

IL SALE DELL'HIMALAYA

Diario di viaggio e virtù

Immaginate un mare ai tempi dei dinosauri, immaginate quindi il sale che si deposita nella purezza delle origini: il sale rosa ha questa storia, è **un sale fossile formatosi nell'era secondaria più di 200 milioni di anni fa**. Sin da allora il potere del sole, che ha causato il prosciugamento dei mari, è racchiuso nei cristalli di sale.

In quei lontani periodi grandi quantità di sale si sono depositate sulla terra a poco a poco in strati successivi in modo da formare talvolta spessori di decine di metri. A seguito della deriva dei continenti la regione dove questa concentrazione di sale era maggiore è stata identificata come **l'Himalaya**, oltre 2500 km di terra con montagne alte più di 8000 metri. In questa regione **il deposito di sale si è compattato ad oltre 3000 metri di altitudine** e si è impregnato dai fluidi magmatici provenienti dagli strati profondi della litosfera. Queste infiltrazioni minerali, che hanno arricchito il sale, gli conferiscono le caratteristiche identificative di questa provenienza Himalayana, ed in particolare, lo straordinario colore rosa pallido dovuto alla presenza di ferro.

Il sale rappresenta la principale ricchezza delle popolazioni incastrate nelle regioni isolate a nord della barriera Himalayana. Una volta l'anno, in primavera, gli yacks s'incamminano lungo le vallate, situate al di sotto della catena dell'Himalaya, attraversando monti anche ad altitudini molto elevate. Gli yacks trasportano poi il sale attraverso un lungo cammino fatto di rupi scoscese e sentieri tortuosi e sembrano essere delle carovane senza tempo che ci riportano ad antiche tradizioni ed usi quando il sale era ancora la moneta di scambio per le popolazioni di quelle terre consentendo loro di avere i cereali che sono la base dell'alimentazione.

Il sale, comunque, è sempre stato un valido aiuto per le popolazioni, ancora prima di essere utilizzato in cucina o cosmesi. Fino ad epoche recenti il sale veniva principalmente utilizzato come mezzo di conservazione degli alimenti, infatti quando si ricopre un alimento con il sale avviene una reazione dovuta all'assorbimento di quest'ultimo dell'umidità contenuta nell'alimento. Un alimento conservato nel sale conserva intatte le sue proprietà organolettiche per diversi mesi ed impedisce la proliferazione dei batteri.

Il sale dell'Himalaya giunge fino a noi **nella sua originale purezza**, è esente da qualsiasi raffinazione, da contaminazioni ambientali, non vengono aggiunti anti-agglomeranti, additivi o altri prodotti e conserva intatta la sua naturale ricchezza minerale, quindi **si possono trovare al suo interno calcio, magnesio, fosforo, potassio, zinco, rame, zolfo e ovviamente ferro**.

Il sale dell'Himalaya **si presenta in granuli, fine da cucina, e in cristalli-pietre**.

La sua eccezionale struttura cristallina, particolarmente fine, permette l'assunzione diretta di tutti gli elementi che lo compongono, da parte delle cellule dell'organismo. Il sale dell'Himalaya **ha un effetto purificante, armonizzante, disintossicante e coadiuvante nelle cure dimagranti e nelle diete**.

Consigli per l'uso dei cristalli di sale dell'Himalaya e per preparare una benefica soluzione idrosalina:

riempire un bicchiere con dei cristalli di sale e riempirlo con acqua pura. Dopo circa 2 ore la salamoia è pronta per essere utilizzata. Il bicchiere può essere di nuovo riempito fino a che i cristalli si sono disciolti.

Applicazioni:

Cure di ingestione orale: bevete ogni giorno un cucchiaino di soluzione salina diluito in almeno 1/2 l d'acqua, possibilmente prima della colazione oppure durante il giorno e non con i pasti.

Collutorio: sciacquare la bocca per 30-60 secondi con soluzione salina non diluita oppure diluita con un pò d'acqua.

Pulizia dei denti: usare soluzione non diluita oppure, se si preferisce, diluita con un pò d'acqua.

Inalazioni: versare circa 40 ml di soluzione salina (oppure 10 g di sale cristallino) in un litro d'acqua bollente, coprirsi con un asciugamano ed inalare per 10-15 minuti o fino a quando risulta piacevole.

Impacchi: usare un asciugamano bagnato con una miscela di soluzione salina ed acqua calda oppure fredda a seconda del caso.

Cura e pulizia della pelle: in questo caso è consigliabile diluire la soluzione salina. In caso di ferite della pelle il contenuto della soluzione nella miscela non dovrebbe essere superiore all'1%.

Trattamento delle impurità della pelle: è meglio utilizzare una soluzione non diluita. Questa può essere applicata prima di andare a dormire ma anche durante il giorno sulle parti da trattare su viso, decoltè, schiena ecc.

Bagni parziali di soluzione salina: possono essere efficaci per il trattamento di malattie della pelle oppure delle articolazioni. Il bagno delle parti del corpo da trattare può durare dai 10 ai 20 minuti in una soluzione di 60-200 grammi di sale su due litri d'acqua.

Un consiglio: la soluzione di sale cristallino riduce l'infiammazione ed il prurito derivante da punture di insetti.