**Приложение**

**Применение соли в народной медицине**

***При лечении насморка***. Давно известно, что при насморке (особенно у маленьких детей) лучше не капать в нос сосудосуживающие капли, ибо они при частом использовании оказывают отрицательное воздействие на организм. А вот промывать нос солевым раствором рекомендуют все педиатры, ибо он успокаивает «перетруженную» слизистую носа и приближает выздоровление. Раствор морской соли (либо «физиологический раствор», как называют его врачи) показан и здоровому человеку при слишком сухом воздухе в помещении.

***При обильной потере жидкости*** (рвота, понос, высокая температура). Во время потери жидкости в организме нарушается водно-солевой баланс, чтобы его восстановить, можно воспользоваться специальными порошками из аптеки или следующим рецептом: морская соль (4 г) смешивается с глюкозой (20 г), хлористый калий (20 г) и содой (3 г), вся эта смесь заливается одним литром воды и выпивается в течение дня. Для детей больше подойдет другой напиток: в один стакан наливается сок либо компот, в него добавляется одинаковое количество (одна чайная ложка) натурального меда и морской соли, во второй стакан наливается вода и сода (одна чайная ложка). Больной должен в течение дня пить попеременно по несколько глотков то из одного стакана, то из другого.

***При ангине и прочих болезнях горла***. В этом случае готовится теплый раствор морской соли для полоскания горла.

***При бронхите.*** В зависимости от состояния пациента могут быть рекомендованы ингаляции с морской солью.

При ***остеохондрозе*** народная медицина рекомендует прогревать больные места солью (1 кг соли необходимо смешать с сухой горчицей (две столовые ложки) и водой (100-110 мл), затем нагреть до 50-60 С). Согласование с лечащим врачом обязательно.

***При лечении угрей (***делаются маски из морской соли либо кожа смачивается соляным раствором).

***Для укрепления волос, ногтей, улучшения состояния кожи*** (ванны, маски, скрабы на основе морской соли).

**Использование соли в быту**

* Замочите выцветшие стекло в растворе с добавлением соли и уксуса — и желтых пятен на нем не останется.
* Используйте соль для очистки кофейника и кофейного сервиза.
* С помощью бумажного полотенца и соли можно быстро очистить жирные кастрюли.
* При готовке прежде чем выкладывать продукты в масло на раскаленную сковороду, бросьте на нее соль. Она впитает излишнюю жидкость, и масло после контакта с продуктами не начнет разбрызгиваться по всей кухне.
* Смесь соли и пищевой соды можно использовать, чтобы избавиться от неприятного запаха в холодильнике.
* Кухонные губки для мытья посуды можно освежить, ненадолго замочив их в соленой воде.
* Неприятный запах в микроволновке или духовке можно удалить с помощью соли, смешанной с корицей
* Использование соли при стирке (и сушке) белья. Этот совет будет актуален для суровых зим. Если вы сушите белье на улице на натянутых веревках, то их перед использованием замочите в соленой воде. В этом случае белье не будет к ним примерзать.
* Вещи будут меньше краситься при стирке, если вы добавите в воду соль.
* С помощью подсоленной воды можно очистить поверхность утюга — просто протрите ее смоченной тряпочкой.
* На свежепоставленное пятно насыпьте соли, немного подождите, а потом промойте в холодной воде.
* Если ваш ребенок поставил на ковре чернильное пятно — соль выручит вас и в этом случае. Просто насыпьте ее на пятно, и она впитает чернила.
* Для очистки клавиш пианино возьмите пол-лимона, обмакните его в соль и протрите поверхности. Дайте клавишам высохнуть и завершите процесс полировкой с помощью сухой, чистой тряпочки.

**Пословицы и поговорки о соли**

Без соли не сладко, без хлеба не сытно.

Без соли стол кривой.

Недосол на столе, а пересол на спине.

Соли не жалей — так есть веселей.

Хлеб за солью не ходит.

Без соли и хлеб не естся.

Из пресного сделаешь соленое, а соленого не опреснишь.

За хлебом-солью всякая шутка хороша.

И старая лошадь до соли лакома.

Солона рыба на своем блюде.

Соль варим, а сами в нужде сидим.

Солью сыт не будешь слезами горя не избудешь.

Без соли невкусно, а без хлеба несытно.

Без соли хлебать, что немилого целовать.

Без соли что без воли: жизни не проживешь.

Без соли, без хлеба — половина обеда.

Без соли, без хлеба — худая беседа.

Без соли, без хлеба за стол не садятся.

Без соли, без хлеба плевать на обед.