



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ЛЕЧЕНИЕ СОЛЬЮ И СОЛЕВЫМИ ПОВЯЗКАМИ

**простые
и эффективные
рецепты**



рипол классик

Светлана Валерьевна Дубровская
Лечение солью и солевыми
повязками. Простые и
эффективные рецепты
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=568455

*Лечение солью и солевыми повязками. Простые и эффективные
рецепты: РИПОЛ классик; М.: 2010
ISBN 978-5-386-02432-1*

Аннотация

Соль, прежде ценившаяся на вес золота, ныне объявлена «белой смертью» и едва ли не главным врагом здорового образа жизни. Но это лишь одна сторона медали, другая же заключается в том, что недостаток натрия не менее вреден для организма, чем его избыток. Более того, многие врачи утверждают, что с помощью соли можно вылечить не один десяток заболеваний. Как же разобраться в этих противоречиях? Чем на самом деле является соль – ядом или лекарством? Действительно ли можно

использовать ее для лечения, и если да, то каким образом? На эти и другие вопросы ответит книга, которую вы держите в руках.

Содержание

Введение. История соли	5
Соль в человеческом организме	7
Соль: «белая смерть» или спасение	9
Какой бывает соль	10
Соль в нашем питании	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лечение солью и солевыми повязками. Простые и эффективные рецепты

Введение. История соли

Соль (хлорид натрия) является одной из самых древних приправ, используемых в процессе приготовления пищи и добавляемых в готовые блюда. Данное вещество не только способствует улучшению вкуса еды, но и благотворно влияет на функционирование человеческого организма. Исследователи установили, что без хлорида натрия не могут существовать живые клетки.

Как и многие другие химические соединения, соль в большом количестве может навредить клеткам и тканям. Ежедневное индивидуальное потребление соли варьируется от жизненного минимума – 0,5 г до 10—12 г.

Некоторые врачи считают, что избыточное употребление соли может привести к развитию тяжелых заболеваний – гипертонии, желудочной или кишечной патологии, болезней мочевого пузыря, почек и сердца. Именно поэтому следует с осторожностью относиться к этой привычной для нас приправе, но и исключать ее из рациона тоже не следует, иначе

нарушится внутриклеточный баланс химических элементов.

С давних времен соль присутствует в легендах, сказках и былинах разных народов. Она либо играет роль ценного подарка или награды, либо используется для обмена на какой-либо волшебный предмет, либо символизирует гостеприимство.

Не случайно во многих странах до сих пор существует обычай встречать визитеров хлебом и солью. Причиной такой популярности являются ее природные свойства. Соль — это универсальный консервант.

Прежде чем появились холодильники, именно ее применяли для заготовки разнообразных продуктов на зиму. Всевозможные соления отличаются долгим сроком хранения. Кроме того, например, в квашеной капусте, соленых грибах, огурцах и помидорах сохраняются почти все витамины. Хлорид натрия не только придает различным блюдам приятный солоноватый привкус, но и усиливает вкус каждого продукта. Как ни странно, сладкий фрукт будет иметь приторный вкус, если слегка посолить его.

Соль в человеческом организме

В нашем организме содержится довольно много соли. В основном, она присутствует в межклеточной жидкости и костной ткани.

Хлорид натрия активизирует многие физиологические процессы (например, стимулирует выделение слюны, что способствует быстрому и качеству перевариванию пищи) и стабилизирует энергообмен, происходящий внутри каждой клетки и между ними.

Выделяющиеся при растворении соли хлор и натрий обеспечивают образование желудочного сока и других пищеварительных жидкостей, способствуют полноценному усвоению белковых и углеводных компонентов еды.

В организме взрослого человека содержится приблизительно 300 г соли.

Выделение ее наружу зависит от множества факторов. Например, в растворенном виде она выходит наружу через кожные поры при активной физической нагрузке, повышенной температуре тела или сильной жаре.

В подобных случаях рекомендуется увеличивать количество употребляемого ежедневно хлорида натрия. При некоторых заболеваниях врачи, напротив, советуют ограничить досаливание пищи, чтобы предотвратить «перегрузку» органов мочевыделительной системы.

Недостаток соли в организме, как и ее избыток, может привести к развитию неприятных осложнений. Ее дефицит «тормозит» естественное обновление клеток и даже может привести к их гибели. Затем у человека развиваются нервные расстройства, нарушения функционирования мозга и мышечные патологии.

Соль: «белая смерть» или спасение

Как и любое другое вещество, соль может стать ядом или же лекарством. Все зависит от особенностей ее применения, концентрации и количества ежедневно поступающего в организм хлорида натрия.

Качество также имеет огромное значение. Сейчас в любом магазине продают несколько разновидностей данной приправы, поэтому разобраться в таком разнообразии бывает довольно сложно.

Какой бывает соль

Согласно данным, полученным в результате длительных исследований, наша кровь по своему химическому составу очень близка к морской воде. Кроме соли (почти 1 %), в ней присутствуют разнообразные химические элементы.

Если хлорид натрия поступает в пищеварительную систему, а затем усваивается в качестве натурального (то есть неочищенного) компонента питания, то его негативное влияние на клетки и ткани практически устраняется.

К сожалению, в настоящее время самой популярной приправой является так называемая поваренная соль. Это хлорид натрия, полученный из природных источников и подвергнутый многоступенчатой химической и термической обработке. Такая соль утрачивает свою природную структуру, ее полезные свойства снижаются, а вредные – повышаются.

Различные добавки, которые используются в процессе производства поваренной соли, могут способствовать повышению артериального давления и развитию некоторых серьезных патологий. Недостатком натуральной (природной) соли является ее высокая цена.

Необработанный хлорид натрия добывают практически вручную, это очень трудоемкий и длительный процесс.

Тем не менее природную соль можно приобрести в крупных магазинах, а затраты на дорогую приправу впоследствии

окупятся, поскольку вашему здоровью не будет причинен вред.

Морская соль немного дешевле, при этом ее полезные свойства не вызывают сомнений. Ее получают путем кристаллизации хлорида натрия из морской воды.

Основным поставщиком данной приправы является Франция.

В морской соли, кроме натрия и хлора, содержатся магний, медь и йод, причем все перечисленные элементы находятся в легкоусвояемой нашим организмом форме.

Природная каменная соль – это по своей сути полезное ископаемое, залежи которого образовались очень давно.

Например, розовая соль, добываемая в Гималаях, является уникальным лекарством, которое при его правильном применении может избавить человека от повышенного артериального давления и токсинов, скапливающихся в клетках и тканях.

Органические соли содержатся в свежих фруктах и овощах.

Они полностью усваиваются в пищеварительной системе и легко выводятся из организма, в отличие от традиционной неорганической (например, поваренной) соли.

К сожалению, количество органического хлорида натрия в натуральных продуктах невелико, поэтому даже переход на исключительно растительный рацион не может устранить дефицит этого вещества в тканях и клетках.

Кроме того, органические соли разрушаются при термической обработке продуктов и длительном хранении. Учитывая вышесказанное, в качестве дополнения к овощам и фруктам желательно употреблять натуральную соль – морскую или каменную. Кроме того, очень полезно отказаться от досаливания готовых блюд.

Соль в нашем питании

Очень часто мы пересаливаем блюда и употребляем слишком много соли, подчиняясь давно сформировавшимся привычкам. Например, рыба со специями, приготовленная на пару, не требует добавления хлорида натрия, поскольку у нее очень приятный пряный вкус. Тем не менее почти все добавляют в данное блюдо соль только потому, что «так принято».

Довольно большую опасность для нас представляют и готовые блюда, обладающие солоноватым вкусом – различные колбасные изделия, копчености, соленья, сыры. Мы не можем определить, сколько хлорида натрия в них содержится, а эта информация зачастую не помещена на упаковке выбранных продуктов.

Поэтому самый полезный свежий сыр может оказаться ядовитым для организма, поскольку при его изготовлении было использовано много соли. А готовые соусы нередко содержат соль, применяемую в качестве консерванта, что, безусловно, не является полезным.

Различная еда быстрого приготовления обычно содержит очень много соли: так производители обеспечивают приятный вкус, который на самом деле не свойственен дешевому мясу, полуфабрикатам и другим «деликатесам».

Фастфуд удобен и недорог, но частое его употребление

может привести к развитию различных заболеваний. Известно, что в сутки наш организм может вывести наружу около 25 г хлорида натрия (при условии нормального функционирования почек и сердца). При избыточном употреблении соли с пищей и напитками будет происходить откладывание натриевых соединений в клетках и тканей.

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.