

PRO

zdravlje, ljepota, stil

WELLNESS

PRVI HRVATSKI WELLNESS ČASOPIS
DINA V, BROJ 50, SRPANJ/KOLOVOZ 2010.



SPA
Wellness
otok
Sv. Andrija

FIT FORMA
Fitness
na plaži

DIJETA
U 10
koraka
do cilja!

LJETO
Zdravstvene
tegobe
Mini putna
ljekarna

WELLNESS LIFESTYLE

Bikini kroz povijest

DEUTSCHLAND 4,70 EUR, NETHERLANDS 4,55 EUR, GREAT BRITAIN 2,80 GBP, SLOVENIA 3,70 EUR, SWITZERLAND 7,50 CHF, BIH 7 KM, SRBIJA 240 DIN, MAKEDONIJA 250 DEN



Prvi rođendan slane sobe



Haloterapija ili terapija solju koja se provodi u slanim sobama je prirodna, dokazano učinkovita metoda koja rješava tegobe koje uzrokuju astma, bronhitis, alergije, rinitis, sinusitis, laringitis, tonzilitis i općenito svi problemi dišnih puteva

Terapija solju se osim za tegobe dišnih puteva, također preporuča i pušačima kao pomoć kod odvikavanja od pušenja, zatim kod kožnih problema (psorijaza, dermatitis), te za jačanje organizma i podizanje imuniteta.

Preporuča se djeci, trudnicama, odraslim i starijim osobama, a u samo godinu dana kako se primjenjuje u Hrvatskoj pomogla je velikom broju djece i odraslih da lakše dišu i kvalitetnije žive.

Slana soba je prostori-ja čiji su zidovi, strop i pod potpuno prekriveni solju. Posebnim uređajem, koji se zove halogenerator, za vrijeme trajanja terapije u sobu se upuhuju sitne najfinije čestice kamene soli stvarajući mikroklimu kakva se nalazi u slanim spiljama. Terapija koja se provodi u slanim sobama službeno se naziva haloterapija - nova grana speleoterapije, metode liječenja koja datira od kraja

19. stoljeća, a koja se provodi u prirodnim okruženjima – rudnicima soli i slanim spiljama.

Odrasli u slanoj sobi

Liječenje haloterapijom se zasniva na udisanju mikro čestica suhog slanog aerosola. Veličina čestica je u rasponu od 1 do 5 mikrometara uz vlagu od 40 do 60 posto i temperaturu od 20 do 25 Celzijevih stupnjeva.

Terapija za odrasle traje 40 minuta u iznimno ugodnom i opuštajućem okruženju. Osobe sjede u relax foteljama uz laganu, meditativnu glazbu i prigušenu rasvjetu u boji. Prirodna kamena sol je i prirodni hipnotik tako da određeni broj osoba dio terapije provedu spavajući.

U slanoj sobi, osim terapije solju, na osobe povoljno djeluju i ostale komplementarne terapije - kromoterapija i zvukoterapija, kao i hodanje po podu prekrivenom solju u sloju debljine oko 15 centimetara je ujedno i lagana masaža stopala poz-

natija pod nazivom reflekso-terapija.

Dječji slani svijet

Slana soba za djecu je prava dječija igraonica „u slanom.“ Terapija za djecu traje 20 minuta i djeca terapiju primaju kroz igru. Sol koja se nalazi na podu asocira ih na pijesak s plaže čemu dodatno doprinose i igračke koje su im na raspolaganju, a to su kantice, lopatice, grabljice...

Djeca u sobi obavezno borave u pratnji osobe koja ih je dovela (roditelj, baka, djed, teta...). Soba je potpuno obložena sa solju iz razloga što sol čuva vlagu i temperaturu tog prostora i ujedno ga čini gotovo aseptičnim.

Pozitivan učinak terapije ogleda se i kroz činjenicu da djeca uz terapije manje poboljšavaju, skraćuje im se trajanje bolesti i manje izostaju iz vrtića i škola, a odrasli pacijenti bolje podnose radne napore i time manje izostaju s posla.

Svojstva suhog aerosola

Suhi aerosol dokazano ima protuupalni i antibakterijski efekt, smanjuje edem, povećava zaštitna svojstva služi membrane respiratornog trakta, potiče aktivnost makrofaga, povećanje IgA sadržaja i zajedno s mukolitičkim djelovanjem čini os-

novu haloterapije. Najučinkovitiji terapeutski utjecaj na respiratorni trakt ima aerosol natrij klorida i ta činjenica je znanstveno priznata svugdje u svijetu.

Zbog fizikalnih i kemijskih svojstava suhi aerosol ima visoku probojnost i dublje prodire u respiratorni trakt u odnosu na mokri aerosol, a učinkovit je i u vrlo malim dozama.

Haloterapija je pomoćna terapija i ne zamjenjuje medikamentoznu terapiju, ali je značajno reducira, potpuno je prirodna, nije u interakciji s lijekovima i što je jako važno s njom se ne može „predozirati.“

I preventiva, ali i terapija

Dolazak na terapiju u slanu sobu je preporučljiv u svim fazama, i kao preventiva, ali i u situaciji kada osoba ima poteškoće uzrokovane bolestima koje smo već naveli. Također je učinkovita i za oporavak nakon bolesti.

Na internet stranici www.slanasoba.com nalazi se niz korisnih informacija, pa između ostalog i peludni kalendar za 2010. godinu koji je važan za osobe koje imaju alergijski rinitis i astmu da mogu odab-



rati pravo vrijeme za dolazak u slanu sobu.

Važno je napomenuti da jedna terapija u slanoj sobi po svom zdravstvenom učinku zamjenjuje tri do četiri dana boravka na moru, tako da je i za djecu i za odrasle svaki dolazak u slanu sobu zapravo mini ljetovanje.

Jedno od vrlo čestih pitanja je i to kako je moguće da se terapija uvijek provodi grupno i da u jednom prostoru istovremeno boravi više ljudi, a da pri tome ne „pokupe“ i dodatne bacile jedni od drugih?

Odgovor je vrlo jednostavan - kristali soli su u halogeneratorima izloženi jakom mehaničkom utjecaju i usljed stvaranja velike količine energije čestice suhog aerosola elektrostatičkom interakcijom uništavaju čestice prljavštine u zraku, imaju inhibitory učinak na mikroorganizme i pročišćavaju zrak u slanoj sobi stvarajući na taj način skoro sterilnu atmosferu tako da se u prostoru u kojem se koristi halogenerator nemaju potrebe primjenjivati nikakve dodatne sanitarne mjere.

Vesela proslava rođendana

Početakom srpnja slana soba proslavila je prvi rođendan na što su njeni djelatnici izuzetno ponosni jer su u sa-

mo godinu dana rada postali slana soba s najkvalitetnijom uslugom u cijeloj Hrvatskoj. Naime, jedino se u ovoj slanoj sobi radi spirometrija (pretraga kojom se mjeri učinak terapije) i održavaju tribine **otvoreno s liječnikom** koje vodi liječnica s dugogodišnjim iskustvom u području pulmologije i alergologije. Također je važno napomenuti da terapiju rade s certificiranim halogeneratorima.

Proslava prvog rođendana je prošla u veseloj atmosferi, a slana soba je dobila i kumu – Mary Novosel, novinarku i spisateljicu.

U svakom slučaju u današnje vrijeme velikih onečišćenja zraka i štetnih djelovanja u cijeloj prirodnoj strukturi razvijenih zemalja, a posebno u velikim gradovima, gdje se uz gospodarske izvore zagađenja dodatno pojavljuju posljedice uličnog prometa potrebne su terapije liječenja kao što je haloterapija. Urođene alergijske bolesti i smetnje dišnih putova, uglavnom kod mlađe generacije, počinju poprimati alarmantno visoke postotke u cijeloj populaciji.

Zato ne oklijevajte, dođite i uvjerite se u ljekovitost terapije u slanoj sobi u Derenčinovoj 8 (Kvatrić), u Zagrebu ili se više informirajte na www.slanasoba.com. **W**

