу, когда она применяется по назначению; грамотное использование морской соли для различных процедур показано в приведенной ниже таблице.

Применение морской соли для процедур

Процедура	Концентрация морской соли (г/л)	Температура (°С)	Цель процедуры
Купание (ванна для всего тела)	8–15	35–40	Питание кожи и организма микроэлементами, снятие перевозности
Компрессы из водных кашиц с добавлением растительных масел, экстрактов	Суспензия в насыщенном растворе	30–35 (При варикозном расширении вен — 10–15)	Помощь в снятии отеков, лечении воспалительных заболеваний, застарелых язв и ран, подсушивания раневых поверхностей
Соляной компресс	Разогретая сухая морская соль	50–55	Помощь в лечении простуд, вирусных инфекций
Ванна для ног	До 30	40–45	Улучшение кровоснабжения, активизация обмена веществ
Ванночка для рук, ногтей	Насыщенный раствор	35–40	Укрепление ногтевых пластинок
Полоскание горла, носа	До 30	40	Дезинфекция, очистка, промывание
Ингаляции	Насыщенный раствор	90–100	Помощь в лечении заболеваний верхних дыхательных путей

СОЛЬ МЕРТВОГО МОРЯ

Пять миллионов лет назад великое Сирийско-Африканское тектоническое смещение создало на территории нынешних Иордании и Израиля это большое бессточное озеро, площадью 930 км² (длина — 75 км, ширина — 17 км) и глубиной 400 м. Общий объем воды этого естественного минерального источника — 140 км³. В своих теперешних очертаниях Мертвое море существует более 5 000 лет, за это время на дне скопился осадочный слой толщиной 100 м.

Уникальная особенность Мертвого моря в том, что его побережье — самая низкая точка на поверхности Земли — оно расположено на 395 м ниже уровня моря, а соленость воды составляет здесь 26–27 г/л.

Мертвое море известно также под названием Соленое. Свое название оно получило из-за высокой (свыше 30%) концентрации солей и минералов. В нем практически отсутствует органическая жизнь, в этих условиях могут существовать только некоторые виды бактерий. Феноменальная плотность воды препятствует плаванию, но позволяет не умеющим плавать без особых усилий держаться на воде.

Некоторые из минеральных веществ этого моря принесены водными потоками из глубоких недр земли: эти воды продолжают сохранять высокую температуру, даже когда поднимаются на поверхность и впадают в Мертвое море, сюда впадают также и горячие источники Мазор и Зоар.

О целебных свойствах Мертвого моря упоминается еще в Библии. Минералы Мертвого моря использовали в косметических и лечебных целях Клеопатра и царица Савская: в этом регионе археологи

обнаружили существование древней фабрики по производству косметики. И сегодня косметические средства и продукты по уходу за кожей, созданные на основе солей, минералов и грязи Мертвого моря, экспортируются по всему миру. Ученые открывают сегодня то, что древним было давно известно: область Мертвого моря с ее целебным воздухом, черной минеральной грязью, богатой минералами водой и горячими источниками является естественным природным курортом и бальнеолечебницей.

Минеральные кристаллические соли Мертвого моря имеют уникальный состав.

Таблица 2

Состав 1 кг соли Мертвого моря

Компонент	Количество (г)
Бромиды	1,95
Железо	0,055
Калий	118,48
Кальций	1,23
Магний	79,93
Марганец	0,004
Натрий	59,73
Соли аммония	0,034
Сульфаты	0,59
Сульфиты	0,01
Фториды	0,093
Хлориды	412,7

Натуральная морская соль, таким образом, является экологически чистой смесью минералов и микроэлементов. Ванны с морской солью улучшают

кровообращение и обмен веществ, обладают успокаивающим действием, помогают снять стресс и мышечное напряжение. Исследования показали, что соли Мертвого моря оказывают смягчающее действие при таких кожных заболеваниях, как псориаз, улучшают внешний вид и эластичность кожи.

Солевые ванны

Показания к применению бальнеологических процедур с солями Мертвого моря очень многообразны:

- болезни опорно-двигательного аппарата (мышц, сухожилий, суставов, в том числе артрозы, спондилоартриты);
- болезни периферической нервной системы и центральной нервной системы (хронические радикулиты, невралгии);
- болезни органов пищеварения (функциональные заболевания желудка, кишечника, хронические гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря);
- хронические заболевания женских половых органов (хронические вялотекущие воспалительные заболевания матки и ее придатков, бесплодие);
- хронические воспалительные заболевания мужских половых органов (простатит, уретрит и другие болезни);
- болезни обмена веществ и эндокринная патология;
- болезни мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, пиелиты, циститы);

- болезни кожи: все зудящие дерматозы, псориаз, кератоз, себорея, экссудативный диатез, нейродермиты, экзема, витилиго;
- хронические профессиональные и бытовые отравления солями тяжелых металлов (ртуть, свинец), токсическими веществами, а также последствия длительного приема антибиотиков и других химико-фармацевтических препаратов;
- реабилитация (восстановление функций) организма после перенесенных заболеваний.

Необходимо также обратить внимание на противопоказания:

- все заболевания в острой форме;
- тромбозы;
- гипертоническая болезнь I и II стадии;
- злокачественные новообразования;
- туберкулезный процесс;
- все инфекционные и венерические болезни;
- глаукома при прогрессирующем процессе;
- заболевания кожи: мокнущая экзема, пемфигус (пузырчатка);
- беременность;
- относительно противопоказаны общие ванны людям старше 65 лет.

Общие ванны

Лечебная ванна: 100–300 г соли на ванну.

Оздоровительная ванна: 50–100 г соли на ванну.

Оздоровительные и лечебные ванны эффективны при лечении кожных заболеваний: угревая сыпь, псориаз, экзема, аллергия. Ванны эффективны также при артритах, ревматизме, опухолях конечностей, ознобах. Способствуют усилению кровообращения,

улучшению обмена веществ, успокаивают нервную систему, очищают кожу и улучшают ее внешний вид и эластичность. С помощью ванн лечат простудные заболевания. Регулярный прием ванн усиливает процесс регенерации клеток, обеспечивает быстрое усвоение жизненно важных минеральных элементов.

Прием ванны осуществляется при температуре воды 37–39 °С в течение 20–30 минут, через день, курс составляет 10–15 процедур.

Повторный курс рекомендуется не ранее чем через 3 месяца. При неврозах с сердцебиением температура воды снижается до 34 °С, продолжительность — до 15 минут.

Местные ванны

В основном используются для верхних и нижних конечностей — ручные и ножные ванны. Ванночки для рук и ног (30–60 г соли на 2–3 л воды) снимают боли в мышцах и суставах, улучшают состояние кожи и ногтей, способствуют лечению кожных заболеваний, устраняют грибок.

Профилактические ванны

Принимать 2 раза в неделю: 300–400 г соли на ванну, для детей 5–10 г на маленькую ванночку. Время принятия ванны 15–20 минут, при температуре 36–37 °С, с последующим отдыхом не менее часа.

Ванна Клеопатры

Эта ванна оказывает великолепное воздействие на кожу — делает ее мягкой, нежной и бархатистой.

Подогреть 1 л молока (не доводя до кипения), в другой посуде на водяной бане — чашку меда. Раство-

рить мед в молоке и вылить смесь в воду для купания.

Эффект усилится, если перед принятием такой ванны проделать еще одну процедуру: 200–300 г соли Мертвого моря тщательно перемешать с 0,5 стакана сливок и эту смесь круговыми движениями пальцев рук тщательно втереть в кожу, начиная с кончиков пальцев ног и поднимаясь до шеи. Затем обмыть себя под струей душа.

Местные процедуры

Обтирание

Взять 100–300 г соли на 10 л воды. С помощью губки, смоченной в теплом солевом растворе, обтирать тело в течение 10–15 минут.

Улучшает кровообращение, очищает и тонизирует кожу.

Компрессы

Взять 100 г соли на 1 л воды. Такой компресс снимает отеки, восстанавливает кожу после ушибов, язв, ожогов, мозолей.

Солевые примочки

1 ч. ложку соли Мертвого моря развести 1:2 теплой водой. Нанести ватным тампоном на пораженные участки кожи. Оставить на 20 минут, смыть прохладной водой. Чередовать через день с грязевой маской.

Применяются примочки 3 раза в неделю для глубокого очищения пор, подсушивания воспалений.

В начале применения соли может появиться покраснение, содержимое пор начнет подтягиваться наружу. В это время не следует пользоваться скрабами. Открытые ранки можно дополнительно обрабатывать порошком стрептоцида.

Солевые аппликации

Применяются для снятия болей в позвоночнике, суставах, мышцах. Соли Мертвого моря позволяют улучшить нервно-мышечную проводимость, обменные процессы в костной, хрящевой, соединительной тканях. Они способствуют выведению солей тяжелых металлов (например, стронция) из костной ткани. При наличии противопоказаний к применению общих ванн рекомендованы *солевые аппликации*. Аппликации применяются на область суставов, позвоночника, мышц. Концентрация солей: на 1 л воды — 30–45 г (2–3 ст. ложки), продолжительность аппликации 20–30 минут, начальная температура раствора приблизительно 50 °С.

Четырехслойная натуральная ткань смачивается в растворе, умеренно отжимается и накладывается на область тела. Сверху ткани кладется медицинская клеенка или целлофан, место аппликации дополнительно укутывается шерстяным или ватным одеялом. Через 25–30 минут принимается теплый душ или проводится теплое влажное обтирание, затем отдых в тепле не менее 1 часа.

У лежачих больных продолжительность процедуры 10–20 минут. При гайморитах, синуситах проводится наложение аппликаций с более горячим раствором соли, не менее 40–45 °С.

При ушибах, растяжениях, трофических язвах рекомендуются примочки солевым раствором комнатной температуры в течение 10–15 минут.

Обтирания солевым раствором

Рекомендуются ежедневно для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей (при смене погоды или частых простудных заболеваниях): 20 г соли на 1 л воды, температура 36–37 °С.

Обтираться в течение 10–15 минут с помощью мочалки, смоченной в растворе. После процедуры нужно принять теплый душ и отдохнуть.

Полоскание рта и носоглотки

Ежедневное профилактическое: 0,5 ч. ложки на стакан воды.

При заболевании (насморк, ангина) — концентрацию увеличить до 1 ст. ложки на стакан воды.

Ингаляции

При воспалительных заболеваниях носоглотки также можно делать ингаляции: 2 ст. ложки соли на 1 л горячей воды с добавлением 2–3 капель эфирных масел эвкалипта, ментола или чайного дерева.

Уход за полостью рта

Регулярное полоскание полости рта солевым раствором 0,5 ч. ложки соли на стакан воды после чистки зубов улучшает состояние тканей пародонта. Соль Мертвого моря обладает выраженным антисептическим действием и является великолепным питанием для тканей.

Для удаления зубного налета и отбеливания зубов: соль Мертвого моря измельчить в кофемолке, втирать 1 раз в день в область десен и зубной эмали в течение 7 дней. Палец обернуть влажной марлей, обмакнуть в соль, после чего массировать область

десен, тщательно протирать поверхность зубов. Эту процедуру можно повторять 1 раз в месяц.

Помощь при артритах и артрозах

При боли в суставах, на фоне приема противовоспалительных препаратов, назначенных врачом, при отсутствии противопоказаний, хорошо применять в домашних условиях соли и грязи Мертвого моря.

Лучший эффект дает чередование грязевых и солевых процедур через день. Грязь Мертвого моря разогревается на водяной бане до температуры 40–42 °С, наносится на пораженный сустав слоем 2–3 мм, накрывается полиэтиленовой пленкой и закутывается теплым одеялом на 20 минут, после чего смывается теплой водой без мыла. После процедуры желательно полежать под одеялом в течение часа.

На следующий день принимают ванну: 250 г соли Мертвого моря на ванну при температуре 37 °С, в течение 20 минут.

Внимание! Ванны противопоказаны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, аритмией, онкозаболеваниями, и людям старше 65 лет. В этом случае рекомендованы солевые обтирания, ножные ванны, компрессы. Если вы решили лечиться дома, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Антицеллюлитная программа

Солевые ванны — 2 раза в неделю; 200–300 г соли на ванну. Курс — 15 процедур.

Солевые обтирания — ежедневно; 2 ст. ложки соли Мертвого моря на 1 л теплой воды 36–37 °С. Смачивать мочалку в растворе и растирать все тело по направлению к лимфатическим узлам в течение 10–

15 минут. Эта процедура укрепляет иммунную систему, снимает напряжение и спазм мышц, улучшает кровоснабжение тканей, очищает кожу, способствует ускорению обменных процессов и выводу шлаков. Солевые обтирания могут заменить принятие ванны и при этом производят эффект общего массажа, совершенно необходимого при борьбе с целлюлитом.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР

Соляные пещеры — самой природой созданное место для лечения многих заболеваний. На основе их целебного воздействия были разработаны три современных метода лечения: спелеотерапия, галотерапия и сальвинитотерапия. Расскажем подробнее о каждом из них.

СПЕЛЕОТЕРАПИЯ

Это один из древнейших аэротерапевтических методов лечения. Его история насчитывает свыше двух с половиной тысяч лет. Давно было замечено, что люди, работающие на соляных копях, не болеют простудными и легочными заболеваниями, отличаются крепким здоровьем и хорошим телосложением. Этот факт заинтересовал ученых и подвигнул их на исследование этого интересного явления, в результате были обнаружены целебные свойства природной соли, да и всей атмосферы соляных пещер.

Люди, впервые попавшие в соляные пещеры, обнаружили их уникальные природные свойства — обеззараживание, лечение самых тяжелых форм заболеваний дыхательных путей и, конечно, общую релаксацию. Лечение в условиях соляных пещер получило научное обоснование в 40-х годах XIX столетия.

Кроме естественных пещер, для лечения использовались и искусственные. Это были либо заброшенные выработки солекопей, либо специально вырубленные в толще солевого пласта ниши. Польский врач *Феликс Бочковский* в 1843 г. первым высказал предположение, что главное лечебное действие при спелеотерапии оказывает воздух, насыщенный соляной пылью хлорида натрия.

В настоящее время использование солерудников в лечебных целях производится во многих странах: в Австрии — это Сольцбад-Сальцман, в Польше — Величка, в Румынии — солекопи Прайд, в Германии — Магдебург, в Азербайджане — Нахичевань, в Киргизии — Чон-Туз, на Украине — поселок Солотвино (Закарпатской области), Артемовск (Донецкой области), в Беларуси — Солигорск. Во всех этих лечебницах основным лечебным фактором является воздух пещер, насыщенный частицами каменной соли.

Благодаря высокой лечебной эффективности наибольшую известность получила спелеолечебница, построенная в 1968 г. в поселке Солотвино на Украине.

Микроклимат каждой спелеолечебницы уникален, однако типичным для него является постоянство температуры, атмосферного давления, газового состава, преобладание в воздухе отрицательно заряженных ионов, низкая относительная влажность, насыщенность воздуха частицами каменной соли, отсутствие бактериальной флоры и аллергенов. Микроклимат разных спелеолечебниц существенно различается по концентрации и химическому составу аэрозоля соли. Это различие обуславливает разную эффективность и разнообразие используемых методик лечения.

Положительные результаты после спелеотерапии получены у 80% больных бронхиальной астмой, хроническим и обструктивным бронхитом, пылевым бронхитом, поллинозами, аллергическим ринитом. Спелеотерапия уменьшает патогенную микрофлору дыхательных путей, снижает активность воспалительного процесса (по биохимическим показателям крови); микроклимат соляных пещер приводит к снижению активности инфекционно-воспалительного процесса в органах дыхания, стимулирует различные звенья местных и общих защитных механизмов.

Заболевания, при которых показана спелеотерапия:

- хронический обструктивный, хронический затяжной и рецидивирующий бронхиты;
- бронхиальная астма с сопутствующим ограниченным пневмосклерозом без бронхоэктазов;
- хроническая пневмония, вазомоторные риниты с элементами бронхоспазма;
- бронхиальная астма инфекционно-зависимая, атопическая, смешанная форма с легкой и средней тяжестью течения при легочной недостаточности I и II степени;
- бронхиальная астма с сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (стенокардия I и II стадии, гипертоническая болезнь I и II стадии), с нарушением кровообращения не выше I степени.

Благодаря гипобактериальной и гипоаллергенной воздушной среде снижается нагрузка на иммунную систему. Нормализуются уровень гистамина в кро-

ви, белковый и углеводный обмены, также приходят в норму функции системы внешнего дыхания.

Эффект воздействия спелеотерапии объясняется тем, что все функциональные системы организма перестраиваются, чтобы адаптироваться к специфическим особенностям микроклимата спелеолечебницы.

Однако при этом организм вынужден приспосабливаться также ко всем особенностям микроклимата спелеолечебниц, в том числе и неблагоприятным: подземное расположение, повышенный уровень радиации и содержания углекислого газа, химический состав каменной соли, низкая ионизация.

Воздействие неблагоприятных факторов лечебного микроклимата соляных пещер приводит к наличию многочисленных противопоказаний к применению спелеотерапии.

К противопоказаниям для спелеотерапии относятся:

- дыхательная недостаточность;
- гипертоническая болезнь III стадии;
- выраженный склероз сосудов сердца и мозга;
- состояние после инфаркта миокарда и инсульта;
- ОРВИ в период обострения;
- наличие тяжелой патологии со стороны других органов и систем;
- беременность;
- индивидуальная непереносимость;
- склонность к кровотечениям и кровохаркание.

Высокая эффективность лечения заболеваний дыхательных путей в соляных пещерах и ограниченные возможности ее применения на практике привели к

созданию наземных лечебных помещений, в которых создастся искусственный микроклимат, близкий по параметрам к лечебной среде спелеолечебниц.

ГАЛОТЕРАПИЯ

Название этого метода лечения происходит от греческого слова «галос», означающего — «облако, ореол». Галокамера имеет искусственный микроклимат, где смоделированы основные параметры микроклимата солекопей.

Галотерапия использует для лечения заболеваний органов дыхания искусственно созданный микроклимат соляных пещер, при этом применяются естественные природные ресурсы. В качестве основного лечебного фактора применяется аэрозоль натрия хлорида.

Метод галотерапии в нашей стране был разработан и внедрен в практическое здравоохранение к концу 80-х годов XX века. В 1989 г. методика галотерапии получила официальное признание Минздрава СССР и начала широко применяться в различных медицинских учреждениях, главной организацией по внедрению методики галотерапии стал Санкт-Петербургский институт профилактической медицины.

Современная галокамера представляет собой два специально оборудованных помещения. Лечебное помещение обычно имеет площадь 15–30 м² (из расчета 4–6 м³ на человека), здесь в релаксационных креслах располагаются пациенты. Стены галокамеры покрыты солематериалами или состоят из солеблоков. Однако галокамеры вполне могут функционировать и без солевого покрытия стен: это может

быть обусловлено недостатком площади или необходимостью создать в помещении игровую или рабочую обстановку (например, в детском саду или школе).

В лечебном помещении галокамеры формируется среда, насыщенная высокодисперсным сухим аэрозолем хлорида натрия, имеющая постоянную температуру (18–24 °С) и стабильную влажность (относительная влажность воздуха — 40–60%). Эти параметры создают комфортные условия для пациентов и способствуют поддержанию стабильной аэрозольной среды.

Для очистки воздуха, а также для поддержания нормального давления при включенном галогенераторе в лечебное помещение выводится вытяжная вентиляция. В соседнем помещении располагается генератор аэрозоля и другое необходимое оборудование.

Во время пребывания в лечебном помещении пациентам предлагается также психотерапевтическая программа, которая включает в себя прослушивание релаксационной музыки или звуков природы (шума прибоя, пения птиц и тому подобного) и сеансы расслабляющей психотерапии, что существенно стабилизирует вегетативную нервную систему, оказывает положительное психоэмоциональное воздействие.

Показания для галотерапии:

- острый бронхит и пневмония с затяжным течением;
- хронический необструктивный и обструктивный бронхит;
- бронхиальная астма различной степени тяжести;

- муковисцидоз;
- частые ОРЗ;
- хронические заболевания верхних дыхательных путей;
- заболевания кожи (экзема, нейродермит, аллергический дерматит, поллинозы);
- гипертоническая болезнь I и II-A стадии;
- невроты и невротоподобные состояния при заболеваниях внутренних органов;
- разнообразные проявления вегетососудистой дисфункции.

Положительные результаты галотерапии:

- повышение легочной вентиляции; увеличение газового обмена; активация мерцательного эпителия легочных путей; противовоспалительное, противоаллергическое действие; бронхолитическое влияние;
- нормализация функционального состояния центральной нервной системы; снижение утомления; успокаивающее, легкое снотворное действие; антистрессовое влияние;
- повышение активности окислительно-восстановительных процессов; стимуляция углеводного, белкового и водного обменов; повышение синтеза ферментов; снижение сахара в крови;
- снижение артериального давления; улучшение микроциркуляции; спазмолитический эффект;
- иммуномодулирующее действие; восстановление кислотно-щелочного баланса.

Во многих галокамерах удается воспроизвести тепло-влажностный режим и уровень ионизации воздуха природных солелечебниц.

Однако аэрозоль, создаваемый в галокамерах, отличается от природного лечебного галоаэрозоля. Природный аэрозоль имеет постоянную концентрацию ($2-5 \text{ мг/м}^3$) и высокое содержание ($70-80\%$) частиц, обладающих наибольшей проникающей способностью в дыхательные пути. Искусственный же аэрозоль, создаваемый в галокамерах, имеет концентрацию частиц не более 1 мг/м^3 , поэтому необходимы более продолжительные сеансы и длительный цикл лечения. Кроме того, еще не решена проблема поддержания постоянной концентрации лечебного аэрозоля в течение всего сеанса галотерапии, для этого необходимо создание сложного управляющего комплекса.

Однако, несмотря на эти проблемы, применение галотерапии в практической медицине очень эффективно: положительные результаты отмечены у $80-90\%$ больных с различными вариантами бронхиальной астмы, хроническим бронхитом, острым бронхитом с рецидивирующим и затяжным течением, с заболеваниями верхних дыхательных путей.

Галотерапия успешно сочетается с другими физиотерапевтическими и немедикаментозными методами: ингаляционной фитотерапией, аэрофитотерапией, различными видами массажа, ЛФК, иглорефлексотерапией, биорезонансной терапией.

Конечно, полный потенциал лечебных возможностей галотерапии еще не реализован, так как техническое обеспечение этого вида лечения находится в стадии разработки.

СИЛЬВИНИТОТЕРАПИЯ

Более 25 лет назад на Урале была создана спелеолечебница с особой солью — сильвинитом. Сильвинит — это осадочная порода эпохи палеозоя, которая содержит ионы натрия, калия и хлора. Сейчас в нашей стране появились и другие сильвинитовые пещеры, которые оказались более эффективны, чем обычные спелеолечебницы с терапевтической точки зрения. Воздух в сильвинитовой пещере обогащен солями натрия, калия, магния. В этой довольно агрессивной атмосфере микробы быстро погибают. Кроме того, из-за разности осмотического давления усиливается отхождение жидкой мокроты, за счет чего очищаются легкие. Это особенно важно астматикам, у которых мокрота обычно очень вязкая.

Жидкость вместе с микробами выходит не только из слизистой бронхов, но и носоглотки, тем самым дезинфицируя и очищая носовые ходы и околоносовые пазухи. Нахождение в сильвинитовой пещере снижает аллергическую предрасположенность и выраженность аллергических проявлений. Особенно полезна сильвинитотерапия детям и подросткам с сенной лихорадкой, атопическим дерматитом, респираторными аллергиями и аллергическим ринитом. Особый интерес представляет положительное влияние минерала сильвинита на центральную и вегетативную нервную систему.

Таким образом, дыхание воздухом, обогащенным солями натрия (NaCl), калия (KCl), магния (MgCl), натуральными биологически активными веществами, оказывает оздоровительное действие на детей и подростков с самыми различными заболеваниями.

Сильвинитотерапия рекомендуется при:

- бронхолегочных заболеваниях (хронических и острых);
- заболеваниях лор-органов (хронических и острых);
- различных проявлениях аллергии, экзогенных алергозах;
- нарушениях обмена веществ;
- нарушениях опорно-двигательного аппарата;
- нейроциркуляторной (вегетососудистой) дистонии;
- астено-невротических состояниях, нарушениях сна, головных болях, синдроме утомления и другой неврологической патологии;
- ухудшении дренажной функции бронхов;
- снижении общей и местной защиты;
- проявляющихся затяжным течением воспалительных заболеваниях.

Особенно эффективен этот вид терапии при частых респираторных заболеваниях, а также при бронхиальной астме, хронических бронхитах с астматическим компонентом и обструктивным синдроме. В среднем продолжительность ремиссии даже при среднетяжелом течении астмы — до полугода.

Учитывая высокую ионизацию воздуха в сильвинитовой камере и положительное психоэмоциональное воздействие, целесообразно использование этого вида лечения при состояниях, связанных с умеренной вегетативной дисфункцией.

Необходимо учитывать также противопоказания:

- все заболевания в острой стадии, острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции,

- хронические заболевания в стадии обострения и осложнения острогнойными процессами;
- психические заболевания, все формы наркомании и токсикомании;
 - все болезни крови в острой стадии и фазе обострения;
 - кахексия любого происхождения;
 - злокачественные новообразования;
 - часто повторяющиеся или обильные кровотечения различного происхождения;
 - беременность;
 - все формы туберкулеза в активной стадии.

Сильвинитовая климатическая камера устроена так, что обеспечивается: возможность различных режимов работы в зависимости от климатических, сезонных или временных периодов; возможность установки дополнительного оборудования, приборов автоматического контроля и управления параметрами лечебной среды; возможность проветривания спелеоклиматической камеры в режиме рециркуляции.

Лечебная среда в сильвинитовой спелеоклиматической камере поддерживается так: охлажденный кондиционером воздух, обогащенный кислородом, с помощью компрессора поступает в эжектор и далее через перфорацию соляных блоков в камеру. На своем пути воздух проходит через поглотитель углекислого газа (режим рециркуляции), воздушный сильвинитовый фильтр и только после этого, очищенный и обогащенный кислородом и ионами, поступает в лечебную палату, где происходит его взаимодействие с соляными породами и насыщение воздуха электроотрицательными легкими аэроионами, полиминеральными соляными аэрозолями.

В итоге физические параметры воздуха становятся практически равными параметрам лечебного состояния воздуха в подземных условиях калийных рудников.

ЛИТЕРАТУРА

ГОРБЕНКО П. П., БОГДАНОВА А. В., ИВАНОВА Н. А., БОЙЦОВА Е. В. Галотерапия в лечении аллергических заболеваний органов дыхания у детей.—Л.: ВНИИ пульмонологии, 1991.

ГОРБЕНКО П. П., ДУБИНСКАЯ А. В., ОСИНИН С. Г., СТРАШНОВА О. В. Галотерапия в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания.—Л.: ВНИИ пульмонологии, 1990.

КОТОВА Т. В. Немедикаментозные методы лечения. — СПб.: Государственный НИИ особо чистых биопрепаратов, 1998.

МОРГАН В. Легенды и быль Великого моря.

Мудрость веков. Древняя восточная медицина. — М.: Дружба народов.

СЕМЕНОВА А. Лечение солью. — СПб.: ИД «Невский проспект», 1999.

СМИРНОВ А. А. Высокие технологии здоровья — галотерапия в XXI веке. — «Риамед» — № 3. — 2004.

СОЛОВЬЕВА Л. Н. Наука о жизни с позиции Аюрведы. — М., 1998.

СУШАНСКИЙ А. Г., ЛИФЛЯНДСКИЙ В. Г. Энциклопедия здорового питания. — СПб.: ИД «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999.

ТОРОХТИН М. Д. Спелеотерапия. — Киев: Наукова думка, 1987.

ТОРОХТИН М. Д. Спелеотерапия больных бронхиальной астмой. — Киев: «Здоров'я», 1987.

ФИЛИППОВА И. А. Целебная сила обыкновенной соли. — СПб.: «Тимошка», 1999.

ХМЕЛЕВСКИЙ Ю. В. Целительная сила поваренной соли. — Здоровье-МЭИ, 2000 г.

ХОРН Р. Морская химия. — М.: «МИР», 1972.

ЧЕРВИНСКАЯ А. В., КОНОВАЛОВ С. И., БОРИСОВА Е. Н. Галотерапия. История развития и современное состояние проблемы // Международные медицинские обзоры. — 1993. — № 2. — С. 71–75.

Использованы также материалы сайтов:

w.mykid.ru,

www.salt.ru,

www.thyronet.rusmedserv.com,

polypharm.keytown.com,

gazeta.harbor.ru,

www.school.edu.ru.

Телефон для справок:

(495) 180-94-18

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Поваренная соль	7
История добычи соли	7
Соль — лекарство	14
Употребление соли	35
Йодированная соль	45
Соль с пониженным содержанием натрия	48
Соль в питании детей	50
Пряные соли и приправы	54
Применение соли в хозяйстве	57
Лечение поваренной солью	59
Ароматизированная соль для ванн	78
Морская соль	86
Морская вода	86
Морская натуральная соль для ванн	91
Соль Мертвого моря	100
Терапевтическое воздействие соляных пещер	110
Спелеотерапия	110
Галотерапия	114
Сильвинитотерапия	118
Литература	122

Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 261-73-96

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: mos@dilya.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

*Книги «Издательства «ДИЛЯ» вы можете приобрести
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru

190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39

E-mail: nevpost@yandex.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно.

Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

Иван Павлович Неумывакин

СОЛЬ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*

Редактор *Т. В. Ананченко*

Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*

Корректор *Л. Г. Алёшичева*

Верстка *М. В. Вдовин*

ИД № 06073 от 19.10.2001

Подписано в печать 24.01.2007. Гарнитура «Petersburg».

Формат 84×108¹/₃₂. Усл. печ. л. 6,72. Печать офсетная.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 1352-1.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Лениздат».

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИЛЯ»

ПРЕДЛАГАЕТ:



И. П. Неумывакин
ВОДА — ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Формат 84х108/32, объем 128 с.

Эта книга еще об одном чуде природы — воде, без которой, как все мы хорошо знаем, нет жизни на Земле. Однако автор книги И. П. Неумывакин (доктор медицинских наук, народный целитель, разработавший и применяющий на практике собственную систему по оздоровлению организма, автор многих популярных книг, в том числе и знаменитой «Перекиси водорода») рассказывает о значении и пользе воды с точки зрения биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме человека.

А главное, вы узнаете о том, как сохранить свое здоровье и справиться даже с «неизлечимыми» болезнями, употребляя простую воду, которая на самом деле оказывается не такой уж и простой.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИЛЯ»

ПРЕДЛАГАЕТ:



И. П. Неумывакин
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Формат 84x108/32, объем 144 с.

В своей новой книге автор освещает вопросы, связанные с перекисью водорода как источником необходимого организму атомарного кислорода. Перекись водорода способствует нормализации окислительно-восстановительных процессов и уничтожению всего, что мешает организму нормально функционировать.

Книга предназначена для широкого круга читателей, в том числе врачей и лиц, заинтересованных во внедрении простых и надежных методов лечения в практику официальной медицины.

Книги
Издательства «ДИЛЯ»
можно приобрести:

МОСКВА	«Фирма «ДИЛЯ»	(495) 261-73-96
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	«Фирма «ДИЛЯ»	(812) 378-39-29 (только опт)
	«Фирма «ДИЛЯ»	(812) 567-31-96 (мелкий опт, розница)
ТУЛА	«Система-Плюс»	(4872) 31-29-23
КАЗАНЬ	ООО «Таис»	(8432) 72-34-55, 93-54-82
КАЛИНИНГРАД	«Книжный мир»	(4112) 45-07-11
КИРОВ	«Мир книги»	(8332) 25-82-52
АРХАНГЕЛЬСК	ЧП Тропин	(8182) 24-90-50
САМАРА	ООО «Метид»	(846) 959-39-22, 958-44-89
ЕКАТЕРИНБУРГ	«Валео Книга»	(343) 374-54-59
УФА	«Азия»	(3472) 50-39-00
НОВОСИБИРСК	«Топ-Книга»	(383) 336-10-26, 336-10-27
КНЕВ	ЧП Петров	(044) 230-81-54
ОМСК	«Живые мысли»	(3812) 30-64-28
ОМСК	«Водолей»	(3812) 25-06-74
РОСТОВ-НА-ДОНУ	«Фазтон-Пресс»	(863) 263-24-94
ХАБАРОВСК	«Мирс»	(4212) 22-71-24
ЧЕЛЯБИНСК	«Интерсервис»	(3512) 21-33-74, 21-34-53
МИНСК	«Современное слово»	(37517) 238-38-52, 242-07-52,
МУРМАНСК	«Тезей»	(815-2) 43-76-94, 45-69-82



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформатизационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей,

как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области – янтарной «Звезды магистра».

С 1959 года в течение 30 лет занимался космической медициной: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

Эта книга об очень древнем веществе, которое много тысяч лет входит в рацион человека и в последние десятилетия вызывает много споров, — о соли. Автор рассказывает о правилах употребления соли в пищу, приводит различные рецепты лечения поваренной солью, описываются также современные терапевтические методы официальной медицины — спелеотерапия и галотерапия.

Неумывакин Соль мифы и реальность (102)

Днепропетровск
Кудриленин, 3
(056) 744 99 55

19027
27.08.2007

96814

Цена:
9.90 грн

