

## **Vegyünk mély levegőt!**

*Bors Szórakoztató Napilap - 2008.08.11.*

Néhány év múlva úgy szomjazzuk majd a friss levegőt, akár ma a tiszta vizet. A hazai sóbarlangok azt a célt szolgálják, hogy enyhítsék az asztmás betegek tüneteit és segítsenek feloldani az egészséges emberekben a stresszt. Dr. Szim Katalin sóterápiával foglalkozó orvos - természetgyógyász szerint a barlangokban lévő sószemcsék a tüdőbe kerülve óriási eredményhez vezetnek.

Hazánknak nincs természetes sóbarlangja, a meglévőket néhány éve telepítették. Az a jó minőségű, ami természetes kősókristályból épült. Az is fontos hogy magas nátrium klorid tartalom legyen a kősókristályban.

Hazánkban néhány helyen Tiszaújvárosban, Hevesen, Gyöngyösön, Miskolcon és Nyírbátorban van ilyen barlang, és éppen most készül Nyíregyházán is egy. Ezeket frissen bányászott sóból építik.

A hagyományos barlang is segít a légzésen, az itt lévő nedves levegő bizonyos betegségeken enyhít, például könnyebb légzést biztosít, de a kifejezetten asztmás betegeknek a sóterápia ajánlott.

Fontos a kezelésnél, a megfelelő páratartalom és a hőmérséklet. A sókristályokból apró sószemcsék kerülnek a levegőbe, onnan pedig a tüdőbe jutnak.

Kétszer, háromszor érdemes sóbarlangba mennie a betegnek egy héten, mondja a szakember, és ott 45 percet eltöltenie, de egészségesek is járhatnak, nekik légúti betegségek megelőzésében segít sokat.

Az asztmások mellett a szénanáthával, felsőlégúti huruttal, gyakori megfázással, köhögéssel küzdőknek ajánlott leginkább a barlang rendszeres látogatása. A sóbarlang az egészségeseknek a negatív ionizációs hatás miatt is jó, ami egyszerűen leszedi az elektroszmogot, amit az ember a nagyvárosi életben magára szed. Vagyis a sókristály pihentetőleg hat az idegrendszerre, nyugtat, lazít, kiváló stresszoldó.

Az orvosok tapasztalatai szerint az asztmás betegséggel küzdőknél rendszeres barlangjárás esetén enyhülnek a tünetek, és csökkenthető a gyógyszeradag.

Ha belép az ember egy sóbarlangba kellemes zene, nyugtató fény fogadja. Kap egy takarót, leülhet vagy lefekhet ahová szeretne, 45 percig lazíthat, amíg beszívja a friss üdítő levegőt. A felnőttek légzéstechnikát is tanulhatnak, a gyerekek pedig játékokban vehetnek részt, verseket mondanak, énekelnek, mert így még több jótékony hatású friss levegő kerül a tüdejükbe.

**Prevics Éva**

BORS szórakoztató napilap

**További források:**

<http://www.borsonline.hu/news.php?op&hid=12337>