

**Геннадий КИБАРДИН, ведущий натуролог России,  
практикующий психолог, кандидат наук**



**50 правильных способов поправить  
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ**

Лечение доступными средствами

Геннадий Кибардин

**Соль лечит суставы и  
связки, астму, ангину и  
бронхит, остеохондроз**

«ЭКСМО»

2016

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Кибардин Г. М.**

Соль лечит суставы и связки, астму, ангину и бронхит, остеохондроз / Г. М. Кибардин — «Эксмо», 2016 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-699-87710-2

Забудьте, что соль – это «белая смерть», и поверьте, что все как раз наоборот. Это единственный продукт в нашем рационе, который ничем нельзя заменить. Существуют: поваренная, морская, йодированная, английская и розовая гималайская соли, так вот книга о том, как правильно выбрать, без усилий найти и применить, чтобы добиться желаемого результата: похудеть, разгладить морщины, сделать так, чтобы сустав не болел или исчез остеохондроз. Ведущий натуролог Геннадий Кибардин расскажет, как грамотно применять соль для избавления от многих заболеваний, в том числе тяжелых, без походов в аптеку и побочных эффектов.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-699-87710-2

© Кибардин Г. М., 2016

© Эксмо, 2016

## Содержание

Введение	6
Пищевая соль в медицине и в быту	10
Глава 1. Свойства пищевой соли и ее выбор	11
Норма потребления пищевой соли	11
Противопоказания, опасные свойства пищевой соли	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Геннадий Михайлович Кибардин**  
**Соль лечит суставы и связки, астму,**  
**ангину и бронхит, остеохондроз**

© Кибардин Г. М., текст, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

## Введение

Немногие знают о том, что грамотное применение пищевой соли и питьевой воды позволяет достаточно быстро избавиться от многих, в том числе тяжелых, заболеваний без регулярных походов в аптеку. Да, да. Оказывается, можно быть здоровым до глубокой старости, не применяя дорогостоящие лекарства. Прочтите эту книгу, возможно, после этого вы станете совсем другим человеком и начнете понимать, что в природе все взаимосвязано; что, познавая себя как частицу природы, возможно вернуть первозданную чистоту мыслей, природный инстинкт, позволяющий увидеть в щепотке соли и глотке чистой воды механизм полного выздоровления.

Не секрет, что пищевая соль необходима для выживания всех живых существ, в том числе и людей. Как лекарство она используется с незапамятных времен. Жители пустыни хорошо знают, что ее употребление – это гарантия выживания. В последнее время пищевая соль получила заслуженное признание как важная диетическая добавка в пищу.

Вода, соль и калий регулируют содержание воды в нашем организме. Вода регулирует содержание воды внутри клеток, прокладывая путь во все клетки, до которых она может добраться. Ей обязательно нужно попасть туда, чтобы промыть и удалить токсичные отходы клеточного метаболизма. Содержащийся в воде калий связывает и удерживает ее в необходимом количестве.

Даже в царстве растений калий – это тот элемент, который придает фруктам твердость, удерживая внутри плода жидкость. Наш ежедневный пищевой рацион содержит большое количество этого элемента. Однако у нас нет естественных источников пищевой соли. Вот почему необходимо ежедневно добавлять в пищу соль. Кстати, не принимайте слишком много калия в виде пищевых добавок. Это может вызвать ряд проблем со здоровьем.

**Соль в организме заставляет часть воды оставлять ей компанию вне клеток (осмотическое удержание воды солью). Она регулирует количество жидкости.**

По существу, в нашем организме постоянно находится два объема воды: один внутри клеток, а другой – снаружи.

Здоровье человека зависит от исключительно тонкого баланса между этими объемами, который достигается с помощью регулярного приема воды и соли, а также богатых калием фруктов и овощей. Предпочтительнее всего принимать пищевую морскую соль, в которой находятся необходимые организму микроэлементы.

Оптимальный прием пищевой морской соли поможет вам избавиться от второго подборodka, особенно с возрастом. Рассмотрим подробнее этот случай. Если в нашем теле постоянно недостает пищевой соли, это означает, что организму не хватает воды. Слюнные железы ощущают это и берут на себя обязанности по выработке большего количества слюны, чтобы обеспечить смазку для процесса пережевывания и глотания, а также для доставки в желудок воды, необходимой для расщепления пищи. Приток крови к слюнным железам увеличивается, кровеносные сосуды начинают «протекать». Просачивающаяся кровь распространяется за границы слюнных желез, постепенно накапливаясь под кожей подбородка, щек и шеи. По этой причине и появляется у человека «второй» подбородок.

**Пищевая соль жизненно необходима для профилактики и лечения рака. Раковые клетки погибают под воздействием кислорода: это анаэробные организмы.**

Им необходима бедная кислородом среда. Когда организм хорошо насыщен водой, а соль повышает объем циркулирующей крови, помогая ей достигать всех частей тела, кислород и активные, мотивированные иммунные клетки попадают в раковую ткань и разрушают ее. Обез-

воживание – нехватка воды и соли – угнетает иммунную систему и активность клеток, сражающихся с болезнями.

**Обезвоживание – нехватка воды и соли – угнетает иммунную систему и активность клеток, сражающихся с болезнями.**

Когда воды для свободного поступления в клетки не хватает, то она отфильтровывается из внешнего соленого объема и впрыскивается в те, которые несут слишком большую нагрузку, несмотря на недостаток жидкости. Этот вторичный и аварийный способ снабжения важных клеток водой является причиной того, что в условиях сильного обезвоживания соль удерживается в организме и приводит к образованию отеков – чтобы сохранить больше воды на случай необходимости.

Наш организм устроен так, что пределы объема воды вне клеток расширяются для наличия дополнительного резерва для фильтрации и аварийного впрыскивания в жизненно важные клетки. С этой целью мозг отдает почкам команду увеличить количество удерживаемой соли и воды. Это причина появления «неожиданных» отеков. Когда нехватка воды в организме достигает критического уровня и ее доставка путем впрыскивания становится главным способом обеспечения клеток, возникает необходимость увеличить давление впрыскивания. **Оно вызывает так же и общий рост кровяного давления.**

Когда мы выпиваем достаточно воды, чтобы выделять бесцветную мочу, вместе с ней выводится большое количество соли. Так мы можем избежать отечности. Не с помощью мочегонных, а с помощью регулярного приема обычной питьевой воды. Это лучшее натуральное мочегонное средство.

**Лучшее натуральное мочегонное средство – это регулярный прием достаточного количества питьевой воды.**

Если у человека наблюдается сильная отечность, и сердце иногда бьется неритмично, то увеличение приема воды должно быть постепенным, но отказывать организму в ее регулярном приеме не следует. На это время следует ограничить (но не исключить) прием соли в течение двух-трех дней, поскольку организм все еще работает в изматывающем режиме удержания воды. После исчезновения отеков соль снова можно добавлять в рацион. Если при нерегулярном или слишком быстром сердечном пульсе отеки отсутствуют, то увеличенный прием воды, соли и других минералов, таких как магний, кальций и калий могут достаточно быстро снять проблему.

Суточный прием пищевой соли в среднем составляет 3–4 грамма (1/2 чайной ложки) в день на 10 стаканов воды. Более простой способ расчета – это ¼ чайной ложки соли на 1,2 литра воды. Некоторые люди принимают больше чайной ложки соли в день для контроля астмы.

Пищевую морскую соль можно принимать в течение всего дня. Если вы занимаетесь физическими упражнениями и потеете, необходимо принимать ее немного больше. В жарком климате при потере жидкости с поверхности кожи также следует увеличить количество. В подобных климатических зонах соль может символизировать разницу между выживанием и хорошим здоровьем, с одной стороны, и истощением и смертью – с другой.

**Соль – это единственный продукт в нашем рационе, который нельзя заменить ничем.**

Однако все хорошо в меру, поэтому, ежедневно принимая пищевую соль, не перебарщивайте. Соблюдайте оптимальное соотношение. Не забывайте, что в течение дня необходимо выпивать достаточное количество воды (а не ее заменителей) для вымывания из организма всевозможных отходов жизнедеятельности, а также избытков соли.

Некоторые люди, пытаясь как Кощей Бессмертный в сказках прожить долго, полностью отказываются от ее приема. Нечто подобное случилось со мной более 20 лет тому назад. При-

ехав на Урал погостить, я остановился у сестры, которая сразу же предупредила меня, что питается по-новому. В чем заключается это новое, я узнал буквально через несколько минут, когда она пригласила меня пообедать с дороги. В ее домашней еде полностью отсутствовала соль. Сестра с гордостью сказала об этом, когда, отхлебнув первую ложку домашнего супа, я с недоумением посмотрел на нее, ощутив, что суп вообще не солили.

Терпеливо выслушав краткий монолог о том, что соль – это «белая смерть», я решил испытать себя на прочность и все время, в течение двух недель, питаться исключительно пресной едой.

Первые дни были самыми трудными. Еще бы, я десятилетиями активно занимался многими видами спорта, и мой организм требовал усиленного режима питания. Пресная пища просто «не лезла мне в рот». Пересиливая себя, я аккуратно и методично съедал пресное первое и второе блюда. Кстати говоря, в это время аппетит резко упал.

Так прошло десять дней. Особых перемен в самочувствии и поведении я не ощущал. Все было как обычно, кроме одного: появилось давно забытое спокойствие, а также равнодушие к приему пищи. После десятого дня добровольного эксперимента я уже достаточно спокойно поедал свою пресную трапезу.

Самое главное заключалось в том, что в процессе еды мне вообще не хотелось добавки или лишнего кусочка мяса, как это бывало раньше. Стало появляться ощущение сытости гораздо раньше. Организм сам по себе начал регулировать количество потребляемой пищи: я съедал, не замечая, ровно столько, сколько он считал нужным. И это был самый лучший результат спонтанной бессолевой диеты, которая продолжалась в течение 14 дней.

Но и это не все. После возвращения домой еще в течение многих лет я более тонко ощущал количество соли во всех блюдах. Мне не хотелось досаливать пищу, даже если соли не хватало. Казалось, что внутри меня проснулся какой-то скрытый регулирующий механизм во время вынужденной бессолевой диеты.

Опираясь на свой опыт, а также на опыт других людей, могу рекомендовать читателям проверить на себе, как это – питаться только несоленой пищей.

Особенно это касается тех, кто хочет похудеть. Продолжительность такого эксперимента составляет не более 5–7 дней. На это время постарайтесь исключить из своего рациона изначально соленые продукты – соленые огурцы, чипсы, колбасу и многое другое. Дайте на непродолжительное время своему организму хорошую бессолевую встряску. После этого у вас может полностью измениться отношение к пище.

**Дайте на непродолжительное время своему организму хорошую бессолевую встряску.**

**После этого у вас может полностью измениться отношение к пище.**

Встряска пробуждает некий ограничительный механизм, который заложен с детства, но слабо работает из-за привычного образа жизни.

**Примечание.** При сахарном диабете и ряде других заболеваний не устраивайте себе «бессолевые» диеты, дабы не навредить здоровью.

Теперь давайте поговорим о том, откуда появилось отверждение, что соль – это «белая смерть». В свое время Пол Чаппиус Брэгг – американский натуропат – сделал заявление, что соль как кулинарная добавка вовсе не нужна человеку. Получить необходимую норму микроэлементов, содержащихся в соли, можно за счет растительных или животных продуктов. Саму соль он назвал настоящим ядом.

Именно это заявление стало причиной бессолевого питания многочисленных (на первых порах) противников соли в России и за ее пределами. Однако, не стоит так плохо относиться к своему здоровью. Сильные ограничения в употреблении соли позволительны только по назначению врача и под его непосредственным наблюдением.

Кстати, хотелось бы уточнить кое-что про Пола Чаппиуса Брэгга. Это прежде всего миллионер, который мог позволить себе питаться большим ассортиментом овощей и фруктов, насыщенных различными микроэлементами, в том числе и солью. Регулярно эти свежие продукты доставляли к его столу самолетом из разных стран мира. Этот человек был общественным деятелем альтернативной медицины и не имел медицинского образования.

Заниматься вопросами здоровья Брэгг начал по одной простой причине. По жизни он был очень полным. Его вес на 30–40 килограммов превышал норму, что тщательно скрывалось от его единомышленников во всем мире. По этой же причине много лет в печатных изданиях не публиковались его фотографии в полный рост.

Каждый год Брэгг занимался голоданием, которое длилось около 30 дней. За это время он сбрасывал более 35 килограммов. Однако через несколько месяцев после прекращения голодания «лишнее» возвращалось.

Несомненно, он является выдающимся мастером альтернативной медицины. Однако не следует заниматься слепым подражанием. Помните, что все хорошо в меру.

Опираясь на результаты исследований Брэгга, в США умело использовали его рекомендации для коммерческих целей. Именно так Америка оказалась впереди всех стран по количеству отказов от обыкновенной пищевой соли. Если английское правительство лишь ввело закон о необходимости маркировки продуктов с ее количеством, то правительство США пошло дальше. Оно начало массовый выпуск специальной «не вредной соли». Большая часть этого продукта представляет собой смесь хлорида натрия с хлоридами магния или калия.

**Внешними признаками нехватки соли в организме человека являются тошнота, головные боли и головокружения, а также общая слабость.**

Многие читатели знают, что рецепт приготовления практически любого блюда включает в себя строку «добавьте соль по вкусу». Однако громогласные приравнивания соли к «белой смерти», бытующие в современных СМИ, заставляют неуверенного повара или хозяйку отказываться от этой уникальной приправы, что в целом ограничивает разнообразие пищи и ее вкусовой букет.

Из-за нехватки соли возникают психические расстройства, депрессии, сбои в работе нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, появляются признаки анорексии. Хроническая нехватка соли может даже стать первопричиной смерти человека.

Кстати, непосредственно из солонки в наш организм поступает около 15 % поваренной соли, остальное мы получаем из готовых продуктов (хлеба, колбас и копченостей, сыра, мясных и рыбных консервов, полуфабрикатов, кетчупа, майонеза, чипсов и т. п.).

Большинство людей воспринимает поваренную соль только как приправу. Однако она является ценным лекарством, прекрасным косметическим средством и добрым помощником в доме.

Удачи вам и здоровья!

## **Пищевая соль в медицине и в быту**

Соль пищевая – это единственный природный минерал, который человек употребляет в чистом виде. С давних времен она пользуется большим спросом. Люди давно осознали ее положительное значение как приправы. Большое уважение прослеживается даже в ряде пословиц и поговорок, например, «Я съел с ним пуд соли» или «Ушел несолоно хлебавши».

В организме человека соль не образуется и не складывается, поэтому необходимо ее регулярное поступление с пищей. При умеренном употреблении она представляет большую ценность для здоровья человека. Соль обладает характерным вкусом, что позволяет нам легко определить ее избыток или недостаток в любом блюде. Недосоленная еда кажется пресной и невкусной, а пересоленную вообще невозможно употреблять.

Для пищевой соли характерны антисептические свойства. Это позволяет использовать ее в консервации, для засолки рыбы и мяса с целью их продолжительного хранения.

В настоящее время водные солевые растворы активно используются в традиционной и альтернативной медицине.

## Глава 1. Свойства пищевой соли и ее выбор

Когда-то белая сыпучая соль была на вес золота и считалась признаком благополучия. И до сих пор это незаменимый продукт в нашем рационе.

Химический состав пищевой соли достаточно прост. Это соединение, образованное взаимодействием щелочи и кислоты, двух химических элементов – натрия и хлора, которые являются основой функционирования всех жидкостей в тканях нашего организма, поэтому и формула пищевой соли такая – NaCl. Это главный их источник.

**Пищевая соль способствует выведению из организма вредных веществ. Она помогает и при отравлениях, замедляя процесс всасывания ядовитых веществ через слизистую оболочку кишечника, а также задерживает их поступление в кровь.**

Натрий является основным компонентом плазмы крови: обеспечивает передачу сигналов между нервными клетками. Кроме того, он участвует в регуляции кислотно-щелочного и водно-солевого баланса, выполняя еще массу других важных функций.

До 90 % от суточной потребности хлора мы получаем из пищевой соли. Он, как и натрий, регулирует водно-солевой баланс и является основным компонентом желудочного сока. Хлор необходим для нормальной работы печени, он стимулирует работу центральной нервной и половой систем, заботится о выведении мочевины из организма, способствует формированию и росту костной ткани, участвует в образовании веществ, которые способствуют расщеплению жиров.

### Норма потребления пищевой соли

Суточная потребность в натрии для взрослого человека, не спортсмена, проживающего в умеренном климате, составляет 5–6 граммов. Для получения такого количества натрия нам понадобится 10–15 граммов пищевой соли, исходя из того, что в ней содержится Na около 39 %, а Cl – около 60 %.

Так как натрий поступает из остальных продуктов, то специалисты рекомендуют ограничить употребление соли до 5–6 граммов в сутки для взрослого человека.

Для детей норма будет несколько другой:

- ◆ 2 грамма в сутки для 1–3 лет;
- ◆ 3 грамма в сутки для 4–6 лет;
- ◆ 5 граммов в сутки для 7–10 лет;
- ◆ 6 граммов в сутки для 11 лет и старше.

Потребность человека в соли увеличится при любых физических нагрузках, так как она участвует в работе мышечных сокращений и в движении нервных импульсов. Пищевая соль способна регулировать уровень сахара в крови, поддерживать необходимую кислотность на межклеточном уровне, что особенно важно для нормальной работы клеток головного мозга. Пятая часть суточной нормы направлена на производство соляной кислоты в желудочном соке – а это основа пищеварения.

Нехватка пищевой соли в нашем теле сопровождается снижением кровяного давления, учащением сердечных сокращений, слабостью, а иногда и судорогами. Межклеточная жидкость в организме начинает быстро уходить различными путями. В результате нарушается электролитный уровень, а организм несет потерю ценных микроэлементов.

И еще. Исследователям Севера хорошо известно такое заболевание, как цинга, которая поражает организм человека при острой нехватке минеральных солей. Десны при этом кровоточат, зубы шатаются и выпадают.

Но избыток также приносит вред. Появляется напряжение в работе почек и сердечно-сосудистой системы, повышается давление, возникают головные боли. Кроме того, в организме задерживается в большом количестве межклеточная жидкость как результат появляется отечность, то есть избыток соли препятствует ее выходу и способствует накоплению в нашем теле. Чтобы заработал обратный процесс (отхождение воды), многие диеты для похудения подразумевают уменьшение ежедневно потребляемой массы пищевой соли.

### **Противопоказания, опасные свойства пищевой соли**

Главное требование к приему пищевой соли – умеренность. Человеку в сутки требуется в среднем от 1,5 до 4 граммов соли. В жарких регионах норма может немного увеличиваться. Однако нельзя забывать, что мы употребляем соль не только в чистом виде, подсаливая готовую пищу. Она содержится в уже приготовленных блюдах, соленьях, готовых рыбных и мясных продуктах и т. д.

**Пищевую соль нужно потреблять очень умеренно при болезнях почек и сердца, при повышенном давлении. Следует резко сократить употребление при воспалительных процессах и отеках сердечного происхождения.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.