

Sool teeb terveks

Soolaravi on ohutu looduslik ravimeetod.

Soolaravi ehk haloteraapia on Euroopas kasutusel juba üle 50 aasta. Selle ravi alguseks peetakse 19. sajandi keskpaika, kui Poolas hakati uurima soolakaevurite tervist. Need mehed ei põdenud iial hingamisteede haigusi. Põhjus leiti soolakaevanduse tervisavas toimes hingamisteedele ning seda hakati nimetama kooparaviks.

Veelgi varem olevat aga soolakoobaste ravitoimet teadnud mungad.

Sakslased avastasid soola toime Esimese maailmasõja ajal, kui soolakoo-
bastesse varjunud inimesed said abi astmale.

LOODUSLIKUD RAVIKAMBRID

Mitmel pool Euroopas kasutatakse soolaravikambritena looduslikke karstikoo-
paaid. Krakowi lähedal Poolas tegutseb soolaravila, mis on rajatud rohkem kui 100 aastat tagasi. Endises Nõukogude Liidus sai soolaravi alguse 1968. aastal, kui Taga-Karpaatias avati ühes vanas kaevanduses allergoloogilise profiiliga haigla.

Soolaravi puhul omab ravijõudu keskkond, mis on küllastatud keedusoola NaCl kuiva aerosooliga kontsentratsiooniga. Kui tavalises õhus on soola kontsentratsioon 0,1–1,5 mg/m³, siis soolakambris, kus seinad, lagi ja põrand on kaetud soolaga, on selle kontsentratsioon 0,5–12 mg/m³.

Soolaravi soovitatakse vastupanuks infektsioonihäigustele, raskendatud hingamise korral, pikaajalise köha ja nahaprobleemide puhul, allergilise nohu, bronhiidi, sinusiidi, farüngiidi, hingamistakistuste, suitsetamisest sõltuva köha ning allergilise nohu korral.



Tallinna Lastehaigla soolakambris.

PALJU HÄID TOIMEID

Soolaravi toimet paraneb kopsude ventilatsioon ja ninahingamine. Väheneb limaskesta turse allergilise nohu ja põsekoopa põletike puhul. Sool kergendab köhimist. Taanduvad allergilised nahahaigused. Soolaravil on ka närvisüsteemi rahustav toime ning see sobib stressi, depressiooni ja neuroosi leevendamiseks. Väidetavalt paraneb enesetunne juba pärast viiendat, mõnel isegi pärast esimest seanssi.

Ravikuur kestab 14–24 päeva, üks protseduur vältab 30–45 minutit. Täielik tervistumine bronhiaalastmast võib näiteks toimuda isegi vaid kahe nädalaga, kuid see on siiski individuaalne, sõltudes paljudest asjaoludest.

Sellel teraapial võib ilmnedada kõrvaltoimena naha sügelus, mis kaob reeglina 3–5 seansi järel, kihelustunne neelus ja silmade ärritus. Viimase vältimiseks soovitatavad asjatundjad soolakamb-

ris viibida suletud silmadega. Soolakambrid on paljude spaades ja ka ravikeskustes mitmel pool Eestis. Soolaravi seansi hinnad algavad 25 kroonist (lastele). Ravile võivad suunata eri- või perearstid, kuid suunamine pole tingimata vajalik.

KINGITUSEKS ISEENDALE

Jänedas mõisas asuvas Jänedas spaas näiteks kuulub 20-minutine soolakoo-
pa seanss paketti, mis kannab nimetust "Kingitus kõige kallimale – iseendale". Sellele lisaks on pakettis kehahooldus ja massaaž.

Soolaravi kohta võib rohkem leida infot Internetist Eesti Kopsuliidu koduleheküljelt www.kopsuliit.ee. Eestis asuvate soolaravi asutuste nimekiri pärineb seal aastast 2005 ning pole kindlasti enam täielik.

ANNIKA POLDRE



Kingitus Kõige Kallimale - Iseendale

Pakett sisaldab:

*Fango kehahooldust 30min Täiuslik hooldus sisaldab naha koorimist, seejärel mähist ja lõpetuseks kantakse nahale niisutav kehakreem. Hooldus aktiveerib mikrotsirkulatsiooni ning eemaldab kudedest liigse vedeliku, on tselluliiti vähendava, valu vaigistava, antiseptilise ja turseid eemaldava toimega. *Soolakoobast 20min, *Masaaživoodi (valikuliselt kivimassaaž või vesimassaaž), *Taimeteed meega
Hind 500.-/in; hind 2le 800.- pakkumine kehtib kuni 15.detsember.2008.a

Jänedas Lõõgastuskeskuse spa on avatud: E–P 12.00–20.00

Info : 384 9750; 384 9770; 384 9753 www.janedaturism.ee

"Puhas" mõistus peab tähendama teadmist, mis ei saabu meelte kaudu, vaid on sõltumatu igasugusest meelilisest kogemusest.
/ Immanuel Kant /