**Приложение 1**



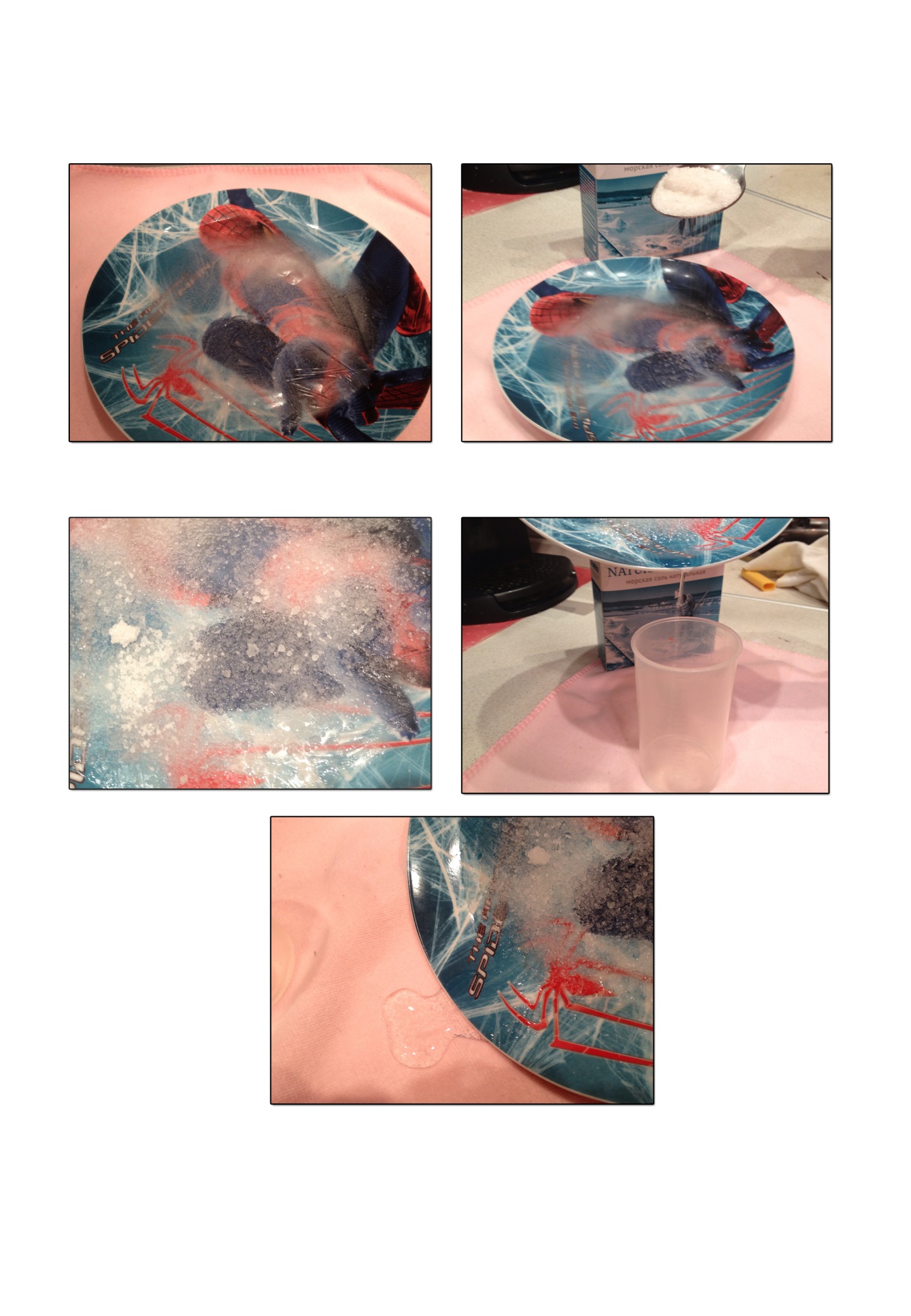
**Приложение 2**



**Приложение 3**



**Приложение 4**



**Приложение 5**

****

**Приложение 6**

***Шипучие шарики для ванной из морской соли***

1. Нам понадобится:  
 - морская соль (7-8 ст.л)

- сода (3-4 ст. ложки)

- лимонная кислота (4 ст.л)  
 - базовое масло - масло оливковое (1 ст. ложка)

Можно добавить ароматические масла.

**

2.Смешиваем все ингредиенты, для того чтобы шарики слепились, добавляем пару "пшиков" воды, перемешиваем, пока смесь не начнёт шипеть.

3.Полученной смесью набить формочки, очень хорошо утрамбовывая и ставим сушиться на часик. Потом шарики нужно достать, перевернув форму и немного постучав по донышку формочки. И оставляем шарики для полной просушки.

И всё!

Шипучие шарики при мытье кидают в ванну :)

***Совет*:** *Если поставить формочки не надолго в морозилку, то шарики легко* *вынимаются*.

Шипучие шарики  для ванны делаются просто и быстро. Они прекрасно смягчают воду, увлажняют кожу и действуют расслабляюще - стимулирующе, в зависимости от добавленных компонентов.



7. Укреплению ногтей помогут соляные ванночки, содержащие 2 ст. ложки соли с капелькой йода. Для подпитки ногтей нужно выделить не менее 15 минут в течение нескольких дней.

8. Компрессы из сухой или влажной соли уменьшают отечность. Для снятия отечности с ног хорошо помогают соляные ванночки.

9. Компрессы из соляного раствора (1 ч. л. на 1 литр воды) помогают избавиться от мешков под глазами.

10. Ингаляции соляного раствора приносят облегчение при мокроте в горле и при респираторных заболеваниях.

11. Полоскание горла и ротовой полости раствором соли и соды не только помогает при воспалениях миндалин, но и делает дыхание свежим.

12. При укусах насекомых: смочите место укуса и посыпьте солью.

13. Чтобы утюг легче скользил по выстиранному белью, добавьте немного соли к стиральному порошку.

**Как правильно солить**

* **Мясо, рыба.** Если их посолить в самом начале приготовления, они получатся суховатыми - соль вытянет из волокон все пищевые соки. Поэтому следует класть кристаллы в самом конце жарки или после того, как на мясе или рыбе появится защитная корочка.
* **Овощи и вегетарианские супы**. Солить за 5 минут до окончания приготовления.
* **Фасоль, горох, соя.** В соленой воде они плохо развариваются, поэтому солить их лучше почти готовыми - за несколько минут до снятия с огня.
* **Жареная картошка и картошка фри**. Солить только после жарки, иначе картошка не будет хрустящей.
* **Суп.** Мясной бульон лучше солить за 15-20 минут до снятия с огня. В уху добавлять соль сразу после снятия пенки.

# Удачных вам покупок и приятного аппетита!

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СОЛИ…



**Что искать на упаковке, выбирая соль**

* **Название продукта** - соль поваренная пищевая.
* **Способ производства**: выварочная, каменная, садочная или самосадочная.
* **Упаковка -** Лучше отдавать *предпочтение соли в прозрачной упаковке*.
* **Сорт соли:** экстра, высший, первый или второй. Соль ***экстра*** – мелкая и чистая, ***первый и высший*** ***сорта*** содержат больше полезных калия и магния, а соль ***второго*** ***сорта*** (самого низшего) по составу ближе всего к природной соли.
* **Номер помола или размеры кристаллов соли.**
* **ГОСТ**. Для соли это ГОСТ Р-51574 (иногда его указывают как ГОСТ Р-51574-00 или ГОСТ Р-51574-2000). ГОСТ стоит искать только на упаковках с российской и белорусской солью
* **Информация об обогащении**. В ***йодированной соли*** указывают, какое вещество использовалось - йодат или йодид калия, а также дают концентрацию йода в соли и как долго он в ней сохранится. Всемирная организация здравоохранения рекомендует добавлять второй - в такой форме йод более устойчив. ***Морская соль*** получается более полезной - хлорида натрия в ней относительно немного (94%), зато есть естественные примеси йода, калия, магния, кальция и сульфатов.
* **Рекомендации по потреблению** (обычно не более 5-6 г в сутки).
* **Название предприятия**. Индекс, город, улица, номер дома, телефон.



**Пословицы и поговорки о соли:**

* Без соли и хлеба худая беседа.
* Солью сыт не будешь, слезами горя не избудешь.
* Без соли и хлеба – половина обеда.
* Без золота прожить можно, без соли нельзя.
* Чтобы узнать человека, надо с ним пуд соли съесть.

**Полезные советы**

1. Стеклянная посуда лучше блестит, когда ее после мытья ополаскивают соленой водой.

2. Замерзшие оконные стекла можно легко очистить крепким раствором соли.

3. Чтобы живые цветы сохранить дольше, необходимо в вазу с водой насыпать немного соли.

4. Чтобы махровые полотенца оставались мягкими, следует после стирки ополоснуть их в соленой воде и не гладить.

5. Перед тем, как зажечь свечи, обмакните их в соленую воду – свечи будут меньше оплывать, будут гореть дольше и ровнее.

6. Щепотка соли облегчит взбивание яичных белков или сливок.