

## Сода и соль лечат

Мы привыкли, что лечить и укреплять здоровье — это дорого и совсем не быстро. Однако эффективные и доступные решения для профилактики и избавления от недугов находятся в вашем... кухонном шкафчике. Сода и соль — универсальные средства для борьбы с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы, болезнями дыхательных путей, зубов и полости рта, кожными инфекциями. Используйте компрессы, ванночки, настойки, бальзамы, растирки, повязки, растворы и обтирания на основе соды и соли, следуйте указаниям — и забудете о плохом самочувствии. Также в книгу вошли рецепты содовых и солевых масок, лосьонов, скрабов, массажных масел и смесей для обертывания. Ваше тело засияет красотой и здоровьем!

A collection of wooden spoons on a light-colored wooden surface. The spoons contain various types of salts and spices: a white granular salt, a dark brown ground spice, pink Himalayan salt crystals, and a white crystalline salt.

# СОДА И СОЛЬ ЛЕЧАТ





# СОДА И СОЛЬ ЛЕЧАТ





Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2020

ISBN 978-617-12-7751-9 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 615.89  
С57

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

*Дизайнер обложки Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-7442-6

© Depositphotos.com / Dream79; belchonock; cat\_arch\_angel, 2019, обложка, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020



# Соль

Соль, или хлорид натрия, — один из самых популярных продуктов питания. Наш организм не может жить без элементов, из которых она состоит, — натрия и хлора. С химической точки зрения «соль» — общее название целого семейства химических веществ, продукт реакции между кислотой и щелочью.

Среди видов соли, используемых в гастрономии, следует назвать: хлорид калия, служащий заменителем соли в низкосолевых диетах; йодид калия, который добавляют к соли, чтобы в нашем рационе присутствовал йод; нитрит натрия, применяемый наряду с нитратом натрия, — необходим при засаливании различных мясных продуктов.

Соль использовали на протяжении тысячелетий не только как нутриент (пищевое вещество), но и как специю для консервирования мяса, рыбы и овощей, которые благодаря засолке долго не портились.

В зависимости от происхождения соль различается по вкусу, размеру, форме, цвету и степени солености.

Морскую соль добывают из концентрированного рассола, который образуется на месте участков, заливающихся соленой водой. Ее соскребают, высушивают, иногда перекристаллизовывают. Еще один способ получения морской соли — вымораживание, то есть помещение морской воды в холод.

С помощью выпаривания воды из подземных соляных источников или на солончаках добывается садовая соль. В этих местах соленая вода застаивается на поверхности земли, но происходит не из моря, а из иных источников.

Каменную, минеральную соль добывают в шахтах. Она образуется в результате протекания засоленных источников или на месте высохших морей.

С учетом способа добычи соли в последующем ее мелют либо просеивают.

В зависимости от обработки кристаллы морской соли сильно отличаются по виду: от чешуек до пирамидок и фрагментов неправильной формы. Размер кристаллов также варьируется — от очень мелких до крупных. Чешуйчатые кристаллы, касаясь языка



и растворяясь во рту, создают небольшие участки солености. Кулинары ценят морскую соль именно за «вспышки» соленого вкуса.

Столовая соль на такое не способна, так как ее компактные маленькие кристаллы растворяются на языке значительно медленнее. Таким образом, именно сложная форма кристаллов, а не их морское происхождение определяет вкусовые характеристики многих видов морской соли.

Как правило, соль содержит добавки против слеживания (например, силикат кальция, который не растворяется в воде, поэтому соляной раствор имеет беловатый цвет). Среди других добавок против слеживания можно назвать карбонат магния (E504), карбонат кальция (E170) и фосфаты кальция (E341). Все эти химические вещества практически лишены вкуса и запаха.

# Виды соли

## Мелкая поваренная соль

Она же пищевая соль. Как правило, имеет происхождение каменное или садовое. Максимально чистым считается второй вариант. Получается путем неоднократной перекристаллизации рассола. Белая поваренная соль имеет чистоту не менее 97 %, а каменная может содержать существенное количество примесей, влияющих на вкус. При ее просеивании можно обнаружить микроскопические кусочки глины и камней. У нас в стране самые большие места добычи поваренной соли расположены в городе Славянске.

Поваренная соль имеет максимально чистый соленый вкус, это одновременно ее достоинство и недостаток. Главный плюс — она позволяет точно дозировать количество при приготовлении. Минус — вкус ее плоский и одномерный.

Поваренная соль — один из самых дешевых видов соли наравне с минеральной.

## Йодированная соль

Это та же самая поваренная соль, только с добавлением йода, причем не природного. Соль йодируют с помощью йодата калия (достаточно токсичное вещество). То есть йодированная соль — это химический продукт. Потребности организма в йоде очень ограничены, и постоянно употреблять соль с йодом (да еще и химическим) вредно. Если вы знаете наверняка, что у вас есть дефицит йода, то восполняйте его не химически синтезированными веществами, а натуральными продуктами, содержащими йод.

## Кошерная соль

Частный случай обычной поваренной соли. Отличается тем, что размер гранул у нее крупнее, чем у обычной соли, и форма кристаллов иная: не кубики, а гранулы плоской или пирамидальной формы, полученные благодаря особому процессу выпаривания. По вкусу эта

соль почти не отличается от обычной поваренной, но есть нюанс: ее никогда не йодируют.

Соль называется кошерной потому, что именно ее используют для кошерования мяса, то есть натирания туши для удаления остатков крови.

## **Каменная соль**

Это большое семейство, под названием которого понимается поваренная соль, добытая шахтенным способом. Как правило, она белая, но иногда имеет серый или желтоватый оттенок. Каменная соль также используется в технических целях — например, подсолить бассейн или посыпать дорогу.

## **Морская соль**

Видов ее множество в силу происхождения: так как моря по химическому составу разные, это отражается на вкусе и составе соли. Иногда эту соль перекристаллизовывают, чтобы получить чистую поваренную соль. Ценность ее в разнообразии вкусов и наличии дополнительных примесей, обогащающих вкус.

Морская соль содержит значительно меньше хлорида натрия и больше других солей, минералов и микроэлементов (калия, магния, йода и марганца). Производится путем испарения морской воды. Использование ее желательно, но злоупотреблять не следует.

## **Французская соль**

Вторая по популярности и известности натуральная морская соль — французская. Морская соль с западного побережья Франции, которая многими считается лучшей в мире, представлена двумя видами. Это белая кристаллическая *Fleur de Sel*, обладающая тонким свежим ароматом, и серая, неочищенная, чуть влажная *Sel Gris*, в состав которой входит океаническая микроводоросль солевая дюналиелла (лат. *Dunaliella*).

В зависимости от происхождения она различается формой, внешним видом, влажностью и степенью солености. Как правило, это морская соль, кристаллы которой растут на краях соляных ванн, их собирают

вручную на определенной стадии роста. То есть из одного и того же источника можно получить как крупнокристаллическую соль, так и соль хлопьями.

Серую соль до сих пор собирают с помощью деревянных инструментов, затем высушивают на солнце. Это позволяет сохранить ее истинный вкус и создает особую влажную кристаллическую структуру.

Добывается соль в виде хлопьев в разных местах в мире, но есть три самых известных месторождения: соль с французского острова Рё, молдонская соль с юго-востока Англии и соль, добытая в крупном месторождении в Португалии.

Соль хлопьями очень ценится как шеф-поварами, так и обычными потребителями. Такая соль содержит ценнейшие антиоксиданты. Она идеальна для салатов, а также овощей и мяса, приготовленных на гриле.

## **Maldon**

*Maldon* — очень известная соль вида *fleur de sel*, добываемая в районе *Maldon* в графстве Эссекс на юго-востоке Англии с конца XIX века. Молдонская соль — отдельно стоящий вид соли, который отличается от *fleur de sel* тем, что ее кристаллы имеют более нежный и яркий вкус.

## **Черная гималайская соль**

Содержащийся в этой соли сульфит железа придает кристаллам темно-коричнево-фиолетовый цвет, а сернистые соединения — запах сероводорода. Добывают эту соль в Гималаях, Непале, Индии и широко используют в Южной Азии. Для европейца запах черной гималайской соли зачастую слишком резкий.

## **Розовая гималайская соль**

Минеральная соль крупного помола, цвет которой обусловлен наличием примесей хлористого калия и оксида железа. Розовая гималайская соль в природно-кристаллической нерафинированной форме содержит 84 минерала и 200 химических микроэлементов,

необходимых для организма человека. Такая соль абсолютно чиста от инородных примесей и стопроцентно усваивается организмом. Ее регулярное использование обеспечивает организм всеми необходимыми минералами и микроэлементами, избавляет от артрита, сыпи, псориаза, герпеса, гриппа и других заболеваний. А также улучшает микроциркуляцию крови, понижает кровяное давление, уравнивает нервную систему, способствует детоксикации организма и выведению тяжелых металлов.

Добывается розовая гималайская соль большими блоками в регионе Пенджаб, в основном в отрогах Гималаев, в Пакистане и в Индии. Блоки соли используют даже для интерьерных работ.

Розовую гималайскую соль в кристаллах в небольшом количестве можно добавлять в графины с фильтрованной водой. Она структурирует и минерализует воду.

## **Розовая гавайская соль**

Осадочную морскую соль изначально собирали на Гавайях. На сегодня основное производство находится в Калифорнии. Яркий розово-коричневый цвет кристаллам соли среднего размера придают вкрапления глины. Дорогой продукт, имеющий слегка железистый привкус.

## Полезьа и вред соли

Предания гласят: тот, кто начинается еду с солью и заканчивает ее солью, предохраняет себя от семидесяти двух болезней, в числе которых безумие и проказа. Однако следует помнить, что любое, даже самое полезное вещество при чрезмерном употреблении вредно для здоровья, тогда как употребление его в разумных количествах полезно для организма.

Соль способствует перевариванию пищи, устраняет чувство тяжести в желудке, открывает закупорки в печени и селезенке. Она необходима для удаления избыточной кислоты из внутриклеточной среды, особенно клеток мозга. Это сильнодействующее натуральное антигистаминное средство. Соль применяют в лечении эмоциональных и аффективных расстройств. Регулярный прием небольшого количества соли предотвращает депрессивные состояния. Она поддерживает уровень серотонина и мелатонина в головном мозге. Когда вода и соль очищают организм от токсичных отходов, ему не приходится растрчивать в этих целях незаменимые аминокислоты, такие как триптофан и тирозин. В хорошо гидратированном организме триптофан не растрчивается впустую и полностью поступает в мозговую ткань, где используется для производства серотонина, мелатонина и триптамина — важнейших нейротрансмиттеров антидепрессивного действия.

Соль стабилизирует ритм сердечных сокращений и в сочетании с водой нормализует давление.

Соль нормализует сон. Это природное снотворное. Нужно выпить стакан воды, положить на язык несколько крупинок соли и держать их, пока не растают, и тогда спокойный сон гарантирован.

Соль — жизненно важный элемент для диабетиков: она нормализует уровень сахара в крови и снижает потребность в инсулине. Вода и соль уменьшают степень вторичных осложнений, связанных с диабетом.

Соль играет важную роль в процессе очищения легких от сгустков слизи и мокроты, особенно при астме, эмфиземе и кистозном фиброзе. Она изменяет физическое состояние структуры слизи, разжижая ее и облегчая выведение из организма.

Соль нужна для выработки необходимой клеткам энергии.

Соль абсорбирует частицы пищи в кишечном тракте.

Соль на языке помогает остановить сухой кашель, а вода усиливает ее действие.

Соль очищает дыхательные пути и пазухи носа.

Соль предотвращает возникновение подагры и подагрического артрита, а также мышечных спазмов.

Остеопороз тоже является результатом дефицита воды и соли в организме. Более 20 % солевых резервов организма хранится в средней части трубчатых костей и повышает их прочность. Если в рационе недостает соли, организм высвобождает запасенную в костях, чтобы она могла принять участие в осмотической регуляции содержания соли в крови.

Соль предотвращает варикозное расширение вен и образование сосудистых «звездочек» на ногах и бедрах.

Поваренная соль может наносить человеческому организму вред в двух случаях. Первый основан на ее разъедающем действии. Как правило, страдают органы, принимающие участие в пищеварении: желудок, в который соль попадает из пищевода, и почки. Причем почкам поваренная соль причиняет вреда гораздо больше. Почки — фильтр тела с очень нежной структурой и чутким восприятием. Неорганический химический элемент, каковым является пищевая соль, почки переносят тяжело.

Во втором случае соль проникает в кровеносную систему человека, поражая систему кровоснабжения и водно-солевой обмен организма.

Соль обладает способностью задерживать воду в клетках. В результате в организме наблюдается переизбыток воды, то есть нарушается водообмен. Между кровяной и тканевой жидкостями происходит регулярный обмен. Из кровяных сосудов осуществляется постоянный выход влаги в окружающие ткани. Этот процесс непрерывен. И если жидкости выделяется много, а обратное всасывание приостанавливается, образуется скопление воды в тканях, что, собственно, и называется отеком.

Скопление соли в кровеносных сосудах ведет к образованию тромбов. Недостаточное кровоснабжение сердца называется коронарной недостаточностью. Количество поступающей в мышцу крови напрямую зависит от работы сердца. В моменты физического покоя мышцам требуется в несколько раз меньше крови, чем при определенных нагрузках. Центральная нервная система регулирует

расширение вен до необходимого уровня. При закупорке артерии тромбом крови в сердце поступает недостаточно, и развивается коронарная недостаточность. Это может привести к стенокардии или инфаркту миокарда.

Симптомами стенокардии являются ощущение сильного сжатия и боль в области сердца. Эта болезнь может стать предвестником инфаркта миокарда. Повышенное содержание в крови хлорида натрия способствует развитию атеросклероза — еще одного вида заболеваний кровеносных сосудов. Внутри артерий разрастается соединительная ткань, появляются атеросклеротические бляшки. В итоге сужается просвет и происходит недостаточное питание сердца кровью. Людям, страдающим атеросклерозом, следует строго ограничить потребление поваренной соли.

Следствием атеросклероза сосудов мозга является инсульт — кровоизлияние, которое возникает в результате сильного тромбоза. Такие кровоизлияния происходят внезапно в период сильного перенапряжения и сопровождаются потерей сознания, повышением температуры, рвотой, иногда мочеиспусканием. Это состояние очень опасно для жизни, поскольку зачастую оканчивается летальным исходом.

При нарушении кровообращения на определенных участках тела, вызванном закупоркой тромбами, может произойти омертвление какого-либо органа — гангрена. Гангрена, как правило, возникает в тех областях тела, которые наиболее удалены от сердца.

Употребление поваренной соли ведет к различным почечным заболеваниям. При поражении почечных клубочков возникает воспалительный процесс — нефрит.

Неблагоприятное воздействие соль оказывает и на органы пищеварения. Главный удар приходится на желудок, куда хлорид натрия попадает прямо из пищевода. Здоровый желудок с перевариванием соли обычно справляется достаточно хорошо, растворяя ее желудочным соком. Но при различного рода заболеваниях этого внутреннего органа употребление данного продукта необходимо уменьшить, а в особо серьезных случаях даже прекратить.

## **Сколько соли нужно**



Главная ценность соли заключается в минералах, входящих в ее состав. Один из 80 минералов, содержащихся в полезных сортах соли, — это натрий.

Обыкновенная поваренная соль — это в основном хлорид натрия, который на 40 % состоит из натрия и на 60 % — из хлора. Хлорид натрия выполняет важные функции в организме: помогает переносить аминокислоты и углеводы в клетки, стимулирует образование пищеварительных ферментов (соляной кислоты, щелочи), вместе с калием участвует в прохождении импульса по нервному волокну, регулирует водный баланс и кровяное давление. В организме всегда имеется запас хлорида натрия — не менее 120 миллиграммов.

В нашем теле хлорид натрия распадается на натрий и хлор. Натрий аккумулируется во внеклеточной жидкости, костях, хрящах и лишь на 10 % в клетках. Хлор в основном содержится в коже и в меньшей степени — во внеклеточной жидкости и костях.

Хлорид натрия требуется нашему организму. Вопрос в количестве, необходимом для его эффективной работы. В день человеку нужно всего 250—350 мг натрия. Пищевыми стандартами установлена максимальная норма соли, которая не наносит явного вреда здоровью, а именно:

- 2300 мг — здоровые взрослые;
- 1500 мг — взрослые старше 50 лет, гипертоники, диабетики, люди с болезнями почек;
- 1200 мг — дети;
- 800 мг — дети от 1 года до 3 лет;
- 0 мг — дети до года.

Для того чтобы перевести эти цифры в эквивалент соли, нужно применить коэффициент 2,5. То есть 1 г натрия содержится в 2,5 г соли. Таким образом, 350 мг натрия соответствуют 875 мг соли. Меньше грамма! Это необходимо, чтобы поддерживать потребности организма в соли. Максимально допустимая доза натрия — 2,3 г в день, а это почти 6 г соли. Это 1 ч. л. соли без горки. Больше — не рекомендуется.

С потом мы теряем примерно 2 г соли, а со слезами — до 1 г. Поэтому, если вы усиленно попотели или поплакали, потребность в соли возрастает.

## **Чем грозит избышек соли**

### **Почки**

Органом, который поддерживает в организме водно-солевой баланс и выводит излишки солей натрия и кальция, являются почки. Именно почки помогают вывести избышек натрия через мочу. Но когда его количество регулярно превышает допустимый уровень, почки не справляются со своей задачей и натрий накапливается в организме.

### **Кости**

Когда почки удаляют избыток соли из организма, они одновременно удаляют и кальций. Потеря кальция приводит к ослаблению костей, в тяжелом случае — к остеопорозу.

### **Давление, сосуды, сердце**

Изменение количества натрия в организме приводит к пропорциональному изменению объема воды. Излишек натрия задерживает воду в организме. Каждая крупица соли может удерживать количество воды, превышающее в 20 раз ее собственный вес. Когда натрия становится слишком много, жидкость из мышечной ткани уходит в кровь, объем кровотока увеличивается и сердцу приходится качать кровь интенсивнее. Отсюда — повышенное кровяное давление (гипертония). Высокое кровяное давление связано с атеросклерозом и болезнями сердца.

Первые научные работы по вопросу связи гипертонии с натрием датируются еще 1940—1950 гг. В одном из таких исследований у 65 пациентов с гипертонией удалось снизить верхнее давление со 197 до 151 мм рт. ст. и нижнее со 115 до 97 мм рт. ст. простым переводом пациентов на 48 дней рисово-фруктовой диеты с низким содержанием натрия.

### **Вкусовые рецепторы**

Соль негативно сказывается на вкусовых рецепторах. Они попросту теряют чувствительность к вкусам — сладким, кислым, горьким. Под

воздействием соли отмирают клеточки на языке, поэтому часто говорят, что бессолевая еда не имеет вкуса.

Через некоторое время после полного отказа от соли вкус продуктов обычно чувствуется лучше.

### **Мозг**

Кроме хлорида натрия, поваренная соль содержит другие ингредиенты, которые оказывают значительное влияние на организм. В частности, алюминий. Два самых распространенных вещества, используемые против слеживания соли, — это алюмосиликат натрия и алюмосиликат кальция. Они хорошо всасываются кишечником и оседают в организме, в основном в мозге. Алюминий вызывает дегенерацию некоторых клеток мозга и в итоге может привести к болезни Альцгеймера.

### **Источники лишней соли**

Около 80 % натрия мы получаем из готовых продуктов. Это консервы, соусы, кетчупы, соленья, сыры, печенье, чипсы, кукурузные хлопья, мюсли и даже хлеб.

Европарламент обязал производителей указывать на упаковках содержание не только углеводов, жиров и белков, но и сахара и соли, причем крупными цифрами на лицевой стороне упаковки.

Таблица содержания натрия в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Натрий	Продукт	Натрий
Рис	2	Булка	240
Яблоки	8	Хлеб пшеничный	250
Смородина	15	Картофель фри	300
Помидоры	20	Хлеб ржаной	430
Финики	20	Чипсы	450
Картофель	30	Тунец консервированный	500
Орехи	20—50	Хлопья кукурузные	660
Бананы	54	Овощи консервированные	500—700
Шампиньоны	70	Орехи соленые	700
Шпинат	85	Капуста квашеная	800
Изюм	100	Кетчуп	830
Сельдерей	100	Сыры	800—1200
Свекла	260	Соевый соус	4500

Натрий в продуктах может скрываться не только под названием «соль». Производители используют десятки различных вредных добавок с повышенным содержанием натрия. Это загустители, антислеживатели, консерванты... Они скрываются в еде под следующими названиями:

- *disodium phosphate* — динатриевый фосфат;
- *monosodium glutamate (MSG)* — глутамат натрия;
- *sodium alginate* — альгинат натрия;
- *sodium ascorbate* — аскорбат натрия;
- *sodium benzoate* — бензоат натрия;
- *sodium bicarbonate (baking soda)* — бикарбонат натрия;
- *sodium caseinate* — казеинат натрия;
- *sodium chloride* — хлорид натрия;
- *sodium citrate* — цитрат натрия;
- *sodium hydroxide* — гидроксид натрия;
- *sodium saccharin* — сахарин натрия;
- *sodium stearyl lactylate* — стеароиллактат натрия;

- *sodium sulfite* — лаурилсульфат натрия;
- *trisodium phosphate* — трисодиум фосфат натрия.

Таким образом, чтобы ограничить количество вредной соли, следует осознанно подходить к приобретению продуктов: покупать еду с понятным, простым составом; делать упор на цельные свежие растительные продукты; избегать готовых и полуготовых соусов и блюд с множеством ингредиентов.

У нас нет необходимости употреблять соль из солонки.

Например, сахар мы любим с рождения. Эксперименты показывают, что даже у грудного младенца капля сладкой воды вызывает улыбку. Сканер МРТ в этот момент фиксирует электрические импульсы, которые возникают в мозге и вызывают чувство удовольствия. Так организм поощряет нас, чтобы мы ели сладкие продукты (фрукты, например) и пополняли запас энергии, ведь энергия — это жизнь.

Детям соль не нравится, никаких импульсов радости у них не возникает. Это логично: организм ребенка не приспособлен для соли. Первое детское питание тоже бессолевое. Мы сами приучаем ребенка к соли. Сначала малыми дозами, далее все больше их увеличивая. Соль действует как усилитель запахов и вкусов, поэтому ребенок быстро к ней привыкает и через некоторое время уже не может обходиться без соли.

Нужное количество соли (натрия) содержится в природных растительных продуктах — овощах, фруктах, зелени, орехах, злаках... В дневном рационе, состоящем только из свежих растительных продуктов, содержится около 500 мг натрия — отличная доза, которая ниже верхнего предела, но в два раза выше минимального уровня, необходимого организму (250—350 мг). Так что соль как самостоятельный продукт можно вообще не использовать.

Антропологи не обнаруживают запасов хлорида натрия в костях древних людей, чего нельзя сказать о наших современниках.

Таким образом, соль извне нам не нужна — около 500 мг натрия мы получаем из свежей растительной пищи. Поэтому в приготовлении соль нужно использовать минимально.

## **Может ли человек жить без соли**

Соль, молекула которой состоит в основном из двух элементов — натрия и хлора, жизненно необходима для функционирования организма. Совсем не случайно плазма крови схожа по своему составу с составом морской воды.

Если полностью исключить соль из рациона, то работа пищеварительной системы ухудшится, могут возникнуть судороги, слабость, потеря чувства вкуса, быстрая утомляемость, одышка и перебои в работе сердца. Если соль не будет поступать в организм достаточно долгое время, человек умрет. Соль постоянно расходуется, поэтому возмещать ее потерю жизненно необходимо.

Наш организм тяготеет к соленому вкусу. Как правило, мы предпочитаем соленую пищу несоленой — это природный механизм естественной защиты от ее недостатка.

### **Какую соль нельзя употреблять**

В последние годы репутация соли заметно пострадала. Виной тому многочисленные публикации на тему ее вреда для здоровья. Согласно этим публикациям, соль вызывает отеки, приводит к гипертонии, способствует развитию ревматизма, является причиной головной боли (список можно продолжить).

Однако не все так однозначно.

Соль бывает разная. Побочное действие оказывает употребление в пищу именно поваренной соли, прошедшей термическую и химическую обработку. Как и любой другой рафинированный продукт, подобная соль мало чем полезна для организма.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**