

## A levegő sója

# Allergiára, náthára: sókabin

**A pollenszezon vége felé sokak számára hozhat kellemes felüdülést egy sókabin kúra: csak légutaink szabadulnak fel az allergia okozta kellemetlen orrfolyás, orrdugulás és az időszakban gyakori náthás tünetek enyhítésére is alkalmazhatjuk.**

Évszázadok óta ismert, hogy a természetes sóbarlangok klímája és a sós tengeri levegő, gyógyító hatást gyakorol az emberi szervezetre, főként a különféle légúti és légzőszervi betegségekre, a bőr és izületi problémákra. A legismertebb sóbarlang Parajdon található, melyet már évtizedek óta az asztmás betegek Mekkájaként tartanak számon. Az elnevezés nem véletlen, hiszen a sóbarlangban bakteorológiailag rendkívül tiszta mikroklíma uralkodik. A levegő állandó hőmérsékletű (15C°). Páratartalma 70% körüli.



A speleoterápia kifejezés a görög speleo (barlang) szóból ered. A sóbarlangok pozitív tulajdonságaira már az 1800-as évek közepén felfigyeltek, a sóbányákban dolgozó munkásoknál ugyanis nem alakult ki tüdőbetegség. Ezt követően számos kutatás igazolta a speleoterápia alkalmazásának előnyeit különösen asztmás és más légúti betegségektől szenvedők körében. Hazánkban a legismertebb speleoterápiai centrumok az Abaligeti-barlang, a Béke-barlang, az István-barlang, a tapolcai Kórház-barlang és a Szemplőhegyi-barlang.

A sókabin a természetben megtalálható sóbarlang mesterségesen kialakított formája. A haloterápia (sóval történő speleoterápia körülményeit teszi elérhetővé anélkül, hogy órákat kellene utazással töltenünk, vagy a szabadságú időpontjával egyeztetni.

A sókabin falai és padlózata kősóval borított, így művi úton a sóbarlang mikroklímája valósul meg. A sókabinban egyrészt külsőleg hat: puhítja a bőrt, másrészt belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sól öntisztulását segítik elő. Dr. Balogh Katalin allergológus elmondta, a speciális mikroklímában jól gyógyíthatók a kr. betegségek, hörghurut, nátha, torokgyulladás, arcüreggyulladás és az asztma. A már említett gyulladáscsökkentő belsőleg, de külsőleg is, bizonyos bőrbetegségek kezelésére is eredményesen alkalmazható: pikkelysömör, ekcém, bőrbetegségek.

A kezelések előzetes orvosi vizsgálatot követően óvodás kortól vehetőek igénybe. A sókabin zárt jellegéből adódóan számára megfontolandó, heveny, lázas, fertőző légúti betegség esetén a többi páciensre való tekintettel kerülendő levegő kedvező hatása leginkább naponta – 2 héten át, 10 alkalommal - történő kezelés esetén érvényesül, ha e legalább heti 3 kezelés javasolt.

Budai Allergiaközpont

[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

A Prima Medica Egészségközpontok tagja

Forrás: [www.orvostkeresek.hu](http://www.orvostkeresek.hu)