



Sóval az allergia ellen

2013 szeptember 27. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Legyen szó asztmáról, megfázásról, szénanátháról, vagy a szmog kellemetlen hatásairól, a só külsőleges használata segíthet enyhíteni a légúti panaszokat. .

Segítségével erősíthet az immunrendszer, illetve megszüntethet a különböző gyulladáso

Annak ellenére, hogy sokan csupán fűszerként ismerik, a só jóval fontosabb az emberi szervezet számára, hiszen alapvető szerepet játszik az egészség megőrzésében. Ezért külsőleges felhasználása kifejezetten ajánlott. Két alapvető fajtáját különböztetjük meg: A száraz és a nedves só terápiát.

Száraz sóterápia

A száraz sóterápia lényege, hogy a sót nem párologtatják, nem kötik vízhez. A természetes kősó magas szétszóródású jelenléte adott közegben, valamint a mikroklíma más tényezői - hőmérséklet, páratartalom - együttesen hatnak a légutakra, valamint az egész testre.



Nedves sóterápia

Nedves sóterápiáról akkor beszélünk, amikor sót párologtatnak nedves közegben. A folyamat során a vízhez kötött só nagy része belélegzéskor megtapad a felső légutak nyálkahártyáján, ezért csak egy kisebb része jut el a tüdőbe.

Egészségügyi hatásai

A terápia során a sós levegőben lévő nátriumionok a belélegzéskor olyan helyekre is eljutnak a szervezetben, ahol a baktériumok és az apró porszemcsék telepednek meg. Ezeket nem lehet eltávolítani a testből, ám a sós levegő képes lekötöni őket, így a felköhögött váladék révén ki tudnak ürülni. A belélegzett só lényegében oldószerként funkcionál és magához vonzza a szennyeződésekkel. Természetes antibakteriális hatásával elsősorban a tüdő, a légutak, és a hörgők tisztításában eredményes.

A légutak megtisztulnak, és a kellemetlen tünetek csökkennek. A kezelés eredményeképpen helyreáll a hörgők tónusa, javul a légzés és a gázcseré, megszűnik a túlérzékenység. Erősödik a szervezet önregeneráló képessége, és e pozitív változások következtében javulnak a légzésfunkciós eredmények is. Noha a teljesítő képesség, asztmánál csökken a rohamok száma és intenzitása, helyreáll a tüdő oxigénellátása, az elhúzódó fül-orr-gégészeti

problémáknál a gyógyulási idő lerövidül.

Alkalmazási módok - Párolgztatás

A leghatékonyabb módszer, amivel növelhető a lakás levegőjének sótartalma, ha sóoldatot párolgztatunk. Könnyedén elkészíthető: tegyen egy befőttesüvegbe vizet és sókristályt 1:3 arányban. Hagyja állni 1 órát, így 26%-os oldatot kap. Ha a sókristályok nem oldódnak fel tökéletesen, nyugodtan töltsse fel újra az előbb említett arányban az üveget tisztított, vagy ásványvízzel.



Tipp - Himalája só

Ha lehet, válassza a himalájai sót, amely 84-féle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz, míg a konyhai sóban csak nátrium-klorid van. Ha kész az oldat, öntsön át bele egy keveset a párolgztatóba. Érdeemes a hálószobában is elhelyezni egy párolgztató edényt, mivel a szervezet legjobban az éjszaka folyamán regenerálódik.

magyarhirlap.hu – femina.hu

[Tweet](#)



MAGYAR MENEDÉK KÖNYVESHÁZ

www.magyarmenedek.com

Ajánló

