



# Sóbarlang, sóterápia, sótéglá

Általunk leginkább használt só Pakisztánból érkezik, **himalájai** sóbányák mélyéről. Ezekben a sóbányákban hosszú-hosszú évezredek alatt alakult ki az a **vöröses-sárgás tiszta** sóréteg, amiből méretre **vágott sótéglákat** bányásznak számunkra.

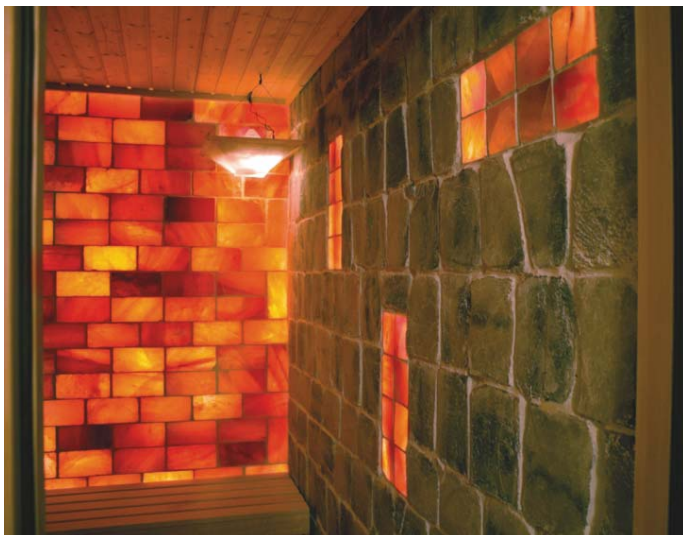
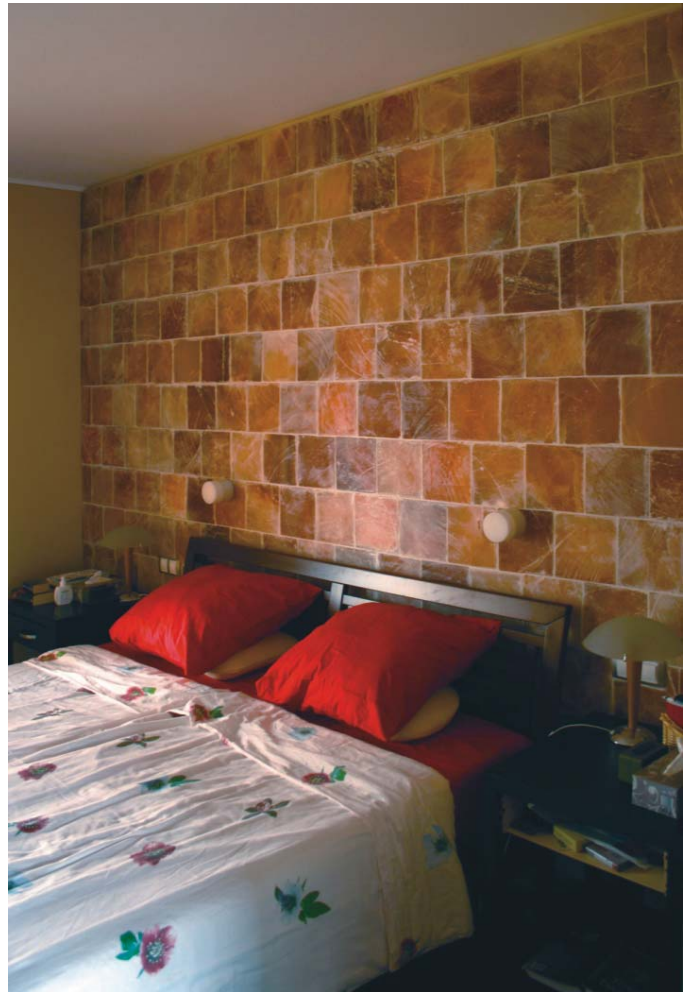
Sóbarlangjaink tervezésekor mindig törekszünk arra, hogy a lehető legnagyobb mennyiségű sót építsük be. Legfőként nem is a **mennyiség**, hanem a beépített **só felülete** számít, habár ez a két dolog összefügg. Így érintkezik a legnagyobb felületen a só a levegővel, és így fejti ki jótékony hatását.

A természetes sóbarlangokban a levegő páratartalma **70%** körüli, hőmérséklete pedig **15-20 °C** körüli. Ezt a klímát kellene az otthoni sóbarlangokban is előállítani légkondicionáló berendezéssel, illetve sóoldat párologtatásával.

A legegyszerűbb megoldásként **sóoldattal** feltöltött edényeket szoktak elhelyezni a terápiás szobákban.

Következő megoldásként úgynevezett **ionizátor készülék**et szoktak használni, ami egy membrán segítségével porlasztja szét a sóoldatban lévő só- és vízrészecskéket.

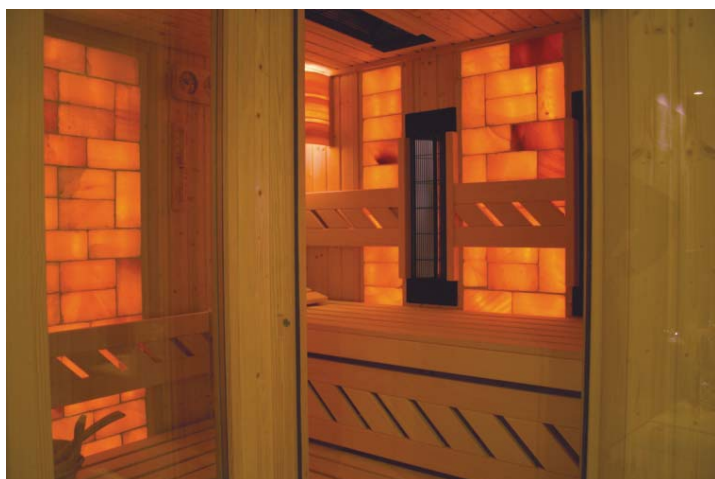
Létezik továbbá száraz aeroszolos sóporlasztó készülék is.



A levegőbe kerülő **negatív töltésű** mikronnyi **sóreszecskék** légzés útján bekerülve a légútakba és a tüdőbe magához vonzza a szöveti nedveket a hörgők faláról. A hipertóniás váladék serkenti a hörgők nyálkahártyáját, elősegíti a váladékozást és a köpeteltávolítást.

A sóbarlangok **ionizált levegője** allergén anyagoktól mentes, és a levegőben lévő por, baktérium és mikroorganizmus tartalma is nagyon alacsony.

**Asztmás betegek** számára kimondottan ajánlott, azonban az egyre **szennyezettebb városi levegő** belélegzése miatt szinte mindenkinek ajánlom.



A sóbarlangok, sófalak **kedvező hatásai** közé tartozik többek között:

forrás: paradisi sóbánya

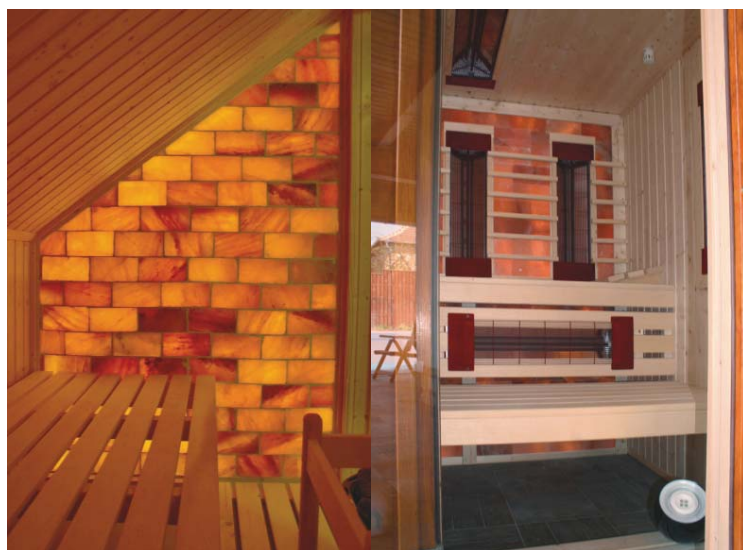
- Az asztmatikus krízisek számának és intenzitásának csökkenése.
- Enyhül a száraz köhögés, a köpet viszkozitása és mennyisége csökken.
- Fokozódik a teherbíró-képesség.
- A szervezet ellenálló-képessége megnő a fertőzésekkel szemben.
- Csökken a betegek gyógyszerigénye rövidebb, vagy hosszabb távon.

## Sóterápiás szauna

Azoknak, akiknek nincs lehetősége egy otthoni sóbarlang megépítésére, jelenthet megoldást egy **himalájai sótégla fallal kombinált szauna**.

Ebben az esetben is törekedni kell arra, hogy a **lehető legnagyobb felületet borítsuk be sótégállal**. Azonban a szaunába nem vihetünk be sóoldat párologtató készülékeket, mert a fém alkatrészeket rövid időn belül tönkretennék, és a fafelületet is elcsúnyítja a lerakódott só.

A szaunákban elhelyezett só mennyisége, és a levegőben lévő sórészecskék kisebb koncentrációja, leginkább a légúti megbetegedések megelőzésére alkalmas, mintsem a tényleges kezelésükre. Azonban a **betegségek megelőzése** a legfontosabb.



A beépített sótégla hatását javítja a sófal mögé elhelyezett flexibilis fénykábel. Egyrészt azért, mert a fénykábel hőjének energiája fokozza a sótéglaból kipárolgó, leváló sórészecskék számát, másrészt hangulatosabbá teszi a helyiséget ezzel fokozva komfort érzetünket.

A **sófalakat óvni kell a nedvességtől**, hiszen akár a magas páratartalom, akár a közvetlen locsolás feloldja a sót.

