

Содержание

ОТ АВТОРА	9
Из далекого прошлого	10
ПРИМЕНЕНИЕ СОЛИ	
Косметика	13
Опухоли и прыщи	13
Раны и язвы	13
Орудия с суставами	14
Органы головы	14
Органы глаза	14
Органы дыхания	14
Органы питания	15
Органы извержения	15
ВИДЫ СОЛИ	
Поваренная соль	16
Гималайская розовая соль	18
Лечебные свойства гималайской розовой соли	19
Показания к применению гималайской соли	19
Противопоказания к приему солевых ванн	19
Способы применения гималайской розовой соли	20
Индийская черная соль, или Кала намак	20
Французская серая соль Sel Gris	21
Мэлдонская соль	22
Гавайская соль Алаза	22
Кошерная соль	23
Черная (четверговая) соль	24
Бамбуковая соль для похудения	26
Соль «Чутьом»	27
Йодированная соль	28
Дизайнерская соль	30
Крашенная (европейская) соль	31
Адыгейская соль	32
Сванская соль	32
Пряная соль	33
Морская соль	33
Солевые ванны: противопоказания	35
Морская соль Мертвого моря	36

Соль морская «Ахиллес»	37
Свойства морской соли «Ахиллес»	40
Применение ванночек с морской солью «Ахиллес»	40
Прием внутрь диетической воды с морской солью «Ахиллес»	41
Английская соль	41
Применение английской соли для лечения	42
Глауберова соль	43
Лечебные свойства глауберовой соли	43
Карловарская соль	44
Бишофитная соль	45
Поваренная соль и ее заменители	46

СОЛЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Полезные домашние ванночки для ног	49
Применение соли	51
Соляные лампы	53
Солевая грелка	56
Спелеотерапия	59
Галотерапия	62
Польза галотерапии	65
Показания галотерапии	66
Галотерапия в домашних условиях	68
Сильвинитотерапия	68
Флоат-камера	73
Соль в бане	75
Как применять соль в бане?	75
Гималайская соль в бане	76
Кусковая гималайская соль	77
Ароматная нюхательная соль	78
Рецепты приготовления ароматной нюхательной соли	79
Солевые повязки	81
Применение солевых повязок в лечении различных заболеваний	82
Солевые компрессы	87
«Соленые» носки скажут «нет» простуде	89
Обтирание соленой водой	89
Солевые ванны для глаз	97
Сухая ванна из смеси соли, золы и отрубей	97
Ингаляция солью	97
Соляной ингалятор	98
Уникальное целебное средство на основе соли	100
Соль с водкой	101
Употребление смеси соли с водкой	101
Очищение желудка смесью соли с водкой	102
Наружное применение смеси соли с водкой	102
Квашеная капуста для лечения заболеваний	104
Соленые огурцы и помидоры	109

Солим помидоры	109
Соленые огурцы	110
Соления под запретом	112
Сало соленое	113
Как выбрать сало для засолки	113
Соль при беременности	115
Действие соли на организм беременной женщины	116
Можно ли употреблять соль при диабете?	116
Ограничения в употреблении поваренной соли при диабете ..	117
Дополнительное употребление для диабетиков	117
Морская соль при сахарном диабете	118
Применение соли при болезнях желудочно-кишечного тракта	118
Парапроктит	125
Глистная инвазия	126
Применение соли в качестве слабительного	130
Применение соли при болезнях органов дыхания	131
Промывание носовой полости солевыми растворами	131
Астма	131
Пневмония	132
Грипп	134
ОРВИ	136
Насморк	138
Гайморит	140
Фарингит	142
Тонзиллит	143
Острый тонзиллит (ангина)	144
Ларингит	147
Бронхит	148
Кашель	150
Аденоиды	152
Применение соли при туберкулезе	154
Применение соли при жаре	154
Лечение алкоголизма	155
Мышечные судороги	156
Лечение астении	156
Лечение бессонницы	157
Головная боль, мигрень	159
Применение соли при заболеваниях нервной системы	162
Невралгия и неврит (плексит)	162
Стресс	165
Депрессия	165
Истерия	166
Церебральный паралич	167
Болезнь Паркинсона	169
Менингит	170
Инсульт	170

Табачокурение	171
Опухоль головного мозга	171
Эпилепсия	171
Радикулит	172
Тремор рук	174
Рассеянный склероз	175
Синдром хронической усталости	176
Остеохондроз	178
Паралич	182
Применение соли при заболеваниях печени, желчных путей и поджелудочной железы	183
Гепатит	183
Желчнокаменная болезнь	184
Панкреатит	185
Холангит и холецистит	186
Цирроз печени	186
Гепаталгия, боли в области печени	187
Применение соли при заболеваниях мочевыделительной системы	188
Заболевания почек	188
Мочекаменная болезнь	189
Нефрит	189
Гломерулонефрит	189
Задержка мочи	190
Недержание мочи	190
Цистит	190
Применение соли при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	191
Атеросклероз	191
Сердечная аритмия	194
Сердечная недостаточность	195
Гипертоническая болезнь	195
Гипотония	197
Инфаркт миокарда	198
Ишемическая болезнь сердца	198
Стенокардия, или грудная жаба	198
Вегетососудистая дистония	198
Обморок	198
Применение соли при заболеваниях вен	199
Варикозное расширение вен	199
Геморрой	202
Тромбофлебит	204
Применение соли при болезни суставов	205
Ревматизм	205
Артрит	207
Артроз	211
Контрактура Дюпюитрена	215
Бурсит	216
Подагра	216
Применение соли при болезнях ног	220
Ушибы	221
Вывихи	224
Пяточные шпоры	225

Применение соли при женских болезнях	227
Применение соли у беременных, рожениц и кормящих матерей	227
Мастит	227
Мастопатия	228
Эрозия шейки матки	229
Молочница	229
Аденомиоз	231
Дисменорея	231
Аменорея	232
Кандидоз	232
Аднексит	233
Крауроз вульвы	235
Вагинит (кольпит)	235
Фригидность	236
Опухоли женской половой сферы	236
Женское бесплодие	236
Бели	237
Применение соли при мужских болезнях	237
Импотенция	237
Простатит	238
Паховая грыжа	239
Применение соли при заболеваниях зубов и полости рта	239
Гингивит	239
Стоматит	241
Пародонтоз	241
Зубная боль	242
Кариес	244
Пародонтит	245
Периодонтит	245
Пульпит	245
Очищение десен и зубов	246
Пиорея	246
Применение соли при болезнях глаз	247
Блефарит	247
Глаукома	247
Катаракта	247
Мешки под глазами	248
Усталость глаз	248
Конъюнктивит	248
Бельмо на глазу	249
Ячмень на глазу	249
Близорукость	250
Применение соли при заболеваниях органов слуха	250
Отит	250
Шум в ушах	251
Снижение слуха, глухота	251
Применение соли при болезни ногтей	252
Панариция	252
Микоз ногтевого ложа	252
Вросший ноготь	253

Применение соли при заболеваниях кожи	254
Избыточное потоотделение	254
Бромидроз (зловонная потливость ног)	254
Грибок на ногтях	255
Раны	256
Натоптыши, мозоли на ногах	258
Стригущий лишай	259
Опоясывающий лишай	259
Отрубевидный лишай	260
Псориаз	262
Бородавki	263
Жировики	265
Крапивница	266
Ветряная оспа	267
Герпес	267
Фурункул	269
Ожог	269
Нарыв или абсцесс	270
Занозы	271
Трофические язвы	271
Избыточное потоотделение	254
Бромидроз (зловонная потливость ног)	254
Грибок на ногтях	255
Раны	256
Натоптыши, мозоли на ногах	258
Стригущий лишай	259
Опоясывающий лишай	259
Отрубевидный лишай	260
Псориаз	262
Бородавki	263
Жировики	265
Крапивница	266
Ветряная оспа	267
Герпес	267
Фурункул	269
Ожог	269
Нарыв или абсцесс	270
Занозы	271
Трофические язвы	271
Укусы насекомых	271
Угри	271
Пигментные пятна	271
Прыщи	272
Пролежни	275
Нейродермит	275
Морщины	276
«Черные точки»	277
Педикулез	278
Проблемы с кожей	278
Применение соли при лечебном питании пожилых и старых людей	279
Указатель	280

*Моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю.*

От автора

Здоровья себе желает каждый, и если оно утрачено, мы стараемся как можно быстрее его восстановить, ибо счастье человека, а более всего жизнь, зависит от состояния его здоровья. Чтобы вернуть потерянное здоровье, человек использует любые средства, рекомендуемые врачом. Известно, что химические препараты занимают среди них значительное место, ведь с их помощью можно быстро облегчить страдания.

Приносит ли это подлинное здоровье? В последнее время этот вопрос возникает регулярно, и только в редких случаях на него можно ответить утвердительно. На своем опыте многие убедились, что симптоматическое лечение многих заболеваний химическими препаратами помогает порой сиюминутно, вызывая при этом многочисленные побочные действия. Длительный прием таких препаратов снижает сопротивляемость организма, разрушает его защитные свойства.

Поэтому все чаще и чаще человек обращается к природным лечебным средствам, тем, что дарит нам матушка-земля. Среди таких средств многочисленные виды соли занимают одно из ведущих мест. Влияние и полезные действия на организм человека соли, препаратов из нее и многочисленных сборов, в которые входит соль, значительно возрастают, когда человек вооружен знаниями, содержащими перечень целебных свойств соли. Хорошим подспорьем и надежным путеводителем в этом станет для вас эта книга.

В ней представлены многочисленные сведения об опыте применения древней и новейшей народной и традиционной медициной соли для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человеческого организма, показана та великая целебная сила соли, которая помогает человеку сохранить здоровье, продлить жизнь. А кто не хочет этого!

Автор постарался построить материал так, чтобы все рекомендации стали естественным продолжением и дополнением того, что поведали наши предки о лекарственных свойствах соли.

Эта книга — для здоровых и больных, малых и старых. Выполнять ее советы нетрудно и по силам каждому. А результаты, что называется, налицо, в прямом и переносном смысле. Поэтому что все окружающие сразу заметят изменения к лучшему в вашем здоровье, а следовательно, в вашей внешности. А о других положительных результатах вы расскажете своим друзьям, родным, знакомым сами — ведь так приятно поделиться своей радостью выздоровления. Автору это чувство знакомо — в результате его профессиональной практики немало людей вновь обрели бодрость, здоровье и прекрасное настроение.

Из далекого прошлого

Соль, или хлорид натрия, — древнейшая, практически обязательная приправа к любому блюду, известная человеку с незапамятных времен. Соль — одно из самых распространенных соединений в природе, постоянный компонент тканей животных и растений, без которого невозможно существование живых существ.

Морскую соль, получаемую путем выпаривания морской воды, человечество использует уже несколько тысячелетий. Пифагор говорил, что «морская соль — дитя безупречных родителей: солнца и моря». Древние греки считали, что «море смывает все недуги». Плиний (около 75 г. н. э.) назвал морскую соль «величайшим лекарством, известным человечеству во все времена его существования».

Археологи обнаружили следы использования каменной соли людьми, обитавшими 6500 лет назад на территории современной Австрии в окрестностях Зальцбурга, в переводе — «соляной город».

В «Салернском кодексе здоровья» соли посвящены следующие строки:

«Надо солонку поставить пред теми, кто трапезой занят.
С ядом справляется соль, а невкусное делает вкусным;
Ведь не пригодна еда, что без соли на стол подается.

НО! Соль, коль не в меру она, угнетает и зренье, и семя,
И порождает чесотку, и зуд или холод приносит.
Мучить морская болезнь никого уже больше не сможет,
Если с водою морскою вина перед этим отведасть».

Одо из Мена в «О свойствах трав» писал:

«— С солью при язвах полезна припарка из листьев крапивных, и очищает к тому же она загрязненные раны.

— Если же в укусе с солью, как овощ, варить подорожник и пожевать — он уймет из желудка не в меру теченье; с солью растертым приложишь — он скрофы на шее рассеет.

— С солью сок порея закроет свежие раны.

— Выпитый сок мяты кошачьей и введенный глистов убивает, а равно он убивает червей, населяющих члены любые. С медом и солью, однако, он действует более сильно.

— Диоскорид предписал налагать от укусов змеиных луковки лука, руту и соль, утверждая, что средство поможет.

— Катон муку, что дарует ячмень, предписал в сочетанье вместе с капустою дать, да и руту смешать с кориандром, соли добавив немного, и все их смешав, растирая, он наложить повелел как припарку от лютой подагры. Этой припаркою также болезни суставов излечишь.

— Лечит укусы собаки, коль тертой наложена мята с солью.

— Тертая с солью мелисса застарелый зоб умеряет. С солью траву наложишь — исцеляет собачьи укусы эта припарка.

— Тертая с солью, трава крестовника затверденья рассеет на шее.

— Если же вместе паслен растирают и с хлебом, и с солью, и налагают припаркой, то лечит паротиды.

— Листьями тертыми мальвы, добавив к ним соли немного, с глаз ты изгонишь наросты».

Авиценна писал:

«Есть соль крошащаяся, горная, андаранийская (кристаллическая), индийская, морская. Соль очищает, растворяет, вяжет и сушит. Вяжущие свойства сильнее всех ее действий. Жженая соль сильнее сушит и сильнее растворяет. Она препятствует гниению и полезна от утолщения селезенки при густых соках, цвет соли более разрежен, чем самая соль и чем соль жженая, пыль ее близка к обоим этим видам. И та и другая разновидность соли растворяет сильнее, чем обычная соль, но вяжет меньше. Горная соль растворяется меньше и менее

разрежена, за исключением той, у которой слабый вкус, как, например, у кашанской. Такая соль сильно вяжет и растворяет. Горная соль, если ее промыть несколько раз, сушит без жжения; крошащаяся соль сильнее очищает, а если жженую соль примешать к холодным кушаньям, она изменяет их натуру. Андаранийская соль изгоняет ветры; более горькая соль сильнее растворяет.

Все эти виды соли растворяют застывшие соки, причем горькая соль сильнее растворяет и согревает. Вода, в которой варилась соленая рыба, сильно очищает, и ею пользуются для сушащих клизм.

Применение соли

Косметика

Жженая соль очищает зубы от камня и в виде мази сводит кровоподтеки, где бы они ни находились. Употребление ее с медом улучшает цвет лица. Морская вода полезна от трещин, появляющихся вследствие холода, прежде чем они изъязвятся. Она убивает вшей и рассасывает кровь, запекающуюся под кожей. Ее полезно употреблять от чесотки и лишаяев. Мед с солью применяется при синяках баклажанного цвета. Соленый еж помогает от слоновой болезни. Если отварить лягушек с солью и оливковым маслом и съесть, то это будет противоядием от проказы и от гадюк.

Опухоли и прыщи

Соль с медом и изюмом в виде лекарственной повязки применяют при нарывах; в смеси с пулегиевой мятой и медом ее употребляют в виде мази на слизистые опухоли; она препятствует распространению слизистых опухолей (герпеса).

Раны и язвы

Соль разъедает лишнее мясо. Она полезна от язвенного джараба и лишаяев. Солью с оливковым маслом и уксусом смазывают, находясь у огня, чтобы вызвать испарину, и это успокаивает зуд, особенно слизистого происхождения.

Соль с оливковым маслом, приложенная на ожоги огнем, препятствует образованию волдырей, особенно соль со свойствами баврака. Вещества со свойствами баврака не могут сравниться с солями в отношении собирания и высушивания. Соль сильнее растворяет имеющуюся влагу, затем собирает и вяжет то, что остается в частях органа. Лук-порей с солью полезен от злокачественной язвы. Рассол от соленой рыбы полезен от гниющих ран и промывает их. Мелкая соленая рыба хороша

для лечения загнивающих ран. Вместе с морской водой чечевица полезна при гангрене, герпесе, роже и трещинах, возникающих от холода. Жженые раковины раков с солью, в виде порошка, помогают от ожогов огнем; их оставляют на ожоге, пока ожог не подсохнет. Хлеб, смешанный с водой и солью, приносит пользу, если смачивать этим составом лишай.

Суставы

Соль с мукой и медом прикладывают при «сведении нервов»; из этого состава прикладывают лекарственные повязки при подагре. Ее смешивают с оливковым маслом и натирают ею члены. Морская вода, если в ней купаться, помогает от болезней нервов, например от трясения, паралича, онемения. Если несколько раз сделать клизму из отвара соленой рыбы, то это очень полезно при боли в бедре. Соленое мясо ежа полезно от паралича, от спазмов, от всяких заболеваний нервов и от слоновой болезни.

Голова

Солью с мякотью колоквинта смазывают от прыщей на голове; андаранийская соль обостряет соображение. Соль, особенно андаранийская, укрепляет разрыхленную десну; с уксусом ее употребляют в виде лекарственной повязки от боли в ушах. Пар от морской воды полезен при холодной головной боли. Мед смешивают с андаранийской солью и теплым пускают в ухо. Это очищает и высушивает ухо и укрепляет слух.

Глаза

Соль съедает лишнее мясо на веках и крыловидную пленку, а «цвет» ее особо применяется от пелены и бельма. Соль с оливковым маслом и медом служит для лекарственных повязок на глаз; она рассасывает пятна крови, застывшей в глазу.

Органы дыхания

Нефтяную соль с медом и уксусом прикладывают к небу, и это помогает от ангины, опухоли язычка и мышц зева. Андаранийская и нефтяная соль, как и прочие ее виды, от-

рывают вязкую слизь в груди. Соленые каперсы помогают страдающему астмой; съеденные до еды, отпускают желудок. Морской водой обливают опухоли женской груди. Из чечевицы, отваренной в морской воде, делают повязку при опухолях женской груди, возникающих вследствие задержания в ней крови и молока.

Питание

Соль помогает вызывать рвоту, особенно нефтяная соль и, в частности, андаранийская. Соль полезна от холодных болей в желудке. Пары морской воды полезны от водянки.

Выжатый сок корня лапчатки ползучей полезен от болей в печени и от желтухи, если его пить в течение нескольких дней с солью и медом. Жженым раковинам рака, особенно если их обжечь с солью, присуще свойство чистить зубы.

Органы извержения

Всякая соль облегчает опускание пищи и выход кала. Нефтяная соль выбрасывает гнилую слизь, воду, желтую желчь и черную желчь и входит в клизмы. Черная соль, которая очень черна, но не является нефтяной, гонит слизь и черную желчь; горькая соль тоже послабляет черной желчью.

Андаранийская соль сильно послабляет незрелой слизью и черной желчью, а соль сама по себе превосходно действует при дизентерии. Она же помогает послабляющим лекарствам отрывать черную желчь и вязкие жидкости в частях органов. С горной пулегиевой мятой, душицей, топленным маслом и дрожжами соль употребляют от слизистых опухолей на яичках; с пулегиевой мятой и медом она полезна также от язв на члене.

Из морской воды делают клизмы от резей в кишках. Иногда ее дают пить, и она послабляет, а затем пьют куриный отвар, и он успокаивает жжение от морской воды.

Виды соли

Поваренная соль

По происхождению и способу добычи пищевую поваренную соль подразделяют на каменную, выварочную, самосадочную и садочную. Природные запасы хлористого натрия на Земле практически неисчерпаемы.

Одним из наиболее необходимых для человеческого организма минералов считается **каменная соль**, или **галит**. Этот удивительный минерал бывает разнообразного цветового оттенка, начиная от белого, прозрачного, серого до красного, получаемого от рассеянных частичек гематита, а также желтого или синего оттенка, происходящего от частиц металлического натрия. По степени прозрачности галит обладает удивительным слабым стекляннным блеском. Основные месторождения этого природного минерала в России находятся под Москвой, в Пермском крае, Нижнем Поволжье. Большие залежи каменной соли в Украине (в Донбассе), Польше, Германии, Австрии. Наиболее часто встречающаяся окраска кристаллов — бесцветная, синяя, красная. Каменная соль залегает в недрах Земли огромными пластами. Ее добывают шахтным или карьерным (открытым) способом. В общем производстве поваренной соли в РФ ее доля составляет около 42—43 %. Такая соль отличается малым содержанием примесей, высоким содержанием хлористого натрия (до 99 %) и низкой влажностью. **Поваренная соль** — хлористый натрий, производится и используется после промышленной очистки минерала галита. Существует и применяется в разных видах: очищенная и неочищенная (каменная соль), крупного и мелкого помола, чистая и йодированная. Производится нескольких сортов — Экстра, Высшего, Первого и Второго. Чем выше сорт соли, тем больше в ней хлористого натрия и меньше нерастворимых в воде веществ. Естественно, что высокосортная поваренная пищевая соль солонее на вкус, чем низкосортная, и белее. Для остальных сортов допускаются оттенки — сероватый, желтоватый и розоватый. Но в поваренной пищевой соли любого сорта не должно быть заметных

глазу посторонних примесей. Как, впрочем, и вкус у всякой соли должен быть чисто соленым, без горечи и кислинки.

Выварочная соль — продукт выпаривания естественных рассолов, добываемых из недр Земли, или искусственных рассолов, полученных растворением каменной соли в воде, нагнетаемой через буровые скважины. Рассолы очищают от примесей и выпаривают в вакуум-аппаратах, получая вакуумную соль, или в открытых плоских чанах (чренах), получая так называемую чренную соль. Выварочная соль имеет мелкокристаллическую структуру. Эта соль, особенно вакуумная, характеризуется обычно высоким содержанием хлористого натрия, незначительным количеством примесей и минимальной гигроскопичностью.

Самосадочную, или озерную, соль добывают со дна соленых озер. Важнейшее месторождение — озера Баскунчак и Эльтон — Башкортостан, запасы которого могут удовлетворить потребности всего населения Земли примерно в течение 1500 лет. В соленой озерной воде (ее называют рапой) соль выпадает в осадок, образуя пласты, отсюда и название «самосадочная соль». Она отличается содержанием примесей (ила, глины, песка и др.), которые придают ей желтоватый или сероватый оттенок, большей влажностью и гигроскопичностью. Добыча самосадочной соли из соляных озер производится механическим способом. При сборе соли со дна озер применяют различную технику: скреперы, тракторные погрузчики, бульдозеры, солесосы и фрезерные комбайны. Озерную соль промывают рапой, центрифугируют и сушат. Важно отделить соль от рапы (насыщенный раствор) и ила, которые стекают обратно в озеро.

Садочную, или бассейновую, соль получают в южных районах из воды океанов и морей, которую отводят в неглубокие, но обширные по площади искусственные бассейны. Вода из бассейнов испаряется под воздействием солнечного (естественного) тепла, а соль выпадает в осадок. Садочная соль отличается повышенным содержанием примесей и связанной с этим высокой гигроскопичностью, цветностью. Удельный вес садочной соли в общем производстве соли невелик и составляет 1–1,5 %.

По обработке поваренная соль подразделяется на мелкокристаллическую (выварочную), размер кристаллов 0,5 мм; молотую (каменную, самосадочную, садочную), размер кри-

сталлов от 0,8 (помол № 0) до 4,5 мм (помол № 3); немолотую — в виде глыбы или зерен до 40 мм, йодированную — мелкокристаллическую соль, обогащенную йодированным калием (25 г на 1 т соли).

Упаковывают пищевую поваренную соль для розничной торговли в потребительскую и транспортную тару. Соль фасуют (ГОСТ 13830—84) в потребительскую тару (пачки, пакеты) из различных материалов, в том числе термосвариваемых, разрешенных массой нетто от 1 до 1000 г.

Гималайская розовая соль

Приблизительно 200–250 млн лет назад встретились два материка: современная Индия и верхний кусочек Евразии, вследствие чего через некоторое время образовались самые высокие горы в мире — Гималаи. А залежи соли, которые раньше были в океане, вследствие движений земной коры все больше выбрасывались ближе к поверхности, попутно смешиваясь с магмой и, таким образом, обогащаясь различными макро- и микроэлементами. Вот почему гималайская соль является одной из самых полезных разновидностей солей на планете.

Розовая соль издревле была высоко оценена врачами и целителями за ее прекрасные лечебные свойства. Еще Александр Македонский приказал вывозить ее слонами по индийскому хребту для царских семей и аристократии того времени.

По разным данным, гималайская соль содержит от 82 до 92 макро- и микроэлементов, в то время когда в обыкновенной поваренной их всего 2. Гималайская соль соответствует всем современным стандартам качества. В настоящее время она добывается на горной территории Пакистана. В непрерывающемся виде гималайская розовая соль представляет собой куски породы характерного розового или фиолетового цвета. В продаже пищевая гималайская розовая соль встречается в виде средних по размеру кристаллов. Это связано с результатами исследований, которые определили, что лучше всего розовая соль усваивается в кристаллическом состоянии. Именно поэтому к упаковке розовой соли часто прилагают специальную терку для размельчения продукта. Пищевую розовую соль используют в кулинарии, так же как и другие виды продукта.

Лечебные свойства гималайской розовой соли

Очищает организм от шлаков, восстанавливает и регулирует водно-солевой обмен; стимулирует аппетит; способствует регенерации клеток и омоложению всего организма; расслабляет мышечные ткани; уравнивает психологическое состояние; оказывает комплексный терапевтический эффект при использовании в ваннах; не задерживает воду в тканях, если применяется в нормальных дозах (поваренная соль задерживает жидкость, даже если применяется в минимальных дозах); имеет слабое слабительное и диуретическое действия; улучшает циркуляцию крови и лимфы; полностью усваивается организмом, так как попадает в клетки в изначальном виде, не преобразовываясь; уменьшает похмельный синдром; помогает от боли в суставах.

Показания к применению гималайской соли

Расстройства пищеварения; ослабление иммунной системы — синдром хронической усталости; болезни мочеполовой системы; болезни опорно-двигательного аппарата (заболевания позвоночника, подагра, ревматизм, артроз, артриты и т. д.); болезни полости рта и носоглотки (грипп, пародонтоз, зубная боль, ангины, другие инфекции и т. д.); эндокринные заболевания (тиреотоксикоз, ожирение, мастопатия, женское бесплодие); укусы насекомых — намочить водой и присыпать солью; проблемы с метаболизмом; нарушения сна; болезни кожи (герпес, сыпь, псориаз и т. д. — пораженные части кожи смочить солевым раствором и через несколько минут сполоснуть водой); гипертония; отравления; водянка; астма.

Противопоказания к приему солевых ванн

Злокачественные опухоли, а также доброкачественные, если есть тенденция к росту.

Любые заболевания крови во время острой стадии.

Прогрессирующая глаукома.

Беременность (вторая половина).

Болезни, характеризующиеся склонностью к кровохарканию или кровотечениям.

Туберкулез в активной фазе во время кавернозного процесса.

Повышенная чувствительность или непереносимость соли.
Венозная недостаточность ног (хроническая форма).

Тромбофлебит прогрессирующий.

Воспалительный процесс в острой форме при обострении хронического заболевания или его осложнение острогнойным процессом.

Некоторые разновидности заболеваний кожи, например пузырчатка (пемфигус), мокнущая экзема и т. д.

Некоторые стадии почечной недостаточности (хроническая форма).

Способы применения гималайской розовой соли

— Профилактика и лечение целого ряда болезней или просто выведение шлаков с помощью лечебного раствора соли, солевых ванн, ингаляций, полосканий или компрессов.

— Применение в пищевой промышленности. Гималайская соль не только намного вкуснее, но и намного полезней обыкновенной.

— Ионизация воздуха с помощью солевых ламп для профилактики респираторных заболеваний.

— В виде дезодоранта, для этого можно смочить соответствующие места солевым раствором. Соль препятствует размножению бактерий и является намного более безопасным веществом, чем современные дезодоранты с большим количеством химикатов.

— После бритья. Раствор соли отлично успокаивает кожу и устраняет покраснения.

Индийская черная соль, или Кала намак

Черная индийская соль получила свое название в переводе с индийского, где ее в простонародье так и называют — «кала намак». На вид эта соль совсем не черная, а бледно-розовая, именно такой она становится при мелком помоле. А вот в куске эта соль обладает действительно черным цветом, отсюда и название. Также при попадании в пищу и напитывании влагой эта соль темнеет. Кала намак состоит из хлорида натрия с примесями сульфида железа, магния и сероводорода. Дело в том, что сдвиги тектонических плит приводили к вулканической активности, и соляные залежи смешивались с магмой, насыщаясь еще и сероводородом. Именно сероводород придает

этому виду соли характерный запах. У индийской черной соли специфический запах вареного желтка, но этого не стоит бояться. Наоборот, это свойство может с успехом использоваться в кулинарии в качестве изюминки блюда или при замене тех же яиц в классических рецептах. Кала намак не повышает содержания натрия в организме, поэтому может подойти сердечным больным и тем, кто страдает отечностью.

Французская серая соль Sel Gris

Серая герандская соль — это ароматная морская соль, добываемая на атлантическом побережье Франции. Соль получают недалеко от города Геранд на бретанском побережье по проверенным веками технологиям. Чистая морская вода из Атлантического океана поступает по специальным каналам в искусственные соляные пруды. В жаркие дни в этих прудах на поверхности под влиянием солнца и слабого ветра образуются кристаллы соли. Тонкий верхний слой кристаллов соли осторожно снимают вручную, до того как соль успеет опуститься на дно. Из этого слоя и получают соль Флёр-де-Сель, которая состоит из мельчайших, самых нежных из всех кристаллов, которые откладываются на поверхности соляных лагун. Она обладает четко выраженным ароматом водорослей с поверхности воды. Эти крупинки — одни из самых дорогих кристаллов соли. Высокая цена этой соли вполне оправдана. Во-первых, она обладает уникальным свойством — ею практически невозможно пересолить блюдо. Во-вторых, кристаллы соли собираются вручную. В-третьих, из 40 кг неочищенной грубой соли получается всего полкилограмма соли Fleur de Sel. Кстати, найти в продаже ее не так и просто. Большинство соли, производимой за год, заранее заказывают элитные рестораны. И лишь остатки попадают в свободную продажу в дорогие гастрономы мира. Именно Франция в списке производителей элитной морской соли, безусловно, занимает первую позицию. Среди ценимых знатоками марок можно выделить Флёр-де-Сел-Камарг, буквально: «цветок соли Камарга» — соль, которую собирают вручную с мелких соляных лагун в регионе Камарг в древней дельте Роны на юго-востоке страны. Ею обычно сдабривают блюда из мяса, птицы и картофеля перед самой подачей. Более крупные кристаллы, которые успели опуститься на дно, собираются ручным или машинным

способом и получают из них герандскую серую соль *Sel Gris*. Эти кристаллы содержат частицы осадочной океанической глины, которые придают соли серый цвет, и микроводоросль *Dunaliella salina*, которая содержит большое количество антиоксидантов.

Fumee de Sel. Еще одна француженка из Бретани, знающая себе цену. И если пришлось по вкусу винтажная соль *Merlot*, стоит попробовать и эту, с нотками белого вина *Chardonnay*. Эту соль получают путем холодного копчения в дубовых бочках, которые до этого не менее 5–6 лет служили тарой для белого вина. В бочках соль находится около месяца: поглощает ароматы и приобретает коричневый оттенок. Весь процесс приготовления соли происходит вручную, что вполне оправдывает ее высокую стоимость. Серая соль является очень ароматной, имеет нежную текстуру и мягкий вкус. Она великолепно подходит в качестве финишной соли для супов, рыбных и мясных блюд, салатов.

Мэлдонская соль

Эта быстрорастворимая, хлопьевидная соль производится в Англии с конца 1800-х годов. Она, так сказать, не оскверняет себя никакими добавками вроде веществ, препятствующих слеживанию. Мэлдонская соль имеет верных приверженцев среди поваров, которым нравится ее особая текстура. И по своему вкусу — почти платоновский идеал соли. Добывается в округе Мэлдон в графстве Эссекс, на юго-востоке Англии. С 1882 года в Мэлдоне многие семейные предприятия занимаются выпариванием морской соли из воды эстуария реки Блэкуотер в огромных котлах (плоских соляных сковородах) на открытом огне. Ее сушат на воздухе, а потом в печах. Хлопья получаются довольно крупные, до 3 мм, похожие на Флёр-де-Сель. Но мягкие, пушистые снежно-белые кристаллы английской морской соли суше, чем у ее французской сестры, да и цена куда ниже. Мэлдонскую соль применяют только для готовых блюд.

Гавайская соль Алаза

Может быть разного цвета, но, как правило, она розовая. Такой цвет ей придают оксиды железа, содержащиеся в розовой вулканической глине, с которой соль смешивают. Эта

соль очень твердая и долго растворяется. В принципе, оттенок может колебаться от совсем красного до черного, что зависит от вулканических пород, с которыми она смешивается. Соль имеет своеобразный вкус. У красной, например, почти сладкое послевкусие, у черной — отчетливый ореховый привкус. Получают ее просто — выпаривают в плоских чанах, как любую морскую соль. Соль Алаза применяют практически ко всем блюдам: красную — к свинине и говядине на гриле, черную — к морепродуктам, салатам, курице и дичи.

Кошерная соль

Как любой другой тип соли, кошерная представляет собой форму хлористого натрия. Но, тем не менее, от привычной столовой приправы она существенно отличается.

В процессе обработки столовая соль подвергается рафинированию, к ней частенько добавляют йод, а ее кристаллы имеют квадратную форму. Кошерная же соль не участвует в данных процессах. А получают ее из морской воды с помощью испарения. Также существует возможность добыть продукт из солевых залежей, которые образуются в недрах Земли. Кристаллы данной приправы являются крупными и грубыми на вид. Под микроскопом структура данной соли будет выглядеть словно ряды кубов, которые нагромождены друг на друга.

Кошерную соль используют евреи для приготовления мяса. По религиозным убеждениям этому народу нельзя употреблять в пищу кровь животного. Поэтому разделывание туши происходит особенным образом: мясо тщательно промывают, вымачивают не менее получаса в воде, затем засыпают его кошерной крупнозернистой солью и оставляют на час. Именно эта соль (и никакая другая!) способствует полной вытяжке крови из мяса. Только после такой обработки его можно употреблять в пищу евреям, а само мясо уже называют кошерным.

В силу собственного крупного размера кошерная соль будет растворяться намного дольше. Но в этом есть и свой плюс. Благодаря таким характеристикам кристаллы хорошо видны в блюде. Следовательно, еду будет практически невозможно пересолить, т. к. вы зрительно сможете контролировать количество соли.

С кошерной добавкой все будет гораздо быстрее готовиться по причине бурного кипения, вызываемого самой солью.

Поскольку кошерная соль не подвергается рафинированию и обработке йодом, она обладает особенным вкусом — более мягким и чистым, без ощущения каких-либо примесей. По этой причине она полюбилась поварам всего мира и ее активно используют для приготовления многих блюд. Но не всех. Например, для выпечки лучше будет использовать обычную столовую соль.

К тому же кошерная приправа имеет слоистую кристаллическую структуру. Благодаря этому она отлично прилипает к самым разнообразным поверхностям. Так, например, можно создать солевую корочку при запекании рыбы или солевой ободок на кромке стакана для коктейля «Маргарита».

В том случае, если сравнивать ценообразование, кошерная приправа почти не отличается стоимостью от всех иных видов простой крупной соли.

Черная (четверговая) соль

В начале прошлого века никто бы и не удивлялся черной соли. Четверговая соль была на каждом столе — у господ и крестьян, фабрикантов и купцов, студентов и священников. Она считалась не просто приправой, а чудодейственным снадобьем.

Четверговую соль испокон века готовили только в России и только один раз в году — к Пасхе. В городах и селах Костромской, Ярославской, Владимирской губерний, да и в самой столице-матушке Москве самый главный христианский праздник — Пасха — без такой соли был немислим. Последний четверг перед светлым Христовым Воскресением называется Чистым. В этот день было принято не только купаться в проруби или бане, существовало немало других обычаев. В их числе и приготовление черной соли. Хозяйки заворачивали в тряпку обычную соль, перемешанную с квасной гущей, помещали все это в старый лапоть и ставили в печь. Кто-то добавлял измельченные капустные листья, кто-то — пряные травы типа душицы или мяты. Когда соль становилась черной, ее толкли, просеивали. Оставшуюся золу использовали как активированный уголь — для выведения из организма токсинов. Саму же соль вместе с куличами и яйцами несли в церковь — освящать. Только с четверговой солью позволялось есть крашенные пасхальные яйца. И хранили ее целый год, используя как средство для лечения различных болезней. Черная соль действительно

обладает уникальными свойствами. Она не причинит вреда суставам. Ее могут употреблять даже те, кому соль вообще-то противопоказана. После пережигания в соли остается ряд минеральных веществ — калий, кальций, магний, фосфор, йод, хром. А какой пикантный вкус и аромат придается блюдам! Посыпьте черной солью салат или хлеб, намазанный маслом, — получится настоящее лакомство. Причем, в отличие от обычной, ее требуется значительно меньше.

Для приготовления черной соли нужна особая, специальная технология перемешивания. Кстати, на качество черной соли влияет буквально все, вплоть до используемых дров: подходят только березовые. Теперь черную соль имеет возможность попробовать каждый и таким образом приобщиться к древней традиции, открыть для себя веками испытанные свойства черной соли, которую лишь по привычке именуют четверговой. Ведь дело, разумеется, вовсе не в том, когда соль приготовили. Просто обычная соль при пережигании (в течение длительного времени при высокой температуре) становится другим продуктом с новыми качествами. Намного полезнее и вкуснее. Попробуйте!

Это натуральный, экологически чистый продукт без синтетических добавок и консервантов, обогащенный микро- и макроэлементами, что подтверждено ЦСМ РФ.

После обжига в черной соли уменьшается количество вредных примесей, в т. ч. соединений тяжелых металлов, по сравнению с обычной поваренной солью. Углерод в виде мелкопористого угля является абсорбентом, следовательно, выводит из организма токсины.

Черная соль имеет свой неповторимый вкус вареного яйца, добавляется во все блюда в конце приготовления (кроме супа). Черная соль превосходно подходит в качестве изысканной вкусовой добавки и придает пикантный вкус любому блюду.

Как самому приготовить черную пряную соль

Для того чтобы черная соль приобрела свои лечебные и чудесные свойства, рекомендуется готовить ее в ночь со среды на четверг на Страстной неделе. Считается, что такая соль сохраняет свои свойства в течение всего года.

Ингредиенты:

- Хлеб бородинский — 150 г
- Тертая морская соль — 150 г
- Тмин — 1 ч. ложка

— Молотый кориандр — 1 ч. ложка

— Вода — 70 г

Отрезать от буханки бородинского хлеба 3 куска, срезать с них корочку. Порезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, полить водой, размять и сделать однородной массой. Растолочь примерно 150 г крупной морской соли и высыпать в размоченный хлеб. Посыпать тмином и кориандром (вообще специи по вкусу). Все тщательно перемешать. Размазать в форме и поставить в духовку на 230–250 °С. Через 10 минут достать подсохший «хлеб» и поломать. Поставить опять в духовку, пока «сухари» не станут целиком черными. Можно периодически помешивать. Примерно через 30–40 минут помещение наводнит смог от горелого хлеба. Достать подгоревший хлеб и тщательно перетереть. Черная пряная соль готова.

Бамбуковая соль для похудения

В составе поваренной соли содержится огромное количество натрия, а также других вредных веществ, добавляемых производителями для того, чтобы избежать ее слипания в упаковке. Всех этих недостатков лишена бамбуковая соль для похудения, которая является чистым природным продуктом, в состав которого не входят никакие вредные примеси. К тому же в этом продукте присутствует множество микроэлементов, необходимых для нормального функционирования человеческих органов.

Бамбуковую соль научились производить корейские знахари и монахи, а произошло это знаменательное событие около 1000 лет назад. Весь процесс производства бамбуковой соли заключался в том, что в полый ствол бамбука засыпали морскую соль, а его края замазывали глиной, после чего прожаривали в печи. После этого соль пересыпали в новый ствол и снова помещали в печь. Все эти действия повторялись несколько раз. В Корее по сей день готовят пищу с добавлением бамбуковой соли, а вот в других странах она известна лишь в качестве пищевой добавки.

Эта соль выполняет множество функций, которые оказывают благоприятное воздействие на организм. Бамбуковая соль препятствует развитию атеросклероза, снижая уровень холестерина в крови. Также она улучшает работу пищеварительных органов. Попадая в организм человека, бамбуковая

соль очищает его от токсинов и способствует устранению воспалительных заболеваний, уничтожая вирусы и бактерии.

Бамбуковая соль рекомендуется людям, страдающим ожирением, и всем желающим сделать свое тело гораздо стройнее. Кроме своей способности усиливать обмен веществ, что способствует более быстрому сжиганию калорий, бамбуковая соль имеет способность расщеплять жиры.

Сегодня существуют препараты, изготовленные на основе рафинированной бамбуковой соли. У людей, употребляющих их, замечается значительное снижение аппетита. Сама же бамбуковая соль, кроме своей способности сжигать жиры, препятствует усвоению углеводов, выводя их из организма.

К сожалению, в отличие от обычной бамбуковой соли, препараты, изготовленные на ее основе, можно принимать далеко не всем. Поэтому если у человека имеется в анамнезе сахарный диабет, болезни почек или сердца, стоит проконсультироваться с врачом. Не следует таким же образом худеть детям и беременным женщинам. Важно помнить, что противопоказания существуют у любого продукта, даже у бамбуковой соли для похудения.

Соль «Чутьом»

СОЛЬ «Чутьом» — народное лекарство на основе соли, содержащее бамбук и соль (бамбуково-солевую золу) и обладающее редкими целительными свойствами. Южнокорейский врач, профессор Ким Юн Се, излечивает ею у своих пациентов язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, глазные воспаления, гипертонию и другие напасти. Корейское название лекарства — Чутьом — это почти русское «чутьем». Еще в древности ученики Конфуция наполняли солью стволы бамбука, пережигали их в печи, а потом чистили золой зубы и лечились от желудочных расстройств. Отец профессора доктор Инсан как раз и изучил древнекитайские рецепты и на их основе создал универсальное лекарство.

Простой способ его приготовления корейцы не скрывают. Морской солью, полученной самым обычным способом (выпариванием), наполняют стволы 3-летнего бамбука, запаивают их красной глиной и помещают в чаны, которые ставят на жаркий огонь. Когда чан раскаляется докрасна, бамбук стораёт, а соль под воздействием высокой температуры спрессовывает-

ся в «макаронины» грязновато-серого цвета. Потом их толкут и повторяют процесс сначала, всего повторяют 9 циклов. Причем в девятый раз обжиг в смесь добавляют сосновую смолу, а чан в это время должен быть разогрет до температуры около полутора тысяч градусов. Глину берут с побережья Желтого моря, причем не ту, что лежит на берегу, а из прибрежных скал. Для обжига подходят только сосновые дрова, это тоже каким-то образом сказывается на силе лекарства. Как говорил изобретатель «бамбуковой соли» Инсан, ее тайна заключается в сочетании морских минералов, содержащейся в бамбуке «эссенции воды», а также цинка и серы.

Йодированная соль

Американскими учеными путем долгих исследований было доказано, что нехватка йода в организме, или так называемый йод-дефицит, негативно отражается на здоровье населения планеты Земля. В особую зону риска из-за нехватки йода попадают представители подрастающего поколения и беременные женщины. Одним из альтернативных решений восполнения дефицита йода в человеческом организме было предложено употребление йодированной соли. Исследователи ссылались на то, что обогащенная и насыщенная йодом соль может восполнить необходимые запасы йода в организме человека. А значит, и предупредить отставание в развитии и росте, защитить от снижения интеллекта и заболеваний щитовидной железы, предупредить задержку полового развития и снизить риск возможных осложнений во время беременности и родов, а также стать профилактикой развития атеросклероза и преждевременного старения человеческого организма. Йодированная соль была воспринята общественностью как манна небесная. Но спустя несколько лет ученые, до конца изучив природу действия йодированной соли на человеческий организм, забили тревогу. Оказалось, что, кроме пользы, йодированная соль **может нанести вред** нашему организму, да и вообще выявился целый ряд противопоказаний к применению. Одним из главных заблуждений стало то, что любые расстройства работы щитовидной железы тут же немедленно пытались «вылечить» с помощью употребления йодированной соли. Причем чем больше соли с содержанием йода потреблялось, тем лучше это должно было отразиться на здоровье

организма. Но, как выяснилось, это вовсе не так на самом деле! **Следует помнить:** йодированную соль нельзя употреблять бесконтрольно и неограниченно, добавляя ее во все приготовленные блюда! Для этого должны быть достаточно веские основания, диагноз вашего лечащего врача, к примеру, и его рекомендации относительно того, чтобы включить определенную дозу йодированной соли в ваш рацион. Но никак не иначе. У детей до семи лет суточная потребность организма в йоде составляет от 50 до 70 микрограмм. В одном грамме йодированной соли как раз содержится 65 микрограммов йода. Но! — в сутки ребенок вместе с пищей потребляет до 5 г соли. Если эта соль — с содержанием йода, то в организм ребенка в сутки попадает 325 микрограмм йода в сутки. Это намного больше допустимой нормы. После нескольких лет такой «передозировки» йодированной соли в детском организме развивается тиреотоксикоз (избыточное, превышающее норму образование специальных гормонов щитовидной железы). Что касается взрослых, то у них необходимость организма в йоде немного выше, но и взрослый человек в сутки потребляет больше йода, чем нуждается (при употреблении йодированной соли вместо обычной), и, как результат, при такой йод-перенасыщенности могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания, а также это может стать причиной инфаркта миокарда или инсульта. Поэтому бесконтрольно и каждый день йодированную соль употреблять нельзя! **Что представляет собой йодированная соль?** Это обычная соль, которую «йодируют» с помощью использования йодата калия (достаточно токсического вещества). А это означает, что йодированная соль — продукт химический. Поэтому, если уж и беспокоиться о йод-дефиците в своем организме, то восполнять этот дефицит йода следует не химически синтезированными элементами, а по возможности натуральными продуктами, содержащими натуральный йод, который абсолютно не токсичен. Это может быть, к примеру, морская капуста — 70 г в день этого продукта восполняет необходимую потребность йода, или морская рыба (ее можно употреблять не ежедневно, а несколько раз в неделю). Так вы обогатите свой организм йодом и не причините ему вреда. Употребляя всего несколько раз в неделю морскую капусту или морскую рыбу, вы в полной мере обеспечите йодом свой организм. К тому же у йодированной соли имеются довольно четкие противопоказания относительно ее употребления определенными

категориями людей, которые имеют следующие заболевания: повышенные функции щитовидной железы, рак щитовидной железы, туберкулез, заболевания почек, фурункулез, хроническая пиодермия, геморрагический диатез, крапивница.

Использование йодированной соли при консервировании. Таковую соль не рекомендуют использовать при приготовлении продуктов консервации. Содержащийся в ней йод изменяет процессы естественного брожения, и ваша «закрутка» может вас разочаровать своими сорванными крышками, вкусовыми качествами продукта (консервация может горчить) и внешним видом (продукты консервации становятся мягкими и «расползаются»). Не рекомендуется также добавлять йодированную соль в продукты, требующие термообработки, в лучшем случае йодат калия просто испарится, в худшем — в вашем кулинарном блюде начнут происходить химические реакции, относительно полезности которых для организма приходится сомневаться. Употреблять йодированную соль или попытаться подыскать ей более натуральную и полезную альтернативу — решать только вам... Мы же можем вам пожелать здоровья и благоразумия в заботе о нем.

Дизайнерская соль

Современная пищевая промышленность позволяет делать из соли что угодно, и повара с удовольствием этим пользуются.

Получение: пищевыми красителями можно окрасить соль в любой цвет, хоть бирюзовый, хоть золотой. Точно так же можно придать соли любой вкус: овечьего сыра, колбасок чоризо, орхидей, шоколада, апельсинов, черной икры и чего угодно еще. В качестве базы используют и обычную поваренную соль, и морскую. К этому же семейству относятся многочисленные соли «с добавками»: пряных трав, специй, цветов и т. д.

Применение: цветные — в основном для украшения стола. «Вкусовые» постепенно приживаются как отличная приправа к разнообразным продуктам на гриле (кроме собственно мяса).

Разновидность соли: водорослевая соль (ламинария).

Водорослевая соль — молотые сушеные морские водоросли. 1 щепотка водорослевой соли удовлетворяет суточную потребность в йоде для трех человек.

Морская капуста (ламинария) — одно из лучших природных средств, позволяющих восполнить дефицит йода в организме.

Она незаменима для профилактики и лечения эндемического зоба. С древнейших времен жители прибрежных районов используют ламинарию в пищу, и поэтому в их странах никогда не случается заболеваний эндемическим зобом. Дело в том, что эта водоросль очень богата йодом, который к тому же содержится в ней в достаточно редкой форме — органической. Среди этих органических соединений йода присутствуют растительные аналоги гормонов щитовидной железы. Кроме этого в ламинарии содержится много растительных белков и витаминов А, В₁, В₂, В₁₂, С и D, а также соли альгиновой кислоты и полисахарид маннит. Два последних вещества — великолепные сорбенты, очищающие организм от токсинов. Все эти свойства делают морскую капусту незаменимой не только при заболеваниях щитовидной железы, но и при нарушениях работы паращитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, гипофиза и половых желез.

В нашей стране морские водоросли добывают в дальневосточных морях, а в европейской части — на Белом море. Их можно купить как в виде консервов, так и сушеными. Их полезные свойства сохраняются и там, и там.

Биологически активные вещества, содержащиеся в водорослях (литий, бериллий, бор, кремний, титан, молибден, никель, фтор), обладают бактерицидным действием, подавляя рост и размножение дрожжевых грибков, а также вирусов гриппа, эпидемического паротита и герпеса. Кроме того, водоросли содержат стерины, которые могут снижать уровень холестерина в крови и повышать концентрацию фосфолипидов, предотвращая отложения холестерина на стенках сосудов и жировую дистрофию печени.

Морская капуста — прекрасное средство, способствующее обмену веществ в теле человека. Водоросль стимулирует работу сердца, увеличивая амплитуду сердечных сокращений. А поскольку практически при всех заболеваниях щитовидной железы страдает сердечная деятельность, это свойство водорослей очень важно для их лечения.

Крашеная (европейская) соль

Содержит краситель из чернильного мешка морской каракатицы. Пользоваться ею стоит осторожно, так как она может вызывать аллергию.

Адыгейская соль

Наибольшую популярность сегодня имеет адыгейская соль «Абадзехская». Ее лучше покупать в магазине или у производителя, так как тогда пропорции будут идеальны. Использование такой соли в процессе готовки придаст блюду волшебный аромат, состоящий из целого букета специй. Также это ко всему прочему и полезная соль, которую готовят по уникальным старинным рецептам.

Время приготовления: 20 минут

Понадобится: соль каменная крупная — 1 упаковка, несколько головок чеснока, молотый болгарский перец, хмели-сунели.

Как готовить: соль высыпать холмиком на стол. Чеснок, предварительно натертый на терке, выложить сверху на соль. При помощи скалки катать и перемешивать, пока чеснок полностью не впитается в соль. Добавить приправы и перемешать. Хранить в открытой посуде, особенно в первое время, пока чеснок не высохнет, иначе продукт может испортиться.

Сванская соль

Кто бывал на Кавказе, тот наверняка слышал о такой чудесной штуке, как сванская соль. Эта приправа с уникальным запахом и вкусом активно используется в кавказской кухне. Делаем сванскую соль дома!

Время приготовления: 15 мин

Описание приготовления. Название сванской соли происходит от названия региона Сванетия — это горный регион на северо-западе Грузии. Сванская соль, отличающаяся уникальным запахом и вкусом, традиционно используется в качестве приправы ко множеству самых разнообразных блюд. В самой Сванетии ее употребляют как обычную соль. Купить хорошую сванскую соль сложно даже в Москве, поэтому лучше сделать ее своими руками.

Рецепт следующий. Ингредиенты: кориандр — 2 ст. ложки, укроп сушеный — 1 ст. ложка, пажитник сушеный — 1 ст. ложка, бархатцы сушеные — 1 ст. ложка, перец чили молотый сушеный — 1 ст. ложка, тмин — 1/2 ст. ложки, соль — 6 ст. ложек, чеснок — 100 г.

Количество порций: 1.

Как приготовить сванскую соль: чеснок чистим и измельчаем при помощи пестика, блендера или кухонного комбайна. Смешиваем все ингредиенты, кроме чеснока. В получившуюся смесь специй добавляем измельченный чеснок. Пальцами перемешиваем чеснок и специи. Должна получиться вот такая сванская соль. По консистенции она похожа на мокрый песок. Хранить сванскую соль нужно в сухом прохладном месте в подходящей таре.

Сванская приправа является незаменимой «помощницей» на кухне. Входящий в ее состав букет пряностей придаст вашему блюду изысканный аромат и неповторимый вкус. Сванская приправа идеально сочетается с различными блюдами. Сванская приправа подается к столу. Приправы добавляются к готовым блюдам вместо поваренной соли (по вкусу). Приправы применяются для первых и вторых блюд. При мариновании шашлыка из различных видов мяса, птицы, рыбы. Для соления и консервирования овощей и грибов. Приправы используют при приготовлении соусов, маринадов. Для придания вкуса и аромата мясным и рыбным блюдам.

Пряная соль

Иногда на столе бывает «недосол». А если и досолили, а все равно чего-то не хватает? Это уже «недоаромат»? Предлагаю запастись пряной солью, которая и устранил все эти недостатки на вашем столе.

Ингредиенты для пряной соли: соль — 150 г, лавровый лист — 1/4 ч. ложки, корица (молотая) — 1/4 ч. ложки, перец черный — 1 ч. ложка, перец красный жгучий — 1/2 ч. ложки, базилик — 1 ч. ложка, тимьян — 1 ч. ложка, орех мускатный (молотый) — 1 ч. ложка, гвоздика — 4 шт.

Рецепт «Пряная соль»: соль лучше взять мелкого помола (можно морскую). Все ингредиенты (кроме гвоздики) также приводим в порошковое состояние. Смешиваем все вместе, добавляем бутончики гвоздики, пересыпаем в банку с притертой крышкой. По мере необходимости добавляем в солонку.

Морская соль

В составе морской соли содержится почти вся таблица Менделеева. Морская соль, в отличие от поваренной соли, содержит калий, большое количество йода, который просто не-

заменим для работы щитовидной железы, кроме всего прочего, морская соль не вызывает отеки в нашем организме, в отличие от обычной соли. Самой ценной считается серая морская соль. При выборе соли обратите внимание, чтобы соль свободно пересыпалась по упаковке, а если соль влажная, значит, она отсырела. Лучше всего морскую соль покупать без красителей. Морскую соль лучше всего хранить в закрытой таре, в сухом месте, так как морская соль очень быстро впитывает влагу, и если не закрыть соль, то она образует комья. Лучше всего морскую соль хранить в стеклянной банке. В сутки нужно употреблять 5 г морской соли.

Благодаря содержанию в морской соли брома и магния из организма уходит лишняя жидкость. Калий, который содержится в морской соли, поддерживает нормальное давление и предупреждает развитие гипертонии, калий также необходим для работы сердечно-сосудистой системы. Селен, находящийся в морской соли, защищает наши клетки от свободных радикалов.

Соль морская при лечебных и косметических процедурах, в ваннах несет еще и дополнительные функции — обогащение организма йодом. Вместе с морской солью в кожу человека поступает огромный комплекс полезных веществ. Местное воздействие морской соли повысит лечебный и косметический эффект процедур, отдаст коже необходимое количество ионов магния, калия, кальция и йода.

Морская соль успокаивает нервную систему, улучшает питание клеток, снимает стресс, способствует заживлению ран, регулирует гормональный фон, укрепляет ткани, снимает аллергические реакции, укрепляет иммунитет, улучшает свертываемость крови, препятствует образованию анемии, придает эластичность сосудам, способствует работе щитовидной железы, улучшает состояние волос.

При насморке, гайморите, синусите, при первых признаках простудных заболеваний прекрасный помощник — морская соль. Врачи рекомендуют промывать нос раствором морской соли. Раствор морской соли снимает воспалительный процесс и неприятные ощущения в носу. Чтобы приготовить раствор морской соли, понадобится один стакан горячей кипяченой воды и 1 ч. ложка морской соли. Нужно растворить соль в воде, а затем подождать, пока вода остынет до комнатной температуры. Далее будет нужен либо чайник с узким носиком, либо