

# Mire jó a sókabin?

## Kismamáknak, kisgyerekeknek

*A sós levegő gyógyító erejét már az ókorban is ismerték. Előnye, hogy a várandósság időszakában és kisgyermekkortól is alkalmazható légúti fertőzések, asztma, allergia és bőrproblémák kezelésére, de jótékony hatása stresszoldás esetén is érvényesül.*

A sóbarlangok pozitív tulajdonságaira már az 1800-as évek közepén felfigyeltek, a sóbányákban dolgozó munkásoknál ugyanis nem alakult ki tüdőbetegség. A későbbiekben számos kutatás igazolta alkalmazásának előnyeit, különösen krónikus hörghurut esetén és más légúti betegségekben szenvedők körében. A sós levegő belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sókristályok elősegítik a légzőjáratok öntisztulását. A speciális mikroklímában jól gyógyíthatók a krónikus légzőszervi betegségek, hörghurut, nátha, torokgyulladás és az arcüreggyulladás – mondta dr. Hidvégi Edit gyermektüdőgyógyász. A már említett gyulladáscsökkentő hatása nemcsak belsőleg, de külsőleg is, bizonyos bőrbetegségek kezelésére is eredményesen alkalmazható: pikkelysömör, ekcéma, allergiás bőrbetegségek.

Ma már nem kell órákat utaznunk, ha a sós levegő jótékony hatását szeretnénk élvezni, és a tengeri levegőt sem kell a következő nyaralásig nélkülöznünk. A sós levegő számtalan formában elérhető, sőt akár haza is vihetjük.



## Tenger és barlangok mélyén fekvő kincs

A sós levegő egyedülálló gyógyító erejét már az ókorban felismerték, harcok dúltak az értékes területek megszerzéséért. Ókori uralkodók, mint Kleopátra, Sába királynője, palotát emeltek a Holt-tenger partján. A só koncentrációja itt rendkívül magas, a 30-33 százalék sótartalmú vízben nem élnek élőlények, így a Holt-tenger gyakorlatilag steril. A Himalájából származó tiszta kristálysó 251 millió éves tengeri só, amely nagy nyomás alatt, a hegy mélyén, minden környezeti szennyeződéstől mentesen alakult ki.



### Sókabin

A sókabin a természetben megtalálható sóbarlang mesterségesen kialakított formája. Sókabinnal egyre több helyen találkozhatunk. Magán-egészségügyi intézményekben, rendelőkben éppúgy, mint wellnessközpontokban, de számos szálloda wellness-szolgáltatásai sorában is megtalálhatjuk. A sókabin leginkább egy szaunához hasonlítható, annyi különbséggel, hogy nem a meleg, hanem a levegő összetétele segíti egészségünk megőrzését. A sókabin falai és padlózata kősóval borított, így művi úton a sóbarlang mikroklímáját idézi. Hőmérséklete 20-24 Celsius-fok, relatív páratartalma 55-75 százalék.

**A sós levegőt ma már haza is vihetjük. Megfázások esetén, náthás időszakokban segítséget nyújthat a sós levegő tisztító hatása, amely a lakásban teremt alacsony sótartalmú levegőt.**

### Sószoza

Kisgyerekes szülők számára ideális megoldás a sószoba. Itt a vendégek kellemes, az otthoni nappalihoz hasonló környezetben lehetnek a kezeléseik idején. A sókabinhoz képest tehát jóval tágasabb a tér, de a hatás ugyanaz. A sószobákban többnyire a Himalájából származó kristálysó téglák találhatók, a levegő páratartalma 70-80 százalék, a hőmérséklet 20-22 Celsius-fok.

### Tengeriklíma-kabin

A tengeriklíma-kabin a holt-tengeri vagy Himalája sóoldatot alakítja párává. A tengeri klíma jótékony hatását már egy húsz-harminc perces kezelés után is érezhetjük. A tartós javulás érdekében azonban ajánlott átlagosan kéthetes kúra elvégzése. A kezeléseket pontos számának meghatározása az egyén állapotától függően, a szakorvos javaslatára történik.

### Sóbarlang

A természetes sóbarlangok mikroklímáját élvezhetjük már a belvárosban is. A szabályozott száraz sóaeroszolos terápia lehetővé teszi a föld alatti természetes sóbarlangokkal pontosan megegyező, optimális és folyamatosan szabályozott mikroklíma létrehozását, bárhol a föld felszíne felett. A sóbarlangi mikroklímára az ötven százalék relatív páratartalomnál kisebb nedvességtartalmú (szárabb) levegő a jellemző. A sóbarlang igénybevétele két éves kortól javasolt, mivel a kisebb gyerekek tüdeje még nem fejlődött ki teljesen. A sóterápiás kezelés, gyermekek és felnőttek részére, félig ülő helyzetben, kényelmes fotelokban, negyven percig tart.



## A várandósság időszakában

Ebben a korszakban minden lehetséges módon igyekszünk óvni születendő gyermekünk egészségét. Ennek érdekében kerüljük a gyógyszereszedést, gyakrabban keresünk természetes, mellékhatásokkal nem járó megoldásokat a terhesség alatt felmerülő problémák orvoslására. A sós levegő nagy segítség lehet ebben az időszakban is a különböző légúti fertőzések, az asztma és az allergia kiegészítő terápiájaként.

## Kisgyermekkorban

Az allergiára, asztmára való hajlam öröklődik, így ha a családban előfordult ilyen jellegű megbetegedés, a születéstől törekednünk kell a megelőzésre. Az atópiás (allergiára hajlamos) csecsemők gyakori tünete az ekcéma, majd a 2 és 6 éves kor között megjelenő asztma. Az allergia, asztma és ekcéma mellett a kisgyermekkorban gyakori légúti fertőzések tüneteinek enyhítésében is segítségünkre lehet a sós levegő.

**Fontos! Asztmás betegek esetében a magas sókoncentráció rohamot provokálhat. Esetükben különösen fontos, hogy a terápia megkezdése előtt kezelőorvosukkal egyeztessenek.**

### Anita története

Az elmúlt években megfigyeltem, hogy az augusztusi parlagfűszezon idején az egyhetes tengerparti nyaralás hosszú hetekre száműzte a kellemetlen orrdugulással és szemviszketéssel járó tüneteimet. A legutóbbi parlagfűszezon várandósságom hatodik hónapjában köszöntött ránk, így nem vállaltunk hosszabb utazást. Az interneten keresgéltem, milyen természetes gyógymódokkal enyhíthetem a tüneteket, ekkor olvastam a sós levegő jótékony hatásáról. Egy próbát megér, gondoltam, így a hozzánk legközelebbi sóbarlangot kerestem fel. Már a látvány is csodálatos volt, kizökkenni a hétköznapiokból, és az ott töltött idő alatt a kellemes zenét hallgatva csak a babára és magamra figyeltem. A kéthetes, napi három alkalommal 45 percen át tartó kúra közben először erősödtek, majd fokozatosan enyhültek a tüneteim, így az egész szezon sikerült átvészelnem enyhe orrcsepp-, szemcsepp-kiegészítéssel.



Helyszín: Tátai Sóbarlang, 1136 Bp. Tátai u. 31., www.tatasobarlang.hu

### Bea története

Kisfiam, Márk négyévesen került először közösségbe. Korábban szinte steril környezetben, az öccsével hármásban teltek napjaink, néha-néha a férjem munkahelyéről lopódtak a házba különböző légúti fertőzések, de azokat viszonylag gyorsan le is gyúrtuk. Az új közösség azonban új kórokozókat is hozott, így az első óvodai évünk végére az én egyébként sem pufók fiam két kilogrammot fogyott a gyakorlatilag folyamatosan ismétlődő légúti és gyomor-bél rendszeri fertőzések következtében. Az idén alaposan felkészültem. Nagy előnyünk, hogy a tavalyi állapothoz képest az immunrendszere is erősödött, és vitaminokból is alaposan raktározunk a nyári gyümölcsszezonban. Egy ismerős anyukától hallottam a közelben lévő sószobáról, így elhatároztam, kipróbáljuk. Bevallom, az elején semmit nem vártam, inkább csak arra készültem, hogy ezzel a heti plusz egy programmal is gyorsabban telnek majd az esős, hideg téli délutánok. A gyerekek is élvezték az ott töltött időt, én pedig külön örültem, hogy a karácsonyi szünetig csak két hetet hiányoztak betegség miatt. Náthás időszakokban a heti egy alkalom mellett beiktattunk még plusz egy-két „kezelést”, ez pár napra rövidítette az egyébként hetekig húzódo megfázások hosszát.



# BabaPatika

februárban is keresse a gyógyszertárakban!

Az írásokat a Baba Patika februári számában olvashatják sok más, az egészségüket érintő cikkel együtt.

## A tartalomból

### BABA-MAMA TORNA

Szülés után szeretnénk minél gyorsabban visszaszerelni a régi formánkat, de kevés az időnk saját magunkra, és a baba elhelyezése, felügyelete is gond lehet. A szülés utáni fogyás és alakformálás egyik nagyszerű módja a baba-mama torna, egy 12 hónapos fitneszprogram babáknak és mamáknak.

### MINDEN NAPRA EGY JÁTÉK

Télen, amikor korán sötétedik és a gyerekek is gyakrabban betegszenek meg, kénytelenek vagyunk több időt a lakásban tölteni. Jó, ha mindig van valami játéköltet a tarsolyunkban, amivel ilyenkor is leköthetjük a figyelmüket! Elő a festékekkel, ollóval, de azt is megmutatjuk, hogyan játszhatnak fodrászossal!

### LEGYÜNK ÓVATOSAK A SZIDÁSSAL

A kisgyerekek az önmagukról alkotott képét azokból az apró, olykor nem is tudatos visszajelzésekből rakják össze, amelyeket a számukra legfontosabb személyektől, a szüleiktől, nevelőiktől kapnak. Vigyázzunk a kritikával, mert a túlzott szidás lerombolhatja a gyermek önértékelését.

### VESZÉLYBEN VANNAK A TÚLTÁPLÁLT GYERMEKEK!

A korai életévekben megszokott táplálási módnak jelentős hatása van a gyermek fejlődésére és hosszú távú egészségére. Már csecsemőkorban törekednünk kell az egészséges táplálkozási szokások kialakítására. Így elkerülhetjük, hogy gyermekünk túlsúlyos legyen.

### ORVOSI VIZSGÁLATOK A VÁRANDÓSSÁG IDEJÉN

A várandósság alatt minden harmadban más és más fontos esemény történik a magzat fejlődése során. Ennek megfelelően szükség van bizonyos vizsgálatok elvégzésére, amelyek segítségével nyomon követhetők a méhben és az anya szervezetében zajló események. Összefoglaltuk, melyek ezek.

### KI ADJON TANÁCSOT AZ ÚJDONSÜLT ANYUKÁNAK?

Vajon a család, a média vagy a szakemberek vannak nagyobb hatással az édesanyára, amikor szembe kell néznie egy a szoptatással kapcsolatos problémával? Kutatásunkból megtudhatják, vajon kinek van nagyobb szerepe: a védőnőnek, a szomszédnak, esetleg az internetes fórumoknak.

## 6 Baba-mama torna



## 12 Minden napra egy játék



## 16 Legyünk óvatosak a szidással



## 18 Veszélyben vannak a túltáplált gyermekek!



## 36 Orvosi vizsgálatok a várandósság idején



## 40 Ki adjon tanácsot az újdonsült anyukának?

