

## Evropski trend Namesto solnih jam



V solnem templju je tudi poseben kotiček za otroke.

**Specialisti.** V zahodni Evropi so solne terapije poznane že 15 let. Uporabljajo jih zdravniki v specializiranih bolnicah za dihala kot pomoč pri odpravljanju kroničnih in akutnih boleznih dihalnih poti in kože, v centrih dobrega počutja pri razstrupljanju telesa in sprostitvi, v različnih zdravstvenih ustanovah za regeneracijo telesa po operacijah, v kozmetičnih salonih pa za lepoto in nego telesa.

Namesto v jamo v sobo "Solne sobe so v Evropi uspešno nadomestile stoletja uporabljene naravne solne jame, saj so v le-te že stari menihi vodili ljudi z težavami na področju dihal in kože," je povedala Hartmanova. K. Š.

## Imunost

### S sladkim ne pretiravajte

**Sladkor.** Izrazit dvig nivoja krvnega sladkorja po sladkem obroku za nekaj ur zmanjša nekatere merljive imunске parametre, zlasti zmožnost požiranja in uničevanja bakterij. Vendar pri zdravih ljudeh, pri katerih sladke pregrehe niso prepogoste, ni težav. "To je lahko pomembno pri diabetikih, ki imajo sistem kontrole krvnega sladkorja okvarjen in jim sladkor pogosteje uide izpod nadzora, zato neurejeni diabetiki pogosteje zbolevajo za okužbami,"

# Na morski zrak v solno sobo

**Haloterapija.** Terapija s soljo bo prečistila vaša dihala in okrepila imunski sis-

>> KATJA ŠTINGL

**Klima.** "Starši zaradi dviga imunskega sistema otroke peljejo na morje, kjer se poleg vsega nadihajo aerosola soli, ki iz morja izhlapeva, otrokom pa čisti dihalne poti in dviguje kvaliteto sluznice. Podobno morskimo ustvarijo tudi medicinski aparati v solni sobi in tako ustvarijo pogoje, ki jih sluznica potrebuje za svoje čiščenje," je povedala Vanda Hartman, vodja Solnega templja.

### V celoti obdani s soljo

Solne sobe so večji prostori, v katerih so stene, tla in strop v celoti obdani z morskimi ali kameno soljo. V sobo med solno terapijo halogenerator (aparat, od evropskega registra za medicino potrjen kot primeren za ustvarjanje solnega aerosola) vpihava aerosol soli. "Solna terapija je primerna, če imate akutno ali kronično vnetje dihal ali kože, če ste utrujeni in brez energije, slabo spite in se težko umirite, če želite dvigniti svoj imunski sistem ali če potrebujete kratek odmik od divjega vsakdana. Primerna je tudi za ljudi z alergijami in tiste, ki imate težave z artriti-



Solna soba je poleg zdravilnega učinka na dihala in kožo izredno sproščujoč prostor, kjer se boste sprostili in napolnili z energijo ob zvokih morja in nežne glasbe.

som," pravi Hartmanova.

### 10 evrov na otroka

Solne terapije so trenutno na voljo v Ljubljani, Gornjem Gradu, Ljubecni in v Celju. Terapijo lahko izvajate sami ali v skupini štirih oseb. Preizkusijo jo lahko tako odrasli kot otroci, ki so lahko v spremstvu staršev. Za odrasle traja terapija 40 minut, za otroke pa 20. Cena terapije za enega otroka je 10 evrov.

✉ katja.stingl@zurnal24.si

”

Terapije so varne tudi za tiste, ki imajo omejen dnevni vnos soli.

Vanda Hartman, vodja Solnega templja

### primerjavacen

#### Solna terapija

1 odrasla oseba	15€
2 odrasli osebi	25€
3 odrasle osebe	35€
4 odrasle osebe	45€

**Vitaminski pripravki.** Pretirana uporaba organizem odvrne od tega, da bi hranila izkoristil iz živil.



Izkoristek železa iz zrezka bo večji, če ga zaužijemo skupaj s C-vitaminom, ki ga dobimo v soku.

## V tabletah ni vsega

**Absorbicija.** "Pri pretiranem uživanju vitaminskih pripravkov se telo dejansko prilagodi na take vnose kot na normalno stanje, organizem ne izkoristi dovolj mineralov in vitaminov, ki jih vnesemo s prehrano," opozarja imunolog Alojz Ihan.

Če dodatke nenadoma ukinemo, lahko telo to občuti kot pomanjkanje, dokler se spet ne prilagodi na novo stanje, dodaja.

### Umetni enaki naravnim?

Ko govorimo o točno določenem "umetnem" in "naravnem" vitaminu, na primer

vitaminu C, po Ihanovih besedah ne najdemo razlik med enim in drugim, če so vnešene količine enake. Pristavlja pa: "Je pa res, da pri naravnem vnosu vitaminov dobimo celoten orkester za presnovo koristnih snovi, v tabletah pa je samo tisto, kar piše, in to ponavadi ni vse, kar potrebujemo."

Dodatki vitaminov in mineralov morajo biti pravilno izbrani in odmerjeni. Uporabljajo naj jih le posamezne skupine ljudi s povečanim tveganjem in to časovno omejeno obdobje, svetuje Vida Fajdiga Turk iz IVZ. M. S.