

**Иван Дубровин**  
**Все об обычной соли**



**Серия «Все об обычных продуктах»**





## ВВЕДЕНИЕ

Сами того не замечая, каждый день мы сталкиваемся с тысячей обычных и в то же время удивительных по своим свойствам веществ. К их разряду относится обыкновенная соль. Именно обыкновенная, поваренная.

Войдя в нашу жизнь благодаря широкому применению в пищевой промышленности, соль заняла свое прочное место.

Это далеко не случайно: как правило, редкое блюдо на нашем столе обходится без соли. Попробуйте-ка приготовить несоленое блюдо: сможете ли вы его с удовольствием съесть? Думаем, что нет.

Вы считаете, что, помимо пользы, соль способна приносить вред? И в доказательство расскажете о том, что рассыпанная соль вызывает упреки близких: считается, что эта дурная примета означает ссору или слезы в доме? Однако вдумайтесь: разве нельзя найти объяснение любому суевию? То же можно сказать и об этой примете.

Если заглянуть в историю, то окажется, что сравнительно недавно соль была большой редкостью. Так что рассыпать ее действительно было большой бедой. Вот и все объяснение. Как видите, все очень просто. Так что, рассыпав соль, не спешите перекинуть одну щепотку ее через правое плечо, чтобы отвести беду. Просто поймите, как рождаются суеверия, и все встанет на свои места.

Но «вызывать слезы и ссоры» в семье – это, пожалуй, единственное отрицательное свойство соли, которое, впрочем, в большей степени можно и даже нужно списать на нашу суеверность. Полезных же свойств соли очень много, и перечислять их можно очень долго. И знать хотя бы некоторые из них вам не помешает.

Конечно, почти все из вас связывают соль с кулинарией. На самом деле область применения соли гораздо шире. Из нашей книги вы узнаете, например, как лечиться с помощью соли. Вы не уверены в том, что это возможно? Такого вы, пожалуй, не ожидали? Обещаем: когда вы прочитаете нашу книгу, сразу перестанете в этом сомневаться.

Как известно, использовании любого лечебного средства надо соблюдать чувство меры. Глава, рассказывающая о противопоказаниях к применению соли в лечении

всевозможных заболеваний, поможет вам избежать многих ошибок, которые могли бы отрицательно сказаться на вашем самочувствии.

А о том, что обычная (даже не морская!) соль широко используется в косметологии, вы, наверно, даже и не подозревали. Однако это так: любой косметолог-специалист знает о ее полезных свойствах. О том, как сохранить красоту и очарование с помощью соли, расскажет отдельная глава.

А как вы отнесетесь к тому, что соль является практически незаменимым помощником в быту? Подчас самая обычная соль прекрасно заменяет дорогостоящие импортные чистящие и моющие средства, так широко рекламируемые в последнее время. Не стоит забывать, что самые обыкновенные, но эффективные средства не нуждаются в рекламе: их полезные свойства говорят сами за себя.

Наверняка, каждая хозяйка знает несколько «бытовых секретов», в которых действует самая обыкновенная соль. Наша книга подскажет вам, как еще можно использовать соль в быту.

Итак, читая нашу книгу, вы сможете совместить приятное с полезным. Увлекательное чтение и новые знания о самой обычной, давно ставшей привычной соли – что может быть лучше этого? Желаем вам приятного чтения!



## **ГЛАВА I. ВСЕ О СОЛИ**

В своей повседневной жизни мы склонны относиться к вещам и предметам, ставшим для нас постоянными и незаменимыми атрибутами быта, как к разумеющимся само собой. Мы и представить себе почти не можем, что когда-то и кто-то мог в них нуждаться и не иметь возможности пользоваться ими.

Собственно говоря, это нормально. Нельзя же все время испытывать неопишуемый восторг, от возможности пользоваться например, водопроводом или электричеством в наших домах! То же можно сказать и о гастрономических благах.

Супермаркеты и продовольственные рынки навсегда избавили нас от необходимости ежедневно выходить на охоту с целью раздобыть себе пищу. Пройдясь по магазинам, можно

купить все что угодно из съестного, иногда даже что-то, практически не требующее приготовления.

А что если взглянуть на окружающие нас вещи повнимательнее и, как говорится, увидеть их в другом свете? Даже если то, о чем мы узнаем, не всегда полезно и редко применимо на практике, здоровое, человеческое любопытство – отнюдь не самая плохая черта.

Эту книгу мы посвящаем соли. Соли, во всех ее ипостасях. И если вы не посчитаете за труд прочесть книгу, то надеемся, по прочтении будете знать, что соль – это нечто большее, чем просто содержимое кухонной солонки.

В древние века ценность соли была таковой, что позволяла некоторым народам использовать этот продукт в качестве денег. И как это ни парадоксально сейчас звучит, из-за ограниченного количества соль считалась хорошим вложением капитала.

Но не только редкостью покоряла соль наших пра-пра-пра... Содержание в продукте важнейших для человека минеральных веществ нельзя переоценить. Да, уж наверно разницу во вкусе пищи, приготовленной с солью или без нее, они могли почувствовать.

Однако пусть не складывается у вас впечатление, что соль – тривиальная, банальная вкусовая добавка с набором полезных веществ. Хотя что есть, того не отнять.

Сельское хозяйство, медицина, косметология, фармацевтическая и химическая промышленности и, конечно-же, промышленность пищевая – вот далеко не полный перечень отраслей, где используется, в том или ином виде, соль.

Она входит в состав некоторых минеральных удобрений, применяемых в тепличных хозяйствах для лучшего вызревания овощей в зимний период. Применяется соль и в животноводстве как кормовая добавка для скота.

В химической промышленности хлорид натрия (поваренная соль) используется для производства едкого натра, хлора и соды.

Фармацевтической промышленностью в широком ассортименте выпускаются специальные добавки, содержащие морскую соль.

Принимать ванны с добавлением морских солей полезно для людей с расстройствами нервной системы, с различными кожными заболеваниями. Стимулируются процессы обмена веществ и происходит более активное выделение шлаков.

Очищение организма всегда было самым эффективным профилактическим средством для людей, занятых на вредных производствах.

Организм получает жизненно важные внутриклеточные элементы, от уровня содержания которых зависят водно-солевой обмен, а также активность ряда ферментов, передача нервных импульсов и уровень артериального давления.

В косметологии широко применяется вся гамма морских солей, которые входят в состав всевозможных кремов, мазей, шампуней. Косметические средства на основе морских продуктов содержат также природную соль.

Такие косметические средства оказывают благоприятное воздействие на кожу, приводя в действие механизм подкожного обмена веществ, чем и заслужили широкую популярность у женщин во всем мире.

Производство морской соли достаточно энергоемкий и, как следствие, дорогостоящий процесс. На специализированных предприятиях методом выпаривания и специальными химическими реакциями производят концентрирование и осаждение морских солей в специальных резервуарах. Это производство, несмотря на специальные средства защиты, относится к производствам с повышенной опасностью для здоровья человека.

Добычу хлорида натрия (поваренной соли) для нужд химической промышленности производят открытым карьерным методом. В местах, где обнаружено повышенное содержание каменной соли в породе, проводится серия взрывов для вскрытия верхних слоев почвы. Освободив площадку для промысла, оттуда вывозят соледержащую породу на перерабатывающие предприятия.

В быту, для приготовления разнообразных блюд, мы пользуемся в основном



поваренной солью (натрия хлорид), а в природе продукт широко распространен в виде каменной соли (галита).

Если современная фармацевтическая промышленность предлагает для отбеливания зубов различные средства, не содержащие абразивных веществ, то до недавнего времени вполне результативно для этого использовали поваренную соль.

Кстати, до конца еще не известно, что, собственно, хуже для эмали зубов. Химический или механический – эти методы чистки остаются предметом споров между ведущими врачами-стоматологами. А нам остается только уповать на собственную интуицию и стараться не кидаться в крайности.

Приступая к консервированию в домашних условиях, мы также пользуемся поваренной солью, не подозревая, что применение соли в качестве консерванта было известно еще до начала современного летоисчисления.

Нужда заставляла запасаться мясом древние племена, которые не имели возможности круглый год охотиться. И вот тогда-то на помощь человеку пришла наша давняя знакомая соль. Как это произошло впервые, можно только догадываться; вполне возможно, что это произошло случайно.

Однажды, с целью спрятать, закопав убитую тушу в землю, богатую каменной солью, первобытный человек забыл про нее или просто был сильно занят делами. Каково же было его удивление, когда, неожиданно вспомнив о сделанной записке и откопав ее, он обнаружил, что мясо почти не тронуто гнилью.

С этого-то все и началось. Отчетливо уяснив для себя все преимущества такого способа хранения, человек, на редкость пылкое существо, стал экспериментировать с другими плодами и видами доступной ему «продукции».

В дальнейшем способы засолки совершенствовались. Теперь уже не только мясо, но и овощи хранятся в бочонках с рассолом.

С приходом эры мореплавания опыт былых времен сослужил добрую службу первым путешественникам.

«Современные технологии» выручали и в продолжительных военных и торговых походах. Утомленные долгими переходами люди, подчас в безжизненных степях и пустынях, не могли обойтись без заранее заготовленной провизии.

Еще одно полезное качество соли было подмечено тоже очень давно и, вероятно, опять случайно. Какой-нибудь неуклюжий барон, опрокинув на одном из многочисленных балов, кубок с вином на платье находившейся поблизости знатной дамы, постарался заглазить свою вину, но в силу «космической безалаберности» обсыпал ее солью.

Конечно же, сразу начался переполох, разошедшаяся в праведном гневе герцогиню старались успокоить, позеленевшего барона откачивали каким-нибудь древним «корвалолом». А когда страсти улеглись, выяснилось, что злосчастное пятно исчезло.

И, памятуя об этом случае, мы, на грани двадцатого и двадцать первого веков, совершенно целенаправленно посыпая солью испачканные ковры, рубашки, скатерти. И пускай с переменным результатом, но это действует.

Если в вашем рационе не особенно часто присутствуют продукты, содержащие йод, а это свекла, спаржа, салат, лук-порей, грибы, зеленый горошек, редис, помидоры, репа, дыня, клубника и т. д., то наряду с обычной поваренной солью пользуйтесь йодированной.

Применение йодированной соли позволяет предупредить нарушение функций щитовидной железы, так как йод участвует в образовании гормона щитовидной железы – тироксина. Суточная потребность организма в йоде составляет 100–150 мкг. Наиболее богаты йодом морская капуста и прочие морские продукты.

Особенно важно не допустить дефицита йода у детей, очень чувствительных к недостатку его в организме. Длительное недостаточное обеспечение йодом приводит к нарушениям процессов роста и умственного развития.

Однако, как и во всем, нужно знать меру и соблюдать ее. Чрезмерное потребление в пищу соли может отрицательно сказаться на состоянии здоровья. За последнее время

потребление соли сильно возросло. Это в первую очередь сказывается на людях страдающих гипертонией.

Происходит перенасыщение организма солью, а почки не в состоянии отфильтровать ее полностью. Оставшаяся соль, являясь неорганическим соединением, не усваивается организмом и только удерживает лишнюю влагу.

От переизбытка влаги клетки кровеносных сосудов и капилляров разбухают. Сосуды сужаются, и в них повышается давление. Ко всему прочему, увеличивается нагрузка на сердце, ведь ему приходится перекачивать кровь под большим давлением. Избыточная соль откладывается в суставах и ступнях, зачастую вызывая в этих местах отеки и опухоли.

На основании всего этого у некоторых людей, в первую очередь тех, кто на собственном опыте убедился во вреде «пересолов», сформировалось крайне негативное представление о соли. Эти люди приводят неоспоримые, с их точки зрения, факты и всевозможные теории по этому поводу.

Одна из них относится к доисторическим временам зарождения жизни на Земле. Когда еще тектонические процессы не закончились и период формирования материков не был завершен. В основе лежит гипотеза, высказанная биохимиком Бунгом.

Суть теории состоит в том, что когда-то на Земле существовал естественный баланс калия и натрия. Но дожди, шедшие веками, постепенно вымывали природный натрий из почвы, и растения, а впоследствии и животные организмы, недополучали его, пересыщаясь калием.

Формы жизни все развивались и развивались. И настало время, когда появился первобытный человек.

Доэволюционировав до *Homo sapiens*, этот Номо, как вы, наверное, уже догадались, принялся искать замену так недостающего ему натрия. Вот так человечество узнало о каменной соли и стало повсеместно использовать ее в приготовлении пищи, загоняя себя тем самым в могилу.

Высказывание: сколько людей – столько мнений – здесь как нельзя кстати. Мы же, в свою очередь, склонны придерживаться нейтральных позиций, дабы избежать каких-либо пристрастий в повествовании.





## ГЛАВА II. ЭТА ЛЕЧЕБНАЯ СОЛЬ...

Помимо использования в приготовлении пищи, что известно сейчас всем и вся, соль достаточно широко применяется в медицине – как в народной, так и в традиционной. Хлористый натрий является основным компонентом в составе соли и именно он обуславливает многие из ее лечебных свойств. Основные показания к применению соли в лечении – это нарушение обмена веществ, обезвоживание организма, при которых натрий хлор восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, нормальный уровень содержания влаги. Как известно, именно хлорид натрия применяется во многих медицинских растворах, которые используются для реабилитации больных после операций, тяжелый заболеваний. Кроме этого, соль помогает избавиться от целлюлита.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата соль применяется чаще всего при возрастных нарушениях обмена веществ в суставах и костях: при артрите, артрозе и других заболеваниях. Если традиционная медицина в таких случаях использует растворы с большим содержанием натрия хлора, то в народной медицине рекомендуются солевые ванны, обтирания.

Солевые ванны с использованием лекарственных растений, которые имеют специальное назначение – успокаивать или тонизировать, применяют для избавления от психических расстройств, стрессов, при нервных и психических заболеваниях.

При простудных заболеваниях уха, горла, носоглотки соль используется для лечебных растворов, грелок, для приготовления растирающих составов, так как соль состоит из минеральных кристалликов, с помощью которых можно, например, прочистить заложенный нос или снять налет с воспаленного горла и т. д.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Вспомните: ваши бабушки наверняка не раз исцеляли вас от простуд, ангин и насморков с помощью обычных домашних средств и своих добрых рук. Почему же сейчас вы думаете, что справиться с простудой могут только дорогие антибиотики? Совершенно

точно известно, что это далеко не так. И в борьбе с простудой «простая» соль – ваша самая верная союзница.

Да, мудрость природы проявляется во всем, что окружает человека. Нужно только суметь этим правильно воспользоваться. Если вы не сохранили в своей памяти бабушкины секреты лечения простуды, то мы готовы вам помочь и поделиться способами излечения ангины, насморка и других простудных заболеваний с помощью соли.

С наступлением холодов в нашу жизнь бесцеремонно врываются различные заболевания, связанные с простудой, гриппом. Инфекция поражает нос, горло, верхние дыхательные пути, простуда может даже затронуть уши. Вам следует быть готовыми ко всему и применить по отношению к недугу самые решительные меры, которые не позволят болезни развиваться. И даже более того, вы можете добиться полного выздоровления, не прибегая к применению фармакологических средств.

При насморке используйте специально приготовленный лечебный раствор соли с добавлением лекарственных трав. Применение соли для ингаляции и промывания носовой полости объясняется очищающей и дезинфицирующей способностью соли. Пораженные инфекцией носовые пазухи – отекающие; слизистая жидкость выделяется в большом количестве – и это мешает воздуху свободно проходить через носовую полость. Дыхание больного затруднено. При очищении солью отек носовых пазух уменьшается, слизистая жидкость смешивается с используемым раствором и легко удаляется из носа при резком выдохе.

В стакане теплой воды растворите соль, добавьте в жидкость экстракт эвкалипта, который можно приобрести в аптеке. Все хорошенько размешайте и закапывайте в нос. Процедуру проводить 2 или 3 раза в день. При сильном насморке вы можете использовать солевой раствор через каждые 2–2,5 часа. Курс лечения продолжайте в течение трех дней, после чего сделайте однодневный «выходной». Людям с особо чувствительной кожей следует избегать кожных раздражений из-за соли, поэтому концентрацию соли в растворе следует сделать меньше на 5 процентов или добавить в солевой раствор 1 ч. л. облепихового масла.

Вам потребуется:

йодированная соль – 1/2 ч. л.,  
дистиллированная вода – 250 мл,  
экстракт эвкалипта – 5 капель.

Промывание носовой полости лечебными растворами занимает особое место в лечении, а также профилактике инфекционных простудных заболеваний. Большинство растворов готовятся с применением соли, которая своим раздражающим действием увеличивает иммунитет и защитные свойства микрофлоры носоглотки. Поэтому соль сравнивают с таблеткой аспирина, так как природный минерал способен оказывать антибактериальное и очищающее действие.

При длительном насморке, от которого практически невозможно избавиться, рекомендуется следующее средство. Оно готовится аналогично предшествующему: на солевом растворе с применением специально приготовляемой настойки, которая состоит из сбора лекарственных антисептических трав, используемых при лечении простудных заболеваний верхних дыхательных путей. Для этого берут свежие листья мать-и-мачехи, девясила шершавого, измельчают их и заливают трехпроцентным салициловым спиртом, который можно приобрести в аптеке. После этого плотно закрывают посуду и настаивают жидкость в темном месте в течение 10 часов. Затем разводят в теплой воде соль до полного растворения, добавляют в раствор процеженную настойку.

Чтобы лечение было законченным, в качестве дополнения к «соленому» лекарству врачи советуют пить гранатовый сок, также 1 раз в день закапывать его в нос. Целебное воздействие на инфицированную простудным заболеванием носовую полость окажут органические кислоты, экстрактивные вещества, жир и витамин С, содержащиеся в соке, – они стимулируют нервные окончания и чувствительную слизистую оболочку носа.



Промывание носовой полости этим солевым раствором при насморке производите по особой дыхательной системе, которая основывается на методике дыхания йогов. Приготовьте ватный тампон (вы можете туго скрутить его из ваты). Вставьте его в левую ноздрю. Налейте воду на правую ладонь и втягивайте тампон медленным длинным вдохом в носовую полость. Выждите небольшую паузу, наклоните голову влево. Извлеките ватный тампон и «выпустите» солевой раствор через левую ноздрю. Такую же манипуляцию проведите с другой, правой ноздрей. Повторяйте процедуру с втягиванием солевого раствора трижды попеременно через левую и правую ноздрю. Лечение проводите 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Вам потребуется:

йодированная соль – 1/2 ч. л.,  
дистиллированная вода – 300 мл,  
лекарственная настойка – 2 капли,  
гранатовый сок – 2 капли.

Соль часто используют и при лечении простудных заболеваний уха: воспалении среднего, наружного уха, а также наружном отите. Соль, как известно, благодаря своему кристаллическому строению может долго хранить тепло и отдавать его в нужный момент. Это качество соли используется в народной медицине в случаях простудного заболевания уха, горла и носа – в виде грелки. Для этого небольшое количество соли раскалите на сухой сковороде. После этого засыпьте соль в тканевый мешочек, надежно завяжите его.

При насморке положите мешочек с солью на верхнюю часть переносицы. Прогревание носоглотки следует делать только после очистки солевым раствором, тогда эта процедура принесет больший эффект. Мешочек с солью поможет и в том случае, если вы «застудили» ухо. Часто случается, что простудное заболевание развивается многопланово и поражает не только нос, горло, но и ухо. При этом человека беспокоят ноющие «тупые» боли, которые временами становятся резкими, колющими.

Простуженное ухо может стать причиной головной боли, временной нетрудоспособности; возможно даже частичное ухудшение слуха. Поэтому крайне важно принять своевременные кардинальные меры. Прогревание уха солевым мешочком – это то, что станет «фоном» вашего лечения. Прикладывайте мешочек с горячей солью к простуженному уху на 20–25 минут через каждые 1,5–2 часа. Солевою грелку можно наложить с помощью повязки, которую легко сделать из широкого платка.

Сложите платок по диагонали в несколько слоев, аккуратно расправьте концы. Приложите солевой мешочек-грелку к больному уху, при этом наклонив голову набок, – так, чтобы было удобно накладывать грелку и повязку. После этого туго завяжите концы платка. Если в помещении недостаточно тепло, наденьте на голову шерстяную шапочку, которая будет «закрывать» уши или повяжите еще один теплый платок.

Грейте не только больное ухо, но периодически немного прогревайте то, которое пока вас не беспокоит. Таким образом вы примете меры профилактики простудного заболевания и оградите второе ухо от развития инфекции. Кроме прогревания, больное ухо лечат с помощью лечебных растворов. Некоторые из эффективных растворов вы можете приготовить сами. Для этого, к примеру, возьмите 2 %-ный борный спирт, добавьте в него 0,5 г морской соли в расчете на 50 мл раствора. Аккуратно перемешайте раствор и прогрейте его.

Для этого наберите в отдельную посуду некоторое количество воды и поставьте ее на средний огонь. Положите на дно кастрюли металлическую или деревянную подставку, герметично закупорьте пузырек, в котором находится борно-солевой раствор, и поставьте пузырек на подставку. Нагревайте раствор до нормальной температуры человеческого тела (36–37 градусов).

Перед употреблением еще раз размешайте раствор, чтобы избежать неравномерной концентрации соли в нем, выпадения соли в осадок. Закапайте солевой раствор в ухо пипеткой, для первого раза достаточно одной капли. Затем можете увеличить применение

раствора до 2–3 капель за один прием. Закапав раствор в ухо, держите голову наклоненной набок хотя бы несколько секунд.

Если борный спирт вызывает у вас негативные реакции или дело касается лечения маленьких детей, то мы рекомендуем приготовить лечебную смесь без его использования. В этом случае основу раствора будет составлять очищенная дистиллированная вода. Нагрейте ее до приемлемой для человеческого тела температуры – так, чтобы она не обжигала, но грела. Добавьте в нее 1 г соли в расчете на 200 мл воды. Кроме этого, вам понадобится настойка календулы, которую вы можете приготовить заранее в домашних условиях.

Возьмите листья и цветы календулы, переберите лекарственный сбор, засыпьте в стеклянную посуду и залейте его смесью воды и водки (примерно 20-25-градусный раствор). После этого плотно закупорьте емкость и поставьте в темное прохладное место. Через 10 дней настойка будет готова, ее процедите. Используйте настойку для лекарственного раствора или продолжайте хранить в темном и прохладном месте в закупоренной емкости до востребования.

Для противовоспалительного раствора вам понадобится 3 капли настойки на 200 мл воды. В солевой раствор добавьте настойку, размешайте. В последнюю очередь добавьте 1/2 ч. л. облепихового масла и, далее следуя правилам, закапайте раствор в простуженное ухо. После закапывания можно прогреть ухо солевым мешочком, выждав предварительно 15–20 минут.

При лечении простудных заболеваний следует находиться в тепле, избегать переохлаждений, сквозняков, иначе лечение не принесет результатов и, вполне возможно, недуг может перейти в хроническую форму. Большую ошибку совершают те люди, которые из-за своей занятости решают перенести простуду «на ногах». Рано или поздно такие попытки заканчиваются тем, что человек совершенно ослабевает и сляжет в постель с более тяжелой формой простудного заболевания. Поэтому не испытывайте судьбу, не рискуйте своим здоровьем, при первых же проявлениях простуды окажите поддержку своему организму в борьбе с инфекцией.

Особенно коварны в этом отношении заболевания горла. Так, острая респираторно-вирусная инфекция, именуемая в сокращенном виде ОРВИ, аденовирусная инфекция – АРВИ и даже острое респираторное заболевание – ОРЗ отрицательно воздействуют на носоглотку, заражают ее и приводят к воспалению миндалин, связок и др., серьезному ухудшению самочувствия.

При заболеваниях носоглотки и горла применяются ингаляции, полоскания ротовой полости лечебно-солевыми отварами, компрессы. Если вы заболели простудным заболеванием, то уже при легком першении в горле должны принимать лечебную смесь. От ангины, ларингита и др. рекомендуется пить в составе смеси лечебную минеральную воду типа «Боржоми». Эта вода издавна известна своим лечебным действием, которое, в принципе, основывается на содержании в продукте хлорида натрия.

Кроме «Боржоми», вам понадобятся молоко и пчелиный мед. Молоко как следует прогреет ваше горло, а мед смягчит его. А еще мед известен как прекрасное антисептическое, антимикробное средство. Все компоненты в лечебной смеси, как видите, незаменимы и необходимы.

Молоко нагрейте и, прежде чем оно закипит, влейте в него минеральную воду. Прокипятите и дайте слегка остыть, после этого добавьте в молоко пчелиный мед и пейте по стакану через каждые полчаса. Перед каждым употреблением лечебную смесь подогревайте до нужной температуры.

Вам потребуется:

молоко – 200 г,

минеральная вода, типа «Боржоми» – 100 г,

пчелиный мед – 1 ст. л.

Во время болезни пейте только полезные для вашего здоровья жидкости. Так, кроме лекарственной смеси, описанной выше, вы можете просто пить подогретую минеральную

воду с растворенными в ней 1–2 таблетками аспирина. Газовые пузырьки из воды выйдут в то время, когда вы будете нагревать воду до нужной температуры, иначе они будут только раздражать воспаленную ротовую полость. Не нагревайте жидкость для питья чрезмерно, таким образом вы только обожжете и без того больное горло.

При инфекционных заболеваниях горла, носоглотки очень важно часто полоскать горло антибактериальным составом. Микробы, опасные бактерии каждое мгновение оседают на миндалинах, аденоидах, гландах и размножаются, вызывая ухудшение состояния больного. В то время, когда иммунная защита организма из-за болезни ослаблена, вам следует принять особые меры предосторожности. Полоская горло, вы как бы проводите его санитарную обработку, помогая организму уничтожить болезнетворные микроорганизмы. Если же болезнь уже развилась, не думайте, что теперь полоскание горла бесполезно. Вы все равно сможете таким образом воспрепятствовать размножению бактерий, которые могут значительно ухудшить ваше состояние. Поэтому полоскание горла рекомендуется не только как профилактическое средство, но и как одно из средств для лечения простудного заболевания.

Полоскание можно проводить различными антисептическими растворами. Одним из наиболее эффективных считается содо-солевой раствор. В одном варианте это может быть лечебная минеральная вода со значительным содержанием соли. Об этом вы можете узнать, внимательно изучив этикетку на бутылке с минеральной водой.

За неимением минеральной вы можете воспользоваться очищенной дистиллированной водой. Добавьте в воду морскую или йодированную соль в расчете 1 ч. л. на 250 мл воды. Солевой раствор нужно немного подогреть, независимо от того, какую воду вы использовали – минеральную или дистиллированную. После этого добавить в смесь для полоскания 1/2 ч. л. пищевой соды, все хорошенько размешать, чтобы не было осадка. Раствор для полоскания готов, проводите процедуру полоскания горла через каждые 1–1,5 часа. При запущенном заболевании можно полоскать горло почаще – через 0,5–1 час.

Незаменимым средством в лечении простудных заболеваний горла, глотки и носа считается ингаляция, т. е. дыхание через рот и нос горячими парами лечебного отвара, который в случаях простудных заболеваний приготавливается на основе минеральной или соленой воды с использованием антибактериальных, антипростудных лекарственных трав. Самые известные и эффективные из них – календула, ромашка, тысячелистник, шиповник и др.

Предлагаемый нами отвар для ингаляции при простудах рекомендуем приготовить несколько необычным методом. Для этого используйте минеральную воду или разведите в дистиллированной воде морскую или йодированную соль. Это рекомендуется потому, что хлорид натрия способствует уничтожению бактерий, очищает слизистую оболочку носоглотки. Соленый раствор или минеральную воду доведите до кипения.

Приготовьте для заваривания лекарственный сбор: плоды облепихи, ягоды смородины, листья и цветы календулы. Если есть необходимость, переберите и измельчите растения. Засыпьте в отдельную посуду и размешайте до получения однородной массы. Залейте кипятком и поставьте на медленный огонь, накрыв кастрюлю крышкой. Поварив смесь 3–4 минуты, снимите ее с огня и дайте ей немного остыть, а затем влейте в нее подогретый соляной раствор. Теперь можно проводить ингаляцию, соблюдая все правила. Медиками рекомендуется переменная система дыхания при ингаляции. Например, вдох через нос – выдох через рот, вдох через рот – выдох через нос. Такая система позволяет тщательно прогреть всю носоглотку, а не только горло и нос в частности.

Вам потребуется:

минеральная вода или солевой раствор – 1 ч. л.,

дистиллированная вода – 200 мл,

плоды шиповника – 2 ст. л.,

ягоды смородины – 2 ст. л.,

листья и стебли календулы – 1 ст. л.



## ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ И РАССТРОЙСТВ

Соль самых разных видов достаточно широко применяется с незапамятных времен для лечения нервных расстройств и психических заболеваний. Народная и традиционная медицина в этом случае практикует солевые ванны. Этот лечебный метод изучен достаточно глубоко и достоин того, чтобы стать широко известным. Современность – время стрессов, от которых никто не застрахован. Экономические кризисы, природные катаклизмы, катастрофы относятся к разряду тех явлений, к которым привыкнуть и подготовиться нельзя. А если к этому добавить личные переживания по поводу работы или учебы, здоровья и любви, то получается, что у современных людей есть масса причин волноваться о состоянии своего здоровья.

Многие медицинские «светочи» непоколебимо утверждают: «Все болезни от нервов!» Эти слова звучат как приговор для впечатлительных, «слабонервных», как говорят в народе, людей. Но при такой жизни не удивительно, что «нервы слабеют» даже у самых спокойных и уравновешенных людей. «Обыкновенное» расстройство при череде неприятных ситуаций может привести к стрессу, который в свою очередь влечет за собой депрессию.

Практически нет человека, который бы легко отмахнулся от этой проблемы и сказал: «Это не для меня!» Мы советуем уделять больше внимания здоровью своей нервной системы и укреплять ее лечебными ваннами и другими водными процедурами.

Кстати, от вас потребуется совсем немного. Начните день с прохладного душа и солевого растирания мягкой губкой. Как бы ни было трудно вставать по утрам, после такой процедуры от утренней сонливости не останется и следа. Приготовьте соленую смесь для утреннего растирания самостоятельно. Для этого вам понадобится морская соль, пищевая сода и лимон. В морскую соль добавьте соду, размешайте до однородной консистенции. Лимон очистите от кожуры, выдавите из него сок и добавьте его в смесь. Размешайте солевую смесь и нанесите на мягкую губку. Разотрите тело мягкими круговыми движениями, затем смойте раствор и устройте себе небольшой массаж при помощи банного полотенца.

Кроме этого, обязательно внесите в свой ежедневный распорядок солевые ванны, в таком случае никакие стрессы вам не страшны. Ведь именно полностью расслабившись в приятной телу воде, можно отдохнуть после трудного рабочего дня.

Очень полезно принимать расслабляющую ванну перед сном, после такой водной процедуры сон будет легким и безмятежным. Утром человек проснется полным сил, отдохнувшим и жизнерадостным.

Главной составляющей любой ванны является, конечно, вода. Уже сама по себе она



обладает удивительной целительной силой. Каждый человек знает и чувствует, что вода обновляет его, очищает его тело и душу, заряжает бодростью, энергией и хорошим настроением.

Вы можете усилить расслабляющий эффект ванн и, кроме этого, сделать их по-настоящему лечебными. Вам стоит попробовать новое оружие в борьбе с хворями и недугами – лечебные солевые ванны. Вам для этого нужно добавлять в ванну, которую вы собираетесь принять, вместо обычного синтетического ароматизатора специально приготовленную лекарственно-солевую смесь. Принято использовать для лечебных ванн различные лекарственные растения, которые выполняют функции врачей и придают ванне сочный аромат русских лугов и лесов.

Не всегда лечение связано с болезненными уколами и противными таблетками, можно лечиться и при этом получать удовольствие, если вы применяете лечебные ванны. Они часто назначаются врачами при различных нервных заболеваниях и расстройствах. Кроме этого, можно самому «прописать» себе успокаивающую и расслабляющую ванну. Лечебные ванны можно принимать в сидячем и лежащем положении – в зависимости от вашего настроения и состояния здоровья.

Если вас беспокоит «сердечко», то вам рекомендуется сидячая ванна, при которой нагрузка на сердце будет незначительной. Кроме этого, если вы добавите в соленую воду шафран, женьшень, ландыш, то вам будет гораздо легче переносить водные процедуры, потому что эти растения стимулируют сердечно-сосудистую деятельность.

Ванна наполняется водой примерно на две трети общего объема. Температуру воды подберите индивидуально, затем добавьте в нее нужное количество соли. Можно добавить отвар из лечебных трав или лечебное масло.

Успокаивающее, общеукрепляющее значение для вашей нервной системы будет иметь ванна с добавлением морской соли и экстракта женьшеня, фиалки, розмарина, ландыша, шалфея, а также ароматических и лечебных масел – облепихового, орехового, масла из боярышника и др. Чтобы нервный срыв не стал причиной каких-либо болезней и других печальных последствий, остановите, предотвратите его с помощью восстанавливающих лечебных ванн с морской солью.

В ванны с морской солью при нервных заболеваниях и психических расстройствах добавляйте лекарственные отвары из каштана конского, полыни обыкновенной, вереска. Используйте экстракт валерьяны, омелы белой, горчицы русского; используйте отвары или экстракты перечисленных трав; регулярно принимая солевые ванны, вы почувствуете эффект этой процедуры очень скоро. Нужно отметить, что при правильном проведении водно-солевых процедур через 2–2,5 месяца улучшения в вашем здоровье будут явными и бесспорными. Продолжительность принятия лечебной ванны зависит от индивидуальных особенностей организма, однако средний показатель – 20–25 минут. Естественно, что в первую очередь необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Приготовить лекарственную ванну – дело нехитрое. Только нужно заранее позаботиться о сборе и заготовке впрок нужных вам лекарственных растений. Кроме этого, для лечебных ванн лучше использовать морскую соль, которую можно приобрести в магазине. По возможности, отдайте предпочтение солям Мертвого моря, потому что именно они признаны самыми лечебными в мире. Взамен, лечебная соленая ванна принесет много пользы вашему самочувствию и улучшит ваше настроение.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ОБЕЗВОЖИВАНИИ ОРГАНИЗМА**

Как это ни странно, но именно натрий хлор, основной химический компонент соли, может помочь при обезвоживании организма, при нарушенном обмене веществ, при ожирении. Наверняка, многие замечали, что от соли хочется пить. Соль удерживает в себе много влаги, а, попав в организм, хлорид натрия поставляет организму необходимое

количество жидкости и на клеточном уровне выравнивает обмен веществ в организме.

Доказательство этого утверждения легко найти в окружающем мире. Примером этому могут стать верблюды, которые отправляются в дальний засушливый путь, только вдоволь налившись соли. Эти животные могут фантастически долгое время обходиться без воды, потому что натрий хлор, полученный в достаточном количестве, обеспечивает нормальный обмен веществ в организме животного.

Практическое применение соли в домашних условиях при нарушенном обмене веществ и обезвоживании организма возможно только после консультаций с врачом и при отсутствии противопоказаний в случае повышенной аллергической восприимчивости кожи, заболеваний почек, хронических заболеваний органов пищеварения. Основное лечение солью осуществляется с помощью лечебных ванн, растворов для питья, при целлюлите – солевых растираний.

Лечебные солевые ванны при нарушениях обмена веществ имеют общетонизирующее значение и готовятся по обычной технологии с добавлением бодрящих ароматизаторов. Целесообразно добавлять в солевые ванны отвары из фиалки, пихты, винограда и других лекарственных растений, благоприятно влияющих на обмен веществ в организме. Ограничений в принятии таких ванн нет ни по продолжительности, ни по частоте применения. Это целиком зависит от вашего желания и самочувствия.

Солевые растворы для питья готовятся на основе настоек, наливок. При нарушениях обменных процессов используйте настойки и наливки из ореха грецкого, водяного перца, ежевики, одуванчика. Полезно пить настойки из малины. В этих настойках и других напитках при заболеваниях обменного характера содержание сахара должно быть минимальным. Добавьте в настойку или наливку, которая приготовлена из лекарственных трав, улучшающих обмен веществ, нужное количество лечебной минеральной воды с надлежащим количеством хлорида натрия в своем составе.

Кроме этого, минеральная вода, добытая из целебных источников, полезна для питья сама по себе. В частности, при заболеваниях органов пищеварения она должна полностью заменить все другие напитки. Минеральные воды издавна считались целебными благодаря высокому содержанию лечебных солей. В прежние времена минеральная вода была чуть ли не единственным средством от заболеваний «живота» и нервной системы.

При целлюлите очень полезны солевые обтирания. Это крайне простое и всем доступное средство. На намоченную губку нанесите равномерным слоем некоторое количество морской соли и растирайте ею «проблемные» зоны. Или же вы можете сперва нанести на «проблемные» зоны соль, а затем растирать тело губкой. Движения производите с осторожностью и небольшими усилиями, чтобы не повредить кожный покров. После этой процедуры обработанные участки тела будут «гореть». Но пусть это вас не пугает, приток крови к скопившимся жировым отложениям способствует улучшению как внешнего вида, так и общего состояния кожи, пораженной целлюлитом.





## **ПРИМЕНЕНИЕ СОЛИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Натрий хлор, доминирующий компонент состава соли, применяется также для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. А именно артрита, артроза, артрита артроза, остеохондроза и др. Изменения, которые происходят в суставах и костях на клетчатом уровне, проявляются с годами и доставляют немало хлопот людям среднего и старшего возраста. Натрий хлор, попадая в организм, выравнивает структуры организма, исправляет нарушения и избавляет людей от мучительной боли.

Препараты для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, практикуемые при традиционном лечении, применяются только по назначению врача и не изготавливаются в домашних условиях. Но лечебные ванны с морской солью – это как раз то, что нужно для целенаправленного комплексного лечения вышеозначенных недугов.

Для лечебных ванн вам понадобится морская соль. Предпочтение отдается, в основном, солям Мертвого моря. Если к ним в нашей стране широкая известность пришла не так давно, то в других странах люди давно познали волшебную силу солей Мертвого моря, которые по своему химическому составу отличаются от солей других морей тем, что в них, помимо гораздо большей концентрации хлорида натрия, присутствует огромное количество важнейших минеральных элементов. Эта соль на порядок выше всех остальных «конкурентов» благодаря своей чистоте и экологичности.

Мертвое море по праву считается волшебным лечебным. Из древности тянутся тонкие нити легенд, преданий о его удивительном прошлом, из которого соли моря переняли свою магическую силу. То, что море скрывает в своих волнах древний город, известно из древнейших письменных источников. Эти сведения древние монахи записали со слов своих предков.

Именно к Мертвому морю тянется след истории о происхождении самого популярного во все времена мифа о «несчастливом числе 13». Ведь город, который потоплен под суровыми водами, был тринадцатым по счету в союзе магических городов. Возможно, с тех пор, как город исчез, это число принято считать несчастливым? А может, наоборот, горькая судьба досталась могучему, развитому городу вместе с несчастливым числом?

Многие исследователи не устают искать затерянную Атлантиду и считают, что ее скрывает от солнечного света именно Мертвое море. Легенды и споры об их правдивости пережили не одно поколение людей. Современный мир не будет исключением, он не увидит истины, которая где-то далеко в будущем или, наоборот, далеко в прошлом. Единственное,

что нам остается, так это размышлять об этом, лежа в приятно соленой ванне. И радоваться тому, что предоставляется возможность проверить лечебную силу соли Мертвого моря на себе.

Для страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата в этом есть острая необходимость. Мы порекомендуем при ревматизме, подагре и различных артритах в соленые ванны добавлять травяные отвары. Для таких заболеваний народная медицина рекомендует использовать чистотел, фиалку, лопух, багульник, зверобой, безвременник осенний. Очень полезно добавлять в соленые ванны лечебное масло облепихи, грецкого ореха, экстракт чеснока, липы и др.

Лечебную ванну при заболеваниях опорно-двигательного аппарата вы можете приготовить по обычной технологии. Но вам следует принимать ванны не с горячей водой, а с водой лишь на 5–8 градусов теплее нормальной температуры человеческого тела. Концентрация соли должна быть несколько выше, чем при солевом лечении каких-либо других заболеваний. Так, например, на 1 л воды используйте 1/2 ст. л. морской соли. Если вы применяете соль Мертвого моря, то соответственно 1/2 ч. л. на 1 л воды.

Лечебные ванны при артритах, артрозах и других заболеваниях суставов, костей длятся около 30–40 минут. Возможно, что вам следует потренировать свой организм в течение нескольких дней, для того чтобы вы смогли легко переносить длительные водные процедуры. Начните с возможного минимума и с каждым разом добавляйте 2–3 минуты. Во время таких тренировок внимательно следите за своим самочувствием, пейте прохладительные напитки, например квас.

Кроме ванн, при ревматизме, артрите конечностей и позвоночника рекомендуются как дополнительное лечение масляно-солевые обертывания болезненных мест. В домашних условиях, с использованием морской соли и других лекарственных компонентов, вы можете приготовить лечебную мазь, которая, применяемая местно, окажет целительное действие на суставы, кости.

За основу лечебной мази возьмите облепиховое масло, немного нагрейте его на слабом огне. Затем снимите с огня и добавьте в масло морскую соль и майский мед. Все тщательно размешайте и подогрейте до температуры 60 градусов.

Вам потребуется:

облепиховое масло – 100–150 г,

морская соль – 1 ст. л,

майский мед – 2 ст. л.

Приготовленную мазь используйте, когда заболевание поразило нижние или верхние конечности; если поражена и поясница – только после предварительной консультации с лечащим врачом. Чтобы правильно провести процедуру, аккуратно соблюдайте наши рекомендации. Удобно разместите ногу на стуле или руку на столе перед собой. Если вас беспокоит поясница, то вам следует прилечь на живот – на прямую и достаточно твердую поверхность и попросить близких о некоторой помощи, т. к. вы сами не сможете нанести мазь на больное место.

Рукой нанесите мазь на тело и легкими круговыми движениями вотрите в кожу. После легкого массажа-растирания оставьте мазь на коже, положите на этот участок большие листья подорожника – так, чтобы они полностью покрывали этот больное место. Затем оберните руку, ногу или поясницу целлофановой пленкой – так, чтобы создать под ней парниковый эффект. Оберните зону чем-нибудь: теплым пуховым платком, шерстяным пледом и т. д.

После этого спокойно полежите под теплым одеялом около получаса. Затем снимайте повязки и очистите тело от остатков мази ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Солевое обертывание можно проводить один раз в неделю в течение двух месяцев. После этого курса лечения сделайте перерыв на 3 недели, а затем снова продолжите применять лечебную мазь до окончательного улучшения состояния.

В настоящее время, когда лекарства в аптеках дороги и люди устали от «химических»



лекарств, особую популярность обретает народная медицина. Современные исследования и традиционная медицина нисколько не опровергают те лечебные постулаты, на которых основывается лечение народными средствами. Так, например, ромашка общепризнанна как лекарственное растение, помогающее от многих недугов. Наши предки это знали давным-давно, без сложных исследований и медицинских степеней, что нисколько не мешало приносить людям реальную пользу.

Народная медицина владеет большими сокровищами – знаниями о лечении многих болезней травами, солью и другими средствами, которые человек берет у природы. Эти знания собирались сотнями поколений, в них опыт и наблюдения всего народа. Именно из этих источников известно, какая роль в нетрадиционном лечении отводится обыкновенной соли. Но, к сожалению, наши современники в большинстве своем утратили связь поколений и предпочли таблетки и уколы натуральному лечению.

Но времена меняются, и сейчас многие мамы, прежде чем дать ребенку таблетку или испугать укол, задумываются: «А нет ли выхода более безопасного и, тем не менее, надежного?» Каждый чувствует, что выход есть, только в чем он заключается, знают немногие. Знахарей и бабушек, лечащих народными средствами, становится все меньше на белом свете. Вместе с ними уходят рецепты народного целительства, которые часто оказываются невостребованными.

А ведь когда-то простудные заболевания детей и взрослых лечили с помощью обыкновенной соли! И не только исцеляли простуженное ухо или горло, но и лечили разные внутренние и кожные болезни. Попробуем вместе возродить древние традиции целительства и посмотрим на соль не только как на необходимый в кулинарии продукт, но и изучим ее лечебные качества.

Удивительный дар природы – соль – имеет редкий для даров природы состав. В мире так и не найдено вещество, способное заменить соль по всем ее вкусовым параметрам и лечебным свойствам. Особенность химического состава и незаменимость соли в медицине объясняют широкое применение ее для лечения самых разнообразных заболеваний. Как известно, вещества, выделенные из солевых растворов, применяются для создания растворов, мазей и др. в традиционной медицине.

Народная медицина издавна использует лечебные свойства соли по самому широкому спектру заболеваний – в виде ванн, обтираний, грелок, растворов и др. Ознакомьтесь с некоторыми рецептами врачевания. Стать домашним доктором – при правильном использовании информации – может каждый, тем самым оказав помощь себе, своим детям, близким.





### **ГЛАВА III. ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ ДЛЯ УХОДА ЗА ВНЕШНОСТЬЮ)**

Чего больше всего хочет любая женщина? Многие из вас наверняка ответят: «Быть красивой». И будут абсолютно правы. Красота – это показатель вашего здоровья и молодости, это уверенность в себе (ведь вам не придется думать о том, что вы неважно выглядите), это прекрасные взаимоотношения с окружающими, в когда вы всегда оказываетесь на высоте (так, например, слушая признания в любви, вы не будете в это время думать о том, что ваш нос усыпан черными точками).

Как видите, следить за собой очень выгодно и полезно. Но, помня об этом, не забудьте, что в уходе за кожей (а именно здоровая кожа является залогом красоты и хорошего настроения) простые, проверенные временем косметические средства порой оказываются эффективнее дорогостоящих импортных средств. Мы вовсе не отговариваем вас от таких покупок: они тщательно разрабатываются и апробируются. Но, ухаживая за кожей, можно использовать и такие всем доступные средства, как, например, соль.

Обыкновенная соль, поваренная или морская, поистине способна творить чудеса. Это стало известно еще очень давно, и с тех пор косметические рецепты, в состав которых входит соль, уже давно известные народной медицине, успешно применяются в косметологии.

Давайте прежде всего скажем, что же делает соль такой полезной для использования в косметологии.

В природной (неочищенной) соли содержатся необходимые организму минеральные вещества: калий, йод, магний. Хорошее состояние и внешний вид кожи во многом зависят от их наличия в крови.

Соль – прекрасное очищающее средство, а, как вы знаете, очистка кожи – это очень важная процедура. Соль способна справиться даже с такой проблемой, как черные точки на лбу и носу, доставляющие огорчения многим женщинам.

Соль – это еще и эффективное средство для стягивания пор. Мелкие, почти незаметные поры делают кожу ровнее, глаже и красивее. От природы такая кожа бывает далеко не у всех, но солевые процедуры, поверьте, улучшат состояние любой кожи.

Трудно переоценить и умывания, и ванны с морской солью. Морская соль – превосходное косметическое средство, часто используемое для пилинга (глубокой очистки кожи). А морские ванны делают кожу более красивой, здоровой, гладкой и даже помогают

похудеть, устраняя нежелательные жировые отложения.

Как видите, соль способна принести много пользы. Только нужно знать, как правильно ее применять и какие косметические недостатки кожи можно устранить с помощью соли.

Все интересующие вас сведения вы можете получить в этой главе. Расскажем вам обо всем по порядку.

Значение такой процедуры, как очистка кожи, очевидно. Кожа защищает наш организм от внешних раздражающих факторов, принимает активное участие в регуляции температуры тела, обеспечивая одинаковую температуру тела зимой и летом. Кожа выполняет и питательную функцию. Это вы все прекрасно знаете. Вспомните, что, нанося на кожу лица крем, вы тем самым заботитесь о том, чтобы в организм проникли так нужные ему питательные вещества. Кроме того, с помощью кожи наш организм дышит, то есть осуществляет обмен углекислоты на кислород.

А теперь запомните: все эти функции кожа может выполнять безукоризненно только в том случае, если она – чистая. Это, конечно, не значит, что мы советуем вам полностью отказаться от употребления декоративной косметики. Зачем? Ведь правильно подобранный и наложенный макияж способен сделать вас просто неотразимой. Кроме того, декоративная косметика в какой-то мере защищает кожу от вредных внешних воздействий. Так, например, ваша любимая губная помада не только делает ваши губы ярче и красивее, но и защищает их от холода и, следовательно, от обветривания. А пудра теплого оттенка, которой вы так любите пользоваться, окутывает вашу кожу, словно теплая легкая вуаль.

Но то, что вы должны неукоснительно выполнять, – это регулярно, каждый вечер очищать кожу. Французские косметологи советуют очищать кожу три раза в день, то есть, иными словами, каждый раз, когда вы захотите заново нанести макияж. Однако вам вполне хватит и одной очистки в день, особенно если вы правильно и грамотно ее проведете.

Соль в процедуре очистки часто оказывается просто незаменимой.

Как правило, кожу лица мы очищаем с помощью обыкновенной воды с туалетным мылом. Но в большинстве случаев эта процедура противопоказана для нежной кожи лица. Даже если у вас жирная кожа, то, регулярно очищая лицо таким образом, вы, скорее, только высушите кожу, а это очень пагубно скажется на вашем внешнем облике.

Лучше попробуйте ополоснуть лицо подсоленной водой. Для этого вскипятите и остудите до комнатной температуры 1/2 л воды. Кипячение обязательно, так как благодаря этому вода становится «мягкой», то есть очищенной от вредных для организма веществ. На 1/2 л воды добавьте 1 ч. л. кристаллической поваренной соли. Такое ополаскивание очистит кожу и стянет поры.

Для жирной кожи – блестящей, неровной, загрязненной, с черными точками – процедура очистки должна быть более глубокой. Очень эффективным считается следующее средство: на ватный тампон, смоченный в мыльной воде, наберите небольшое количество мелкой соли. Втирайте ее в участки, пораженные черными точками. Процедуру нужно выполнять не реже 2 раз в неделю, лучше всего – через 1–3 дня в зависимости от того, как «воспринимает» ваша кожа эту процедуру: не раздражается и не краснеет ли она. Проследите за этим самостоятельно и отрегулируйте частоту проведения процедуры.

Время, в течение которого вы втираете в кожу соль, надо постоянно, но постепенно увеличивать. Для начала втирайте соль в течение одной минуты, затем увеличивайте продолжительность процедуры до 2–3 минут. Одновременно начинайте постепенно усиливать нажим. Кожа, которую вы будете регулярно очищать, очень скоро станет выглядеть красивее. Кроме того, после первой же процедуры вы почувствуете, что ваша кожа «дышит», а это такое приятное ощущение!

Добавим, что такая процедура будет полезна и в том случае, когда жирную кожу надо просто очистить.

После того как вы очистили кожу, ее нужно обеспечить необходимыми ей питательными и увлажняющими веществами. Что вы в таком случае обычно делаете? Толстым слоем накладываете крем и, не удалив излишки, ложитесь спать с полной

уверенностью, что завтра ваша кожа будет выглядеть «на все сто»? Не обольщайтесь! Крем, неправильно, с избытком нанесенный на кожу, создаст эффект, совершенно противоположный ожидаемому: очень скоро кожа потеряет эластичность и станет дряблой.

Вы, конечно, этого не хотите? Тогда потрудитесь удалить с кожи избыток крема. В этом вам поможет подсоленная вода. Через 20–30 минут после нанесения крема удалите излишки с помощью ватного тампона, смоченного в подсоленной воде. Преимущество этого способа состоит в том, что он вполне пригоден для любого типа кожи, так что каждая из вас может использовать его без ущерба для состояния кожи.

А теперь более подробно поговорим о том, какую роль выполняет соль в уходе за разными типами кожи.

Многие из вас недовольны тем, что являются обладательницами жирного типа кожи. Да, конечно, признаки этого типа, которые мы вам уже описали, звучат довольно неутешительно. Но не спешите отчаиваться. Пусть вас успокоит тот факт, что это, пожалуй, самый распространенный тип кожи. Лучше позаботьтесь о том, чтобы правильно выбрать средства ухода за кожей. Конечно, в этом случае вам поможет специалист-косметолог, но примите к сведению и рецепты косметических средств, которые помещены в этой главе.

Итак, чтобы сделать жирную кожу более здоровой и красивой на вид, нужно регулярно умываться подсоленной водой и устранять черные точки с помощью приведенной выше солевой процедуры.

Перед тем как наносить питательный крем, ополосните лицо подсоленной водой.

Даже жирную кожу надо питать. Поэтому применение специальных косметических масок просто необходимо. Не надо думать, что приготовление масок – слишком трудоемкий процесс: вы наверняка делаете укладку и маникюр, которые нередко отнимают у вас больше времени, чем приготовление самой сложной маски. Попробуйте сделать маску хотя бы один раз: мы уверены, что вы будете очень довольны полученным результатом.

Для приготовления маски, в состав которой входит соль, необходимо взять 2 ч. л. творога, смешать его с равным количеством фруктового или овощного сока. Теперь добавьте 1/4 ч. л. поваренной соли, размешайте и нанесите на кожу. Через 5–6 минут снова нанесите ту же маску, а еще через 15 минут снимите маску шпателем. Ополосните лицо соленой водой. Нанесите ваш любимый крем для жирной кожи.

Возможно, у вас сухой тип кожи. Вы недовольны тем, что ваша кожа выглядит увядшей, неэластичной. Количество морщинок растет с каждым днем, кожа часто шелушится? Но вы же помните, что еще совсем недавно она была такой красивой: тонкой, матовой, с мелкими, почти невидными порами! Такие быстрые метаморфозы (в худшую сторону) показывают, что вы не относитесь с должным вниманием к состоянию вашей кожи.

Попробуйте умывать лицо попеременно холодной и теплой подсоленной водой. Такие контрастные умывания очень хороши тем, что они являются своеобразной «гимнастикой» для кровеносных сосудов: от холодной воды сосуды сужаются, а от теплой, наоборот, расширяются. Таким образом, процедура обеспечивает улучшение питания кожи, что делает последнюю молодой и упругой.

Одно дело – сухая от природы кожа, а другое – увядшая, дряблая кожа с морщинами. Появление морщин в пожилом возрасте – вполне естественное явление, но его можно «отодвинуть» на еще более пожилой возраст. Правда, это замечательно – выглядеть лет на десять моложе? Ну кто же из вас не захочет выглядеть хорошо? Если вы принадлежите к числу таких женщин, срочно принимайте нужные меры.

Вам поможет обмывание лица соленой водой. О положительном эффекте этой процедуры мы уже неоднократно говорили.

Неплохо было бы применять и специальные средства по питанию и укреплению кожи. И здесь соль прекрасно вам поможет.

Превосходно питает кожу с возрастными морщинами миндальное молочко с солью. Для его приготовления разотрите в ступке и пропустите через кофемолку или мельницу для перца 25 г очищенного сладкого миндаля. Залейте его 1/2 ст. теплой кипяченой воды и



прибавьте соли на кончике ножа. Полученный раствор процедите через марлю. Держите его в холодном месте.

Перед применением молочка хорошенько взболтайте его. Возьмите на ладонь 1–2 ч. л. жидкости, смажьте ею лицо перед тем, как накладывать питательный крем.

Полезным для вас будет и укрепляющее обмывание с солью. Утром, через 20 минут после того, как вы нанесете питательный крем, обмойте лицо прохладным солевым раствором: 1 ч. л. соли на 1 ст. воды. Эта процедура укрепляюще действует на лицевые мышцы, что благотворно влияет и на состояние увядшей кожи. Обмывание повторяйте каждое утро в течение 15–20 дней. Затем сделайте двухнедельный перерыв и снова начинайте лечебный цикл. Такая процедура повышает тонус кожи и разглаживает ее.

Задумайтесь о том, часто ли бывает так, что вы выглядите не лучшим образом. Скорее всего, это именно так: длинный утомительный рабочий день, домашнее хозяйство – все это отнимает энергию. На состоянии кожи сказываются и болезни с бессонницей. Кожа увядает быстрее, чем это бывает обычно.

Конечно, постарайтесь уберечь себя от нервных и физических перенапряжений, ведь организм – это целостная система, в которой все взаимосвязано, и, следовательно, общее состояние организма влияет и на состояние кожи.

А для более быстрого восстановления красоты кожи попробуйте использовать горячие солевые компрессы. Предварительно лицо и шею смажьте питательным витаминизированным кремом. Но это только подготовка.

А для самой процедуры растворите 2 ст. л. поваренной соли в 1 л кипятка. Середину махрового полотенца смочите в приготовленном растворе и, держа полотенце за сухие концы, слегка отожмите. Осторожно расправьте полотенце и приложите его к подбородку и шее. Концы полотенца соедините и держите над головой.

Секрет эффективности этой процедуры кроется в том, что на кожу лица воздействует пар, прекрасно увлажняющий и согревающий кожу, а также успокаивающе действующий на состояние нервной системы. Соль, содержащаяся в компрессе, тонизирует сухую кожу.

А теперь поговорим о том, какие косметические маски нужно применять при сухом типе кожи.

Вот рецепт одной из масок. Возьмите 2 ст. л. жирного творога, разотрите его с 1 ст. л. теплого молока или сливок, добавьте 1 ст. л. растительного масла и соль на кончике ножа. Все тщательно размешайте до получения однородной блестящей массы. Нанесите ее на лицо и подержите в течение 15–20 минут. Удалите смоченным в подсоленной воде тампоном. Преимущество такой маски состоит в том, что она вполне пригодна не только для сухого, но и для нормального типа кожи.

Кстати, не думайте, что, если у вас нормальная кожа, за ней не нужно ухаживать: со временем кожа становится более сухой, поэтому лучше заранее позаботиться о том, чтобы это «со временем» отодвигалось как можно дальше.





Рецепт маски, которую мы сейчас вам предложим, также подходит (и даже рекомендуется) для сухой и нормальной кожи. Маска обладает витаминизирующим и стимулирующим действием и поэтому может оказаться очень полезной для увядающей кожи.

Для приготовления маски возьмите 2 ч. л. жидкого крема, подходящего для вашего типа лица (скорее всего, это будут кремы типа «Рассвет» или «Утро», которые всегда можно найти в продаже), смешайте его с равным количеством яичного желтка и прибавьте соли на кончике ножа. После того как вы смешали все компоненты, добавьте по 15–20 капель витаминов А и Е в масле и 8-10 капель витамина D.

Маску нанесите на сухую кожу после того, как вы сделали горячий солевой компресс, о котором мы вам уже рассказали. Маска держится в течение 15 минут, а затем смывается холодным чаем.

Для морщинистой и дряблой сухой кожи подойдет маска из сока алоэ с добавлением соли. В состав алоэ входят биостимуляторы, которые поднимают тонус кожи. Соль, добавленная в маску, помогает поддержать этот тонус.

Прежде всего, приготовьте выдержанный сок алоэ. Это делается так: листья алоэ заворачиваются в черную бумагу (в виде трубочки) и выдерживаются в холодильнике на нижней полке при температуре +2-+3 градуса в течение двух недель; затем из листьев выжимается сок.

Теперь 5-10 г ланолинового крема соедините с 5–7 г выдержанного сока алоэ. Добавьте

5-10 г растительного масла. Маску нанесите на кожу лица только после того, как вы сделали горячий солевой компресс.

Через 10–15 минут удалите маску, а взамен нанесите новую: 2 ч. л. белка разотрите с 1/4 ст. л. соли и нанесите на лицо. Через 10 минут маску сотрите с помощью ватки, смоченной в настое зверобоя или шалфея. Хорошо ополосните кожу этим же настоем. Смажьте лицо и шею жидким кремом.

Приготовление двух последовательно применяющихся масок – довольно трудоемкий процесс, мы с этим согласны, но не переводите такие маски в разряд ненужных: для морщинистой и дряблой кожи они необыкновенно эффективны. Не лучше ли будет таким путем одержать верх над морщинами?

Теперь поговорим о вечерних масках. Что это такое? Для начала представьте себе такую ситуацию. Вечером вас приглашают в гости ваши хорошие знакомые. Стремясь навести красоту, вы поспешно подходите к зеркалу и вдруг замечаете, что выглядите неважно: круги под глазами, побледневшее лицо, усталый вид... Словом, выглядите вы совсем не так, как хотелось бы.

Что же делать в вашей ситуации? Конечно, вы можете отказаться от того, чтобы приятно провести вечер, и заняться домашними делами. А можете быстро вернуть себе бодрый и свежий вид и пойти к друзьям в полной уверенности, что вы неотразимы.

В этом-то вам и помогут маски. Приготавливаются они очень быстро, так что 15–20 минут вам вполне хватит для того, чтобы снова выглядеть хорошо.

Если у вас сухая или нормальная кожа, сделайте себе питательную укрепляющую маску. Возьмите 3 ч. л. яичного желтка, смешайте с 1 ч. л. растительного масла и 1/2 ч. л. концентрированной соленой воды. Все компоненты добавляйте понемногу и попеременно. В полученную смесь добавьте 1 ч. л. подходящего для вашего типа кожи питательного крема («Рассвет», «Утро» или «Любава»).

Приготовленную маску нанесите на лицо. Через 5–6 минут, не снимая первого слоя, нанесите второй. Через 15–20 минут смойте холодным слабым раствором чая.

Если у вас жирная или предрасположенная к жирности нормальная кожа, попробуйте сделать другую маску. Возьмите по 2 ч. л. майонеза и сметаны, добавьте 1/4 ч. л. мелкой поваренной соли и тщательно перемешайте. Перед тем как наносить маску, освежите лицо лосьоном. Маска наносится в два приема на 15–20 минут. После этого снимите ее с помощью холодной воды, наполовину смешанной с лосьоном.

Маски эти очень эффективны: они смягчают, увлажняют и питают кожу, делая ее ровнее, свежее и эластичней. Однако хотим предупредить вас, что такие маски будет лучше апробировать заранее, а не в тот день, когда вам обязательно понадобится быть неотразимой. Дело в том, что состояние кожи у каждой из вас индивидуальное. Вполне возможно, что какой-то из компонентов маски окажется излишним. Более того, может быть, вам придется изменить раскладку составляющих маски, поскольку какая-то из составляющих, предположим, способна вызвать раздражение кожи.

Конечно, накладывать макияж на неровную, раздраженную кожу будет очень сложно и неприятно, ведь он (особенно – вечерний), вместо того чтобы подчеркнуть вашу индивидуальность, подчеркнет недостатки вашей кожи. Согласитесь, что вы преследуете совсем другую цель. Вот почему вечернюю маску будет лучше испробовать заранее.

В заключение разговора о типах масок скажем, что вам необходимо обращать внимание на то, сколько времени маску надо держать. Многие ошибочно полагают, что, если продержать ее в течение более длительного времени, по сравнению с тем, какое было указано в рецепте, эффект маски только повысится. Но это далеко не так.

Передерживание масок приводит к длительному расширению пор, что делает кожу дряблой.

Кроме того, почти все маски имеют свойство высыхать, превращаясь в тонкую пленку или, более того, твердый слой, стягивающий кожу. Таким образом, после снятия передержанной маски возникает неприятное ощущение усталости. Конечно, делая маску, вы

стремитесь отнюдь не к такому эффекту.

А теперь немного поговорим о косметике и времени года. Дело в том, что требования, предъявляемые к косметике, должны быть разными в зависимости от времени года.

Зимой и осенью за состоянием кожи надо следить особенно тщательно, так как кожа очень чувствительна к холодам. При сильном морозе кровеносные сосуды резко сужаются. Такие спазмы приводят к тому, что кожа плохо кровоснабжается и, как следствие, становится бледной и вялой. В первую очередь такие неприятные изменения коснутся тех, у кого сухая кожа. Вот почему ухаживать за кожей в это время года надо особенно тщательно и регулярно.

Соль может помочь и в этом случае. Тех, у кого сухая кожа, просим обратить внимание на то, что перед тем как нанести на лицо соответствующую типу кожи маску, надо умыться подсоленной водой, так как она является прекрасным «проводником» маски. Ей же можно и смыть маску. Соль стянет поры, и питательные вещества, содержащиеся в маске, проникнут внутрь.

Тем, у кого жирная кожа, также можно использовать подсоленную воду, но в большей степени в данном случае поможет не подсоленная, а подкисленная вода. Жирная кожа характеризуется тем, что выделяет много щелочи, поэтому время от времени ее необходимо подкислять.

Зато летом для жирной кожи подсоленная вода будет очень полезна. Дело в том, что излишне сальную жирную кожу летом нужно укрепить и предохранить от избыточного салоотделения. Этому способствуют морские ванны и умывания подсоленной водой. Если у вас сухая кожа, то морские ванны показаны ей только в умеренных количествах.

Как легко можно убедиться, соль – прекрасное косметическое средство, которое можно применять в любое время года при любом типе и состоянии кожи. Самое главное – не злоупотреблять ей и, если речь идет об очистке лица, не втирать ее слишком сильно.

А теперь скажем несколько слов об очень распространенном косметическом недостатке кожи – черных точках. Чаще всего они появляются у людей с жирным типом кожи, обычно в молодом возрасте (с течением времени кожа, как известно, становится более сухой).

Как же возникают черные точки? Чаще всего причиной их появления становится пыль и грязь, закупоривающая расширенные отверстия сальных желез. Как вы уже, наверное, поняли, за такой кожей надо следить особенно тщательно, предохраняя ее от загрязнений и тщательно очищая.

Спросим себя, какое же средство будет в этом случае наиболее эффективным? Конечно, же соль! И ни в коем случае не выдавливание черных точек, ведь такая «косметическая процедура» может привести к раздражению и воспалению кожи. Заметьте, что выдавливание черных точек приводит к возникновению угрей.

Уже давно стало известно, что наилучшим средством очищения лица будет подсоленная или морская вода. При этом совсем не обязательно жить рядом с морем, ведь морская соль продается в любой аптеке.

Для этой процедуры вам потребуется 1 ч. л. соли на 1/2 л теплой кипяченой воды. Учтите, что после полного растворения морской соли в воде, последняя должна быть процежена с целью удаления из нее песка и других ненужных осадков, которые могут повредить кожу лица. Преимущество такого средства состоит в том, что оно вполне пригодно для кожи любого типа.

Говоря об эффективности этого метода по устранению черных точек, нельзя не сказать и о том, что соль является прекрасным дезинфицирующим средством. Таким образом, соль способна не только лечить, но и предупреждать различного рода косметические недостатки, которые вредят вашему внешнему облику.

Бывает и так, что кожа загрязнена очень сильно и этого средства будет уже недостаточно. Не спешите отчаиваться: соль поможет вам и здесь. В этом случае 2–3 раза в неделю надо проводить солевые процедуры.

Расскажем вам о том, как их правильно проводить. Возьмите ватный тампон, смочите

его в горячей воде, намыльте детским или косметическим мылом до образования пены, посыпьте мелкой солью и начинайте протирать пораженные участки. Делать это надо легкими круговыми движениями. Ни в коем случае сильно соль не втирайте: так вы можете повредить кожу.

Пену сразу не смывайте, а подержите на лице в течение 1–2 минут. После этого смойте ее сначала теплой, а затем холодной водой.

Такое средство будет наиболее эффективным, если у вас жирная кожа. А что делать в том случае, если у вас черные точки при сухой коже? Соль поможет вам и здесь, только применять ее надо по-другому.

Прежде всего, участки кожи, пораженные черными точками, обработайте ватным тампоном, смоченным в теплом растительном масле. Масло втирайте в кожу. Затем обработайте кожу теплым намыленным тампоном с мелкой солью. Через 2 минуты ополосните лицо теплой водой.

Ухаживая за кожей лица, не забывайте и о шее. Именно она способна коварно выдать все тайны вашего возраста, которые вы, скорее всего, захотите держать в секрете. Морщинки, складочки или намечающийся двойной подбородок – результат вашей забывчивости. Неужели трудно, накладывая питательный крем или косметическую маску, поухаживать и за шеей? Но раз вы уж об этом забыли, теперь, пока не поздно, принимайте экстренные меры.

Чтобы предотвратить появление двойного подбородка, похлестывайте шею салфеткой или тонким полотенцем, смоченным в холодной подсоленной воде. Делается это так. В 1/2 л воды растворите 2 ч. л. соли. Возьмите полотенце за концы и поместите под подбородком таким образом, чтобы его середина, смоченная в солевом растворе, свободно свисала под собственной тяжестью. Теперь растяните концы полотенца. При этом вы получаете довольно легкий вдавливающий хлопок по контуру лица. После этого влажную часть полотенца 3–4 раза приложите к шее. Эту процедуру следует повторять каждый день. Вы непременно оцените ее эффект, особенно когда поймете, что она, ко всему прочему, еще и прекрасно освежает кожу.

Благоприятно на состояние шеи подействует и использование масок, в состав которых входит соль (о них мы уже рассказывали). Обязательное условие: маска должна подходить для вашего типа кожи.

Стоя под душем или принимая ванну, не забывайте проследить за состоянием кожи всего тела. Приглядитесь: может быть, вы увидите, что кожа ваших плеч выглядит не лучшим образом: она загрязнена и покрыта мелкими прыщиками. В таком случае вам необходим пилинг – один из способов глубокой очистки кожи. Конечно, средства для пилинга в последнее время продаются в большом количестве, но такое средство можно сделать и самим в домашних условиях. Для этого морскую или мелкую поваренную соль смешайте с небольшим количеством сливок или сметаны. Полученную смесь вотрите в кожу плеч и оставьте на 5 минут. Затем смойте ее душем. Кожа станет чистой и мягкой.

Руки тоже доставляют нам немало хлопот, особенно ногти: так хочется, чтобы они были здоровыми и ухоженными. Но часто это не так: как вы ни стараетесь, они выглядят неопрятными и некрасивыми. Ногти становятся ломкими или слишком мягкими, расслаиваются. Особенно быстро ухудшается их состояние в холода или в том случае, если вы, моя руки, злоупотребляете туалетным мылом.

Соль эффективно поможет вам и в этом случае. Хорошо укрепляет ногти купание в морской воде. Если это средство вам недоступно, не спешите отчаиваться: ванночки для рук с добавлением морской или обыкновенной поваренной соли тоже помогут. Разведите 1 ст. л. соли в 1 л теплой воды. Окуните пальцы в соленую воду и подержите в ванночке в течение 15 минут. Затем руки слегка обсушите и нанесите питательный крем, смазывая и участки кожи вокруг ногтя. Однократное применение этой процедуры вам не поможет, но регулярное ее повторение благоприятно скажется на состоянии ваших ногтей.

Заметим, что в период лечения ногтей вам нужно будет воздержаться от применения



лака. Однако вам, несомненно, захочется, чтобы ваши ногти выглядели ухоженными и блестящими. Достичь такого эффекта очень легко. Просто потрите ногти кусочком замши или ваткой, смоченной в лимонном соке или разведенной лимонной кислотой. Очень скоро состояние ваших ногтей улучшится, и вы снова сможете покрыть их вашим любимым лаком.

Рассказывая о косметическом применении соли, мы еще ни слова не сказали о том, насколько полезными для вашей кожи будут морские ванны. Да, соленая вода способна творить чудеса. Представьте себе, после регулярного применения таких процедур ваша кожа становится гладкой, здоровой и упругой. И это еще не все: вы даже сможете немного похудеть! Жировые отложения уменьшаются, шлаки выводятся, а небольшие «подушечки» на бедрах и ягодицах постепенно сходят на нет. Разве это не чудесно?

Для таких ванн вам понадобится крупнозернистая морская соль, которая, как мы уже говорили, продается практически в любой аптеке. Так что проблем с приобретением нужных вам компонентов для ванны не возникнет.

В чем же состоит действие таких ванн на организм? Наверное, вы знаете, что в морской соли содержатся сера, калий, магний и йод, то есть те вещества, которые необходимы нашему организму (те же вещества непременно должны содержаться и в крови).

Когда ваша кожа соприкасается с морской водой, то оказывается, что на поверхности кожи соли больше, чем в тканевой жидкости. Тогда в организме начинает происходить процесс уравнивания: часть тканевой жидкости выходит из организма, а ее место начинают занимать минеральные вещества (которые мы перечислили). Получается, что соль как бы вытягивает тканевую жидкость из глубоких слоев кожи, а минеральные вещества и микроэлементы, входящие в состав морской соли, занимают ее место, делая кожу более упругой и эластичной.

Как видите, для того чтобы стать красивой, нужно не так уж и много – морская соль, горячая вода и 15 минут свободного времени.

Однако, принимая ванну, учитывайте следующие правила.

1. Оптимальная температура воды должна равняться 35–38 °С. В противном случае можно «заработать» серьезные проблемы с кровообращением.

2. Пребывание в ванне не должно превышать 15 минут. Если вы слишком долго принимаете ванну, кровяное давление может резко упасть.

И еще несколько замечаний. Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, примите некоторые меры предосторожности: в частности, следите за тем, чтобы уровень воды в ванне был ниже области сердца.

Постарайтесь расслабиться. Оберните голову полотенцем, включите тихую музыку. После ванны непременно полежите 10 минут. А еще лучше будет, если вы примете ванну перед сном. Тогда, приняв ванну, вы не только станете более свежей и красивой, но и успокоите свою нервную систему, а это, согласитесь, очень важно, ведь общее состояние организма (и, в частности, состояние нервной системы) влияет и на здоровье кожи.

Итак, вы познакомились с полезными свойствами одного из простых косметических средств – соли. Конечно, следя за собой, ухаживая за своей кожей, вы не обойдетесь без помощи косметических средств, которые надо будет покупать в магазине: это и кремы, и косметическое молочко, и шампуни. Но при этом не забывайте, казалось бы, о простых средствах, которых, например, в избытке в каждой кухне.

Думаем, вы убедились в том, что они приносят несомненную пользу вашей коже и в значительной степени улучшают ее состояние.

Надеемся, что те сведения, которые вы получили из этой книги, помогут вам улучшить свою внешность и дольше оставаться молодой и красивой. Но не забывайте и о том, что вам необходимо посещать косметический кабинет. Это нужно хотя бы потому, что только специалист-косметолог способен правильно определить тип вашей кожи и оценить ее состояние. И только после того как вы получите эти необходимые для вас сведения, вы сможете правильно применить одно из тех средств, которые мы вам указали.



#### **ГЛАВА IV. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ СОЛИ**

Соль – это продукт, многосторонне используемый в нетрадиционной медицине. Но иногда при лечении солью возникают различные виды осложнений, так называемые «побочные эффекты». Появляются они вследствие определенных видов заболеваний, при которых употребление соли оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Более того, неправильное использование этого продукта, злоупотребление им в еде может стать источником болезней, дать серьезные осложнения уже имеющимся.

Существуют два пути, следуя по которым, поваренная соль наносит человеческому организму вред. Первый основан на ее разъедающих способностях. Здесь страдают по большей части органы, принимающие участие в пищеварении. Это желудок, в который соль попадает непосредственно из пищевода, а также почки. Причем почкам поваренная соль причиняет вреда гораздо больше. Это фильтр тела с очень нежной структурой и чутким восприятием. И неорганический химический элемент, каковым пищевая соль является, почки переносят тяжело.

Направляясь по второму пути, соль проникает в кровеносную систему человека, становясь участником разрушительного процесса, поражая систему кровоснабжения и водно-солевого обмена организма.

Думаем, следует начать с причины этого явления. Пищевая соль, широко употребляемая народом, состоит из натрия и хлора. Такое химическое соединение имеет способность задерживать в клетках человеческого тела воду. В результате у людей в организме наблюдается переизбыток воды, то есть нарушается водообмен. И, как следствие, – целый перечень заболеваний. У человека возникает отечность, появляется водянка. Человеческое тело и без того на 65–70 % состоит из воды. При водянке же эти цифры возрастают до чудовищных пределов.

Между кровяной и тканевой жидкостями происходит регулярный обмен. Из кровяных сосудов происходит постоянный выход влаги в окружающие ткани. Этот процесс

непрерывен и называется транссудацией. И если жидкости выделяется много, а обратное всасывание приостанавливается, образуется скопление воды в тканях, что, собственно, и называется отеком. Внешние признаки – это набухание кожных покровов. Наиболее заметны при отеках лица, туловища, а также рук и ног. Очень часто отеки возникают в качестве спутников некоторых болезней. Например, той же водянки.

Водянка – это заболевание, при котором происходит накопление жидкости в подкожных клетках, тканях, полостях, суставах и т. д. Известны две разновидности болезни – местная и общая. Причиной местной водянки является сдавливание или закупоривание вен, что может быть следствием неумеренного потребления соли.

Одна из наиболее распространенных местных водянок – асцит. Это заболевание, при котором наблюдается большое скопление влаги в брюшной полости. Количество отечной воды достигает иногда 30 литров. При асците резко увеличиваются размеры живота, он натягивается, блестит его кожа, становятся видны вены.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, при поражении почек у человека может наблюдаться общая водянка. В данном случае отечная жидкость будет находиться по всему телу, особо скапливаясь в нижних его частях. При общей водянке кожа делается гладкой, сухой, бледной и блестящей. Во время сердечных заболеваний она принимает синюшный оттенок.

В составе соли нет органических веществ, она не содержит витаминов. И поэтому этот продукт в виде пищевых добавок не только не оказывает питательного эффекта, но к тому же еще и может принести немалый вред.

Любовь человека к употреблению соли в пищу основана, главным образом, на великой силе привычки. Есть мнения, что раньше на поверхности нашей планеты существовало огромное количество минеральных месторождений. Древние люди постоянно пользовались подобными источниками, зная о целебных способностях этого дара природы. Со временем они приучили себя к соленому вкусу. Поэтому, когда потребление минералов потеряло свою доступность, пришлось искать им замену в виде поваренной соли, у которой, как выяснилось, кроме вкусовых качеств, общего с ними ничего не было.

И если при определенных заболеваниях продукт и демонстрирует благодаря химическому составу неплохую целительную силу, то при других болезнях соль может быть губительна.

Скопление соли в кровеносных сосудах благоприятствует возникновению тромбов. Это сгустки крови, образующие наросты на стенках сосудов, состоящие из соединительной ткани, замедляющие кровообращение. Любой человек теперь может легко представить разрушительные возможности подобных образований. Следствием тромбов становятся многие заболевания, некоторые из которых могут иметь смертельный исход.

Закупорка стенок сосудов называется тромбозом. Причиной сходного процесса иногда становятся тромбоциты, кровеносные пластинки, являющиеся одним из элементов крови. Но они в своем образовании никакого отношения к соли не имеют.

Тромбофлебит – воспаление стенок кровеносных сосудов с образованием тромбов. Часто эта болезнь развивается при варикозном расширении вен. При этом вены теряют эластичность, растягиваются. Местами они сильно расширяются и лопаются, образуя кровотечения.

Иногда при тромбофлебите сгустки крови и наросты рассасываются, иногда разрастаются, закупоривая просвет сосуда. Кровь изменяет направление и течет окольными путями. Бывает, что тромбы начинают гнить, и при разрыве вены они попадают в окружающие ткани. случается также, что тромб отрывается и проникает в кровеносные сосуды различных органов. Такое заболевание носит название «эмболия». Или тромбэмболия. Больные нуждаются в неотложной врачебной помощи. У них возникают серьезные проблемы с кровообращением, способные привести к инфаркту, гангрене и т. д.

Если у вас тромбофлебит, то ни в коем случае нельзя делать массаж. Это может не просто нанести весомый вред человеческому организму, но даже повлечь за собой в

некоторых случаях смерть. Обязательно соблюдайте постельный режим, безотлагательно вызовите на дом врача. При этом заболевании заниматься самолечением очень опасно. Обращение за помощью к специалистам – необходимый фактор для дальнейшего выздоровления.

Недостаточное кровоснабжение сердца носит название коронарной недостаточности. Количество поступления крови в мышцу напрямую зависит от работы сердца. В моменты физического покоя мышцам требуется в несколько раз меньше крови, чем тогда, когда тело человека испытывает определенные нагрузки. Центральная нервная система регулирует расширение вен до необходимого уровня. В случае же закупорки артерии тромбом крови в сердце поступает недостаточно, и появляется коронарная недостаточность. Это может привести к ишемии миокарда или стенокардии.

Симптомами грудной жабы или стенокардии являются ощущения сильного сжатия и боль в области сердца. Эта болезнь может стать предвестником инфаркта миокарда (см. дальше). У больного наблюдаются приступы, имеющие протяженность от нескольких минут до получаса. Боли, как правило, возникают при физических нагрузках. При ходьбе, например. Также появление спазмов возможно при переедании, половом акте и многих других действиях, требующих усиленной подачи крови.

Идет, допустим, человек по улице, и в груди у него вдруг возникает сильная боль. Он останавливается – боль вроде бы стихает, но стоит ему вновь сделать шаг, как все начинается снова. В случае появления такого приступа человеку необходимо сразу же обратиться ко врачу.

Повышенное содержание в крови хлорида натрия способствует развитию атеросклероза – еще одного вида заболеваний кровеносных сосудов. При его действии стенки сосудов набухают, становятся неровными. Внутри артерий разрастается соединительная ткань, появляются атеросклеротические бляшки. В итоге сосуды забиваются, сужается просвет, и происходит недостаточное питание сердца кровью. Употребление большого количества поваренной соли во время атеросклероза – путь, целенаправленно ведущий на уничтожение собственного здоровья. Этот продукт необходимо исключить из своего рациона.

Следствием атеросклероза мозговых сосудов может явиться инсульт, представляющий из себя кровоизлияние, возникшее из-за сильного тромбоза (засорения сосудов тромбами). Такие кровоизлияния происходят внезапно, в период сильного перенапряжения. Сопровождаются они потерей сознания, повышением температуры, рвотой, иногда мочеиспусканием. Состояние очень опасно для жизни, нередко во время инсульта наступает смерть. Длится такое состояние обычно не более трех дней. После этого, при условии правильного лечения, к человеку возвращается сознание, и наступает период выздоровления.

У людей, перенесших инсульт, наблюдаются нарушения работы в какой-либо из областей головного мозга. Чаще всего последствием кровоизлияния становится гемиплегия (отсутствие произвольных движений какой-либо из частей тела), часто сопровождающаяся истериями. Случаются также и потери речи.

Конечно же, глупым и наивным выглядело бы утверждение, что в случае большой привязанности, скажем, к соленым огурцам, вас непременно «стукнет» инсульт. Или, допустим, вы не курите, алкоголем не злоупотребляете, по утрам делаете гимнастику и пятикилометровую пробежку, питаетесь в целом правильно, да уж только обожаете хлеб ржаной, усыпанный сверху солью. И тут оказывается, что на каждом сантиметре ваших кровеносных сосудов «понатыкано» по десять тромбов. Разумеется, это будет уже из мира фантастики. Если такое было бы реальностью, тогда бы хлорид натрия относился в разряд ядов, и на его употребление наложили бы запрет.

Поваренная соль редко является единственным источником какого-нибудь заболевания. Зато в совокупности с другими факторами это неорганическое соединение способно нанести немалый вред здоровью. А к уже имеющимся болезням хлорид натрия может добавить серьезные осложнения. «Белая смерть» служит хорошим помощником алкоголизму, курению, наркомании, нервным перегрузкам в деле разрушения нормальной

работы человеческого организма.

Инфаркт, являющийся следствием нарушения кровообращения, представляет из себя очаг омертвления ткани. При благоприятном результате ткани размягчаются и зарубцовываются. Если же такого не происходит, то органам человека могут быть нанесены различной степени повреждения, зависящие от силы развития и локальности инфаркта.

Потребление соли может послужить дополнительным источником для обострения инфаркта миокарда (миокард – сердечная мышца). Причиной является закупорка коронарной артерии сердца. Характерный признак болезни – приступ сильнейших болей в груди с сильной отдачей одну из рук, челюсть, шею и т. д. Существуют и другие симптомы. Давление, к примеру, после кратковременного повышения начинает резко падать, появляется холодный липкий пот, леденеют конечности. Такое крайне опасное состояние называется коллапсом. Через пару-тройку дней после начала болезни поднимается температура.

Для определения диагноза инфаркта миокарда используют электрокардиограмму.

До приступа инфаркта миокарда происходит период предвестников, который продолжается от нескольких часов до нескольких дней. В это время у человека наблюдаются кратковременные боли в сердце и за грудиной. Если в этот момент обратиться к врачу, приступа можно избежать.

Приступ продолжается обычно от нескольких часов до суток, затем наступает лихорадка, длящаяся около полутора недель. После начинается период выздоровления, текущий, в среднем, месяца два. И на этом еще болезнь не заканчивается – продолжение называется послеинфарктным периодом, в ходе которого больному необходим строгий режим и контроль специалистов.

В случае нарушения предписанного врачами режима, результатом инфаркта миокарда может быть даже смерть. Так что лучше подчиниться наставлениям специалистов и придерживаться правильного распорядка дня, ни в коем случае не курить, не употреблять алкоголь, ввести ограничения в питании и, конечно же, полностью исключить из рациона соль.

В случае нарушения кровообращения на определенных участках тела, вызванного закупоркой тромбами, может произойти омертвление какого-нибудь органа. Называется этот процесс гангреной. Гангрена чаще происходит в тех областях тела, которые наиболее удалены от сердца. Она может стать, к примеру, одной из причин аппендицита.

Неблагоприятное воздействие поваренная соль оказывает и на органы пищеварения. Легко сделать вывод, что первый удар выпадает на желудок, в который хлорид натрия направляется прямо из пищевода. Здоровый желудок с перевариванием соли обычно справляется достаточно хорошо, растворяя ее желудочным соком. А вот при различного рода заболеваниях этого внутреннего органа употребление данного продукта необходимо уменьшить, а в особо серьезных случаях даже полностью прекратить.

Одним из примеров является гастрит. Эта болезнь вызывает острое воспаление слизистой оболочки желудка. У человека начинается отрыжка, рвота, сильная боль. И если к этому вдобавок происходит попадание в воспаленный орган большого количества поваренной соли, то рискнем предположить, что подобный процесс вряд ли окажет на организм целебное воздействие. Скорее, как раз произойдет наоборот – соль послужит катализатором для дальнейшего обострения.

Или язва желудка. Appetit у таких больных, как правило, не страдает, бывает даже улучшается, и поэтому вводить ограничения в процесс питания для них представляется особенно сложным. Но такая процедура необходима вследствие усиленной чувствительности организма к трудноперевариваемым продуктам, в список которых входит и поваренная соль.

Да, безусловно, соль сама по себе вызвать язву не может. Но пользы тоже не принесет и может стать началом приступа специфических болей, которые несмотря на мучительность никогда не доходят до такой степени, когда требуется безотлагательное использование наркотических средств, как, к примеру, при мочекаменной болезни.

Хуже всего этот неорганический продукт переносят нежные почечные фильтры. И в



том случае, если человек употребляет пищевой соли больше, чем могут переработать почки, то «белая смерть» частично остается в организме, становясь причиной различных видов опухолей.

Влияние поваренной соли на почки ведет к различным почечным заболеваниям. При поражении почечных клубочков возникает воспалительный процесс, именуемый нефритом.

При диффузном нефрите воспалению подвергаются обе почки, а при очаговом – ограниченное количество почечных клубочков.

Другое заболевание – нефроз – появляется в случае повреждения почечных канальцев. Симптомами нефроза служат отеки, выделение вместе с мочой большого числа белка, повышение в крови холестерина.

Отеки, в основном, появляются в области поясницы, живота, на половых органах и ногах, достигают временами предельно больших размеров. Причем жидкость скапливается не только в тканях, но и в полостях тела.

Нарушение водно-солевого обмена является главной причиной почечнокаменной болезни. Соль, находящаяся в моче в растворенном состоянии, подвергается кристаллизации, образуя мочевые камни. У человека возникают боли в пояснице, сильно отдающие в половые органы. Иногда для удаления камней требуется хирургическое вмешательство.

Боли при этом заболевании достигают невыносимой силы. Бывает, что приходится применять средства, оказывающие наркотическое воздействие, иначе человек может просто сойти с ума. В спокойном состоянии камни вообще находятся недолго.

Случается, что камни выходят из организма самостоятельно. Процесс опять же сопровождается дикой болью, выделением вместе с мочой крови.

В последнее время в лечении почечнокаменной болезни широко практикуются операции, проводимые с помощью лазера. Камень разбивается на очень мелкие частички и по мочеиспускательному каналу удаляется из организма.

Есть люди, считающие употребление соли занятием безвредным. В качестве доказательства они приводят в пример диких животных, которые, согласно утверждению, лижут соль. Заблуждение здесь заключается в следующем. Животные действительно лижут соляные породы, компенсируя тем самым вкусовой недостаток солей в их обычной пище. Но к хлориду натрия, используемому людьми, та соль не имеет никакого отношения. Это – минералы, в природе встречающиеся очень часто и для здоровья приносящие много пользы. Это все равно что сравнивать раствор хлорида натрия и «Боржоми».

Еще хотелось бы предостеречь от использования недоброкачественной соли. Известны случаи, когда, вероятно, в целях денежной экономии люди травились солью, появление которой на обеденном столе ничего общего с магазином не имело. «Чудесными месторождениями» являлись те места, связь которых с питанием очень относительна. В основном, функцию пищевой соли выполняло вещество, настоящим предназначением которого предусматривалось применение его на промышленных предприятиях. Человек пробовал на вкус этот продукт крупного обычно, помола и грязно-желтого цвета, узнавая в нем знакомую солоноватость. И брал домой. И не подозревал, что лежит в мешке не хлорид натрия, а вся таблица Менделеева. Если поваренная соль прозвана народом «белой смертью», то это вещество следует именовать «грязной моментальной смертью».

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СОЛИ В БЫТУ**

Универсальность применения соли в быту также имеет существенные ограничения. Не всегда поваренная соль может служить тем средством, использование которого было бы правильным в определенной ситуации.

Данное химическое соединение довольно часто бывает востребовано в очистке от загрязнения некоторых предметов. Но вот, допустим, хрустальную вазу чистить солью мы вам не посоветуем. Грязь отойдет легко, зато потускнеет хрусталь, перестав радовать глаз своими бликами.



То же самое касается и серебра. Как и хрусталь, металл быстро потеряет товарный вид. Страдает от подобной очистки и алюминий. Так что ложки и кастрюли драйте лучше средством для мытья.

Не выдерживают обработки солью и предметы, покрытые лаком. Эффект тот же – поверхность разъедается.

Соленую воду очень часто используют при стирке. Она хорошо справляется с очисткой белья, придавая ему мягкость. В наше время особенно примечательна экономичность такого средства, обходится которое гораздо дешевле стиральных порошков. Но некоторые виды тканей стирать в растворе поваренной соли нежелательно. В первую очередь, это относится к шелку. После регулярных чисток солью он потеряет свою эластичность.

Если ваш дом не подключен к общей системе отопления, и воду в трубы вам приходится запускать самостоятельно, то наверняка может возникнуть искушение залить более теплую соленую вместо обычной пресной. Но делать этого все-таки не рекомендуем, так как вскоре батареи обязательно прохудятся и придут в негодность.

Еще предупредим тех незадачливых сограждан, которые непонятно в каких целях, захотят продезинфицировать соленую воду хлоркой. Не делайте этого ни при каких обстоятельствах! В воде произойдет химическая реакция, в результате которой в воздух попадут очень ядовитые и вредные для здоровья газы, оказывающие на организм удушающе-отравляющее воздействие.

Экспериментаторов хотим также предостеречь от попыток нагреть соленую воду кипятивником, а также в электрочайнике. Приборы сразу же выйдут из строя. И дело здесь в том, что раствор будет обладать высокой электропроводимостью и чайник обязательно замкнет.

Кстати, хорошую электропроводность соленой воды нередко люди использовали в своих целях. У водолазов, скажем, спасательный жилет сконструирован таким образом, что когда морская вода проникает внутрь, то моментально загорается сигнальная лампочка, плывущая по водной поверхности. Задумка спасла уже немало жизней, спасет и еще, открывая новые перспективы применения соленой воды. Но тем не менее необходимо быть осторожными в постановках опытов над растворами поваренной соли в домашних условиях.

Совет начинающим кулинарам. Когда вы будете варить суп, солить его следует в самом конце. Так как в процессе кипения вода из кастрюли частично испарится и, значит, в объемах уменьшится. Следовательно, концентрация соли может значительно увеличиться, и суп

получится пересоленным.

Нельзя пользоваться алюминиевой посудой при консервации. Произойдет окисление, солености приобретут неприятный металлический привкус. Питаться такой «закруткой» невозможно, а потому придется выбросить, и все усилия, приложенные вами, пойдут насмарку.

Не допускайте также попадания соленой воды на исписанную чернилами бумагу. Пресная вода высохнет, ничего особенно не изменив, соленая же превратит вашу рукопись в большую кляксу. Таким образом можно запросто лишиться какой-нибудь очень важной подписи, которой вы долго и упорно добивались, или еще какого-то значимого документа.

Во время зимнего сезона на обуви нередко возникает солевой осадок. Оставлять его нельзя. Хлорид натрия подействует на кожу разъедающе, и сапоги с ботинками долго у вас не проживут. Покроются трещинками, попросят «каши», и вам нужно будет покупать новые.

## БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

Вред, наносимый человеку поваренной солью, приводит нас к убеждению о необходимости удаления этого продукта из ежедневного рациона. Разумеется, полностью и сразу убрать поваренную соль не получится, необходим плавный, постепенный переход.

В истории, кстати, есть примеры бессолевого питания целых народов. Чукчи, скажем, едят морскую мороженую рыбу, не добавляя туда ни грамма соли. И на вкус такое блюдо, между прочим, очень даже неплохое.

Поваренная соль, вообще, у народов Севера используется нечасто. И ничего, справляются. Хотя сравнивать их с нами не совсем удачно. В тех местах, где господствует вечная мерзлота, природные месторождения соли встречаются, а те, что есть, – труднодоступны. Поэтому у людей, там живущих нет силы многовековой привычки, той самой, которая руководит нами.

Начинать бессолевую диету следует с ограничения в употреблении поваренной соли в чистом виде, в качестве приправы к зеленому луку, куриному яйцу или хлебу. Оно должно быть сведено до минимума, а может исключено полностью.

Очень вредны и некоторые природные соли, изначально содержащиеся в продуктах. Стоит отметить кофе и шоколад, которые вроде бы на вкус и несоленые, но среди их компонентов, соли отводится не последнее место. И сокращение их потребления является неотъемлемой частью бессолевой диеты. Также необходимо стараться употреблять как можно меньше птицы (особенно курицу) и бобовые. В них находятся соли, с трудом выводимые из организма.

Природа мудра, и во всех «живых» продуктах она распределила те пропорции компонентов, которые были им необходимы. То же касается и соли. Она содержится и в моркови, и в капусте, и в мясе. Причем объемы этого элемента отвечают тем требованиям, которые диктует нам наше здоровье. Следовательно, добавлять соль нет никакой надобности – она и так есть везде.

Применение бессолевой диеты должно быть основано на образе жизни человека, на соответствии потребностей его организма. Жесткие ограничения необходимо проводить гипертоникам, людям, страдающим нарушением кровообращения. При этом нужно учитывать другие факторы, сходно влияющие на здоровье. Курение, например. Этот процесс заставляет вены сужаться, заметно повышая давление. Необходимо иметь в виду и здоровье почек.

Если необходимость бессолевой диеты сомнения у вас не вызывает, то приготовьтесь забыть о блюдах, ставших давно привычными.

Пейте как можно больше минеральной воды. «Боржоми», «Ессентуки», «Новотерская целебная» продаются в каждом магазине. Воды имеют солоноватый вкус и очень полезны для здоровья (если, конечно, не нарветесь на подделку). К тому же минеральная вода поможет компенсировать созданный при диете дефицит солености.

Велико значение соли при консервации. Только в последнее время человек смог найти ей практическую замену. Порошок, помещенный в который предохраняет пищевые продукты от порчи в течение долгого времени, назван согласно выполняемой функции, «консервантом». Но широкого применения он пока не имеет.

Хранение продуктов – штука немаловажная, и соль здесь выступает в роли хорошего помощника. Отказаться от нее очень тяжело, а бывает и невозможно. Определенные ресурсы возникают при использовании холодильника, но морозильные камеры тоже не бесконечны. Рано или поздно их вместительные возможности себя исчерпывают, и тогда консервация становится едва ли не единственным способом сохранить овощи.

Так что отказаться от баночки-другой соленых огурцов и помидоров не получится. Но, в конце концов, не так уж это важно. Употребленные в меру консервированные продукты на здоровье плохо не повлияют.

При бессолевой диете самым главным будет являться не злоупотреблять солью, стараться как можно меньше добавлять ее в пищу. Суп, картофельное пюре, каши и другие блюда лучше не солить вообще. Разумеется, потребуются время, для того чтобы привыкнуть к новому вкусу. Хорошее здоровье будет вам неплохой наградой за те усилия, которые пришлось приложить.



## **ГЛАВА V. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ В БЫТУ**

Как правило, соль используют по вкусу, но вкус это не одно ее полезное свойство. Вообще, соль – консервант, об этом люди узнали еще в древности. Применение соли как очищающего средства также имеет место при использовании ее в быту.

Консервация продуктов солью называется солением и квашением. Соления – самый

надежный способ сохранения продуктов на длительный срок. Соль вместе с органическими кислотами, находящимися в продуктах, уничтожает микроорганизмы, которые при обычных условиях портят продукты. Очень важна чистота соли, так как применение некачественной соли и нефилтрованных рассолов изменяют вкус продукта далеко не в лучшую сторону. От некачественной соли формируются твердые нерастворимые частицы, внешний вид которых напоминает плесень. Примеси сернистых солей магния и кальция в поваренной соли способствуют неприятному привкусу продукта. Поэтому соль для солений и квашений должна быть чистой и свободной от примесей. Такую соль лучше приобретать в магазине. Белизна соли – признак хорошего качества.

Для солений и квашений применяют 3–8%-ный рассол. Такая концентрация наиболее эффективна для консервации и вкусовых качеств. Для приготовления рассола соль отфильтровывают через ткань, наливая на нее теплую воду и помешивая деревянной палочкой. После чего раствор нормализуют добавлением воды и дают отстояться 10–12 часов. Вода должна быть кипяченой.

Для солений используют свежие овощи, огурцы, помидоры, сладкий перец, баклажаны, капусту и т. д., а также грибы. Перед засолкой овощи необходимо тщательно отмыть и отсортировать по качеству и размерам.

Перед засолкой огурцов их необходимо вымочить в воде 5–8 часов. После чего они становятся полными и упругими. При засолке такие огурцы не сморщиваются и не образуют внутренних пустот. Затем их укладывают слоями, чередуя их со специями, в бочки или банки. Специи должны быть свежими и тоже хорошо промытыми. В состав специй входят: укроп, петрушка, сельдерей, кинза, хрен, чеснок, перец горький, и т. д. Использование специй зависит от желаемого вкуса. После укладки овощей в банки добавляют 7–8%-ный рассол. Затем их накрывают чистой салфеткой, кладут сверху круг и устанавливают гнет.

Первое время необходимо периодически убирать плесень, которая образуется на поверхности, так как от этого зависят вкус и качество будущего соления.

Перед применением стеклянных банок их необходимо промыть в горячей воде. После засолки банки накрывают крышкой и ставят в темное место на 10–12 дней до момента брожения. Затем доливают 7–8%-ный рассол и закатывают.

Помидоры засаливают почти так же, как и огурцы. Добавление рассола производится через 24 часа, после чего банки ставят в прохладное и темное место.

Сладкий перец лучше солить с помидорами и огурцами.

Для засолки грибов используют стеклянные банки, эмалированные ведра и кастрюли, а также деревянные бочки.

Соление грибов осуществляется сухим способом. Для этого грибы очищают, моют и кладут в посуду, засыпая солью – из расчета 50 г соли на 1 кг приготовленных грибов. Затем накрывают чистой салфеткой и устанавливают гнет на круг. В процессе соления грибы заметно уплотняются и добавляются новыми грибами, с одновременным дополнительным засыпанием солью.

Маслята, белый гриб, подосиновики, и подберезовики перед засолкой лучше отварить в подсоленной воде в течение пяти минут.

Перед засолкой опять, их рекомендуют нашинковать, промыть и опустить в соленый кипяток на 15–20 минут.

Квашение капусты осуществляется следующим способом: очистите капусту от зеленых листьев, промойте в проточной воде и нашинкуйте. К капусте можно добавить морковь, яблоки или бруснику по вкусу. На дно посуды уложите цельные капустные листья, далее, засыпая нашинкованную капусту, перетирайте с морковью и солью.

Соль следует добавлять из расчета 200–250 г на 10 кг капусты. Морковь – 300 г на 10 кг капусты.

При хорошем перетирании должен выделиться капустный сок. После перетирания заквашенную массу накрывают капустными листьями и салфеткой, укладывают гнетный круг и устанавливают гнет. Через 3–5 дней выступит рассол, с которого необходимо



периодически снимать образующуюся плесень. Неприятный запах, который возникает в процессе закваски, лучше выводится, если капустную массу проткнуть до дна палочкой.

Готовность наступает через 20–25 дней.

Перед хранением поверхность квашеной капусты очищают от плесени, доливают рассол и устанавливают слабый гнет.

Хранить квашеную капусту лучше в темном и прохладном месте, где температура воздуха от 0 до 5 °С.

Из квашеной столовой свеклы приготавливают вкусный борщ. Квашеная свекла менее жесткая, чем свежая, и обладает приятным кисло-сладким вкусом, а рассол можно применять вместо кваса для окрошки. Для квашения можно использовать и сахарную свеклу. Способ квашения у них одинаковый.

Для квашения необходимо выбрать здоровые корнеплоды, преимущественно средних и мелких размеров. Крупные следует разрезать на 2–4 части.

Свеклу очищают от хвостиков и кожицы, затем кладут в бочку или в эмалированное ведро, накрывают салфеткой и устанавливают гнет на гнетном кругу. Заливают рассолом. Рассол должен быть выше уровня круга на 15–20 см. Свекла квасится при комнатной температуре и готова к употреблению через 15 дней. Во время закваски необходимо периодически убирать пену и плесень, образующуюся на поверхности.

Для того чтобы приготовить сушеную речную рыбу, лучше взять окуней, карасей, лещей, подлещиков и карпов средних размеров. Перед приготовлением рыбу не очищают от чешуи и внутренностей. Рыбу укладывают на дно посуды, в качестве которой можно использовать эмалированные ведра, кастрюли, стеклянные банки и деревянные бочки. Укладывают рыбу, одновременно засыпая и перемешивая с солью. Соль надо класть из расчета: 500 г соли на 10 кг рыбы. После того как рыба уложена, на нее устанавливают гнет. Если все сделано правильно, должен выступить рассол. Рыба засаливается быстро, от 3 до 5 дней.

После засолки рыбу нанизывают на леску или капроновую веревку, продевая нить в глазницы. Затем ее подвешивают в сухом и проветриваемом помещении. Необходимо следить за тем, чтобы рыбины не касались друг друга – это обеспечит ей хорошее высыхание – и на то, чтобы в помещении не было мух и других вредных насекомых. Через неделю рыба готова.

Селедку можно вкусно приготовить в домашних условиях. Для этого свежую сельдь очищают от внутренностей, моют и укладывают в посуду, одновременно засыпая и перемешивая с солью и специями. В качестве специй можно взять черный перец горошковый и лавровый лист, которые добавлять по вкусу. Соль из расчета 60 г на 1 кг рыбы. Затем устанавливают гнет. Гнет должен обеспечить появление рассола на поверхности. После 3–5 дней убирают гнет. Рыба готова.

Засолка свиного сала производится простым способом: для этого берут свежее сало и натирают со всех сторон солью. В соль можно добавить молотый перец, черный или красный, в зависимости от вкуса. Укладывают в посуду, засыпая солью, и кладут в темное и прохладное место. Сало готово через 15–20 дней.

Засолка мяса производится следующим способом: свежее мясо необходимо вымыть, нарубить кусками средней величины, освободить от костей и натереть со всех сторон солью, смешаной с чистой селитрой.

На дно бочки, которую перед применением нужно ошпарить кипятком, выкладываем плотно куски мяса и засыпаем солью через слой. После того как мясо уложено, его накрывают кругом и кладут груз. Затем его ставят в прохладное место на сутки.

Через сутки в мясо наливают рассол, приготовленный на основе горячей кипяченой воды с добавлением соли и селитры.

Рассол должен полностью покрывать мясо. Мясо будет готово через месяц. Перед употреблением мясо нужно предварительно отмочить в холодной кипяченой воде, для того чтобы устранить избытки соли. Воду рекомендуется менять 3–4 раза.



Для того чтобы проверить – свежее яйцо или нет, приготовьте раствор: 100 г соли на 1 л воды. Несвежее яйцо всплывет, а свежее будет плавать в толще соляного рассола.

Для того чтобы пирог не подгорал, насыпьте слой соли на противень и накройте слоем фольги.

Консервирующее воздействие соли находит свое применение в быту не только при приготовлении пищи.

Первичная обработка шкур животных не обходится без соли. Обрабатывается, главным образом, ее внутренняя поверхность. При этом соль наносится толстым и равномерным слоем. Основное значение этих действий заключается в том, что в соленой среде предотвращается процесс гниения, а также исключается возможность откладывания насекомыми яиц в органическую ткань кожи, личинки, вылупившиеся из которых, могут причинить вред будущему изделию. Плюс ко всему просоленная кожа хорошо просыхает. Хранить шкуры лучше в развернутом виде и на деревянных настилах, накладывая друг на друга и защищая от влаги.

Соль используют как очищающее средство при очистке поверхностей, загрязненных жиром, вином, и т. д. Способ очистки весьма прост: необходимо нанести тонкий слой соли на загрязненную поверхность и подождать некоторое время, после чего отчистить.

Новую сковороду перед применением полезно прокалить насыпав на дно соль, так как она впитывает техническое покрытие.

Нагар лучше очищается, если перед очисткой его отмочить в горячей соленой воде.

Пригоревший утюг легко отчистить, если тереть горячей рабочей поверхностью по соли, которую лучше рассыпать на бумаге.

Прежде чем жарить блины, обязательно натрите сковороду солью, тогда блины не будут пригорать.

Привкус горечи растительного масла нейтрализуется солью, если ее добавить в момент прокаливания сковороды.

Переизбыток соли в соленьях нормализуется после отмачивания продуктов в воде.

Не забывайте, что соль не испаряется вместе с водой, и чем дольше кипит соленый раствор, тем соленее он становится. Это необходимо учитывать при приготовлении пищи.

Пересоленный суп можно «спасти», если в горячий бульон поместить мешочек с рисом,

рис впитает всю лишнюю соль.

Для того чтобы окна не потели, положите между стеклами тряпичный мешочек с солью.

О полезном взаимодействии соли и воды известно много. Тот факт, что соленая вода не замерзает, делает ее незаменимой зимой.

Если обледенели стекла в помещении или автомашине, протрите стекло тряпкой, смоченной в соленой воде.

Для предупреждения гололеда рекомендуется посыпать дорожку смесью соли и песка.

Если вы намереваетесь заниматься строительством в зимний период времени, то будет полезно добавлять соль в цементный раствор. Соль обеспечит нормальный режим схватывания раствора вместо его замерзания.

Белье не заледенеет зимой, если его прополоскать в подсоленной воде.

Соль обладает дезинфицирующим качеством.

Летом мясо животных и птиц можно сохранить несколько дней, если перед хранением натереть мясо солью и держать в проветриваемом помещении, защищенном от насекомых.

Лопнувший помидор не заплесневет, если трещинку засыпать солью.

Чтобы уберечь сухофрукты от вредных насекомых, рекомендуется прокипятить их в насыщенном соленом растворе в течение 15–20 минут, а потом высушить, не отжимая.

Для того чтобы сохранить сливочное масло в жару, его нужно завернуть в пергаментную бумагу и положить в сильно соленую воду. Для того чтобы масло не всплывало, его прижимают тарелкой.

Раствор соли и хозяйственного мыла – эффективное средство, для того чтобы избавить домашних животных от паразитов, населяющих их шерсть.

Для того чтобы полотенце стало мягким и пушистым после стирки прополощите его в соленой воде.

Шелк сохраняет блеск, если его полоскать в соленой воде.

Пожелтевшим занавескам легко вернуть былую белизну, если перед стиркой их подержать в соленом растворе.

Травяные пятна с ткани удаляются соляным раствором: на 1 стакан воды 2 ст. л. соли, после замочите и постирайте, как обычно.

Загрязненный ковер лучше очищать солью, для этого необходимо рассыпать соль на загрязненное место, а после смести ее влажным веником. Если грязь не вывелась, то нужно периодически, обновляя соль, повторять процедуру до полной очистки. После чего ковер будет, как новый.

Мягкую мебель рекомендуется чистить щеткой, обернутой в белую ткань, желательно в марлю, смочив щетку в теплой соленой воде и периодически споласкивая ее.

Потускневшей глиняной посуде можно вернуть былую белизну, если ее очищать смесью пищевой соды и поваренной соли, а после сполоснуть в теплой воде. То же можно применить и к фарфоровой посуде, только в этом случае в соль нужно добавить уксус.

Вода в грелке будет дольше оставаться горячей, если в воду добавить соль.

Чернильные пятна с кожаных изделий можно вывести влажной солью, втирая ее в пятно влажной тряпкой.

Запах масляной краски быстрее исчезнет, если поставить в комнате несколько тарелок с солью.

Для того чтобы соль не слеживалась, положите в банку с солью 1 ч. л. крахмала и перемешайте. Качество соли от этого не изменится, а комки образовываться не будут.

Также хорошо способствуют предупреждению затвердевания соли при хранении несколько зернышек риса, помещенных внутрь посуды.

Потемневшие ножи чистят крупной солью.

Мутные бутылки хорошо очищаются, если их мыть горячей водой, в которой растворены соль и уксус.

У многих народов мира соль имеет большое значение в культуре и религии. В России

хлеб и соль всегда имели традиционное значение в жизни людей, ими приветствовали и провожали друг друга. Соль, как символ вечной мудрости, почитается у народов, придерживающихся исламской веры.

Согласно вере, соль защищает душу от посещения злых духов, формируя своеобразный барьер в потустороннем мире.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как вы смогли убедиться, в любом обычном кроется много необычного. Ну кто бы мог предполагать, что соль, ставшая уже привычной гостьей на кухне, может творить чудеса! С помощью соли, оказывается, можно чуть ли не преобразить мир!

Конечно, скептически настроенные люди могут только пожалть плечами и сказать, что это всего лишь громкие слова, за которыми ничего не стоит. Что ж, значит, содержание этой книги их ничему не научило. Однако даже они, наверное, согласятся с тем, что с помощью соли преобразается мир вашего дома, а это так важно для каждого из нас.

Читая эту книгу, вы смогли удостовериться в том, что соль – это и вкусные блюда, и ваше здоровье, и красота, и идеальная чистота в вашем доме. Разве этого мало? Скорее, это просто удивительно: открыть в самом обычном так много полезного!

От всей души надеемся, что те сведения, которые вы почерпнули из этой книги, помогут вам следить за своим здоровьем и внешностью, а также готовить вкусные блюда. Все это вам, безусловно, пригодится.

А в заключение хотим посоветовать вам быть более внимательными к самым обычным вещам. Как знать: возможно, какое-то из полезных свойств соли еще не открыто и вы первым обнаружите его! Представляете, как сможет тогда преобразиться, например, ваш быт? Да что говорить – может быть, вся ваша жизнь!

Если же стремление к первооткрывательству вам не свойственно, все же помните о том, что самые обычные вещи и вещества часто оказываются незаменимыми в хозяйстве, позволяя вам экономить на дорогостоящих (и порой менее эффективных) средствах. Чаще используйте соль, ведь это позволит вам экономить без ущерба для своего здоровья или чистоты дома.



### **Серия "Все об обычных продуктах"**

1. Все об обычной крапиве
2. Все об обычном меде
3. Все об обычном чае
4. Все об обычном кефире
5. Все об обычной малине
6. Все об обычном чесноке
7. Все об обычных яйцах
8. Все об обычных яблоках
9. Все об обычных цитрусовых

**Автор:** Иван Дубровин

**Издание:** Эксмо-Пресс, Яуза

**Convert to PDF:** Robur

**КОНЕЦ**