

Татьяна Коган

Морская СОЛЬ

ОСНОВА ОСНОВ
ЗДОРОВЬЯ



**ВЕРНИТЕ ОРГАНИЗМУ
ВАЖНЕЙШИЕ
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ!**



Татьяна Коган
**Морская соль. Основа основ
здоровья. Верните организму
важнейшие микроэлементы**
Серия «Академия здоровья и удачи»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507242*

*Морская соль. Основа основ здоровья. Верните организму важнейшие микроэлементы / Коган, Т.:
Астрель; Москва; 2013
ISBN 978-5-17-077507-1*

Аннотация

Все мы дети моря – все живое вышло из морской воды. И человеческий организм однозначно реагирует на морскую соль: он здоровеет и хорошеет при соприкосновении с ней. Но чтобы испытать на себе силу морской соли, не обязательно ехать за тысячи километров. Многочисленные озонаторы и ароматизаторы, горсть соли в ванну – морскую воду можно пить, ею можно дышать, в ней можно купаться. И укреплять свое здоровье, заодно делаясь красивее и ухоженнее.

Содержание

Вступление: Все мы дети моря	5
1. Уникальные свойства морской соли	6
1.1 Чем отличается морская соль от обычной	7
1.2 Химический состав морской соли	8
1.3 Виды морской соли	9
1.4 Выбор и правильное хранение морской соли	12
1.5 Морская соль с добавлением травяных экстрактов	13
2. Морская соль – лекарь от многих болезней	14
2.1 Важные функции натуральной морской соли в организме	15
2.2 Применение морской соли в народной медицине	16
Лечение заболеваний верхних дыхательных путей	16
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Татьяна Коган
Морская соль. Основа основ
здоровья. Верните организму
важнейшие микроэлементы

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Вступление: Все мы дети моря

С древнейших времен людям известна целебная сила моря. Об удивительных свойствах морской воды есть записи и у Еврипида, жившего в пятом веке до нашей эры, и у Гиппократы, лечившего людей веком позже. Известный философ Платон был уверен, что морская вода способна исцелить все без исключения человеческие болезни. И это подтверждается уже современными научными исследованиями, доказавшими, что именно в море, в Мировом океане, когда-то появились первые живые существа на нашей планете.

Сравнив состав крови и других растворов организма всех животных и состав морской воды, ученые пришли к удивительному открытию: соли, содержащиеся в жидкостях живых существ, практически идентичны солям морской воды, и находятся примерно в тех же соотношениях. Это еще раз доказывает морское происхождение животных, которые, появившись в море, однажды покинули его, однако навсегда сохранили состав морской воды в своей крови.

Слово «галит» в древнегреческом языке одновременно означало и соль, и море. И это не удивительно, ведь море не бывает пресным. И морская соль уже более 4000 лет добывается из морской воды. Первыми добывать соль таким способом стали жители сухих и теплых стран Средиземноморья (Франции, Италии, Испании) и Восточной Азии (Японии, Индии, Китая). Впоследствии этот способ освоили и в других странах. И вот, в течение многих веков люди с успехом используют целительные свойства этого соленого лекарства.

Соленость воды исчисляется, как правило, количеством граммов солей, которые содержит килограмм морской воды. Если рассматривать в общем аспекте, то концентрация солей в Мировом океане везде одинакова – примерно 35 граммов на килограмм. Но это только в общем. Если рассматривать каждое море отдельно, то соленость в каждом водоеме неодинакова. Например, река Дон, впадая в Азовское море, разбавляет его воды, и соленость падает до 10 граммов на килограмм. В Финском заливе соленость еще ниже – 4 грамма на килограмм, поскольку река Нева мощно несет свои пресные воды в Балтийское море. Наибольшая концентрация соли находится в водах Мертвого моря – примерно 300 граммов на килограмм. Это настоящий соляной раствор, содержащий в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева, по плотности в десять раз превышает воду. Именно поэтому в Мертвом море практически невозможно утонуть, вода просто выталкивает тело на поверхность.

В любом случае, какую бы соленость не имела морская вода, она делится с нами своими целебными свойствами, навсегда избавляя нас от многих недугов. Наш организм в любых ситуациях благоприятно откликается на действие морской соли: становится более здоровым и красивым. Возможно, именно поэтому мы так стремимся хотя бы раз в году побывать на море, посетить здравницы Крыма, Израиля, Таиланда и других морских курортов.

Однако испытать благотворное влияние морской соли можно не только за тысячи километров от дома. Достаточно растворить горсть морской соли в родной ванне и можно наслаждаться приятными ощущениями и ароматом. При этом морская соль применяется не только для ванн. Ее можно употреблять в пищу, делать с нею ингаляции, обтирания и компрессы, избавляясь заодно от различных заболеваний и проблем кожи, хорошея на глазах.

В этом издании мы постараемся понять, в чем кроется причина уникальной полезности морской соли для нашего организма, научимся использовать ее целебные свойства для преодоления различных недугов, а также для возвращения или обретения своей красоты. Кроме того, обратим внимание на пищевую морскую соль, которая способна восполнить в нашем организме нехватку различных микроэлементов, а значит сделать нас более сильными, здоровыми, жизнерадостными и привлекательными.

1. Уникальные свойства морской соли

В воде рождается, а воды боится

Считается, что натуральная высушенная солнцем собранная вручную морская соль является чуть ли не панацеей, символом жизни и здоровья. И это не случайно. Биологи доказали, что морская вода, называемая «материнским раствором», способна восстановить гидроэлектrolитический баланс, при нарушении которого происходит сбой в деятельности иммунной системы, появляется аллергия, возникают другие проблемы со здоровьем. Кроме того, под воздействием морской соли активизируются восстановительные процессы в тканях, возрастает эластичность кожи.

Морская вода обладает противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим и рассасывающим действием. Ванны с морской солью снимают боль при болезнях опорно-двигательной системы, радикулитах и полиартритах. Соль стимулирует и обменные процессы в нашем организме. Во многом это обуславливается ее химическим составом.

В странах, где принято использовать в пищу натуральную морскую соль, значительно меньше людей страдают сердечными заболеваниями и артритами.

Морские купания благоприятно отражаются и на нашем психологическом состоянии: значительно улучшается настроение, уходят стрессы и усталость, восстанавливается сон и т. п.

1.1 Чем отличается морская соль от обычной

На первый взгляд морская соль мало чем отличается от обычной поваренной соли. В ней также содержится хлорид натрия, и она также соленая на вкус. Однако два огромных различия, делающих морскую соль предпочтительнее поваренной, все же существуют.

1. Морская соль помимо хлорида натрия содержит в себе еще более 80 минералов, включая калий, который является незаменимым элементом для нашего организма. Кроме того, в морской соли в большом количестве присутствует йод, особенно необходимый беременным женщинам для рождения здоровых детей. Морская соль не подвергается какойлибо обработке. Поэтому она более приятна на вкус. А еще она, по последним исследованиям, содержит небольшое количество редких газов, которые освобождаются при взаимодействии соли и воды, придавая блюдам замечательный аромат.

2. Морская соль несет в себе живую энергию, в отличие от поваренной соли. Всем известно, что прежде чем попасть к нам на стол, обычная соль, сырьем для которой служит каменная соль, подвергается тщательной обработке. Ее очищают и осветляют при помощи химических отбеливателей и под воздействием высоких температур. Нередко соль выпаривают из соленых водных месторождений, в результате чего нарушается первозданная кристаллическая структура вещества. Морская соль практически не подвергается обработке. Ее собирают в соляных лагунах вручную, где она выпаривается естественным образом из морской воды. Именно поэтому морская соль часто имеет сероватый, а то и черный (с пеплом вулкана) или красноватый (с частицами красной глины) цвет. Она в полной мере сохраняет свою природную структуру и свои целительные свойства.

Таким образом, сделав ванну с морской (живой) солью, вы получаете состав, живительный и невероятно полезный для нашего организма. Ванна с поваренной (мертвой) солью является лишь соляным раствором, содержащим в основном хлористый натрий.

1.2 Химический состав морской соли

Основу морской соли представляет хлористый натрий, но в отличие от каменной соли в ее состав входит и природный комплекс биологически активных макроэлементов и микроэлементов. При этом натрий, калий, магний, кальций, а также железо, литий, хром, марганец, медь и др. пребывают в идеально сбалансированном соотношении. Нередко в составе морской соли можно обнаружить частички глины, водорослей и даже вулканического пепла. Некоторую горчинку морская соль получает благодаря тому, что содержит хлористый магний и серноокислый магний.

Находящиеся в морской воде минеральные вещества пребывают в ней в форме ионов, а потому она является по сути своей слабым ионизированным раствором, который отличается высокой электропроводимостью и слабощелочной реакцией. А все ионизированные растворы обладают противовоспалительным, противоотечным, иммуностимулирующим и антиоксидантным действием. Они помогают при гипертонии, диабете, остеопорозе и многих других заболеваниях.

Морской соляной раствор раздражающе действует на наш кожный покров, в результате чего улучшается кровоснабжение, усиливается деление клеток кожи, а значит, и быстрее происходит заживление поврежденных покровов.

Безусловно, пребывание на морском побережье намного эффективнее в плане оздоровления организма, чем применение морской соли в домашних условиях. Поскольку даже воздух у моря имеет целебные свойства, содержа в себе так называемые воздушные витамины: отрицательно заряженные аэроионы, кислород, летучие фитонциды. Однако правильно подобрав соль и лечебные процедуры с ней, вы сможете на себе испытать ее целебные свойства.

1.3 Виды морской соли

Еще задолго до нашей эры в Древнем Египте, Греции и Риме люди умели добывать морскую и озерную соль. В России морскую соль научились добывать более 8 веков назад, и технологии ее изготовления мало чем изменились за все эти столетия. То есть морская соль так и оставалась достаточно ценным продуктом, как много лет назад. Она считается просто концентратом природной энергии, ведь в ее добыче мы принимаем минимальное участие. Природа сама все делает за нас.

Места добывания морской соли

В мире ежегодно из моря добывается до 6 млн. тонн соли. Наиболее крупные соляные бассейны находятся в США в заливе Сан-Франциско. Есть большие соляные разработки во Франции. Они расположены на берегу Средиземного моря в дельте реки Рона. Машины, осуществляющие там сбор соли, отличаются высокой производительностью – 500 т соли в час. Раньше морскую соль там собирали только вручную, используя деревянные инструменты, чтобы железо не соприкасалось с солью и не привносило в ее состав чуждые химические элементы. Соль добывают также в Англии, Израиле, на Гавайях, есть небольшие солепромыслы на юге Украины, в Таджикистане и др. Но все же самой лучшей считается французская морская соль.

Во Франции на сегодняшний день осталось только три месторождения, где соль по старинке собирают вручную. Одно из них расположено в Геранде на юге Бретани. Здесь созданы специальные пруды для сбора. Морская соль из Геранда отличается повышенной влажностью, мягкостью и уникальным вкусом. Во многом это достигается благодаря тому, что даже после сбора эта морская соль не подвергается механической обработке. Ее сушат на солнце и очищают вручную, поэтому в ней сохраняются все природные минералы и микроэлементы.

В Геранде производят два вида морской соли: серую с частицами глины Сель-Грис и белую Флёрде-Сель. До сих пор не выявлено, почему одни пруды дают серую, а другие более светлую соль. В серой соли помимо глины содержится водоросль Дуналиелла солонowodная, которая придает соли удивительный аромат. Белая соль образуется на поверхности прудов, откуда ее снимают деревянными лопатами, не давая ей опуститься на дно. Наверное, наиболее значимым качеством, помимо аромата и вкуса, является хрупкость этой соли. Ее кристаллы мгновенно крошатся при надкусывании, поэтому ее можно есть, не волнуясь за эмаль зубов.

Сбор белой соли Флёрде-Сель очень кропотлив. Когда концентрация солей в специальных мелких бассейнах достигнет нужного уровня, на поверхности воды образуется твердая пленка из кристалов соли. Сборщикам нужно это слой аккуратно приподнять и собрать. Одно неосторожное движение, и тонкий слой колется и оседает на дно, соль тут же лишается титула Флёрде-Сель, и становятся Сель-Грис, находящуюся «иерархии солей» на ступень ниже.

Знаменита также морская соль, которая производится в Молдоне в графстве Эссекс на юго-востоке Англии. С конца девятнадцатого века здесь действуют семейные предприятия, занимающиеся выпариванием морской соли в огромных котлах на открытом огне. Когда-то раньше практически таким же способом выпаривали известную беломорскую соль и на Руси. Английская морская соль получается суше, чем французская и стоит дешевле.

В мире особенно ценятся два вида гавайской соли – черная морская соль (Hawaiian Black Sea Salt), содержащая вулканический пепел, и красная соль (Hawaiian Red Sea Salt), в составе которой есть частицы красной глины.

Соль, добываемая из Мертвого моря, отличается от других видов соли тем, что хлорид натрия здесь присутствует вместе с соединениями калия и магния. Это делает соль Мертвого моря незаменимой в диетическом питании гипертоников.

В Израиле добывают так называемую диетическую морскую соль. В ней наблюдается уменьшенное количество натрия (22 г на 100 г соли, а не 39 г, как обычно). Именно поэтому ее рекомендуют использовать людям, которым нужно ограничивать потребление соли.

Своей уникальностью знаменита розовая гималайская морская соль. Она интересна не только своим необычным для соли цветом, но и своим составом, в который входят такие элементы, как медь, калий, магний, кальций и железо. Эта кристаллическая морская соль появилась миллионы лет назад и считается настоящей редкостью. Продаются ее кусками или пластинами.

Индийская черная соль, несмотря на название, имеет розоватый цвет. Она отличается тем, что, помимо минералов, содержит много серы. Именно поэтому ее вкус многим напоминает яйцо, приправленное различными пряностями. Ввиду своего оригинального вкуса эта соль подходит не ко всем кулинарным изыскам, хотя, как и другие виды морской соли, полезна для человеческого организма, не откладывается в суставах и легко выводится вовне.

Самая бедной в плане микроэлементов считается морская соль из США, поскольку ее там так тщательно очищают, пока чистый хлористый натрий не начинает составлять 99,6 %. То есть такая соль мало чем отличается от обычной вываренной соли.

За последние годы спрос на морскую, в том числе и пищевую соль сильно вырос, а потому увеличились и объемы ее добычи.

Способы производства

Сама природа подсказала человеку, как нужно добывать соль из морской воды. На покатых берегах дюны или песчаные косы отделяют участки воды (лиманы), которые соединяются с морем только во время приливов или высокого уровня воды. Издревле люди заметили, что под воздействием солнечных лучей вода в лиманах быстро испаряется, а на их берегах и дне оседает морская соль. Постепенно человек научился сооружать вспомогательные сооружения для добычи морской соли. Эта технология неизменная и по сей день.

• В экологически чистых прибрежных зонах строится сеть бассейнов, состоящая преимущественно из водоемов трех видов:

- подготовительных бассейнов, где морская вода отстаивается от песка и глины, медленно сгущается и отторгает кальциевую соль серной кислоты (гипс);
- запасных бассейнов, где раствор выдерживается до того времени, пока его не перекачают в садочные резервуары;
- садочных бассейнов, где под действием солнца и ветра из рассола кристаллизуется соль.

Садочные водоемы отличаются от подготовительных тем, что их дно и края выложены глиной, которая не дает морской воде впитаться в грунт. Кроме того, эти бассейны пересекают твердые глиняные валы, по которым легко передвигаться людям и солесосам. Если раньше рассол из бассейна в бассейн попадал по канавам, то теперь он перекачивается мощными машинами – рапокачками.

Практически из всех южных океанов и морей (Черного, Каспийского, Азовского, Средиземного, Мертвого и т. д.) садочную морскую соль

добывают естественным путем с помощью выпаривания воды под воздействием солнечных лучей.

В северных районах нередко применяется метод вымораживания морской воды. В этом случае рассол отводят в специальные бассейны и ждут, когда она замерзнет. Получившийся лед скалывают и выбрасывают, и постепенно рассол в бассейне становится все более концентрированным. Когда соль начинает садиться на дно бассейна, оставшийся рассол вычерпывают и выпаривают.

Виды помола

Разные помолы морской соли существуют исключительно для более удобного использования ее в кулинарии и питании. Традиционно используется три помола:

- крупный;
- средний;
- мелкий.

Крупная морская соль чаще всего применяется для приготовления разных первых блюд и маринадов. Отлично такая соль показала себя во время варки всевозможных круп и макаронных изделий.

Морская соль среднего помола просто незаменима для приготовления рыбных и мясных блюд, делая мясо более нежным и ароматным. Ее хорошо использовать для запекания, а также маринования и консервирования. Солью среднего помола можно посолить овощной салат, однако приготовьтесь, что хрусталики соли будут немного поскрипывать на зубах.

Мелкая морская соль, как правило, ставится на соль в солонке, чтобы ею можно было подсаливать пищу непосредственно во время еды.

Качественная морская соль имеет неограниченный срок годности. На нее не влияют кислород и ультрафиолет, поэтому соль не требует особых условий хранения.

1.4 Выбор и правильное хранение морской соли

Выбор пищевой морской соли зависит прежде всего от ваших вкусов, предпочтений и того, для приготовления каких блюд вы ее хотите использовать.

При выборе морской соли в магазине обязательно обратите внимание на ее внешний вид. Если это не известная марка какой-либо морской соли, например, французская соль Флёрде-Сель, которая по определению должна быть белой, то лучше выбирать продукт сероватого цвета, немного невзрачный на вид.

Обязательно посмотрите на состав покупаемой соли. В него должен непременно входить калий (не менее 4,21 на 100 г). Если этот показатель намного ниже, то вполне вероятно, что под видом морской вам хотят продать обычную поваренную соль.

При выборе соли лучше всего предпочесть продукт, в котором отсутствуют какие-либо красители и ароматизаторы. Настоящая морская пищевая соль имеет свой неповторимый вкус и аромат, поэтому здесь не требуется каких-либо добавок.

Как уже говорилось ранее, морская соль не имеет ограничений в сроках хранения и не требует особых условий хранения. Ввиду того, что морская соль быстро впитывает влагу, то лучше всего ее держать в сухом месте, в стеклянной посуде с плотной крышкой.

Нередко на дно банки с солью кладут обычную бумажную салфетку, которая впитывает в себя лишнюю влагу. С этой же целью в банку с солью помещается рис.

Исключение, быть может, составляет французская морская соль Флёрде-Сель. Она должна быть немного влажной, поэтому ее хранят и подают только в открытых солонках.

1.5 Морская соль с добавлением травяных экстрактов

Ни для кого не секрет, что морская соль широко используется для принятия ванн. Морская вода уже сама по себе обладает мощными целебными свойствами, оздоравливая и укрепляя наш организм, снижая повышенное артериальное давление, возвращая упругость коже, заживляя ранки и порезы и т. п. Но в морскую соль для ванн часто добавляют всевозможные травы, ароматизаторы и др. добавки. Здесь все зависит от того, какого эффекта вы ждете от этой процедуры. Так, например, если вам необходимо расслабиться и хорошенько выспаться, то перед сном достаточно будет принять ванну с морской солью, в которую добавлен экстракт валерианы. Безусловно, и обычная морская вода способна успокоить нас, снять напряжение с мускулатуры ввиду большого содержания в ней магния, но присутствие в соли травяной составляющей делает этот эффект более выраженным.

Какое же еще действие может оказать морская соль на наш организм? Соль с добавлением:

- цитрусовых (лимон, апельсин, грейпфрут), лаванды или хвойных ароматов помогает взбодриться, прогнать усталость;
- ромашки или череды способствует избавлению от кожных проблем: различных высыпаний, «гусиной кожи», раздражения эпидермиса;
- соснового, кедрового или пихтового аромата поможет победить простудные заболевания и микробы;
- женьшеня очистит наше тело от накопившихся шлаков, благотворно повлияет на большинство органов и систем нашего организма;
- липового цвета, шалфея, фиалки трехцветной поможет защититься от вирусных заболеваний, укрепит наш иммунитет;
- пустырника, чабреца, мелиссы способствует укреплению нервной системы, возвращению спокойствия и хорошего расположения духа;
- мяты, тысячелистника, эвкалипта, крапивы, шалфея поможет избавиться от никотиновой зависимости.

Существуют также соли, в которых добавлены витамины, а также морские соли, обладающие эффектом подводного массажа. Попадая в воду, такие соли начинают шипеть и пениться, выпуская на поверхность воды многочисленные пузырьки.

2. Морская соль – лекарь от многих болезней

Пей горячее, ешь солонее: сердцем здоров будешь

Люди издревле заметили целебные свойства морской воды, а соответственно, и морской соли. Стоило поранить кожу и опустить ранку в морскую воду, как происходило быстрое заживление. Широкое применение морской соли в лечебных целях объясняется ее богатым и чрезвычайно полезным для организма человека составом.

2.1 Важные функции натуральной морской соли в организме

Действуя на человека общеукрепляюще, морская соль позволяет:

1. Укрепить эндокринную систему человека. Даже пребывание у водоема с морской водой, ингаляции позволяют стимулировать эндокринную систему и гипоталамус, который является центром регуляции нейроэндокринной системы.

2. Осуществить профилактику и лечение заболеваний верхних дыхательных путей. Немаловажное значение в этом приобретает входящий в состав морской соли йод. Соляной раствор является естественным местным антисептиком, поэтому полоскания теплой морской водой горла, ротовой полости, промывание носа навсегда избавят вас от таких заболеваний, как фарингит, ангина, тонзиллит, гайморит, синусит и др.

3. Укрепить зубы и десны. Этому способствуют содержащиеся в морской соли кальций, бром и йод. Если вы будете регулярно, не менее 2 минут, полоскать рот теплой морской водой, ткани десен и зубная эмаль станут более крепкими и здоровыми.

4. Ускорить заживление небольших порезов, ссадин и ранок от укусов насекомых. Под воздействием различных микроэлементов, содержащихся в соли, мелкие ранки обеззараживаются и быстрее затягиваются. В этом случае раствор морской соли очищает их и оказывает действие местного антибиотика.

2.2 Применение морской соли в народной медицине

В народной медицине существует множество рецептов лечения, где находит свое применение морская соль. Ее полезные свойства используются как для профилактики, так и для лечения многих заболеваний. Для этого применяют соляные растворы и ванны, делают соляные растирания и полоскания, компрессы, ингаляции и примочки. Морская соль вполне доступна и экономична.

Для того чтобы использовать морскую соль в качестве лекарственного средства совершенно не требуется специальных навыков или каких-либо сложных приспособлений. Важно только еще перед началом лечения морской солью обязательно посоветоваться с лечащим врачом, чтобы не нанести вреда собственному здоровью.

Пищевая морская соль необходима нам не только для улучшения вкуса, но и при следующих состояниях:

- синдроме хронической усталости;
- депрессии;
- стрессах и нервных расстройствах;
- повышенном артериальном давлении;
- обезвоживании организма;
- нарушении обмена веществ;
- простудных заболеваниях уха, горла, носоглотки, верхних дыхательных путей;
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артрите, артрозе и др.);
- целлюлите;
- болях при растяжении связок.

Кроме того, морская соль прекрасно показала себя в качестве профилактического средства таких заболеваний, как болезни головного мозга (натрий обеспечивает нормальное функционирование клеток), заболевания органов желудочно-кишечного тракта, спазмы капилляров и тромбообразование.

Лечение заболеваний верхних дыхательных путей

Осенью и весной, в межсезонье многие люди страдают простудными и вирусными заболеваниями, которые в большинстве своем передаются воздушно-капельным путем. У некоторых обостряются хронические болезни верхних дыхательных путей. Вы и сами наверняка не раз испытывали очень неприятные симптомы гриппа или простуды: общая слабость, головная боль, температура, боль в суставах, насморк, чихание, кашель, боль в горле. Естественно, мы стараемся побыстрее избавиться от этих проявлений болезни.

Чаще всего мы прибегаем к испытанным уже таблеткам и микстурам, которые устраняют симптомы, мешающие нам жить. То есть, сбиваем температуру, убираем заложенность носа, избавляемся от головной боли, совершенно не думая о том, что совершенно не устраняем причину болезни, а просто загоняем ее внутрь, что легко может обернуться осложнением и нарушением работы других органов и систем.

Использование морской соли дает совершенно иной результат. Этот природный лекарь действительно лечит болезнь, укрепляя наш организм, делая его невосприимчивым к различным болезнетворным микробам и вирусам.

Красное горло, ангина

Воспаление гортани, ангина является одним из самых распространенных заболеваний, как среди детей, так и взрослых. Она имеет инфекционный характер и вызывается, как правило, различными микробами, главным образом стрептококками. Иногда боль в горле появляется в результате переохлаждения или раздражения (дымом, пылью, алкоголем и др.). Часто ангина и красное горло является осложнением простудных заболеваний. Этот недуг может вызывать следующие симптомы:

- озноб и повышенная температура тела,
- головная боль,
- ломота в суставах,
- общее недомогание,
- боль в горле при глотании.

Безусловно, необходимо в первую очередь обратиться к врачу, поскольку запущенные формы ангины могут привести к тяжелым осложнениям: ревматизму, различным заболеваниям крови и т. д. Применение морской соли должно протекать в комплексе с медикаментозным лечением.

Морская соль поможет снять боль в горле, уменьшит воспалительные явления, укрепит защитные силы организма и обеспечит быстрое восстановление после болезни.

Рецепт 1

Возьмите 1 ч. л. морской соли и растворите ее в стакане теплой кипяченой воды. Когда соль растворится, прополощите горло полученным раствором каждый час в течение первого дня. Затем проводите такие процедуры 34 раза в день на протяжении недели.

Рецепт 2

В стакане теплой кипяченой воды растворите 1 ч. л. морской соли и 1 ч. л. соды. Подождите, когда все компоненты растворятся в воде, и полощите полученным составом горло 35 раз в сутки в течение 3–4 дней.

Рецепт 3

Заварите в стакане крепкий чай, растворите в нем 1 ч. л. морской соли и 1 ч. л. соды. Хорошенько размешайте. Когда состав немного остынет, полощите им горло 3–5 раз в сутки в течение 3–4 дней.

Рецепт 4

Растворите 2 ст. л. морской соли в литре воды. Нагрейте состав до 60–70 градусов, снимите с огня. Наклонитесь над емкостью с раствором и укройтесь полотенцем. Дышите морским паром 10–15 минут. Проводите ингаляции каждый день в течение недели. Процедура не только поможет быстрее вылечить горло, но и поднимет ваш иммунитет.

Внимание! Паровые ингаляции нельзя проводить, если у вас повышенная температура или увеличенные аденоиды. В этом случае лучше воспользоваться небулайзером (ингалятором).

Рецепт 5

Приобретите в аптеке соответствующий травяной сбор или в равных количествах смешайте самостоятельно: липовый цвет, фиалку трехцветную, корень девясила, шалфей, березовые почки. Залейте кипятком 1 ст. л. морской соли и 1 ст. л. травяного сбора, дайте

настояться в течение 5–10 минут. Наклонитесь над емкостью, накройтесь салфеткой или полотенцем и дышите паром на протяжении 10–15 минут.

Внимание! Паровые ингаляции нельзя проводить, если у вас повышенная температура или увеличенные аденоиды. В этом случае лучше воспользоваться небулайзером (ингалятором).

Насморк

Наверное, одним из самых для нас неприятных болезненных проявлений простуды является насморк, или ринит. Он представляет собой воспаление слизистой оболочки носа. Насморк может серьезно мешать жизнедеятельности – лишать обоняния, аппетита, затруднять общение, сон и т. д.

Как правило, насморк является следствием вирусных инфекций или переохлаждения организма. Но может возникать и самостоятельно в результате травмы слизистой оболочки носа или под действием аллергенных факторов (пыль, дым, сильно пахнущие вещества). Когда у нас появляется насморк, мы ощущаем ряд симптомов:

- чувство жжения, зуда или сухости в носу,
- нередко повышение температуры тела,
- головная боль,
- покраснение глаз,
- чихание,
- водянистые выделения из носа (мокрота),
- заложенность носа,
- изменение голоса.

Оставлять насморк без внимания нельзя ни в коем случае, иначе заболевание может перерасти в хроническую форму или дать серьезные осложнения на пазухи носа.

Для борьбы с насморком существует множество различных средств. На начальной стадии заболевания можно вполне обойтись без медикаментозных препаратов. Самым эффективным и безопасным средством в народной медицине издавна признается морская соль. Она обладает антимикробным действием, поэтому позволяет устранить патогенные бактерии, нормализовать микрофлору носовой полости и восстановить ее защитные силы.

Рецепт 1

Растворите в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. л. морской соли. Наполните получившимся соляным раствором небольшую медицинскую грушу. Наклонитесь над раковиной и по очереди промойте носовые ходы. Выполняйте процедуру 2 раза в день в течение 3–5 дней.

Внимание! Нельзя запрокидывать голову назад, раствор должен вытекать обратно из носа. Перед сном можно подложить под голову несколько подушек, чтобы насморк не досаждал во сне, т. к. это улучшит отток слизи.

Рецепт 2

Растворите в 1 стакане воды 1 ч. л. морской соли, добавьте в состав 2–3 капли йода, хорошенько размешайте. Закапывайте получившееся средство в каждую ноздрю по 2–3 капли 3–4 раза в день в течение 3–5 дней.

Рецепт 3

Отожмите сок из одной половинки лимона, смешайте его с 1 ч. л. морской соли, добавьте $\frac{1}{4}$ стакана теплой кипяченой воды. Полученное средство закапывайте в нос с помощью пипетки по 1–2 капли 2–3 раза в день в течение 3 дней.

Внимание! Этот рецепт не подходит для маленьких детей, т. к. после него начинает часто выделяться слизь, которая может попасть в слуховую трубу и привести к острому отиту.

Рецепт 4

Сначала заварите 1 стаканом кипятка лекарственную смесь, состоящую из 1 ст. л. плодов облепихи, 1 ст. л. ягод смородины и 1 ст. л. листьев и цветов календулы. Состав накройте полотенцем и дайте настояться 20–30 минут, затем процедите. В 1 л минеральной воды растворите 2 ст. л. морской соли. Добавьте в раствор настой лекарственных трав, все хорошо размешайте. Если состав остыл, подогрейте его до температуры примерно 60–70 градусов. Наклонитесь над емкостью, накройтесь полотенцем и вдыхайте пары следующим образом: вдох через нос – выдох через рот, вдох через рот – выдох через нос и т. д. После ингаляции не следует сразу же выходить из дома в холодное время года.

Внимание! Процедуру нельзя делать, если у вас повышена температура тела.

Гайморит

Гайморит является одним из самых трудноизлечимых заболеваний. Оно представляет собой воспаление верхнечелюстной или гайморовой придаточной пазухи носа. Это заболевание часто появляется из-за осложнений недолеченного насморка, но также может быть вызвано и травмами, инородными телами в полости носа, аллергией и другими факторами. При первых же признаках гайморита следует немедленно обратиться к врачу. Процедуры с морской солью могут быть использованы только в составе комплексного лечения гайморита.

Симптомами этого заболевания являются:

- обильные выделения из носа, иногда вместе с гноем, или, наоборот, сильная заложенность носа;
- боли или тяжесть со стороны крыльев носа;
- боли на уровне переносицы;
- головная боль;
- повышенная температура;
- общая усталость и недомогание.

Если своевременно не вылечить гайморит, то он может не только перейти в хроническую форму, но грозить серьезными осложнениями.

Инфекция способна перейти на легкие или на головной мозг.

Морская соль прекрасно подходит для профилактики и лечения гайморита. Она эффективно борется с микробами, улучшает микрофлору носовой полости, препятствует распространению инфекции на близлежащие ткани. Разогревающие компрессы из поваренной соли способствуют улучшению кровообращения в придаточных пазухах носа и устраняют гнойные явления. В запущенных случаях соль может служить в качестве вспомогательного средства наряду с лекарственной терапией.

При лечении гайморита вы можете воспользоваться также теми же рецептами, которые предлагались для преодоления насморка.

Рецепт 1

Залейте стаканом кипятка 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, дайте составу настояться в течение 20–30 минут. Затем настой процедите, и добавьте в него 1 ст. л. морской соли. Промывайте при помощи медицинской груши гайморовы пазухи 1–2 раза в день. Курс лечения 1–2 недели. Для профилактики можно повторять процедуры осенью и зимой.

Рецепт 2

200 г морской соли нагрейте на противне до 40 градусов. Затем засыпьте ее в холщовый мешочек и приложите к носу на уровне гайморовых пазух. Солевой компресс держите до тех пор, пока он не остынет. Процедуру повторяйте 2–3 раза в день в течение недели.

Рецепт 3

Мелко измельчите $\frac{1}{4}$ головки чеснока. Нагрейте 200 г морской соли на противне или сковороде примерно до 60 градусов. Добавьте чеснок. Все хорошенько перемешайте и пересыпьте смесь в холщовый мешочек. Прикладывайте мешочек к пазухам (передняя часть щек рядом с носом), пока соль не остынет. Проводите процедуру 1 раз в день перед сном до полного выздоровления.

Воспаление уха (отит)

Когда речь идет о воспалении уха, специалисты, как правило, в графе диагноз пишут «отит». Это общее определение воспалительных заболеваний уха. Наиболее частым путем проникновения болезнетворных бактерий и вирусов в орган слуха является слуховая труба.

Заболеванию уха способствует любое снижение иммунитета, которое нередко при переохлаждении или при перенесении других заболеваний.

Нередко воспаление уха возникает вследствие перепада давления в окружающей среде, что травмирует слуховой аппарат. Оно может появиться в результате механического повреждения уха различными предметами, при ударе или в сочетании с ушибами головы. Воспаление уха часто сопровождают такие симптомы, как:

- головная боль;
- прострелы (острая боль) внутри уха;
- частичное ухудшение слуха;
- общее недомогание, слабость;
- плохое самочувствие;
- повышенная температура тела.

В тяжелых случаях необходимо непременно обратиться за помощью к специалисту. Процедуры с морской солью могут входить в систему целебных мер при комплексном лечении отита.

Морская соль при лечении воспаления уха может использоваться как для внешнего воздействия, так и для внутреннего. В первом случае берется во внимание способность морской соли, благодаря своему кристаллическому строению, долго хранить тепло и отдавать его в нужное время. Солевой раствор ввиду своего раздражающего действия увеличивает иммунитет и защитные свойства микрофлоры внутреннего уха. Морская соль оказывает антибактериальное и очищающее действие.

Рецепт 1

Нагрейте 200 г морской соли на противне или сковороде до температуры 60 градусов. Пересыпьте соль в холщовый мешочек. Приложите его к больному уху и зафиксируйте плат-

ком или повязкой. Держите соляную грелку 20–25 минут. Повторяйте процедуру каждые 1,5–2 часа.

Периодически прогревать нужно не только больное ухо, но и здоровое. Так, вы осуществите профилактические меры простудного заболевания и не позволите инфекции «захватить» второе ухо.

Рецепт 2

Возьмите 100 мл 2%-ного борного спирта, добавьте в него 1 г морской соли, хорошенько перемешайте состав. Герметично закупорьте пузырек и поместите его в теплую воду, чтобы смесь прогрелась до нормальной температуры человеческого тела. Перед употреблением еще раз взболтайте раствор и закапайте в больное ухо. В первый раз достаточно одной капли, впоследствии 2–3 капли 2 раза в день до полного выздоровления.

Внимание! При лечении маленьких детей борный спирт следует заменить очищенной дистиллированной водой в расчете 1 г морской соли на 100 мл воды.

Рецепт 3

Приготовьте настойку календулы. Для этого 2 ст. л. листьев и цветов календулы поместите в стеклянную емкость, залейте 1 стаканом 20–25 градусного раствора ($\frac{1}{2}$ ст. водки на $\frac{1}{2}$ ст. воды). Плотно закройте сосуд и оставьте в темном прохладном месте на 10 дней. По истечении этого времени настойку процедите. Готовый раствор храните в темном и прохладном месте.

Растворите в 1 стакане воды 1 ч. л. морской соли, добавьте 3 капли настойки календулы, влейте $\frac{1}{2}$ ч. л. облепихового масла и хорошенько все перемешайте. Закапывайте в простуженное ухо по 1–2 капли 2 раза в день на протяжении 5–7 дней.

Кашель

Кашель сам по себе не является заболеванием. Он лишь указывает на нарушение работы организма. Кашель сопровождает не только простудные заболевания, но и может свидетельствовать о бронхите, туберкулезе, коклюше, бронхиальной астме, аллергии, сердечной недостаточности, раке легких. Кашель проявляется поразному – он бывает влажным, сухим, приступообразным, периодическим или непрерывным.

В любом случае для выяснения причины заболевания необходимо прежде всего обратиться к врачу, который подберет правильное лечение.

В комплексной терапии морская соль является одним из самых эффективных способов борьбы с кашлем. Ее издавна используют в народной медицине для быстрого избавления от неприятного симптома. Морская соль помогает вывести мокроту, избавиться от микробов. Кроме того, она благоприятно воздействует на органы дыхательной системы.

Рецепт 1

Смешайте 1 ч. л. меда с 2 ст. л. семян аниса, добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли, залейте смесь водой, хорошо размешайте и доведите до кипения. Дайте отвару настояться в течение 15–20 минут и процедите его. Получившийся состав взрослым нужно принимать по 2 ст. л., детям – по 1 ч. л. каждые два часа в течение 1–2 дней.

Внимание! Лечебное средство нельзя применять людям, у которых есть аллергическая реакция на мед.

Рецепт 2

Растворите в $\frac{1}{2}$ стакане теплой кипяченой воды 1 ч. л. морской соли и $\frac{1}{2}$ ч. л. пищевой соды. Состав хорошенько перемешайте и принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день на протяжении 5–7 дней.

Рецепт 3

Измельчите лист алоэ, добавьте 1 ч. л. морской соли мелкого помола, хорошенько перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 5–7 дней.

Рецепт 4

2 ст. л. морской соли растворите в 0,5 л горячей воды, остудите до теплого состояния, намочите в растворе хлопчатобумажную салфетку и сделайте на область груди (минуя область сердца) компресс. То есть сверху на салфетку нужно поместить целлофан и укрыть это место чемто теплым. Лучше натуральным шерстяным платком или тканью. Компресс следует делать не чаще 1 раза в день в течение 3–5 дней.

Бронхит

В наше время широкое распространение получило такое заболевание, как бронхит. Многие знают о нем не понаслышке, ну а для кого-то этот недуг стал настоящим наказанием. Заболеть бронхитом не так-то сложно. Истощение или переутомление организма, нервно-физическое перенапряжение, переохлаждение, запыленность и загазованность окружающей среды, алкоголизм, курение и многие другие факторы могут стать причиной возникновения этого заболевания. В результате страдает важный элемент дыхательной системы – бронхи. Основными признаками бронхита являются:

- изнурительный кашель;
- мокрота;
- повышение температуры тела;
- в некоторых случаях одышка.

Если воспалительный процесс в бронхах вовремя не остановить, то он может перекинуться на легочную ткань. Возникнет более серьезное заболевание – пневмония. Поэтому при первых симптомах следует обратиться к врачу.

В борьбе с бронхитом существует огромное множество медикаментозных препаратов. Но наряду с ними полезно использовать морскую соль. Она не просто снимет воспаление слизистой оболочки бронхов, обладая бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, но и окажет тонизирующее действие, укрепит иммунитет и значительно ускорит процессы выздоровления. Однако не стоит забывать, что подобное лечение следует проводить под наблюдением врача.

Рецепт 1

Смешайте 1 кг морской соли с 1 ст. л. горчичного порошка и 1 ст. л. измельченного корня имбиря. Поместите состав на противень или сковороду и нагрейте примерно до 60 градусов. Пересыпьте смесь в тазик и погрузите в нее ноги так, чтобы стопы полностью скрылись. Держите ноги в тазике до тех пор, пока соль не остынет. Процедуру повторяйте 2–3 раза в день в течение 5–7 дней.

Рецепт 2

Приобретите в аптеке любой грудной сбор или смешайте лекарственные травы в следующих пропорциях: 1 часть корня девясила, 1 часть крапивы двудомной, 2 части корня алтея, 2 части мать-и-мачехи, 1,5 части листа подорожника, 1 часть шалфея, 1 часть чабреца, 2 части сосновых почек. Залейте 2 ст. л. травяного сбора 1 л кипятка, дайте настояться 15–20 минут, добавьте 1 ст. л. морской соли. Наклонитесь над настоем и накройтесь сверху полотенцем. Дышите паром 10–15 минут. Делайте ингаляцию 1 раз в день, желательнее перед сном в течение 3–5 дней.

Внимание! Эту паровую ингаляцию нельзя проводить, если у вас непереносимость какой-либо из вышеперечисленных лекарственных трав, или повышенная температура тела.

Рецепт 3

Смягчающим эффектом при бронхите обладает чесночное масло. Тщательно измельчите 45 зубчиков чеснока, смешайте его с 200 г сливочного масла, добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли. Употребляйте чесночное масло каждый день с бутербродами до полного выздоровления.

Рецепт 4

При бронхитах, протекающих без повышения температуры тела, полезно проводить растирания морской солью. Эта процедура благоприятно воздействует на весь наш организм, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает кровообращение, укрепляет наш иммунитет и закаливает.

Смешайте 0,5 л теплой воды со стаканом водки, добавьте 20 капель йода и 2 ст. л. морской соли. После утреннего душа смочите в получившемся составе жесткую губку или мочалку и хорошенько разотрите все тело. После оденьтесь, не вытираясь. Осуществляйте процедуру каждый день, как во время болезни, так и в период повышенной опасности заразиться вирусными заболеваниями.

Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы

Несмотря на стремительное развитие медицины, появление новых лекарственных препаратов, средств и методов лечения, сердечнососудистые заболевания так и остаются, наверное, самыми распространенными среди других недугов. Именно они чаще всего становятся причиной человеческой смертности. Все осложняется тем, что на ранней стадии развития сердечнососудистые заболевания часто протекают бессимптомно, или признаки болезни настолько незначительны, что мы просто не обращаем на них внимание. Болезнь наступает резко, когда у человека случается инфаркт или инсульт.

Как не удивительно, но многих сердечных проблем можно было бы избежать, только лишь изменив свои гастрономические пристрастия, в том числе заменив обычную каменную соль морской.

Варикозное расширение вен

До 40 % взрослого населения страдает от варикозного расширения вен. Заболевание сопровождается деформацией вен нижних конечностей, вызванной плохой работой клапанов и нарушением кровотока. Причинами недуга могут быть наследственность, длительные статические нагрузки или малоподвижный образ жизни, беременность, травмы ног, курение.

Заболевание, как правило, проявляется такими симптомами, как:

- тяжесть и боль в ногах;
- судороги преимущественно в ночное время суток;

- отеки ног в вечернее время;
- расширенные вены;
- трофические язвы при осложнении.

Варикозное расширение вен лечится разными медикаментозными препаратами или, в крайнем случае, операционным вмешательством.

В народной медицине для профилактики и лечения варикозного расширения вен все большей популярностью пользуется морская соль. Препараты, изготовленные из этого доступного лекарства, конечно, не устраняют причины варикозного расширения вен, но справляются с внешними проявлениями болезни. Они выводят жидкость и токсины, улучшают кровообращение и обмен веществ, снимают усталость, тяжесть ног и придают ощущение свежести.

Рецепт 1

Растворите 2 ст. л. морской соли в 1 л воды комнатной температуры. Сложите бинт в несколько слоев и пропитайте его получившимся раствором. Приложите марлю к больному месту и сделайте повязку. Оставьте ее на 3 часа. Процедуру необходимо проводить 1–2 раза в день на протяжении 2–3 недель.

Солевые компрессы являются прекрасным профилактическим и лечебным средством против проявлений варикозного расширения вен.

Рецепт 2

Растворите в 4 л теплой воды 250 г морской соли. Опустите в получившийся солевой раствор ноги на 15–20 минут. Ванночки являются хорошим средством для снятия усталости ног. Кроме того, они являются профилактическим средством варикозного расширения вен. Процедуры следует проводить по мере необходимости

Рецепт 3

Налейте ванну, чтобы температура воды не превышала 38 градусов. Растворите в ней 1 кг морской соли. Лягте в получившийся соляной раствор на 15–20 мин. Проводите процедуру через день в течение месяца.

Гематомы

Синяки или гематомы доставляют немало хлопот, как взрослым, так и детям. У кого-то они появляются в результате серьезной травмы, а кому-то достаточно легкого прикосновения, чтобы появился синюшный отпечаток. Дело в том, что причинами частых гематом могут быть не только ушибы, но и недостаток в организме витамина С, К и Р, заболевания крови и печени, наследственность, прием лекарств, частое загорание на солнце. В результате при надавливании на тело лопаются кровеносные сосуды, и кровь скапливается под кожей. Это вызывает:

- припухлость;
- боль;
- изменение цвета пораженного участка.

По мере заживания гематома постепенно превращается из красновато-синего в желтовато-зеленое пятно. При этом, чем ниже на теле поставлены синяки, тем медленнее они заживают.

На лице приходится прятать синяк в течение недели, на туловище он исчезает через две недели, а на ноге может оставаться в течение месяца.

Это связано с тем, что в нижней части туловища давление крови в сосудах больше, поэтому они сильнее кровоточат и приводят к большим гематомам.

Синяки никого не украшают. Поэтому вполне естественно желание каждого человека поскорее избавиться от этой неприятности.

Современная медицина располагает достаточным количеством средств для быстрого заживления синяков. Но все они не идут в сравнение с доступной и дешевой морской солью. Она не только снимает боль и воспаление, но и улучшает кровообращение и укорачивает процесс рассасывания гематомы.

Рецепт 1

Растворите в $\frac{1}{2}$ стакане теплой воды 1 ч. л. морской соли, намочите в полученном солевом растворе кусок бинта, сложенный в несколько слоев. Приложите марлю к больному месту и зафиксируйте повязкой. Оставьте компресс на ночь. Синяки пройдут значительно быстрее и будут менее болезненны.

Рецепт 2

$\frac{1}{3}$ стакана измельченных листьев сельдерея смешайте с $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли, добавьте $\frac{1}{3}$ стакана яблочного уксуса. Все хорошенько размешайте и дайте смеси настояться 10–15 мин. Смочите в растворе ватный тампон и приложите его к месту ушиба. Сверху зафиксируйте повязкой и оставьте на ночь. На следующий день процедуру повторите.

Атеросклероз

Атеросклероз – самое распространенное сердечно-сосудистое заболевание в наше время. Оно связано с уплотнением и потерей эластичности стенок сосудов, сужением их просвета и, следовательно, нарушением кровообращения. Как правило, заболевание вызывается неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, курением, алкоголизмом, что приводит к отложению холестерина и образованию тромбов.

На начальных стадиях атеросклероз может долго развиваться бессимптомно. Лишь со временем в зависимости от формы заболевания появляются:

сжимающие боли в области сердца или за грудиной, особенно усиливающиеся при физических нагрузках (при поражении коронарных артерий);

- снижение памяти, рассеянность (при поражении сосудов головного мозга).
- мышечные боли в конечностях во время физической нагрузки (при поражении сосудов нижних конечностей).

Несвоевременное лечение атеросклероза может привести к инсульту, инфаркту или даже смертельному исходу.

При атеросклерозе помимо медикаментозного лечения положительный эффект оказывают морские солевые ванны. Они нормализуют кровообращение и обменные процессы, способствуют выведению токсинов и оздоравливают весь организм.

Рецепт 1

Растворите в ванной с теплой водой (не более 37 градусов) 1,5 кг морской соли. Принимайте ванну 25–30 минут, после чего промакните тело полотенцем. Процедуры следует проводить за час до еды или через два часа после еды. Курс лечения 2–3 недели.

Внимание! Ванны противопоказаны при критических днях и беременности, а также при обострении кожных заболеваний.

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.