

# Gyógyít és szépít a sós levegő

[Natúrsziget](#) | 2010. október 26. kedd, 14:00

Betűméret - - | [Nyomtatás](#)

Értékelje az írást

(0 szavazat)

**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 a stresszoldás terén is érvényesül.**



## Hogyan gyógyít a sós levegő?

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 alkalmazásának előnyeit különösen krónikus hörghurut esetén és más légúti betegségektől szenvedők körében.

A sós levegő belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sókristályok a légző járatok

öntisztulását segítik elő. A speciális mikroklímában jól gyógyíthatók a krónikus légzőszervi betegségek, hörghurut, nátha, torokgyulladás és arcüreggyulladás. A már említett gyulladáscsökkentő hatás nem csak belsőleg, de külsőleg is, bizonyos bőrbetegségek kezelésére is eredményesen alkalmazható: pikkelysömör, ekcéma, allergiás bőrbetegségek. Asztmás betegek esetében azonban a magas sókoncentráció rohamot is provokálhat. Különösen fontos ezért, hogy a betegek a terápia megkezdése előtt kezelőorvosukkal egyeztessenek - figyelmeztet dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont orvosa.

## Sós levegő a nagyvárosban

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.

## Sókabin

A sókabin a természetben megtalálható sóbarlang mesterségesen kialakított formája. Sókabinnal egyre több helyen találkozhatunk. Magán egészségügyi intézményekben, rendelőkben épp úgy, mint wellness központokban, de számos szálloda wellness szolgáltatásai közt 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 mikroklímája valósul meg. Hőmérséklete 20-24 °C, relatív páratartalma 55-75 százalék.

## Sószoba

Kisgyerekes szülők számára nyújt ideális megoldást a sószoba. Itt a vendégek kellemes, az otthoni nappalihoz hasonló környezetben tölthetik el a kezelések idejét. A sókabinhoz képest tehát jóval tágasabb a tér, de a hatás ugyanaz. A sószobákban többnyire a Himalájából származó kristályos téglák találhatóak, a levegő páratartalma 70-80 százalék, a hőmérséklet 20-22 °C.

## Tengeri klíma kabin

A tengeri klíma kabin a holt-tengeri, vagy Himalája sóoldatot alakítja párává. A tengeri klíma jótékony hatását már egy 20-30 perces kezelés után is érezhetjük. A tartós javulás érdekében azonban ajánlott átlagosan két hetes kúra elvégzése. A kezelések 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 50 százalék relatív páratartalomnál kisebb nedvességtartalmú (szárazabb) levegő a jellemző. A sóbarlang igénybe vétele 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 fotelekben, 40 percig tart.

## Sós levegő szűrő

A sós levegőt ma már haza is vihetjük. Megfázások, náthás időszakokban nyújthat nagyszerű segítséget a sós levegő tisztító, mely a lakásban biztosít nem túl dús sótartalmú levegőt.

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

---

Cimkék [allergia](#) [stresszoldás](#) [asztma](#) [sós levegő](#) [bőrproblémák](#)

---

Tetszett a cikk? Ossa meg másokkal is:

---

[Vissza az oldal tetejére](#)