

SOL V NARAVI

Zemlja je bogata na soli, saj morja pokrivajo 70 % zemeljske površine. Morje je odlagališče za težke kovine kot so živo srebro, kadmij, svinec, arzen in še marsikaj. Zato morska voda nima več tako pozitivnega vpliva na naše telo kot včasih.

Vendar je dovolj dobre soli in sicer tam, kjer je sončna energija pred milijoni leti izsušila pramorje. Ta kristalna sol, ki se nahaja v solnih rudnikih, je tako čista kot je bila v pramorju.

Himalajska sol nastala pred 260 milijoni let

Ta posebna sol je nastala, ko se je pred približno 260 milijoni let izsušil praocean.

Tektonski premiki in drugi geološki dejavniki so spravili gmote soli pod debele plasti kamnin, kjer ji je visok pritisk spremenil kristalno strukturo. V nasprotju z navadno morsko ali kameno soljo himalajska sol nima običajne kvadratne oblike; njeni kristali so blago razvejani, vendar brez ostrih robov.

HIMALAJSKA CESARSKA SOL

Sol izvira iz 400 do 600 m globokih solnih plasti, ki so nastale z izsušitvijo pramorja na področju Himalaje, pred veliko milijoni leti. Nekateri gorski masivi, med njimi tudi ta v Hunza dolini, so preprejeni s solnimi žilami. Kristalna sol je omenjena že v sanskrtskih spisih kot »Sveti svetlobni kristal«. Že 600 let pred Kristusom so jo omenjali v ajurvedskih spisih in opisovali njene uporabne lastnosti. Aleksander Veliki je himalajsko sol proglasil za izjemno dragoceno. Začeli so jo izkopavati in jo je z nepredstavljivimi napori s sloni čez himalajsko gorovje prevažali v Evropo. Ta dragocena sol je bila kot » CESARSKA SOL » saj je bila namenjena samo cesarskim družinam. Vedno več pozornosti se posveča tudi kemičnim in biofizikalnim lastnostim kristalne soli.



HIMALAJSKA

SOL



CESARSKA SOL

*"V globinah
Himalaje skrito
bogastvo narave."*

O tako imenovani himalajski ali Aleksandrovi soli so v tujini napisali že veliko knjig in člankov, raziskovali so jo številni znanstveniki, podatki o njej pa so zares presunljivi.

Škodljivost rafinirane soli

Ker je struktura himalajske soli tako drugačna, človeška presnova iz nje zlahka asimilira tudi mikroelemente, kar pri običajni namizni soli ni možno. Poleg tega, da vsebuje NaCl, vsebuje himalajska sol množico mineralov, ki jih naše telo potrebuje vsak dan (Ca, Mg, Se, Si, F, J, Fe,...) Navadna sol je pravzaprav samo rafiniran natrijev klorid, ki hrani daje okus, telesu pa predvsem škoduje. V količinah, v kakršnih uživamo sol dandanes, ta iz našega organizma izčrpava tekočino in vitalne elemente, povzroča kopičenje vode v tkivih in dehidracijo celic (to je, mimogrede, tesno povezano z nastankom kožnih izpuščajev in celulita), ruši mehanizem uravnavanja krvnega tlaka, obremenjuje organe izločanja itd. Zato vam bo vsak zdravnik ob bolezni svetoval, da omejite uživanje soli.

Uporaba himalajske soli

Himalajsko sol se lahko dnevno uporablja v kuhinji za pripravo hrane, namesto navadne soli.



Priporočljivo je, da pri odmerjanju soli ne uporabljamo kovinskih žlic, zajemalk in drugih pripomočkov, ker je kovina reaktivna. Bolje je uporabiti keramične, steklene ali plastične žlice.

PRIPRAVA RAZTOPINE HIMALAJSKE SOLI

V steklen kozarec z dobro tesnečim pokrovom damo himalajsko sol in dolijemo toliko dobre izvirske vode, da del soli ostane neraztopljen (za 150 g soli zadostuje od 3 do 4 dcl vode).

Če začne v kozarcu zmanjkovati vode, jo dolijemo, če začne zmanjkovati kristalov soli, jih dodamo, tako da vedno ohranimo nasičeno raztopino.

PITJE RAZTOPINE HIMALAJSKE SOLI

Zjutraj na tešče spijemo kozarec vode, v katerem raztopimo 1 do 2 žlički (odvisno od velikosti žličke) nasičene raztopine himalajske soli (slanica naj bo zelo blago slankasta). Slanica na tešče zelo ugodno vpliva na prebavo, himalajska sol pa zaradi ugodne kemijske sestave in specifične kristalne strukture prinaša še dodatne koristi.

Po vsem napisanem verjetno ni treba poudarjati, da so od vseh vrst soli najbolj priporočila uporaba himalajske soli.

SOLNE LUČKE

Zelo zanimive in popularne so tudi solne lučke iz večjih kristalov himalajske soli, ki zelo ugodno vplivajo na počutje in vzdušje v prostoru, saj ionizirajo zrak, oddajajo ugodne frekvence elektromagnetnega valovanja in barvno svetlobo.