

Sóval az allergia ellen

2013 szeptember 27. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

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

Segítségével er?síthet? az immunrendszer, illetve megszüntethet? a különböz? gyulladásos panasz

Annak ellenére, hogy sokan csupán f?szerként ismerik, a só jóval fontosabb az emberi szervezet számára, hiszen alapvet? szerepet játszik az egészség meg?rzésében. Ezért küls?leges felhasználása kifejezetten ajánlott. Két alapvet? 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 k?só magas szétszóródású jelenléte adott közegben, valamint a mikroklíma más tényez?i - h?mérséklet, 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 fels? légutak nyálkahártyáján, ezért csak egy kisebb része jut el a tüd?be.

Egészségügyi hatásai

A terápia során a sós leveg?ben lév? nátriumionok a belégzéskor olyan helyekre is eljutnak a szervezetben, ahol a baktériumok és az apró porszemcsék telepednek meg. Ezeket nem lehet eltávolítani a testb?l, ám a sós leveg? képes lekötni ?ket, így a felköhögött váladék révén ki tudnak ürülni. A belélegzett só lényegében oldószerként funkcionál és magához vonzza a szennyez?déseket. Természetes antibakteriális hatásával els?sorban a tüd?, a légutak, és a hörg?k tisztításában eredményes.

A légutak megtisztulnak, és a kellemetlen tünetek csökkennek. A kezelés eredményeképpen helyreáll a hörg?k tónusa, javul a légzés és a gázcsere, megsz?nik a túlérzékenység. Er?södik a szervezet önregeneráló képessége, és e pozitív változások következtében javulnak a légzésfunkciós eredmények is. N? a teljesít? képesség,

asztmánál csökken a rohamok száma és intenzitása, helyreáll a tüd? oxigénellátása, az elhúzódó fül-orr-gégészeti problémáknál a gyógyulási id? lerövidül.

Alkalmazási módok - Párologtatás

A leghatékonyabb módszer, amivel növelhet? a lakás leveg?jének sótartalma, ha sóoldatot párologtatunk. Könnyedén elkészíthet?: tegyen egy bef?ttesüvegbe vizet és sókristályt 1:3 arányban. Hagyja állni 1 órát, így 26%-os oldatot kap. Ha a sókristályok nem oldódnak fel tökéletesen, nyugodtan töltse fel újra az el?bb 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 bel?le egy keveset a párologtatóba. Érdemes a hálószobában is elhelyezni egy párologtató edényt, mivel a szervezet legjobban az éjszaka folyamán regenerálódik.

magyarhirlap.hu – femina.hu



Ajánló