

# Sóterápiás helyiség (Sókamra)

A párolgó só gyógyító hatással van a szervezetre, főként a légúti és légzőszervi betegségekre, valamint a bőr és ízületi problémákra.

A sókamra egyfajta gyógyító terápiának számít, mivel méregtelenítő hatása az egész szervezet tisztulását eredményezi, és a belélegzett sókristályok a légzőjáratok öntisztulását segítik elő.

A sókamra mindenkinek ajánlott, hisz akár már féléves kortól használható. Jótékony hatást fejt ki az egész szervezetre, gyógyítja a légúti megbetegedéseket, valamint segít a betegségek megelőzésében, ami által fokozódik a teherbíró képesség és az állóképesség is egyaránt.

Intézetünkben mesterségesen kialakított sóterápiás helyiség (sókamra) 70-80%-os páratartalmú helyiség, amiben telített sóoldat párolog. A sókamrában a párolgó sótartalom kétféle hatást fejt ki. Egyrészt puhítja a bőrt, másrészt belélegzés útján gyulladáscsökkentő hatása is közismert. Rendszeres használatával tisztítja a tüdőt és a hörgőket, de látványosabb javulás az asztmás és az allergiában szenvedő betegeknél is megfigyelhető. Mindezek mellett a légúti betegségekben szenvedőknél fejt ki jótékony hatását. Mivel a városi szennyeződés, a porral járó munkavégzés, az aktív és passzív dohányzás mind-mind károsítja egészségünket, ezért nemcsak akkor lehet szükségünk sókúrára, amikor már betegek vagyunk, hanem a megelőző kúrákkal is sokat tehetünk egészségünkért!

# Kiknek nem javasolt a sóterápia?

## A sóterápia ellenjavallt:

- Asthma bronchiale súlyos fokú formája gyakori fulladásos rohamokkal
- Kifejezett szteroid függőség
- Súlyos fokú tüdőtágulat
- Tüdő egyéb gennyes betegségei
- Bármely formájú és stádiumú tuberkulózis
- Fertőző betegségek
- Szív – és érrendszeri kezeletlen betegségek
- Legyengült, rossz általános állapot
- Nyugalmi nehézlégzés esetén