

Геннадий КИБАРДИН



Москва  
2020

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, 2020. — 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», 2020

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	6
<b>ПИЩЕВАЯ СОЛЬ В МЕДИЦИНЕ И В БЫТУ .....</b>	<b>18</b>
<b>ГЛАВА 1. Свойства пищевой соли и ее выбор ...</b>	<b>19</b>
Норма потребления пищевой соли. ....	20
Противопоказания, опасные свойства пищевой соли .....	22
Выбор пищевой соли .....	23
Способы хранения соли .....	25
Как правильно солить пищу .....	26
<b>ГЛАВА 2. Лечебные свойства растворов пищевой соли .....</b>	<b>30</b>
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



<b>Глава 3. Солевые компрессы, обтирания и ванны</b> .....	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
<b>ВИДЫ СОЛИ. ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА</b> .....	75
<b>Глава 4. Морская вода</b> .....	79
Польза от купания в морской воде .....	79
Дышите на здоровье .....	84
Целебные ванны с морской солью .....	86
<b>Глава 5. Соль морская и йодированная</b> .....	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
<b>Глава 6. Розовая гималайская соль</b> .....	108
Гималайская соль и здоровье .....	111
Гималайская соль в кулинарии .....	112
Гималайская соль в косметологии .....	114
Черная пищевая соль .....	115
<b>Глава 7. Английская соль</b> .....	120
Лечебные свойства английской соли .....	124
Ванны с английской солью .....	126



Ножные ванны с английской солью.....	128
Английская соль в косметике .....	130
<b>ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР И СОЛЕВЫХ ЛАМП .....</b>	<b>132</b>
<b>Глава 8. Соляные пещеры.....</b>	<b>133</b>
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
<b>Глава 9. Солевые лампы .....</b>	<b>158</b>
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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>173</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>174</b>

## 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-



вого питания многочисленных (на первых порах) противников соли в России и за ее пределами. Однако, не стоит так плохо относиться к своему здоровью. Сильные ограничения в употреблении соли позволительны только по назначению врача и под его непосредственным наблюдением.

Кстати, хотелось бы уточнить кое-что про Пола Чáппиуса Брэгга. Это прежде всего миллионер, который мог позволить себе питаться большим ассортиментом овощей и фруктов, насыщенных различными микроэлементами, в том числе и солью. Регулярно эти свежие продукты доставляли к его столу самолетом из разных стран мира. Этот человек был общественным деятелем альтернативной медицины и не имел медицинского образования.

Заниматься вопросами здоровья Брэгг начал по одной простой причине. По жизни он был очень полным. Его вес на 30-40 килограммов превышал норму, что тщательно скрывалось от его единомышленников во всем мире. По этой же причине много лет в печатных изданиях не публиковались его фотографии в полный рост.

Каждый год Брэгг занимался голоданием, которое длилось около 30 дней. За это время он сбрасывал более 35 килограммов. Однако через несколько месяцев после прекращения голодания «лишнее» возвращалось.