

Проект «Легко дышать»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Готовской детский сад общеразвивающего вида «Колокольчик»

Целебные свойства морской соли



Подготовила: воспитатель
Есакова М.А.

Научное обоснование появлению солёной воды в море было положено работами Эдмунда Галлея в 1715 году. Он предположил, что соль и другие минералы вымывались из почвы и доставлялись в море реками. Достигнув океана, соли оставались и постепенно концентрировались. Галлей заметил, что большинство озёр, не имеющих водной связи с океанами, имеют солёную воду. Вдобавок к теории Галлея следует упомянуть, что соединения натрия вымывались из дна океанов на ранних этапах их формирования. Присутствие другого элемента соли, хлора, объясняется его высвобождением (в виде соляной кислоты) из недр Земли при извержениях вулканов. Ионы натрия и хлора постепенно стали основными составляющими солевого состава морской воды.

Ранняя технология добычи морской соли заключалась в заполнении мелких прудов морской водой. Вода испарялась, а полученная соль оставалась на дне пруда. В воде открытого океана независимо от абсолютной концентрации количественные соотношения элементов морской соли всегда одинаковы. Постоянство солевого состава получило название закона Дитмара, по имени английского химика, доказавшего это важное свойство морской воды в 1884 г. В среднем солёность Мирового океана составляет около 34,72 ‰. Это означает, что в 1 кг морской воды содержится 35 г солей. Соль так доступна и так дешево стоит, что мало кто сегодня помнит, сколь вожделенной она была от начала цивилизации. Состав сбалансирован самой природой.

Искусственно создать кристалл морской соли пока ещё не удалось ни в одной научной лаборатории, хотя все её составляющие – это известные элементы таблицы Менделеева. Хлорида натрия в морской соли может быть

около 90-95%, а кроме него ещё около 100 минеральных веществ – солей, микро- и макроэлементов.

Морская соль весьма благоприятно влияет на наше здоровье, мы можем с её помощью добиться гладкой и красивой кожи, сильных и шелковистых волос, и даже стройной фигуры.

Целебные качества морской воды объясняют сходством ее химического состава с составом плазмы крови. Польза морской соли неоспорима, так как в ней сохраняются почти все натуральные минеральные компоненты (около шестидесяти), которые содержатся в морской воде. Необходим этот продукт и для работы щитовидной железы и кишечника, а также отрегулировать кровяное давление. Безусловная польза морской соли также наблюдается, когда ее включают в ежедневный рацион питания людям, которым нужно укрепить иммунитет. Впрочем, если оставить без внимания рассуждения о полезности морской соли в качестве продукта питания нельзя умалять её достоинств в других областях, допустим, в косметологии и медицине. Все элементы, которые входят в состав морской соли, положительно влияют на наш организм в целом.

Воздушная среда помещений оказывает влияние на общее развитие и здоровье ребенка. Плохой химический состав воздуха, высокая или низкая его температура и влажность могут вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Потребность детей в качественном воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки, интенсивность обмена газов между кровью и воздухом у них несколько ниже, чем у взрослых.

Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его физические свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям. В закрытых помещениях детских учреждений во время пребывания детей качество воздуха постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышаются температура, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси, которые ухудшают самочувствие ребенка. Подсчитано, что в процессе жизнедеятельности дети дошкольного возраста выделяют в окружающую среду около 4 л углекислоты в час. Специальные исследования показывают, что количество микроорганизмов в 1 м³ воздуха от начала дня к концу смены возрастает в 6—7 раз. И значительно больше — когда в группе находится ребенок, больной острым респираторным заболеванием, гнойничковыми заболеваниями кожи, стрептодермией, распространенным кариесом.

Учеными доказано, кристаллы соли убивают болезнетворные микробы, а организм ребенка становится менее восприимчивым к заболеваниям. В помещениях постепенно изменяется и ионный состав воздуха. При использовании соли в помещении происходит благоприятное изменение ионного состава воздуха. Легкие ионы, которые благотворно влияют на

жизнедеятельность организма, адсорбируются дыхательными путями, парами воды, пылевыми частицами, количество их постепенно уменьшается, в то время как количество тяжелых ионов, содержащихся в выдыхаемом детьми воздухе, увеличивается.

Исследования показывают, что количество легких ионов в воздухе основных помещений детского сада (групповые помещения, физкультурный и музыкальный залы) находится в обратно пропорциональной зависимости от запыленности воздуха, влажности и содержания углекислоты. Пары соли помогают устранить проблемы со стороны лор органов, успокаивают нервную систему. Воздух приобретает антисептические свойства, что особенно полезно в период всплесков вирусных заболеваний. Контактная с кожей рук ребенка, кристаллы соли массируют ее, происходит дополнительное раздражение нервных окончаний, улучшается кровоток в мышцах, а значит, более успешно развивается мелкая моторика руки.