

ВСЕ ОБ ОБЫЧНОЙ

СОЛИ

*Рецепты, целительные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое другое*



Иван Ильич Дубровин

Все об обычной соли

Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176106
Все об обычной соли: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;
ISBN 5-8153-0184-1

Аннотация

«Соль – это белый яд». Эту сентенцию каждый помнит с детства. Но знаете ли вы, что без участия соли не зародилась бы жизнь на Земле? Известно ли вам, что без соли организм человека не мог бы функционировать, потому что соль входит в состав крови? Книга «Все об обычной соли» расскажет вам о полезных свойствах этого минерала. Прочитав книгу вы узнаете, как с помощью соли вылечить ревматизм и зубную боль, насморк и экзему, нервное расстройство и нарушение обмена веществ. Ну а женщины пополнят свои знания относительно того, каким еще способом можно усовершенствовать свою фигуру и улучшить состояние кожи.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ О СОЛИ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Иван Дубровин

Все об обычной соли

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 вздумайте: разве нельзя найти объяснение любому суеверию? 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 оча-

рование 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 незамечаемыми 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 неопиcуемый 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 считаете за труд прочесть книгу, то наде-

емя, 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 зачанке и откопав ее, он обнаружил, что мясо почти не тронут гнилью.

С этого-то все и началось. Отчетливо уяснив для себя все преимущества такого способа хранения, человек, на редкость пытлиное 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 загладить свою вину, но в силу «космической безалаберности» обсыпал ее солью.

Конечно же, сразу начался переполох, разошедшуюся в праведном гневe 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 посыпаем 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 отфильтровывать 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.

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.