

УДК 615.89
ББК 53.59
К38

Кибардин, Геннадий Михайлович.

К38 Соль лечит суставы и связки, астму, ангину и бронхит, остеохондроз / Геннадий Кибардин. — Москва : Эксмо, 2021. — 176 с. — (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., текст, 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Кибардин Геннадий Михайлович

СОЛЬ ЛЕЧИТ СУСТАВЫ И СВЯЗКИ, АСТМУ, АНГИНУ И БРОНХИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель группы *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*
Художественный редактор *Е. Анисина*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Tish1, Coprid, wavebreakmedia, crystalfoto, puhha, Robert Przybysz,
Pindyurin Vasily / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фандрайзинг: «ЭКСМО» АКБ Благотворительности
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үйі, 1 қимарат, 20 кәбілет, офис: 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тұрар бөлмесі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор және ұйымдастырушы компаниялар тобының өкілі,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арнау-палааттарды
қамтамасыз ететін «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Давитбаевский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-99-90/91/92; E-mail: RDC@almatyrdc.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Свидетельство в подтверждение соответствия изданию согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрiсiн мiкiмелесi: Ресей, Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательства группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 09.03.2021.
Формат 70x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,7.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-87710-2



9 785699 877102 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Геннадий КИБАРДИН



Москва
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	6
ПИЩЕВАЯ СОЛЬ В МЕДИЦИНЕ И В БЫТУ	18
ГЛАВА 1. Свойства пищевой соли и ее выбор ...	19
Норма потребления пищевой соли.	20
Противопоказания, опасные свойства пищевой соли	22
Выбор пищевой соли	23
Способы хранения соли	25
Как правильно солить пищу	26
ГЛАВА 2. Лечебные свойства растворов пищевой соли	30
Натрия хлорид на службе у врачей.	32
Детоксикация организма от алкогольной зависимости.	35
Чистка печени натрием тиосульфатом.	37
Солевые повязки в полевых госпиталях.	39
Метод Щеглова-Горбачевой	41
Рецепты от медсестры	44
Методика приготовления 10% солевого раствора .	46
Общие рекомендации по наложению солевой повязки	47
Практика применения солевых повязок.	50



Глава 3. Солевые компрессы, обтирания и ванны	54
Солевые компрессы	54
Обтирание с применением соленой воды	57
Общая солевая ванна	60
Местные солевые ванны	65
Целебные солевые смеси	67
Солевая косметика	71
ВИДЫ СОЛИ. ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА	75
Глава 4. Морская вода	79
Польза от купания в морской воде	79
Дышите на здоровье	84
Целебные ванны с морской солью	86
Глава 5. Соль морская и йодированная	90
Морская соль	90
Полезные свойства морской соли	92
Возможное негативное воздействие морской соли ..	97
Рецепты здоровья и красоты	99
Морская соль на кухне	103
Как правильно выбрать морскую соль	104
Йодированная пищевая соль	105
Глава 6. Розовая гималайская соль	108
Гималайская соль и здоровье	111
Гималайская соль в кулинарии	112
Гималайская соль в косметологии	114
Черная пищевая соль	115
Глава 7. Английская соль	120
Лечебные свойства английской соли	124
Ванны с английской солью	126



Ножные ванны с английской солью.....	128
Английская соль в косметике	130
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР И СОЛЕВЫХ ЛАМП	132
Глава 8. Соляные пещеры.....	133
Терапевтическое действие микроклимата соляных пещер	137
Спелеолечение в России	140
Галотерапия в России	143
Показания для лечения в соляных пещерах и в галокамере.....	148
Противопоказания к проведению лечебных процедур	150
Особенности исцеления хронических заболеваний.....	151
Мнения ученых о соляных пещерах.....	153
Правила посещения соляных пещер	154
Особенности проведения сеанса в соляной пещере	156
Глава 9. Солевые лампы	158
Положительный эффект от солевой лампы.....	160
Противопоказания к применению солевой лампы.	162
Выбор и применение солевой лампы.....	162
Солевая лампа как средство для профилактики и лечения	166
Медитация на солевую лампу	168
Правила ухода за солевой лампой	171
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	173
ОБ АВТОРЕ	174

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 посещений 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 подбородка, 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. Обезвоживание – 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 избавиться от 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 1/4 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. Приехав 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 Чáппиус 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 бессоле-