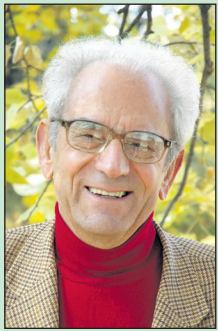


Солта на нещата



Солта е банална тема – само на пръв поглед обаче... Тя е прастара тема, жизненоважна, сложна (уж проста!), неизчерпаема...

Бях в първо отделение (днешния първи клас), когато се учихме да изписваме буквата „С“. Ядосахме с нещо учителя си и той ни „наля“ в главите следната мъдрост: „Научете да я пишете тази буква „С“! С нея започват такива важни думи като слънце, сърце, сол... Не мислете, че познавате солта! Ако обаче ви сварят люцерна, която е добра храна за говедата, и ѝ сложите повечко сол, ще стане вкусна и за човека... **Солта е мярка за нещата** - казва се „солта на живота“, „солта на света“, „солта на...това или на онова“, тоест **най-важното** нещо!..“

Аз лично никога не успях да овладя краснописа на буквата „С“, но запомних за цял живот урока за солта...

След време чух и друга сходна мъдрост, макар че я изрече неграмотната ми баба, когато ставаше дума за готварското изкуство, за неговото посоляване, подсoliaване или пресоляване, баба ми винаги се обаждаше: „**Сол се туря, сол се не вади**“.

Безценна рецепта!

През вековете солта е била и разменна „монета“. Толкова скъпа, необходима, ценена е била...

От солта произтича и едно от вечните правила в медицината: „Всичко с мярка“, „Всичко умерено“, „Нищо прекалено“ или казано на медицински език: „Дозата прави отровата – дозата прави лекарството“.

Солта е един от основните човешки вкусове – **солено**. Но солта е и толкова вкусна, че дори животните изневеряват на своя иначе безпогрешен инстинкт и ближат солта, тази насъщна съставка на добре работещото сърце, ближат този наркотик докато бъбреците и сърцето им излязат от строя фатално... Един от най-леките и най-опасните наркотици!

Солта ни учи, драги читатели, да опознаваме нещата, да следваме тънката линия, която разделя полезното от вредното, дефицита от излишъка, глупостта от мъдростта.

Защото гладуването е не по-малко вредно от преяждането, недостатъчният селен в човешкия организъм е не по-малко болестотворен от наднормената му концентрация (в Китай има цели области, които илюстрират и двата риска!)...

Същото важи и за съня, и за билките, и за музиката, и за слънцето, и за яйцата, и за фасула, и за физическата активност, и за четенето, и за секса...

Опасно и необосновано е да се акцентира на някои нови „открития“ – например, че мързелът бил полезен! Да, това е известно и без „учените“ да го откриват, само че – с една уговорка: от мързелуването (тоест от прекалено обездвижване) човек може да атрофира и загине преждевременно, както може да свърши дните си (само че още

по-бързо!), ако се претоварва, преуморява системно, тоест може да съкрати невероятно процеса работохолизъм или „бърнаут“ – прегаряне, прекалено метаболизиране и некролозиране...

И какво излиза – за да използваме солта както трябва, сиреч здравотворно, трябва да я познаваме пълноценно, както трябва да познаваме и всички аспекти на битието.

Иначе казано – **знанието е солта на живота!** Не казвам науката, защото т.нар. научни знания са често неточни, съмнителни, манипулирани, неистинни!..

Затова знанието ни учи, драги читатели да се съмняваме във всичко и доколкото е възможно да проверяваме непознатите неща. Вярвай по малко - в Бога на разума и проверявай всичко съмнително... Без да прекаляваш! Мярката. Ако си постигнал мярката, значи си постигнал всичко! Слава богу, това е само относително възможно...

Не се плаши от знанието, а се стреми към него. Не е съвсем вярно казаното в Библията – „който много знае, много страда“. Всъщност, който знае...

Знанието е висша поезия. Висша, върховна, вечна, неизчерпаема, зашеметяваща, вдъхновяваща, спасителна... Ако спасението съществува!..

И в наше време някои баби **осоляват** новороденото – за здраве, поради което не винаги такова бебе оцелява...

Други **пресоляват** гозбата, поради което избухват семейни скандали и разни смъртни диагнози...

„**Ще ти излезе солено**“ – предсказва народът, ако някой постъпва неразумно.

„**Шарената сол**“ е едно от великите изобретения на българите – стига да го познаваме и ползваме в неговия автентичен вид...

Солта и угоява, и убива, и овкусява, и спасява...

„**Солените псувни (думи)**“ и „**солените сладки**“ ги оставяме за занимавка на езиковеди и чревоугодници...

За полезните рецепти, в които основната съставка е солта – друг път.

Не е излишно да си спомним онази приказка, в която царят не се трогнал от най-скъпите подаръци на двете си дъщери, но дал царството на най-малката и най-умната, която му казала: „Аз те обичам, както обичам солта...“

Здравейте!

П. П. Повече подробности за солта ще намерите на страници 12 и 13.

Атанас ЦОНКОВ,
Медицински консултант на
В. „Лечител“