***Sószoba***

***2016 januártól a Bakonyszentlászlói Szent László Óvodába beiratozott gyermekek számára a szülők hozzájárulásával, ingyenes, rendszeres sószobai foglalkozásokat biztosítunk, melyet a gyerekek saját óvónénijükkel, kiscsoportos formában a délelőtti órákban vehetnek igénybe.***

***Régi, és majdani óvodásaink számára is lehetőséget biztosítunk a sószoba igénybevételére, hétfőtől -péntekig 13 órától 16 óráig.***

***Célunk a gyermekek immunrendszerének erősítése, a betegségek megelőzése, az esetleges krónikus betegségek tüneteinek enyhítése.***

***A sószoba bemutatása, ajánlás, ellenjavallatok :***

A sószoba kialakítása során természetes kristálysót használnak.
Az idők során megfigyelték, hogy a sóbányában dolgozó emberek jobb fizikai és egészségi állapotban vannak a társadalom többi tagjához képest.
Ezt a megfigyelést kezdték el tudatosan alkalmazni, s 1960 óta a kristálysót már terápiás célra is alkalmazzák.
A kristálysóra jellemző, hogy a nátrium-kloridon kívül nagyon sok értékes ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz.

 A kristálysó másik nagyon fontos tulajdonsága, hogy mivel porózus, ezért nagy aktív felülettel rendelkeznek ,így a sórészecskék könnyen a légtérbe, illetve onnan a légutakba jutnak.
Stimulálják a szervezet védekező, öngyógyító funkcióit, kifejtik fertőtlenítő hatásukat,
elpusztítják a vírusokat, baktériumokat, gombákat.

A sós levegő belélegzésével tisztulnak a légutak, így a szervezetből eltűnnek a fertőző gócok. A sóterápia alkalmazásával növelhető a szervezet általános fizikai és biokémiai állapota, javul a perifériás keringés, erősödik az immunrendszer.

***Ahhoz, hogy a levegő sótartalma a megfelelő koncentrációt elérje a sót ,apró, a levegőnél könnyebb részecskékre porítva kell a légtérbe juttatni, ezt sógenerátorral biztosítjuk.***

A sószobában a gyermekek játék közben élvezhetik a sóterápia pozitív hatásait, és vidáman
játszadozhatnak a sóörleménnyel feltöltött "sóhomokozóban" is, melynek szintén nagyon intenzív terápiás hatása van.

A sószoba klímája serkenti a légzőszervek aktivitását és a hörgők öntisztulását, mely által csökken a nyálkahártya gyulladása.

***A sóterápia az alábbi légúti problémák esetén ajánlott:***

* légúti megbetegedések
* légúti allergiák (pollen, toll, pihe, stb.)
* szénanátha
* asztma
* nátha
* légzéselégtelenség
* tüdőtágulás
* fül - orr - gége fertőzések
* hörghurutgyulladás
* arcüreggyulladás
* dohányzás okozta irritációk
* horkolás
* szívritmuszavar
* vérnyomás szabályozás
* alvászavar

***Mellékhatások és ellenjavallatok***

A sóterápiának kevés, ritkán tapasztalható mellékhatása van.

***Egyes betegek a kúra elején torokkaparást,fokozott köhögést tapasztalhatnak, ez azonban természetes, a légutak tisztulási folyamatának része, amely során a só által feloldott, hosszú idő alatt lerakódott szennyeződések távoznak a tüdő legmélyebb régióiból is.***

Ezek a mellékhatások a lerakódott szennyeződések és kórokozók távozásával elmúlnak.
Előfordulhat a bőr viszketése, illetve szemérzékenység, ilyenkor a kúra gyakoriságát csökkenteni kell.

***Az alábbi esetekben a terápia nem javasolt:***

* Tuberkolózis
* Lázas állapot
* Heveny gyulladásos megbetegedések
* Fertőző betegségek
* Magas vérnyomás II - III stádiuma
* Súlyos szívelégtelenség

A mellékhatások és ellenjavallatok tekintetében kérje ki háziorvosa véleményét!

***A terápia eredménye:***

* csökken a felső légúti megbetegedésekből eredő óvodai hiányzások száma
* asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás,
elérhető a teljes értékű légzésfunkció, a tüdő véroxigén ellátásának intenzitása
* allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin- és IgE - szint
* elérhető a teljes értékű aktív élet, sportolás
* fokozott teherbíró képesség
* helyreállítható a szervezet immunrendszere
* könnyíti az oxigén csere folyamatokat
* a hörgők belső, reflektórikus apparátusára gyakorolt hatása révén a szív- és
érrendszer vazotón reakcióira és funkcióira kifejtett pozitív hatás tapasztalható:
javul a véredények tónusa, normalizálódik a szövetek tápláló folyamata, az
adoptációs- védekező és kompenzatórikus mechanizmusok teljes értékűvé válnak.

***Sószoba alkalmazása:***

A sószobát heti 1-3 alkalommal, alkalmanként 20-25 percre ajánlott használni,
betartva a fokozatosság elvét.
A sószoba ideális hőmérséklete 17-19°C
A sószobában szellőztetni csak rövid ideig, a gyors oxigéncsere időtartamáig ajánlott.

A levegő fertőtlenítése UV lámpával történik.

A sószobába belépni csak cipővédőben lehetséges!
Étel és ital fogyasztása a sószobában szigorúan tilos!

***A negatív ionok gyógyító hatása***

A sóterápia másik kiemelten fontos szerepe a negatív ionok gyógyító hatásában rejlik.
A negatív töltésű ionok egészségesek, erősítik immunrendszerünket, teljesítő-
képességünket, jó hatással vannak az idegrendszerre, lelki egyensúlyra.

***Kérjük, a sószoba használata előtt olvassa el az alábbi utasításokat:***

* A sószoba tisztított sóval van feltöltve, ezért fontos a fokozott higiéné betartása,
kérjük óvja meg a sóhomokozó tisztaságát!
* A sószoba használata előtt vegyék igénybe a WC-t, mosdót, sóinhalálás közben az
ajtót kilincsre zárva kell tartani, a ki-be járkálás csökkenti a sóterápia hatékonyságát!
* A sószobában utcai cipővel belépni TILOS,cipővédő használata kötelző!
* A sószobában ételt, italt fogyasztani szigorúan TILOS!
* A sógenerátort és az egyéb eszközöket csak az arra kijelölt személy kezelheti!
* A sószobában max. 8 gyermek és 1 felnőtt tartózkodhat!
* A sóhomokozóban levő só mennyiségét, tisztaságát óvják, a ki-be ugrálással
kikerülő sót nem tudjuk újra használni!
* A sószobában csak az ott levő játékokat használhatják, egészségügyi okok
miatt otthonról hozott játékot bevinni TILOS!

 