**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

***Соль является древнейшим природным ископаемым и одним из самых популярных природных минералов на Земле. Тем не менее, в последние десятилетия вокруг этого минерала разгораются серьезные научные споры...***

Люди узнали соль еще в древние времена, когда собирали ее с камней на берегу моря. Ценилась она тогда на вес золота, была объектом торговли и символом плодородия. О ее величие сложено немало поговорок, пословиц и традиций.

Со временем человек научился добывать ее из разных источников и производить в больших количествах, и соль стала обыденным пищевым компонентом. Сферы ее применения многочисленны: кулинария, медицина, косметология, бытовая деятельность и домашнее хозяйство.

***Состав соли***

Соль – естественный пищевой продукт, который имеет природное происхождение. В измельченном (торговом) виде состоит из мелких белых кристаллов. Ключевым составляющим пищевой соли является хлорид натрия. В её составе имеется присутствие других минеральных веществ, это: магний, калий, кальций, железо, марганец, медь, селен, фтор, цинк.

***Соль: «белая смерть»***

***или спасение***

Соль, прежде ценившаяся на вес золота, сегодня 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. Многие врачи утверждают, что с помощью соли можно вылечить не один десяток заболеваний.

Соль может стать ядом или же лекарством в зависимости от особенностей ее применения, концентрации и количества ежедневно поступающего в организм хлорида натрия.

## *****Польза соли для организма человека*****

**

Соль нужна практически ежедневно для поддержания нормальной жизнедеятельности человека.

* Тело человека на 70% состоит из воды, поэтому соль необходима для поддержания водного баланса в организме.
* Соль необходима для полноценного пищеварения. Она усиливает выработку слюны и желудочного сока, что способствует более качественному перевариванию и усвоению пищи.
* Без натрия, входящего в состав соли невозможен перенос кислорода в крови и передача нервных импульсов и движений мускулов.
* Соль необходима для регулирования кислотности во внутриклеточной среде, особенно это важно для клеток мозга. Именно поэтому бессолевые диеты и применение мочегонных средств, вымывающих соли и минералы из организма, повышают риск болезни Альцгеймера.
* Соль  – это жизненно важный элемент для людей, страдающих  диабетом I типа. Она помогает сбалансировать уровень сахара в крови.
* Соль обладает антидепрессантными свойствами. Именно этим британские ученые объясняют пристрастие большинства людей к  излишнему употреблению соли в пище и тягу к соленым закускам – чипсам, орешкам, соломке и пр.
* Соль необходима для поддержания уровней серотонина  и мелатонина (гормонов счастья и удовольствия) в мозге.

## *****Вред соли для организма человека*****

Избыточное содержание соли для организма человека опасно:

* **во-первых**, повышается кровяное давление, что может привести к инсульту и инфаркту;
* **во-вторых**, закупориваются протоки и жидкость не может покинуть клетки, что ведет к появлению отечности;
* **в-третьих**, соль выводит кальций – основной компонент костной ткани;
* **в-четвертых**, чрезмерное количество соли утяжеляет работу почек, вызывая различные виды их заболевания;
* **в-пятых**, в сутки из организма выводиться 3-4 г соли, все остальное откладывается в тканях суставов;
* **в-шестых**, привычка подсаливать еду приводит к нарушению чувствительности вкусовых рецепторов.

**ВАЖНО:** **суточная норма употребления соли для здорового человека по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 5 грамм (одна чайная ложка). Среднестатистический показатель от 6 до 10 г.**

**Какую соль выбрать?**

**Самая полезная соль та, которая не подвергалась промышленной обработке.**

**На прилавках магазинов можно встретить следующие разновидности соли:**

•**Каменная** – имеет природное происхождение, состоит их крупных серых кристаллов.

• **Поваренная** – 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.

• **«Экстра»** - в составе содержит только ионы натрия без присутствия других элементов. Является наименее полезной среди всех видов.

• **Йодированная** – продукт с внесением в состав йода. В ней нуждаются больше половины населения страны, поскольку именно нехватка йода часто является причиной развития многих болезней.

• **С низким содержанием натрия**, когда около 30% натрия в продукте замещено калием и магнием.

• **Морская** – считается самым полезным видом соли, в ее состав кроме привычного хлора и натрия входят йод, магний, медь, сера и их соединения. Такой состав придает продукту специфический вкус.

• **Экзотическая** – зеленая, серая, гавайская красная, копченая французская, гималайская розовая. Все эти виды соли лечебных свойств не имеют и подходят только для внесения разнообразия в повседневную еду.

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.

**В зависимости от помола выпускается нескольких видов:**

• **Мелкая** – растворяется довольно быстро, принято добавлять в уже готовые блюда (закуски, салаты).

• **Средняя** – используется чаще для натирания мясных продуктов (сухой вид посола), при запекании или копчении рыбы, при консервировании и мариновании овощей.

• **Крупная** – при приготовлении первых блюд, мяса, круп, при засолке рыбы.

**Лечение солью**

## Древнеримский ученый Плиний Старший провозглашал, что на свете есть две наиважнейшие вещи – это Солнце и  соль, которую много веков целители использовали как лекарство.

В традиционной медицине используют раствор хлористого натрия для восстановления кислотно-щелочного баланса организма. В народной медицине возможно наружное применение соли.

***При растяжении связок***

Для снятия боли при растяжении связок полезны аппликации.

Требуется: 1 ч. л. соли, 1 ч. л. муки, вода.

Приготовление. Смешать соль с мукой, добавить к составу немного воды, замесить крутое тесто, скрутить его в колбаску.

Применение. Больное место обмотать получившимся жгутом, сверху наложить компрессную бумагу и укутать теплым шарфом.

Держать до улучшения состояния, при необходимости процедуру повторить.

***При радикулите и остеохондрозе***

Требуется: 1 кг каменной соли, 1-2 ст. л. горчичного порошка, 50 мл воды.

Приготовление. В соль добавить порошок, смешать с водой, нагреть средство до 50 °С.

Применение. Смесь нанести на область под больным позвонком и по обеим сторонам от него, накрыть специальной бумагой для компрессов или полиэтиленом, укутать шарфом. Держать смесь, пока не остынет, после чего поясницу ополоснуть теплой водой и вытереть полотенцем.

В течение 2 часов не выходить на улицу и не поднимать тяжести, желательно больное место снова укутать теплым шарфом.

***При хроническом гайморите***

Требуется: 1 ст. л. соли, 200 мл настоя ромашки.

Приготовление. Соль растворить в настое.

Применение. Промывать раствором гайморовы пазухи один раз в день в течение недели.

Осенью и зимой лучше проводить процедуру 2 раза в день. Также на гайморовы пазухи следует накладывать прогретые мешочки с горячей солью.

Такой «сухой» компресс из разогретой соли весьма эффективен при ревматизме и миозите.

### *При запоре*

Самые сильные запоры можно вылечить, применяя следующее средство натощак:

* 50 мл молока;
* 50 мл сырой воды;
* 5 г поваренной соли.

Раствор должен быть комнатной температуры. Через полчаса после приема можно выпить стакан прохладной талой воды.

Для профилактики запоров, каждый день на ночь выпивать стакан подсоленного кефира (1 г соли на 200 мл).

### *При гнойных ранах или фурункулах*

Н.И. Пирогов для лечения незаживающих гнойных ран, свищей или фурункулов рекомендовал применять следующее средство:

* 50 мл 10%-го солевого раствора;
* 50 мл сухого красного вина.

Смешать два ингредиента, смочить полученным раствором кусок марли, наложить на предварительно очищенный пораженный участок кожи. Менять через час до полного исчезновения гнойных выделений.

###  *При астме или аллергическом насморке*

Морская соль обладает антигистаминными свойствами. Она может помочь при приступе астмы или аллергическом отеке слизистой носа в виде ингаляций.

Для проведения процедуры достаточно одной столовой ложки, растворенной в одном литре кипящей воды. При лечении можно использовать аппарат «Ромашка» или просто дышать солеными испарениями над миской с водой, накрывшись полотенцем.

## *Применение в косметологии*

Соль можно применять при растирании тела, масок для лица и волос, а также для приготовления скрабов.

### *Скраб для тела*

При применении раз в неделю скраба, состоящего из 100 г сметаны и 20 г поваренной соли можно забыть о шелушении, дряблости и вялости кожного покрова. Уже после первого применения кожа станет розовой, гладкой и шелковистой.

### *От целлюлита*

Массаж проблемных зон смесью меда и морской соли активизирует кровообращение, способствует снятию отечности, выводит токсины и вредные продукты метаболизма.

Смешивать ингредиенты нужно в равной пропорции. Для сухой кожи можно добавить немного оливкового масла.

### *При выпадении волос*

20 г морской соли и 10 г сухой горчицы смешать и развести горячей водой. Теплую смесь нанести по проборам на кожу головы, укрыть полиэтиленом на десять минут, смыть водой. При желании можно при смывании воспользоваться шампунем. **Маску наносить только на влажные волосы, до мытья.**

### *Для очищения кожи лица*

Маска из соли, косметической глины и перекиси водорода может заменить посещение салона красоты. Для приготовления нужно:

* 10 г зеленой глины (для сухой кожи — розовой) развести в небольшом количестве теплой воды;
* добавить 5 г морской соли;
* 3 капли перекиси водорода.



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.7ya.ru/article/Sol-belaya-smert-ili-sut-zhizni/#soderzhanie>
2. <http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/diets/sol-povarennaia-i-morskaia-sol-poleznaia-ili-vrednaia-v-kakikh-dozakh-nado-upotrebliat-sol-v-chem-konkretno-ee-polza-i-vred-dlia-organizma/>
3. <http://polzaverd.ru/griby/sol-poleznye-svojstva.html>
4. <http://www.silazdorovya.ru/sol-vred-i-polza/>
5. [https://kartaslov.ru/книги/Дубровская\_С\_В\_Лечение\_солью\_и\_солевыми\_повязками\_Простые\_и\_эффективные/2](https://kartaslov.ru/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%A1_%D0%92_%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%8E_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%BC%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B8_%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5/2)
6. <http://vseprozdorovie.ru/products/sol-polza-vred.html>
7. <http://alter-zdrav.ru/doktor-sol-ili-kak-lechit-sya-sol-yu/>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Т.И. Трунина