

Соль

Антропологи утверждают, что первобытные люди, не знавшие соли, жили недолго. Жители Кр. Севера до знакомства с солью, привитого цивилизацией, восполняли её недостаток, выпивая кровь убитых оленей. Я пробовал эту кровь: она прилично солёная.

Новое исследование установило, что ограничение соли увеличивает смертность от болезни сердца и частоту госпитализаций. У нас об этом говорят уже многие врачи.

То ли лекарство, то ли «яд»

Кто не слышал выражения, что соль – это «белая смерть»? А кому известен хоть один больной, который умер именно из-за того, что употреблял много соли? Вы знали такого? Я – нет. Но мне знаком человек, достигший весьма почтенного возраста. Он всю жизнь чуть-чуть присаливал. Дай Бог и нам дожить до таких лет. Следовательно, как всегда в этой жизни, важна мера.

Соль – «белая смерть». Но NaCl - второй по важности компонент в организме человека. Физраствор (0,9 % соли на литр воды) – лекарство. Если вы отравились, врачи вам тут же начинают его вливать.

0,9% раствор натрия хлорид является простейшим из всех медицинских средств. Например, физраствором советуют даже детям промывать нос, в случае воспаления. Лечебный эффект от процедуры большой: слегка подсоленная вода увлажняет слизистые носоглотки; способствует гибели болезнетворных микробов; разжижает слизь в носу; снимает воспалениеслизистых; восстанавливает микрофлору в носовой полости.

Развенчивая медицинские мифы

Известный американский доктор Дэвид Браунштейн (он *руководитель Центра интегральной медицины (Holistic Medicine) в West Bloomfield, Michigan*) решил исследовать проблему, действительно ли соль так опасна, или же мы являемся жертвами медицинских мифов. Итогом его работы стала книга «Соль. Ваш путь к здоровью» (*фото этой книги наверху*), развенчивающая многие стереотипы относительно соли.

Американский доктор рассказывает, что после окончания медицинской школы в 1989 году, он пришел к выводу, что многое из того, чему его учили, было неверным. Толчком для самостоятельных изысканий стали слова декана учебного заведения, которое окончил Дэвид. Уважаемый профессор говорил: "Пятьдесят процентов из того, чему мы вас обучали, не соответствует действительности. Ваша работа заключается в том, чтобы выяснить, какая часть была правильной и какая неверной".

Браунштейн вспоминает: «Меня учили в медицинской школе, что низосолевая диета – это здоровая диета, для всех. Кроме того, нам вдолбили в голову, что если кто-нибудь страдает болезнью сердца, в частности, сердечной недостаточностью, следует ограничить употребление соли. И на самом деле, кардиологи всегда советуют своему пациенту ограничить употребление соли. Таков стандартный протокол. Это особенно верно, когда пациент страдает от сердечной недостаточности».

То же самое делают и молдавские врачи. Однако действительно ли ограничение соли в рационе пациента с сердечной недостаточностью дает лучший результат?

Новое исследование: соль не вредна для больных-сердечников.

Доктор Браунштейн приводит данные недавнего исследования (Журнал Американского колледжа кардиологии: «Сердечная недостаточность», том 4, № 1, январь, 2016 – *"Dietary Sodium Restriction in Heart Failure: A Recommendation Worth its Salt?"*).

Врачи стремились оценить влияние ограничения натрия на показатели больных сердечной недостаточностью. К авторам поступило 902 пациента с сердечной недостаточностью, и они наблюдали их в течение 36 месяцев. Основываясь на потреблении натрия, подопечные были разделены на две группы: с ограниченным употреблением натрия (менее 2500 мг / сутки) и неограниченным (более 2500 мг в сутки).

Основной результат, который изучался - это смерть или госпитализация из-за сердечной недостаточности.

Что выяснилось? Ограничение натрия было связано с более высоким риском смерти или госпитализацией из-за сердечной недостаточности. В

цифрах это 85%. По данным данного исследования, по сравнению с теми, кто не ограничивает употребление соли, на каждые шесть персон, которые ограничивают потребление соли, один будет иметь повышенный риск смерти или госпитализации по поводу сердечной недостаточности.

Авторы пришли к выводу, что у "симптоматических пациентов с хронической сердечной недостаточностью, ограничение натрия может привести к отрицательному воздействию".

Браунштейн говорит: «Соль является вторым основным элементом в организме человека, наряду с водой. Если врачи собираются предложить ограничение второй основной составляющей в организме, они должны иметь хорошие, твердые данные, подтверждающие эту рекомендацию. Я изучил более одной тысячи пациентов и проверил их уровень соли. В результате я нашел, что подавляющее большинство, более 90% - имели недостаток соли в организме».

Тщательно изучая вопрос, американский врач пришёл к заключению, что никогда не существовало серьезных, надежных данных, что ограничение соли в рационе сердечных больных полезно. Да, есть некоторые исследования, показывающие, пользу. Тем не менее, существует много других исследований, которые пришли к противоположному выводу. Соль является жизненно важным питательным веществом в нашем организме. «Большинство людей, которые ограничивают соль в своем рационе, - пишет в своей книге Браунштейн, - становятся несчастными, так как у них развиваются многие неблагоприятные эффекты, включая высокое кровяное давление (именно так!), дисфункции мозга, усталость, слабость, а также мышечные судороги и судороги ног. Теперь к данному перечню мы можем добавить более высокий уровень смертности и госпитализации по поводу сердечной недостаточности тех, кто ограничивает соль в своем рационе».

Не только физраствор

Американский доктор призывает повнимательнее отнестись к проблеме соли. Соль является жизненно важным питательным веществом. Она так же обязательна, как кислород или вода в нашем организме. Для подавляющего большинства из нас, ограничение соли является смешной и опасной идеей.

Да, есть некоторые, чувствительные к соли пациенты, но они немногочисленны и редки. Но важно понимать, что к употреблению годится нерафинированная, морская соль. А очищенной соли, с искусственными добавками, даже того же йода, следует избегать.

Кроме физического раствора, существуют и другие известные напитки на основе соли и минералов. Всем известны целебные свойства минеральных вод. Их состав и определяет эффект воздействия на человеческий организм.

В Индии с давних времен пользуется популярностью практика использования соли для оздоровления человека и там принято пить по утрам стакан теплой соленой воды. Теперь этим увлеклись и на Западе.

Чудесный напиток

Однако, опять же нужно подчеркнуть, что речь идет не об очищенной, рафинированной соли, а богатой микроэлементами, созданной самой природой. Добываемая в Пакистане и Индии, так называемая гималайская соль, содержит более 80 минералов. Напиток из нее считают «волшебным», так как он удаляет из организма все токсины. Дело в том, что во время приготовления, положительные ионы соли связываются с отрицательными ионами молекулы воды и наоборот. В результате возникает новая структура, которая прекрасно

усваивается организмом. Таким образом, вода теперь не только вода, а соль не только соль. Эта комбинация является полезной для нашего здоровья.

Ученые согласны, что только один стакан подсоленной воды способен оказать огромное влияние на организм человека. Раствор солей – это чистый детоксикант, который помогает организму самостоятельно восстанавливаться.

Употребление соленой воды по утрам способно отрегулировать уровень сахара в организме, делает кости сильными, помогает регулировать обмен веществ, усиливает иммунную систему, улучшает гормональный состав.

Отмечено также благотворное влияние напитка на варикозное расширение вен и многое другое. стакан подсоленной воды также имеет питательную ценность и богат минералами, которые организм быстро распознает и усваивает.

Вот несколько причин, почему это может оказаться вам полезным.

Гидратация

Диетолог Мэтт Стоун указывает, что, если вы будете пить только воду для гидратации тела, вы можете усугубить ситуацию, так как тело покинет дополнительная жидкость. Вместо чистой воды он советует вам использовать соленую воду один раз в день.

Пищеварение

Если у вас есть проблемы с пищеварением, стакан подсоленной воды положит им конец. Соленая вода стимулирует выработку ферментов, которые ускоряют работу пищеварительного тракта. Если вы выпьете стакан здорового напитка каждое утро, вы заметите положительные изменения, и ваше пищеварение очень быстро отрегулируется.

Бессонница

Минеральные соли успокаивают нервную систему. Так что, если у вас есть проблемы с бессонницей стакан подсоленной воды будет иметь

благоприятные последствия и в этом случае. Вы будете спать лучше.

Детоксикация

Стакан подсоленной воды обладает антибактериальными свойствами. Как было отмечено ранее, соленая вода просто выбрасывает токсины из

организма и борется с другими бактериями, которые вредят вашему телу.

Здоровые кости

Существует теория о том, что щелочные минералы, находящиеся в соли, благотворно влияют на проблемы с костями, особенно у людей, которые страдают остеопорозом.

Раствор оказывает благоприятное воздействие на кожу

Если вы хотите, чтобы ваша кожа была чистой и шелковистой, попробуйте это средство. Детоксикация имеет прямое отношение к процессам, происходящим в коже, и со временем она у вас будет «светиться».

Борьба с аллергией

Почти в 100% случаев все аллергии — это непереносимость или чувствительность к какому-либо продукту. Соль обладает натуральным антиаллергенным, антигистаминовым эффектом, что сравнительно уменьшает внешнее проявление аллергической реакции.

Нормализация артериального давления

Натуральная соль не только не повышает наше давление, но и стабилизирует его. По этой причине не стоит избегать употребления соли людям, страдающим гипертонией.

Хронические воспаления

Когда в нашем рационе недостаточно минералов, наше тело входит в так называемый кризисный режим, для того, чтобы сохранить нормальный баланс жидкости в теле и нормальное артериальное давление. В результате повышается уровень ренина и гормона Альдостерон, что со временем приводит к циркуляторным повреждениям и запускает процесс хронического воспаления. А это одна из главных причин появления многих заболеваний.

Богатый источник минералов

Все упомянутые выше вещи базировались на информации о том, что соль богата минералами и тем, что их пополнение производит на организм

положительный эффект. Минералы - основа питания и здоровья. Без них не усваиваются даже витамины.

Качественная соль содержит Магний (который в дефиците у большинства людей), Барий, Хром, Кобальт, Молибден, Селен, Цинк и многие другие.

Многим эта информация может показаться невероятной, настолько нас приучили к мысли, что соль – это вред. Но, борясь с мифами об опасности соли, Браунштейн говорит своим пациентам, что они должны заниматься самовоспитанием, так как, в конечном счете, каждый персонально отвечает за свое здоровье.