

Татьяна Коган

# Морская СОЛЬ

ОСНОВА ОСНОВ  
ЗДОРОВЬЯ



**ВЕРНИТЕ ОРГАНИЗМУ  
ВАЖНЕЙШИЕ  
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ!**



Академия здоровья и удачи

Татьяна Коган

**Морская соль. Основа основ  
здоровья. Верните организму  
важнейшие микроэлементы**

«Издательство АСТ»

2013

**Коган Т.**

Морская соль. Основа основ здоровья. Верните организму важнейшие микроэлементы / Т. Коган — «Издательство АСТ», 2013 — (Академия здоровья и удачи)

ISBN 978-5-17-077507-1

Все мы дети моря – все живое вышло из морской воды. И человеческий организм однозначно реагирует на морскую соль: он здоровеет и хорошеет при соприкосновении с ней. Но чтобы испытать на себе силу морской соли, не обязательно ехать за тысячи километров. Многочисленные озонаторы и ароматизаторы, горсть соли в ванну – морскую воду можно пить, ею можно дышать, в ней можно купаться. И укреплять свое здоровье, заодно делаясь красивее и ухоженнее.

ISBN 978-5-17-077507-1

© Коган Т., 2013  
© Издательство АСТ, 2013

# Содержание

Вступление: Все мы дети моря	6
1. Уникальные свойства морской соли	7
1.1 Чем отличается морская соль от обычной	8
1.2 Химический состав морской соли	9
1.3 Виды морской соли	10
1.4 Выбор и правильное хранение морской соли	13
1.5 Морская соль с добавлением травяных экстрактов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Татьяна Коган**  
**Морская соль. Основа основ**  
**здоровья. Верните организму**  
**важнейшие микроэлементы**

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## Вступление: Все мы дети моря

С древнейших времен людям известна целебная сила моря. Об удивительных свойствах морской воды есть записи и у Еврипида, жившего в пятом веке до нашей эры, и у Гиппократов, лечившего людей веком позже. Известный философ Платон был уверен, что морская вода способна исцелить все без исключения человеческие болезни. И это подтверждается уже современными научными исследованиями, доказавшими, что именно в море, в Мировом океане, когда-то появились первые живые существа на нашей планете.

Сравнив состав крови и других растворов организма всех животных и состав морской воды, ученые пришли к удивительному открытию: соли, содержащиеся в жидкостях живых существ, практически идентичны солям морской воды, и находятся примерно в тех же соотношениях. Это еще раз доказывает морское происхождение животных, которые, появившись в море, однажды покинули его, однако навсегда сохранили состав морской воды в своей крови.

Слово «галит» в древнегреческом языке одновременно означало и соль, и море. И это не удивительно, ведь море не бывает пресным. И морская соль уже более 4000 лет добывается из морской воды. Первыми добывать соль таким способом стали жители сухих и тёплых стран Средиземноморья (Франции, Италии, Испании) и Восточной Азии (Японии, Индии, Китая). Впоследствии этот способ освоили и в других странах. И вот, в течение многих веков люди с успехом используют целительные свойства этого соленого лекарства.

Соленость воды исчисляется, как правило, количеством граммов солей, которые содержит килограмм морской воды. Если рассматривать в общем аспекте, то концентрация солей в Мировом океане везде одинакова – примерно 35 граммов на килограмм. Но это только в общем. Если рассматривать каждое море отдельно, то соленость в каждом водоеме неодинакова. Например, река Дон, впадая в Азовское море, разбавляет его воды, и соленость падает до 10 граммов на килограмм. В Финском заливе соленость еще ниже – 4 грамма на килограмм, поскольку река Нева мощно несет свои пресные воды в Балтийское море. Наибольшая концентрация соли находится в водах Мертвого моря – примерно 300 граммов на килограмм. Это настоящий соляной раствор, содержащий в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева, по плотности в десять раз превышает воду. Именно поэтому в Мертвом море практически невозможно утонуть, вода просто выталкивает тело на поверхность.

В любом случае, какую бы соленость не имела морская вода, она делится с нами своими целебными свойствами, навсегда избавляя нас от многих недугов. Наш организм в любых ситуациях благоприятно откликается на действие морской соли: становится более здоровым и красивым. Возможно, именно поэтому мы так стремимся хотя бы раз в году побывать на море, посетить здравницы Крыма, Израиля, Таиланда и других морских курортов.

Однако испытать благотворное влияние морской соли можно не только за тысячи километров от дома. Достаточно растворить гость морской соли в родной ванне и можно наслаждаться приятными ощущениями и ароматом. При этом морская соль применяется не только для ванн. Ее можно употреблять в пищу, делать с нею ингаляции, обтирания и компрессы, избавляясь заодно от различных заболеваний и проблем кожи, хорошея на глазах.

В этом издании мы постараемся понять, в чем кроется причина уникальной полезности морской соли для нашего организма, научимся использовать ее целебные свойства для преодоления различных недугов, а также для возвращения или обретения своей красоты. Кроме того, обратим внимание на пищевую морскую соль, которая способна восполнить в нашем организме нехватку различных микроэлементов, а значит сделать нас более сильными, здоровыми, жизнерадостными и привлекательными.

## 1. Уникальные свойства морской соли

*В воде рождается, а воды боится*

Считается, что натуральная высушенная солнцем собранная вручную морская соль является чуть ли не панацеей, символом жизни и здоровья. И это не случайно. Биологи доказали, что морская вода, называемая «материнским раствором», способна восстановить гидроэлектrolитический баланс, при нарушении которого происходит сбой в деятельности иммунной системы, появляется аллергия, возникают другие проблемы со здоровьем. Кроме того, под воздействием морской соли активизируются восстановительные процессы в тканях, возрастает эластичность кожи.

Морская вода обладает противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим и рассасывающим действием. Ванны с морской солью снимают боль при болезнях опорно-двигательной системы, радикулитах и полиартритах. Соль стимулирует и обменные процессы в нашем организме. Во многом это обуславливается ее химическим составом.

В странах, где принято использовать в пищу натуральную морскую соль, значительно меньше людей страдают сердечными заболеваниями и артритами.

Морские купания благоприятно отражаются и на нашем психологическом состоянии: значительно улучшается настроение, уходят стрессы и усталость, восстанавливается сон и т. п.

## 1.1 Чем отличается морская соль от обычной

На первый взгляд морская соль мало чем отличается от обычной поваренной соли. В ней также содержится хлорид натрия, и она также соленая на вкус. Однако два огромных различия, делающих морскую соль предпочтительнее поваренной, все же существуют.

1. Морская соль помимо хлорида натрия содержит в себе еще более 80 минералов, включая калий, который является незаменимым элементом для нашего организма. Кроме того, в морской соли в большом количестве присутствует йод, особенно необходимый беременным женщинам для рождения здоровых детей. Морская соль не подвергается какойлибо обработке. Поэтому она более приятна на вкус. А еще она, по последним исследованиям, содержит небольшое количество редких газов, которые освобождаются при взаимодействии соли и воды, придавая блюдам замечательный аромат.

2. Морская соль несет в себе живую энергию, в отличие от поваренной соли. Всем известно, что прежде чем попасть к нам на стол, обычная соль, сырьем для которой служит каменная соль, подвергается тщательной обработке. Ее очищают и осветляют при помощи химических отбеливателей и под воздействием высоких температур. Нередко соль выпаривают из соленых водных месторождений, в результате чего нарушается первозданная кристаллическая структура вещества. Морская соль практически не подвергается обработке. Ее собирают в соляных лагунах вручную, где она выпаривается естественным образом из морской воды. Именно поэтому морская соль часто имеет сероватый, а то и черный (с пеплом вулкана) или красноватый (с частицами красной глины) цвет. Она в полной мере сохраняет свою природную структуру и свои целительные свойства.

Таким образом, сделав ванну с морской (живой) солью, вы получаете состав, живительный и невероятно полезный для нашего организма. Ванна с поваренной (мертвой) солью является лишь соляным раствором, содержащим в основном хлористый натрий.



## **1.2 Химический состав морской соли**

Основу морской соли представляет хлористый натрий, но в отличие от каменной соли в ее состав входит и природный комплекс биологически активных макроэлементов и микроэлементов. При этом натрий, калий, магний, кальций, а также железо, литий, хром, марганец, медь и др. пребывают в идеально сбалансированном соотношении. Нередко в составе морской соли можно обнаружить частички глины, водорослей и даже вулканического пепла. Некоторую горчинку морская соль получает благодаря тому, что содержит хлористый магний и сернокислый магний.

Находящиеся в морской воде минеральные вещества пребывают в ней в форме ионов, а потому она является по сути своей слабым ионизированным раствором, который отличается высокой электропроводимостью и слабощелочной реакцией. А все ионизированные растворы обладают противовоспалительным, противоотечным, иммуностимулирующим и антиоксидантным действием. Они помогают при гипертонии, диабете, остеопорозе и многих других заболеваниях.

Морской соляной раствор раздражающе действует на наш кожный покров, в результате чего улучшается кровоснабжение, усиливается деление клеток кожи, а значит, и быстрее происходит заживление поврежденных покровов.

Безусловно, пребывание на морском побережье намного эффективнее в плане оздоровления организма, чем применение морской соли в домашних условиях. Поскольку даже воздух у моря имеет целебные свойства, содержа в себе так называемые воздушные витамины: отрицательно заряженные аэроионы, кислород, летучие фитонциды. Однако правильно подобрав соль и лечебные процедуры с ней, вы сможете на себе испытать ее целебные свойства.

## 1.3 Виды морской соли

Еще задолго до нашей эры в Древнем Египте, Греции и Риме люди умели добывать морскую и озерную соль. В России морскую соль научились добывать более 8 веков назад, и технологии ее изготовления мало чем изменились за все эти столетия. То есть морская соль так и оставалась достаточно ценным продуктом, как много лет назад. Она считается просто концентратом природной энергии, ведь в ее добыче мы принимаем минимальное участие. Природа сама все делает за нас.

### Места добывания морской соли

В мире ежегодно из моря добывается до 6 млн. тонн соли. Наиболее крупные соляные бассейны находятся в США в заливе Сан-Франциско. Есть большие соляные разработки во Франции. Они расположены на берегу Средиземного моря в дельте реки Рона. Машины, осуществляющие там сбор соли, отличаются высокой производительностью – 500 т соли в час. Раньше морскую соль там собирали только вручную, используя деревянные инструменты, чтобы железо не соприкасалось с солью и не приносило в ее состав чуждые химические элементы. Соль добывают также в Англии, Израиле, на Гавайях, есть небольшие солепромыслы на юге Украины, в Таджикистане и др. Но все же самой лучшей считается французская морская соль.

Во Франции на сегодняшний день осталось только три месторождения, где соль по старинке собирают вручную. Одно из них расположено в Геранде на юге Бретани. Здесь созданы специальные пруды для сбора. Морская соль из Геранда отличается повышенной влажностью, мягкостью и уникальным вкусом. Во многом это достигается благодаря тому, что даже после сбора эта морская соль не подвергается механической обработке. Ее сушат на солнце и очищают вручную, поэтому в ней сохраняются все природные минералы и микроэлементы.

В Геранде производят два вида морской соли: серую с частицами глины Сель-Грис и белую ФлёрдеСель. До сих пор не выявлено, почему одни пруды дают серую, а другие более светлую соль. В серой соли помимо глины содержится водоросль Дуналиелла солонотворная, которая придает соли удивительный аромат. Белая соль образуется на поверхности прудов, откуда ее снимают деревянными лопатами, не давая ей опуститься на дно. Наверное, наиболее значимым качеством, помимо аромата и вкуса, является хрупкость этой соли. Ее кристаллы мгновенно крошатся при надкусывании, поэтому ее можно есть, не волнуясь за эмаль зубов.

Сбор белой соли ФлёрдеСель очень кропотлив. Когда концентрация солей в специальных мелких бассейнах достигнет нужного уровня, на поверхности воды образуется твердая пленка из кристаллов соли. Сборщикам нужно это слой аккуратно приподнять и собрать. Одно неосторожное движение, и тонкий слой колется и оседает на дно, соль тут же лишается титула Флёрде-Сель, и становятся Сель-Грис, находящуюся «иерархии солей» на ступень ниже.

Знаменита также морская соль, которая производится в Молдоне в графстве Эссекс на юго-востоке Англии. С конца девятнадцатого века здесь действуют семейные предприятия, занимающиеся выпариванием морской соли в огромных котлах на открытом огне. Когда-то раньше практически таким же способом выпаривали известную беломорскую соль и на Руси. Английская морская соль получается суше, чем французская и стоит дешевле.

В мире особенно ценятся два вида гавайской соли – черная морская соль (Hawaiian Black Sea Salt), содержащая вулканический пепел, и красная соль (Hawaiian Red Sea Salt), в составе которой есть частицы красной глины.

Соль, добываемая из Мертвого моря, отличается от других видов соли тем, что хлорид натрия здесь присутствует вместе с соединениями калия и магния. Это делает соль Мертвого моря незаменимой в диетическом питании гипертоников.

В Израиле добывают так называемую диетическую морскую соль. В ней наблюдается уменьшенное количество натрия (22 г на 100 г соли, а не 39 г, как обычно). Именно поэтому ее рекомендуют использовать людям, которым нужно ограничивать потребление соли.

Своей уникальностью знаменита розовая гималайская морская соль. Она интересна не только своим необычным для соли цветом, но и своим составом, в который входят такие элементы, как медь, калий, магний, кальций и железо. Эта кристаллическая морская соль появилась миллионы лет назад и считается настоящей редкостью. Продаются ее кусками или пластинами.

Индийская черная соль, несмотря на название, имеет розоватый цвет. Она отличается тем, что, помимо минералов, содержит много серы. Именно поэтому ее вкус многим напоминает яйцо, приправленное различными пряностями. Ввиду своего оригинального вкуса эта соль подходит не ко всем кулинарным изыскам, хотя, как и другие виды морской соли, полезна для человеческого организма, не откладывается в суставах и легко выводится вовне.

Самая бедной в плане микроэлементов считается морская соль из США, поскольку ее там так тщательно очищают, пока чистый хлористый натрий не начинает составлять 99,6 %. То есть такая соль мало чем отличается от обычной вываренной соли.

За последние годы спрос на морскую, в том числе и пищевую соль сильно вырос, а потому увеличились и объемы ее добычи.

### **Способы производства**

Сама природа подсказала человеку, как нужно добывать соль из морской воды. На покатых берегах дюны или песчаные косы отделяют участки воды (лиманы), которые соединяются с морем только во время приливов или высокого уровня воды. Издревле люди заметили, что под воздействием солнечных лучей вода в лиманах быстро испаряется, а на их берегах и дне оседает морская соль. Постепенно человек научился сооружать вспомогательные сооружения для добычи морской соли. Эта технология неизменная и по сей день.

- В экологически чистых прибрежных зонах строится сеть бассейнов, состоящая преимущественно из водоемов трех видов:

- подготовительных бассейнов, где морская вода отстаивается от песка и глины, медленно сгущается и отторгает кальциевую соль серной кислоты (гипс);

- запасных бассейнов, где раствор выдерживается до того времени, пока его не перекачают в садочные резервуары;

- садочных бассейнов, где под действием солнца и ветра из рассола кристаллизуется соль.

Садочные водоемы отличаются от подготовительных тем, что их дно и края выложены глиной, которая не дает морской воде впитаться в грунт. Кроме того, эти бассейны пересекают твердые глиняные валы, по которым легко передвигаться людям и солесосам. Если раньше рассол из бассейна в бассейн попадал по канавам, то теперь он перекачивается мощными машинами – рапокачками.

Практически из всех южных океанов и морей (Черного, Каспийского, Азовского, Средиземного, Мертвого и т. д.) садочную морскую соль добывают

естественным путем с помощью выпаривания воды под воздействием солнечных лучей.

В северных районах нередко применяется метод вымораживания морской воды. В этом случае рассол отводят в специальные бассейны и ждут, когда она замерзнет. Получившийся лед скалывают и выбрасывают, и постепенно рассол в бассейне становится все более концентрированным. Когда соль начинает садиться на дно бассейна, оставшийся рассол вычерпывают и выпаривают.

### **Виды помола**

Разные помолы морской соли существуют исключительно для более удобного использования ее в кулинарии и питании. Традиционно используется три помола:

- крупный;
- средний;
- мелкий.

Крупная морская соль чаще всего применяется для приготовления разных первых блюд и маринадов. Отлично такая соль показала себя во время варки всевозможных круп и макаронных изделий.

Морская соль среднего помола просто незаменима для приготовления рыбных и мясных блюд, делая мясо более нежным и ароматным. Ее хорошо использовать для запекания, а также маринования и консервирования. Солью среднего помола можно посолить овощной салат, однако приготовьтесь, что хрусталики соли будут немного поскрипывать на зубах.

Мелкая морская соль, как правило, ставится на соль в солонке, чтобы ею можно было подсаливать пищу непосредственно во время еды.

Качественная морская соль имеет неограниченный срок годности. На нее не влияют кислород и ультрафиолет, поэтому соль не требует особых условий хранения.

## **1.4 Выбор и правильное хранение морской соли**

Выбор пищевой морской соли зависит прежде всего от ваших вкусов, предпочтений и того, для приготовления каких блюд вы ее хотите использовать.

При выборе морской соли в магазине обязательно обратите внимание на ее внешний вид. Если это не известная марка какой-либо морской соли, например, французская соль Флёрде-Сель, которая по определению должна быть белой, то лучше выбирать продукт сероватого цвета, немного невзрачный на вид.

Обязательно посмотрите на состав покупаемой соли. В него должен непременно входить калий (не менее 4,21 на 100 г). Если этот показатель намного ниже, то вполне вероятно, что под видом морской вам хотят продать обычную поваренную соль.

При выборе соли лучше всего предпочесть продукт, в котором отсутствуют какие-либо красители и ароматизаторы. Настоящая морская пищевая соль имеет свой неповторимый вкус и аромат, поэтому здесь не требуется каких-либо добавок.

Как уже говорилось ранее, морская соль не имеет ограничений в сроках хранения и не требует особых условий хранения. Ввиду того, что морская соль быстро впитывает влагу, то лучше всего ее держать в сухом месте, в стеклянной посуде с плотной крышкой.

Нередко на дно банки с солью кладут обычную бумажную салфетку, которая впитывает в себя лишнюю влагу. С этой же целью в банку с солью помещается рис.

Исключение, быть может, составляет французская морская соль Флёрде-Сель. Она должна быть немного влажной, поэтому ее хранят и подают только в открытых солонках.

## 1.5 Морская соль с добавлением травяных экстрактов

Ни для кого не секрет, что морская соль широко используется для принятия ванн. Морская вода уже сама по себе обладает мощными целебными свойствами, оздоравливая и укрепляя наш организм, снижая повышенное артериальное давление, возвращая упругость коже, заживляя ранки и порезы и т. п. Но в морскую соль для ванн часто добавляют всевозможные травы, ароматизаторы и др. добавки. Здесь все зависит от того, какого эффекта вы ждете от этой процедуры. Так, например, если вам необходимо расслабиться и хорошенько выспаться, то перед сном достаточно будет принять ванну с морской солью, в которую добавлен экстракт валерианы. Безусловно, и обычная морская вода способна успокоить нас, снять напряжение с мускулатуры ввиду большого содержания в ней магния, но присутствие в соли травяной составляющей делает этот эффект более выраженным.

Какое же еще действие может оказать морская соль на наш организм? Соль с добавлением:

- цитрусовых (лимон, апельсин, грейпфрут), лаванды или хвойных ароматов помогает взбодриться, прогнать усталость;
- ромашки или череды способствует избавлению от кожных проблем: различных высыпаний, «гусиной кожи», раздражения эпидермиса;
- соснового, кедрового или пихтового аромата поможет победить простудные заболевания и микробы;
- женьшеня очистит наше тело от накопившихся шлаков, благотворно повлияет на большинство органов и систем нашего организма;
- липового цвета, шалфея, фиалки трехцветной поможет защититься от вирусных заболеваний, укрепит наш иммунитет;
- пустырника, чабреца, мяты способствует укреплению нервной системы, возвращению спокойствия и хорошего расположения духа;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.