

# SÓTERÁPIA

## a mindennapokban



**avagy hogyan használjuk ki a természetes kristálysó gyógyító erejét, és legyünk önmagunk "házi orvosai"?**

SÓTERÁPIA - erről a szóról szinte mindenkinek eszébe jutnak a lengyel, román vagy sokkal messzebb fekvő sóbarlangok, a már itthon is szép számban megtalálható gyógyászati célú sószobák, esetleg még a sós inhalálás és a sólámpák.

Azt viszont már kevesen tudják, hogy a természetes kristálysó és a belőle készült sóoldat társunk és segítőnk lehet a mindennapokban is.

Zsíros, pattanásos arc bőr?  
Fogínyvérzés vagy -gyulladás?  
Torokfájás, arcüreggyulladás?  
Emésztési gondok, méregtelenítés?  
Asztma, allergia, bőrgomba?  
Stressz, alvászavar, immunerősítés?

Csak néhány terület, ahol segítségül hívhatja a sóterápiát.

A könyv a nagyszerű 2008-as "Sóterápia minitanfolyam" anyaga alapján készült. Részletes leírások, illusztrációk, cikkek és könyvajánlók vezetnek be Önt a sóterápia rejtelseibe, hogy bátran kipróbálhassa és sikeresen alkalmazhassa ezt a természetes terápiát.

Írta: *Czidlina Ildikó*, sóterápiás és kávézási tanácsadó (2008)

[www.szerencsesszamarak.hu](http://www.szerencsesszamarak.hu)

## **Tartalomjegyzék:**

- Bevezetés : Víz és só, az élet építőkövei
- 1. rész: Fehér arany vagy fehér mérreg?
- 2. rész: Sóoldat készítése és alkalmazása
- 3. rész: Inhalálás, párologtatás, orr- és szemöblítés
- 4. rész: Száj- és foghygiéna, bőrápolás
- 5. rész: Az elsavasodás és következményei
- 6. rész: Méregtelenítő sófürdő, sós lábfürdő
- 7. rész: Harc a gombásodás, psoriasis, ekcéma ellen
- 8. rész: Lázcsillapítás, húzódások, ficamok kezelése - kicsit másképp
- 9. rész: Sólámpa, sótégla, sószoba

## Bevezetés

### Víz és só: az élet építőkövei



Bolygónkon az élet minden formájának az alapja az őstenger. A víz és a só az élet építő elemei, ezért nagy jelentőségűek az egészségünkre és közérzetünkre nézve. Se víz, se só nélkül nem tudnánk életben maradni, szervezetünk képtelen lenne ellátni legalapvetőbb feladatait is.

#### Tudja-e, hogy:

- az emberi test több mint 70 %-a víz?
- már több mint száz évvel ezelőtt bebizonyította Dr. Wilhelm Schüssler, hogy az emberi holttest elégetésekor keletkező hamu nem más, mint azon ásványi sók, amikből az emberi test felépül?
- az anyaméhben levő magzatvíz egy 37°C-os 1 %-os só oldat?
- a vér, a könny szintén 1 %-os sóoldat, ami azonos az őstenger sókoncentrációjával?
- az emberi agy 90 %-a víz, és só nélkül az agyunk nem lenne képes egyetlen egy gondolat megformálására sem?

Minden ember rendelkezik saját szabályozó mechanizmussal és öngyógyító képességgel, amik a természetes egyensúlyt fenntartják és szükség esetén ezt újra visszaállítják. Az egészség nem más, mint egy kiegyensúlyozott energiamérleg. A betegség pedig energiahiány, hiányos struktúra. Egy betegség megjelenésével szervezetünk jelzi, hogy valami nincs rendjén és változtatni kell(ene). A tünetek elnyomása helyett, juttassunk energiát a szervezetünkbe, hogy a bennünk rejlő öngyógyító erőnköt támogassuk. Így szervezetünk visszaállítja az eredeti egyensúlyt, hogy újra egészséges állapotba kerüljünk.

## A vízről:

Ahhoz, hogy a szervezet alapvető folyamatai, méregtelenítése és öngyógyítása zavartalanul működhessen, napi 2-3 liter **tiszta víz** fogyasztása ajánlott. (De min. 30 ml testsúlykilogrammonként!) Aki biztosítja önmagának ezt a vízmennyiséget, nem csak egészségesebb, hanem jelentősen energikusabb életet biztosít, ami garantálja a jobb közérzetet, nagyobb fizikai és szellemi teljesítőképességet!

Ráadásul a vízfogyasztás növelésével számos ismert betegséget lehet gyógyítani részben vagy akár egészen is. Gondolta volna, hogy az elégtelen vízivás következménye lehet pl. a reuma, a magas vérnyomás, az asztmás, allergiás tünetek egy része, de még a túlsúly is?

## A sóról:

A szervezetünk számára szükséges napi só mennyiség: 0,2 gramm, ezzel szemben egy európai ember átlagosan napi 15-20 grammot fogyaszt, ami **75-100-szoros túlfogyasztás!** Ráadásul sajnos még mindig sokan nincsenek tisztában vele, hogy só és só között mekkora különbségek lehetnek: a hagyományos konyhasó nem más, mint **fehér mérge**, míg az igazi, jó minőségű **természetes kristálysó maga az élet.** (Erről később még bővebben lesz szó.)

A túlzott sófogyasztás következményei az ödéma, a cellulit, és a vizenyő, de a magas vérnyomás kialakulása is eredeztethető innen. Mivel vesén keresztül mindössze napi 5-7 gramm sót tudunk kiválasztani, kiválasztó szerveink iszonyatos túlterhelésnek vannak kitéve. A fennmaradó, ki nem választott sók okozzák szervezetünk megpróbálta hidratizációval ártalmatlanná tenni, amihez a szükséges nagy mennyiségű vizet a sejteinkből nyeri. Ennek következménye a dehidratált (víz nélkül maradt) sejtek elhalása.

És máris visszaérkeztünk a vízfogyasztás fontosságához: ahhoz, hogy ne következzen be vízhiány miatti sejtelhalás, gondoskodnunk kell **elegendő tiszta víz beviteléről.**

## 1.rész

# FEHÉR ARANY vagy FEHÉR MÉREG?

A legfontosabb tisztánvaló az elején: amikor mi sóról beszélünk, sosem a hagyományos konyhasóra gondolunk!

**SÓ = TERMÉSZETES KRISTÁLYSÓ**



Mi a különbség?

A hagyományos konyhasó szinte csak NaCl-ot tartalmaz, amit a szervezetünk idegen anyagnak, sejtméregnek tekint, és megpróbálja semlegesíteni. Ehhez rengeteg energiára és vízre van szüksége, amit a sejteinkből von ki. Mivel azonban a napi só fogyasztásunk sokszorosa a szükségesnek, a testünk nem tudja mindet közömbösíteni, ezért a felesleget kikristályosítja. A sókristályok idővel kicsapódnak az ízületekben, ami végül reumás megbetegedésekhez és egyéb betegségekhez vezet.



A természetes kristálysó ezzel szemben mind a 84 féle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmazza. Tökéletes belső szerkezettel rendelkezik, mely nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a benne lévő elemeket a sejteink be tudják építeni. **A természetes kristálysó a szó igazi értelmében vett élelmiszer, mely különleges képességeinek köszönhetően energiaadó, kiegyenlítő, semlegesítő és salaktalanító hatású.**

Kiváló tulajdonságainak köszönhetően ez a fantasztikus ásvány nem csak a konyhában használható, de sok-sok probléma, betegség gyógyítója, kellemetlen tünetek enyhítője lehet. Ezekről lesz szó a következő fejezetekben.

Ön mit fogyaszt? **Fehér aranyat** vagy **fehér mérget**?



## 2.rész

# Sóoldat készítése és alkalmazása Sóoldat ivókúra

Ismerkedjünk meg minden kezelés alapjával, a sóoldattal.

A kristálysó és a víz kombinációja, azaz a sóoldat a legtökéletesebb természetes módszer a homeosztázis újraindítására, a szervezet egyensúlyának fenntartására.

**Homeosztázis** = az élő szervezetek alkalmazkodó képessége a folyton változó külső és belső körülményekhez, mellyel biztosítják önmaguk viszonylagos állandóságát.

### SÓOLDAT KÉSZÍTÉSE

Tegyen néhány sókristály darabot egy lezárható üvegbe, töltsse fel az üveget annyi vízzel, (lehetőleg jó minőségű szénsavmentes ásványvízzel, vagy szűrt, tisztított csapvízzel) hogy bőven elfedje a kristályokat. Kb. 24 óra múlva egy telített, 26%-os sóoldatot kapunk. A kristályok tovább nem oldódnak fel, mert telített az oldat. Később ehhez folyamatosan adhatunk vizet újra meg újra. Ekkor a sóoldat felhígul, de néhány óra alatt megint eléri a telítettséget. A sóoldat mindaddig feltölthető vízzel, amíg a sókristályok teljesen fel nem oldódnak. Amikor az üveg alján minden sódarab feloldódott, dobjunk bele újabb darabokat, töltsük fel vízzel - a folyamat a végtelenségig ismétlődő, igény szerint.



A 26%-os sóoldat teljesen steril: sem gombák, sem csírák, sem baktériumok nem élnek meg benne. Különleges tárolást nem igényel, mégis korlátlan ideig eltartható. Az így kapott sóoldat a kiindulópontja sokféle kezelési formának.

***1 kg kristálysó teljes feloldásához kb. 3 - 3,5 l víz szükséges.***

*Ez a mennyiség 2 fő részére, mindennapi fogyasztás, használat mellett 3-5 hónapig elegendő.*

A legtöbb kezelés alapja a különböző hígítású (1, 3, 8 stb %-os) sóoldat, ezért megadjuk néhány koncentráció elkészítését.

1 %-os sóoldat = 2,5 dl víz + 10 ml 26%-os sóoldat vagy  
1 dl víz + 1 gr finom természetes kristálysó vagy  
2 dl víz + 2 gr kristálysó vagy  
1 l víz + 10 gr kristálysó vagy  
100 l víz + 1 kg kristálysó

3%-os sóoldat = 1 dl víz + 3 gr finom természetes kristálysó vagy  
2 dl víz + 6 gr kristálysó vagy  
1 l víz + 30 gr kristálysó  
100 l víz + 3 kg kristálysó

10%-os sóoldat = 1 l víz + 100 gr kristálysó  
2 l víz + 200 gr kristálysó

## SÓOLDAT IVÓKÚRA



A sóoldat ivókúra segítségével mindenkinek lehetősége van egészségessé válni, közérzetét javítani, energiával feltöltődni, és megtalálni külső és belső egyensúlyát!

A kész 26%-os kristálysó oldatból egy teáskanálnyit tegyünk egy pohárba és töltsük fel jó minőségű szénsavmentes ásványvízzel vagy tisztított csapvízzel. Ezt a sóoldatot igyuk minden reggel felkelés után éhgyomorra. (Mindig szobahőmérsékletű vizet használjunk, hogy szervezetünknek ne kelljen a hőkiegyenlítésre energiát fordítania!)

De tehetjük ezt a kávéskanányi 26%-os sóoldatot 1 l vízbe, amit a nap folyamán megiszunk. Akinél a salaktalanítás (pl.hasmenés) nagyon hevesen lép fel, az az ivókúrát kezdetben cseppenként adagolja és emellett a napi vízmennyiséget növelje meg. Gyerekeknél és csecsemőknél elég néhány csepp a sóoldatból.

Az éhgyomorra megivott oldat segíti az éjszaka kiválasztott és felgyülemlett salakanyagok kiürülését, így minden napot "tisztá lappal" kezdetünk, ami megkönnyíti szervezetünk optimális működését. A sóoldat képes a szervezetben 24 órán keresztül fenntartani a kristálysó rezgésmintáját .

Az ivókúra során nem a mennyiség, hanem a rendszeresség és a kristálysó minősége a fontos a pozitív hatás eléréséhez! (Az 1 teáskanányi sóoldat bőven elegendő egy



napra, de ezt folyamatosan, hónapokon keresztül kell innunk, akár életünk végéig.)

Az ivókúra jótékony hatással van:

- Az öngyógyító erők aktiválása
- Anyagszerezavarok
- Emésztési problémák
- Mozgásszervi megbetegedések
- Vese és hólyag megbetegedések
- Bőrbetegségek
- Allergia
- Szív és keringési panaszok
- Alvás zavar
- Koncentrációs zavarok
- Stressz

esetén.

## 3.rész

### Inhalálás, párologtatás, orr- és szemöblítés

Allergia, asztma, megfázás, arcüreggyulladás, torokfájás - életünk során mindannyian találkozunk velük, sokan sajnos rendszeresen, ilyenkor igyekszünk mielőbb enyhíteni majd megszüntetni a kellemetlen tüneteket. Ma már számtalan gyógyszer és módszer lehet a segítségünkre ebben.

Tapasztalataink szerint kevesen tudják, hogy van egy természetes, olcsó és tartós eredményt hozó kincsünk:

#### a természetes kristálysó,

melynek különböző koncentrációjú oldata hamar enyhülést hozhat. Tartós használata pedig jótékonyan erősíti az immunrendszert, regenerálja az akut gyulladások miatt tönkrement nyálkahártyát, ezáltal képessé teszi a szervezetet a védekezésre.

#### 1. Párologtatás

Sajnos a körülöttünk lévő levegő oly mértékben szennyezett (por, füst, gázok, különböző allergének, elektroszmog), hogy az már önmagában nehéz feladat elé állítja légzőszerveinket, terheli az immunrendszert.

A kristálysóból készült 26%-os, telített sóoldat állandó párologtatása (szobahőmérsékleten, elektromos ráhatás nélkül) megemeli a relatív páratartalmat, melyben elemi szinten találhatóak természetes ásványi anyagok. Ezek belélegezve megtapadnak a légzőszervek felületén, segítve az egészséges működést, gátolva a gyulladások kialakulását.

A sóoldat párologtatásának köszönhetően növekszik a levegőben a negatív töltésű ionok koncentrációja, ami többek között fokozza a légzőszervek öntisztulását.

Nem mellékesen a párolgás közben az üveg falán kicsapódó sókristály gyönyörű látvány!



Sóoldatos párologtató

**Fontos!** Sóoldatot párologtatni nem csak télen, fűtésidényben kell! Különösen igaz ez ott, ahol asztmás, allergiás emberek laknak, hiszen nekik egész évben hatékony segítőjük lehet a folyamatosan sószemcsékkel telített levegő.

## **2. Inhalálás**

Forraljunk fel 1-2 liter vizet egy inhalációra alkalmas edényben. Adjunk hozzá legalább 20 gramm finom szemcsés kristálysót (finomra őrölt étkezési só), ha a só feloldódott, hajoljunk a forró gőz fölé és takarjuk be a fejünket egy nagy törülközővel. Inhaláljunk kb. 10-15 percig.

A gőzölés után kb. 30 perc szükséges ahhoz, hogy a felhalmozódott méreganyagokat a légzőszervek megkössék, és aztán kiköhögjük ezeket.

Súlyosabb megbetegedések esetén napjában többször is inhalálhatunk sóoldattal, amíg a tünetek enyhülnek illetve megszűnnek.

Az inhalálást mindig 1%-os oldattal kezdjük és mélyebb légúti megbetegedések esetén lassan emeljük 8%-ig.

## **3. Orr- és szemöblítés**

Ez így első hangzásra talán rémisztőnek tűnik, de saját tapasztalatainkból tudom, hogy egyáltalán nem kellemetlen, sőt! Mivel hamar hoz enyhülést, már egészen kicsi gyerekeket is könnyen rá lehet venni az alkalmazására. (Az én kisfiam alig múlt 2 éves, amikor a kádban ülve már öblítettük az orrát és ezt a mai napig is igényli, ha meg van fázva...)

A titka: az öblítést 1%-os langyos sóoldattal végezzük, ez megegyezik a testnedveink (vér, könny, magzatvíz...) koncentrációjával, ezért egyáltalán nem csíp, nem irritál.

**Orröblítés:** készítsünk 1%-os sóoldatot (pl. 2,5 dl langyos vízbe tegyünk 10 ml 26%-os sóoldatot), ezzel töltsük meg az orrtusolót. A mosdó fölött kissé előre és oldalra hajolva illesszük az orrtusoló csőrét a felül lévő orrnyílásba, és lassan öntsünk bele egy adag sóoldatot, majd engedjük kifolyni a másik orrlyukon. (Ha a szánk közben kissé nyitva van, és azon át lélegzünk, akkor a sóoldat nem folyik le a garatba. Nem kell megijedni, ha mégis lenyelünk némi sóoldatot, ez semmilyen károsodást nem okoz!)

Ismételjük meg a másik orrnyílásban is, majd még néhányszor mindkettőben, amíg az oldat elfogy.

Erős orrdugulás vagy nyálkahártya duzzanat esetén az oldat először visszafolyik ugyanazon az orrnyíláson, és csak néhány alkalom után folyik át a másik orrlyukba, amikor az orrjárat szabaddá válik.

Orröblítést naponta többször is végezhetünk, igény szerint. (Ha nincsen orröblítő üvegünk, juttassuk a sóoldatot a hagyományos cseppentővel az orrnyílásokba - ezzel is sokat enyhíthetünk a kellemetlen tüneteken)

Előnye a hagyományos orrcseppekkel, orrspray-vel szemben: nem károsítja az orr nyálkahártyáját, sőt! Rendszeres alkalmazása esetén (pl. krónikus arc- vagy homloküreg gyulladás esetén) regenerálja, megerősíti a nyálkahártyát így véd a felülfertőződéssel szemben.

Alkalmazható:

- Nátha
- Arc- és homloküreg gyulladás
- Felső légutak akut megbetegedése
- Allergia esetén

**Szemöblítés, szemfürdő:** töltsük fel az üveg szemöblítőt 1%-os sóoldattal, és előrehajolva helyezzük a szemünkre úgy, hogy szorosan illeszkedjen, így az oldat nem tud kifolyni. Ezután hajtsuk hátra a fejünket, pislogjunk többször az oldatba. Szemünket tartsuk nyitva és min. 2 percen keresztül forgassuk körbe. Ismételjük meg a másik szemmel is.

Mivel a könny is 1%-os koncentrációjú, a sóoldat nem marja a szemünket, sőt: kellemesen nyugtatja azt. Különösen jótékony hatású az allergiás eredetű szemirritáció esetén!

Alkalmazható:

- Kiszáradt és túlerőltetett szemek
- Szemfertőzés
- Szénanátha
- Árpa esetén



Üveg orrtusoló



Műanyag orróblító

Szemöblítő üveg

Lehetőség szerint üveg eszközöket használjuk, mert ezek könnyebben és jobban tisztán tarthatóak, de gyermekek esetén a biztonság miatt választhatunk műanyag orrtusolót is. (Ezt viszont a sterilitás miatt sűrűbben kell cserélni, mint az üvegből készültet)

#### **4. Torokgyulladás kezelése**

Ha megfájdul, begyullad a torkunk, próbáljuk meg először természetes módszerrel enyhíteni a tüneteket:

Gargalizáljunk naponta többször 26%-os sóoldattal, ez elpusztítja a kórokozókat, szabályozza a száj Ph értékét, útját állja az újabb fertőzéseknek.

Figyelem! A 26%-os sóoldat nagyon erős, érzékenyebb embereknek kellemetlen lehet.

Alkalmanként elég 1-2 korty oldattal gargalizálni, és inkább többször ismételni napközben.

Gyermekeknek mindenképpen hígabb oldatot adjunk! Tapasztaljuk ki, hogy mi az a töménység, amit még a kicsi elvisel, és könnyen elfogad.

Szájban lévő gyulladt, nyitott sebek esetén szintén csökkenteni kell az oldat koncentrációját!

## **5. SÓPÁRNA - a házi orr-fül-gégész**

Ki ne hallott volna már a jó öreg házi gyógymódról: fájó fülre tegyünk meleg sót. Igen ám, de nem mindegy, milyen sót használunk!

Az eddigiek alapján Ön már tudja, hogy miért: csak a természetes kristálysó tartalmaz 84 féle ásványi anyagot, nyomelemet, ráadásul olyan szerkezetben, mely hatékonyan képes támogatni szervezetünk öngyógyító mechanizmusait.

Elkészítés: varrjunk (vagy vegyünk) egy kb. 15-18 cm átmérőjű vagy egy kb. 15 x 15 cm-es lenvászon zsákot, és töltsünk bele cca. 1 kg kristálysó granulátumot.



Fürdőszó granulátum



Sópárna

A sópárna használható melegen vagy hidegen. A felmelegített vagy lehűtött sópárnát helyezzük 20 percre a fájós területre.

A párna végtelen alkalommal újra melegíthető vagy hűthető, ha vigyázunk rá, hogy a vászon ne sérüljön.

**Melegítés:** tegyük cca. 10-12 percre 50-60°-os sütőbe, majd helyezzük a kezelendő testrészre. (Érdemes egy hőálló táltra helyezve melegíteni a párnát, hogy a lenvászon ne égjen meg. Mikrohullámú sütőt ne használjunk a melegítéshez!) A sókristály hosszú ideig megőrzi a hőmérsékletét, rezgései pedig serkentik az immunrendszert.

Vigyázat! A túl meleg sópárna sérülést okozhat! Mindig ellenőrizzük a hőmérsékletét, mielőtt a meztelen bőrfelületre tennénk!

Alkalmazható:

- középfülgyulladás
- hátfájás
- degeneratív ízületi fájdalmak

- vesefájdalmak - máj és epe panaszok esetén.

**Hűtés:** tegyük a párnát kb. 1/2 órára a mélyhűtőbe, és utána a fájó területre.

Alkalmazható:

- ficam - zúzódás - rándulás
- köszvény - artritissal esetén.

Szeretnénk Önt is arra biztatni, kedves Olvasó, hogy szükség esetén próbálja ki a fenti terápiákat! Nem kell félnie, hiszen túladagolni ezeket vagy rosszat tenni velük nem lehet. Gondoljon mindig arra, hogy nem tesz mást, mint természetes eszközökkel támogatja a szervezete munkáját!

Ne keseredjen el akkor sem, ha néha nem kerülhető el a gyógyszeres kezelés, és ilyenkor is folytassa a már megtanult és kipróbált sóterápiát.

**Elhúzódozó, makacs problémák esetén azonban mindenképpen szükséges az orvosi konzultáció!**

## 4.rész

# Száj- és foghygiéna, bőrápolás

### 1. Száj- és fogápolás

Ön mivel mos fogat, kedves Olvasó? Talán ostobának tűnik a kérdés... Fogkrémmel, természetesen.

De valóban ez a természetes? Szerintem van természetesebb, igazán hatékony, és a fogkrémeknél jóval olcsóbb módja a fog- és szájápolásnak:

**a 26%-os sóoldat.**

Mossuk a fogunkat 26%-os sóoldattal, majd öblögessünk vele 1-2 percen keresztül úgy, hogy közben a sóoldatot átpréseljük a fogak között.



Mártsuk a fogkefét a sóoldatba...

A só megakadályozza a fogkő képződést, és a szuvasodást, képes a fogkő eltávolítására, és a fogíny regenerálására.

A fogbetegségek zöme a száj és a torok túlsavasodására vezethető vissza. (Az elsavasodásról a következő fejezetben részletesen is beszélünk)

A természetes kristálysóból készült sóoldat semlegesíti a száj flóráját, így megakadályozza a száj és a fogak megbetegedéseit.

Aki gyakran fogyaszt szénhidrátot, édességeket, erősen savasító ételeket, italokat, az elég gyakran érzi, hogy valami más ízre vágyik vagy hogy furcsa utóíz marad a szájában étkezés után - ez biztos jele a száj elsavasodásának.

Próbálja ki ilyenkor a sóoldatos fogmosást - ígérem, azonnal érezni fogja a javulást! A fogak érezhetően tiszták lesznek, megszűnik az ételmaradékok és a lepedék okozta kellemetlen érzés.

Sóoldatos száj- és fogápolás sikerrel alkalmazható:

- fogínygyulladás
- afta
- fogkő

- fogínyvérzés
  - torok- és mandulagyulladás
  - savas szájfőlora
- esetén

Afta kialakulásakor ecsetelgessünk 26%-os sóoldattal minél gyakrabban. Kisgyermekeknél természetesen gyengébb oldattal próbálkozzunk, a gyermek érzékenységéhez igazodva, és próbáljuk meg fokozatosan növelni az oldat koncentrációját.

Gyulladásos vagy nyitott sebek esetén szintén csökkenteni kell az oldat koncentrációját!

## **2. Bőrápolás**

Pattanásos, túl zsíros vagy túl száraz arcőr, ekcéma, rovarcsípés, szemölcs, herpesz - megannyi kellemetlen probléma, ráadásul legtöbbször jól látható bőrfelületen. Valljuk be, sok csodaszert hajlandóak vagyunk kipróbálni (vagy kipróbáltatni pl. kamasz gyermekeinkkel), hogy mielőbb eltüntessük a sokszor kínos tüneteket. Krémek, lemosók, pakolások, vitaminok, kezelések - mind-mind egy vagyionba kerül, és többnyire nem is ismerjük igazán az összetételüket, ami néha allergiához vezethet, tetézve a bajt!

Ha Ön vagy bármely családtagja túl van már néhány kísérleten, és mégsem elégedett igazán az eredménnyel, tegyen most egy próbát a jó öreg természetes kristálysóval!

A sóoldattal való arcápolás szabályozza a bőr Ph értékét és vízháztartását, így egyaránt sikerrel alkalmazható száraz és zsíros bőr esetén.

Nedvesítsünk be egy vattapamacsot 26%-os sóoldattal, és töröljük át vele az arcunkat reggel és este. A nedvességet ne itassuk le, hanem hagyjuk megszáradni, majd a bőrön maradt finom sószemcséket egy száraz törölközővel töröljük le. Ezzel gyengéden le is radírozzuk az elhalt bőrt.

(Saját tapasztalat: extra száraz bőrral rendelkezem, így krémek nélkül létezni sem tudtam. Azonban amióta "sózom magam", egyáltalán nem használok arckrémet, mégsem érzem az örökös húzó viszketést. Ha néha valami balga ötlettől hajtva mégis bekrémezem az arcomat, rögtön úgy érzem, hogy fuldoklik a bőröm, az eltömődött pórusok miatt...)

Gyulladt, pattanásos bőrrre ugyanezt ajánlom: sóoldatos lemosás naponta 2 x. Fertőtlení, nyugtat, megszünteti a bőr túlzott zsírosodását. A sószemcsék letörlése pedig kíméletesen eltávolítja az elhalt hámréteget. Ráadásul erre talán még egy kamasz fiút is rá lehet venni, míg valószínűleg nem szívesen mászkál különböző pakolásokkal az arcán...

Rovarcsípés tüneteit enyhíti, ha egy darab nedves sókristállyal bedörzsöljük a helyét, ha szükséges, akár többször is.

Szemölcs esetén nedvesítsünk be egy vattapamacsot telített sóoldattal, és rögzítsük a



kezelendő felületre.

Kipróbálhatja a sókristályt dezodor helyett is, kedves Olvasó, bármilyen furán is hangzik. Egy nedves sókristály darabbal dörzsöljük be a hónaljunkat és hagyjuk megszáradni. A só megakadályozza a kellemetlen testszagokért felelős baktériumok elszaporodását.

Sokan kínlódnak az örökösen visszatérő ajak herpesz kellemetlen tüneteivel. Nekik is enyhülést hozhat a sókristály.

Amikor jelentkezik az a fránya bizsergés az ajkán, dörzsölje be a helyét naponta többször egy benedvesített sókristály darabbal. Szerencsés esetben megakadályozhatja a hólyagok kialakulását, de ha mégsem, akkor antiszeptikus tulajdonsága miatt meggyorsítja a leszáradásukat.



Sószappan

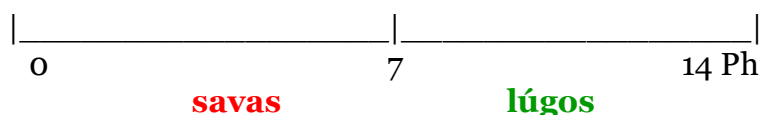
## 5.rész

# Az elsavasodás és következményei Savasító és lúgosító ételek Természetes kristálysó a túlsavasodás ellen

Nagyon sokféle betegség létezik, a kiváltó ok azonban szinte mindig ugyanaz: a természetnek ellentmondó, életellenes életmód. Ennek általában két fő oka van: a tudatlanság és a hanyagság.

Korunk **legveszedelmesebb civilizációs betegsége a túlsavasodás**, amiről bár sokat hallunk manapság, mégsem vagyunk igazán tisztában a súlyával.

Az egészség közvetlenül függ a test sav-bázis egyensúlyától. Mit is jelent ez?



Mindannyian lúgos Ph értékkel születünk. Vérünk Ph értékének állandóan 7,2 - 7,4 (enyhén lúgos) között kéne lennie, ehelyett ez az érték kinek jobban, kinek kevésbé 7,0 alatt, tehát a savas tartományban mozog.

Ez nem is csoda, hiszen a ma embere (tisztelet a kivételnek!) **80% savasító és 20% lúgosító ételt fogyaszt** nap mint nap, pedig **éppen ellenkezőleg kellene!**

A test sav-bázis egyensúlyának helyreállítása mindenféle betegség legyőzésének alapja! Ha nincs meg ez az egyensúly, akkor minden kezelés kudarcra van ítélve vagy csak átmeneti javulást hozhat.

Ahogy az erdőket pusztítja a savas eső, úgy pusztítja az embereket az elsavasodás!

### **Mi vezethet elsavasodáshoz?**

- inaktivitás
- stressz, túlhajszoltság
- helytelen táplálkozás (tartósított, finomított ételek, kevés nyers zöldség és gyümölcs)
- helytelen étkezési szokások (kapkodva eszünk, rágatlanul nyeljük le az ételt, együtt fogyasztunk fehérjét és szénhidrátot...)
- kémiai eredetű gyógyszerek, elektroszmog (elektroszmog ellen hatékony házi védekezés a sólámpa és sótégla!)

Csak néhány példa arra, hányféle sav termelődik a szervezetünkben:

- stressz
- cukor, finomliszt, zsírok
- sósavat
- ecetsavat

- sajt, felvágottak
  - hús
  - kávé, fekete tea
  - buborékos ásványvíz
- borkénsavat
  - húgysavat
  - csersavat
  - szénsavat termel.

**Ijesztő adat:** - 1 szelet hús elfogyasztása  
 5 gr húgysavat termel a szervezetben.  
 - 1 gr húgysav semlegesítéséhez 6-7 liter tiszta víz szükséges  
 vagyis az  
 - 5 gr húgysav közömbösítéséhez  
 30-35 liter vizet kellene meginnunk!!!

Ezzel persze nem megrémíteni szeretnénk Önt, csak szeretnénk hangsúlyozni, mennyire fontos a **tiszta víz kellő mennyiségű fogyasztása**, illetve hogy minden savasító étel mellé "kötelező" lúgosító ételek (pl. nyers zöldség, saláta ) fogyasztása.

Szerencsére szervezetünk okos jószág, és mindig törekszik a lúgosításra, ehhez azonban támogatásra van szüksége, pl. az alábbi módokon:

- A lúgosításhoz szervezetünk ásványi anyagokat, nyomelemeket, sókat von ki a különböző testrészekből, szervekből, pl. rengeteg Ca-t, ami előbb-utóbb hiányt eredményez a csontokban, a fogzatban, vagyis **nélkülözhetetlen a kalcium folyamatos pótlása.**

- Az elsavasodás egyik leghatásosabb ellenszere a **jó minőségű, tiszta víz fogyasztása.** A minimálisan szükséges mennyiség naponta 30 ml/testsúly kg. És hogy biztosak lehessünk benne, hogy valóban tiszta, jótékony hatású vizet iszunk, érdemes beszerezni egy háztartási víztisztító készüléket, melynek ára nagyon hamar megtérül, ha pl. az ásványvízre költött pénz mennyiségét vesszük alapul. Nem is beszélve a tiszta víz egészségmegőrző illetve -visszaállító képességéről!

- Étrendünk összeállításánál fordítsunk nagy figyelmet a **lúgosító ételek fogyasztására.** A legoptimálisabb az lenne, ha 80% lúgosító és csak 20% savasító hatású élelmiszert fogyasztanánk, de ha ez nem is megy azonnal, igyekezzünk nagyon sok friss zöldséget és gyümölcsöt enni. Kerüljük a finomított élelmiszereket, az édességet, a cigarettát, alkoholt, csökkentsük a fekete kávé és tea mennyiségét.

- Erősen lúgosító, méregtelenítő és házilag is könnyen kivitelezhető a **sófürdő és a sós lábfürdő.**

(A sófürdőről részletesen beszélünk a következő fejezetben)

És most lássuk, a teljesség igénye nélkül, a legerősebben lúgosító és savasító élelmiszereket:

Erősen lúgosító	Erősen savasító	Semleges
Uborka	Cukor	Tejszín
Feketeretek	Csokoládé	Mandula
Cékla	Sütemény	Gesztenye
Fejes saláta	Fehér kenyér	Földi mogyoró
Paradicsom	Kemény sajtok	Pisztácia
Spenót	Joghurt	Kesudió
Póréhagyma	Tojás	
Füge	Túró	
Csipkebogyó	Felvágottak	
Mandarin	Sertéshús	
Szójacsíra	Marhahús	
Szójabab	Borjúhús	
Szójaliszt	Kacsa	
Fehérbab	Tengeri halak	
Tiszta víz	Szénsavas üdítők	
Szénsavmentes ásványvíz	Kávé, fekete tea	
Friss zöldséglevelek	Alkohol	

Megjegyzés: **a zöldségek és a gyümölcsök mind lúgosítóak** valamilyen mértékben (kivétel a kelbimbó és az articsóka), ezeket fogyasszuk bátran, lehetőleg nyersen, frissen.

**A hús-, hal- és felvágott félék mind savasítanak**, ezért ezek fogyasztásukat érdemes csökkenteni vagy legalább időnként beiktatni egy-egy húsmentes hetet.

Ez a fejezet talán kicsit hosszúnak tűnik, de vallom, hogy nagyon fontos a sav-bázis egyensúlyról és ennek meghatározó szerepéről sokat és részletesen beszélni, hiszen mindannyiunk kezében ott van a lehetőség, hogy változtassunk, és egészségesen éljünk. De ahhoz, hogy eldönthessük, melyik úton megyünk tovább, kellő ismerettel kell rendelkezünk.

## 6.rész

### Méregtelenítő sófürdő Sós lábfürdő

Az előző fejezetben érintőlegesen már beszéltünk a sófürdőről, de szeretnénk egy külön fejezetet szentelni neki, mert a sófürdő sokkal több, mint az elsavasodás egyik hatékony ellenszere.

**A sófürdő: intenzív méregtelenítés, ásványi anyag bevitel, bőrápolás, és ha igazán megadjuk a módját, akkor kényeztetés, stresszoldás, igazi feltöltődés is.**



A hatékony sófürdőhöz minimum 1%-os sóoldat szükséges, azaz 1 kádnyi (kb. 100 liter) vízhez 1 kg természetes fürdősó. Minél magasabb a koncentráció, vagyis minél több sót oldunk fel a fürdővízben, annál intenzívebb a hatása.

***Elkészítés:*** öntse a fürdősort a kád aljába, engedjen rá valamennyi meleg vizet. Ha a só feloldódott, engedje tele a kádat úgy, hogy a kész fürdővíz hőmérséklete 37°-os legyen. Ez a hőmérséklet egyenlő a testhőmérséklettel, így a szervezetének nem kell energiát fordítania a hő- kiegyenlítésre, és mivel nincs hőingadozás, a fürdő hőmérséklete végig ezen az értéken marad.

Üljön be a kádba, lehetőleg úgy, hogy testét minél jobban ellepje a sós fürdővíz, és pihenjen benne min. 20-30 percet. Ne tegyen a vízbe se habfürdőt, se fürdőolajat, ne használjon közben szappant vagy tusfürdőt, hagyja érvényesülni a természetes kristályos tiszta erejét. (Ha szükségét érzi egy szokásos tisztálkodásnak, akkor tusoljon le a sófürdő előtt a szokott módon, és utána készítse el a fürdőjét!)

A félóra eltelte után szálljon ki, de ne öblítse le magát, éppen csak itassa le testéről a sós vizet, a többit hagyja megszáradni. Pihenjen ezután egy félórát, lehetőleg még mindig nyugodt, csendes környezetben.

Különösen az első alkalmak után érezni is fogja a pihenés szükségét, mert bár a fürdő élménye kellemes, lazító, a szervezetünkben beinduló folyamatok (méregtelenítés, homeosztázis aktiválása, stresszoldás...) meglehetősen sok energiát igényelnek.

Sófürdőzni bármikor lehet, ha szükségét érzi vagy csak vágyik a kényeztetésre, de érdemes tudni, hogy két időszakban különösen érdemes:

1. **Újholdkor** nagyon intenzív a méregtelenítő hatása, tehát ha salaktalanításra van szüksége, érdemes ezt az időpontot választani. Ilyenkor egy félórás sófürdő méregtelenítő hatása egyenértékű egy 3 napos léböjt eredményével!
2. **Teliholdkor** pedig optimális az ásványi anyagok felvétele. Szervezetünk ilyenkor jól hasznosítja a természetes kristálysó magas ásványi anyag tartalmát.

### **Figyelem!**

- Szív - és keringési panaszok esetén mindig legyen a közelben egy felügyelő személy, mert a keringés fokozása rosszulléthez vezethet!

- Ha a testén bárhol nyílt seb van, először csak 1%-os sófürdőt készítsen, és csak a seb gyógyulása után emelje a sókoncentrációt!

- Meleg vízben való sófürdőzés még egészséges embernél is szédülést, heves szívdobogást válthat ki! (Ezért sem tanácsos a víz hőfokát 37 foknál magasabbra állítani.)

**Kényeztető tipp:** bár a sófürdőbe nem szabad illóolajat tenni, nem kell megfosztania magát az AROMATERÁPIA jótékony hatásától. Csepegtessen pár cseppet kedvenc illóolajából egy aromamécsesbe, tegye a kád mellé és élvezze a gyertyafény és a kellemes illat kényeztetését! (A levendula olaj nyugtató hatású; egy stresszoldó olajkeverék segít megszabadulni a feszültségtől; a citromolaj élénkítő és antiszeptikus hatású; a narancs vidám hangulatot varázsol...)

Ha technikailag kivitelezhető, halk, lágy zene tovább fokozhatja az élményt.

Szánja önmagára ezt a fél órát, kedves Olvasónk, rázza le magáról a mindennapok gondjait! Ígérem, sokszorosan megtérül a ráfordított idő!



Beszéljünk még külön pár szót a **sós lábfürdőről**, ami bár nagyon hasonlít a sófürdőre, mégis más, hiszen itt az elsődleges feladat a méregtelenítés.

Ázsiai természetgyógyászok szerint legegyszerűbben a talpunkon elhelyezkedő reflex zónákon keresztül szűrhetjük ki testünkben a nyirokrendszerben keringő, illetve a lerakódott méreganyagokat, hiszen a keleti egészségzemplélet szerint minden szervünk stimulálható és gyógyítható, a talpon lévő reflexpontokon keresztül. A talpon lévő közel 70.000 idegvégződés mind egy-egy kivezető csatorna, melyen keresztül eredményesen "szivattyúzható ki" a szervezetünkben lévő salakanyag, hogy az egyes szerveink újra harmonikusan és tökéletesen működhessenek.

**Elkészítés:** egy lavór meleg vízben oldjunk fel természetes kristálysót, és áztassuk benne a lábunkat minél tovább. (Legalább 50-60 percig) Közben figyeljünk, hogy a

víz ne hűljön ki! (1/2 l vízhez 1 púpozott evőkanál természetes kristálysót számítsunk, azaz pl. 3 literhez 6 evőkanálnyi. Ha magasabb a koncentráció, az sosem baj!)

Ezt a lábfürdőt ismételjük rendszeresen, heti 1-2 alkalommal, de szükség esetén akár naponta is!

Tudom, most azt mondja, kedves Olvasó, hogy "Kinek van erre napi 1 órája?" De higgye el, a lábfürdőt kényelmesen lehet végezni számos egyéb tevékenység közben: TV-zés, rádiózás, olvasás, tanulás, zenehallgatás, rejtvény fejtés...

Az eredmény nagyon hamar önmagáért beszél, hiszen a rendszeres salaktalanítás, és a sav-bázis egyensúly szabályozása sok-sok energiát felszabadít, aminek köszönhetően könnyebben vesszük a napi akadályokat, lendületesebbek, energikusabbak leszünk.

A javuló teljesítmény érezhetően optimistává, lelkesebbé tesz minket, az emiatt egyre szaporodó pozitív gondolataink pedig garantáltan sikeresebbé tesznek minket. (De ezzel már nagyon belekóstoltunk az ezoterika világába, amiről egyszer talán majd egy önálló sorozatban beszélünk...)

## 7.rész

### Harc a gombásodás, a psoriasis, az ekcéma ellen Sófürdő a különböző testrészekre

Sajnos ma már szinte népbetegség a gombásodás, mely élete során szinte mindenkit érint több-kevesebb alkalommal.

Kialakulásának számtalan oka lehet: immunrendszeri gyengeség, keringési zavarok, cukorbetegség, műszálas ruhaneműk, zárt lábbelik viselése, de akár helytelen táplálkozási szokások is (pl. a hüvelygomba kialakulásánál)

A gombásodás nagyon szerteágazó téma, ráadásul orvosi végzettség híján nem is vagyok hivatott szakértőként beszélni róla, ezért rendhagyó módon ebben a fejezetben cikkeket, írásokat, weboldalakat ajánlok a témában, amiből mindenki kedvére szemezgethet.

De először lássuk, hogyan alkalmazható a sófürdő a fenti problémákra.

Ezt a sófürdőt is hasonló módon készítjük el, mint a méregtelenítő sófürdőt, csak kisebb mennyiségben.

A kezelendő felület nagyságától függően 2-10 liter oldatot készítünk, 3-10%-os koncentrációban. (Különböző sókoncentrátumok készítését ld. a 2. részben)

A kezelendő felületet, testrészt fürdössük az oldatban 15-30 percen keresztül. Utána ne öblítsük le tiszta vízzel, csak itassuk a bőrt szárazra.



(Magasabb koncentrációjú sóoldatot - 10 % felett - többször is felhasználhatunk, az enyhébb oldatot azonban csak egyszer szabad használni!)

**Figyelem!** Nyílt sebek esetén először csak alacsony koncentrációjú, 2-3%-os oldatot használjunk, majd a sebek gyógyulásának megfelelően növelhetjük az oldat telítettségét!

És amire használhatjuk:

- lábgomba



- pikkelysömör (psoriasis)
- repedezett bőr
- szemölcs
- nőgyógyászati problémák (hüvelygomba, folyás, hüvelyszárazság) (Nőgyógyászati gondok esetén 3%-os ülőfürdőt vegyünk naponta, a tünetek megszűnéséig)

Természetesen a **sófürdő nem helyettesítheti a szakorvossal való konzultációt**, de hatékonyan kiegészíti a javasolt kezelést, meggyorsítva a kellemetlen tünetek elmúlását!

Ha bővebb információkra vágyik, ajánlom figyelmébe:

1. Széleskörű, mindenre kiterjedő gyűjtemény található a [www.gombasodas.lap.hu](http://www.gombasodas.lap.hu) oldalon

2. [www.ekcema.lap.hu](http://www.ekcema.lap.hu)

Talán sok rémisztő írást talál ezeken az oldalakon. De a gombásodás is az! Főleg azért, mert hajlamosak vagyunk könnyedén kezelni vagy tudomást sem venni az eleinte csak enyhe, alig-alig érezhető tünetekről. Pedig ha **idejében** szakorvoshoz fordulunk, könnyen elejét vehetjük egy végeláthatatlan harcnak.

Súlyosabb esetben már csak drasztikus kezeléssel és nagyon hosszú idő alatt szabadulhatunk meg a betegségtől!

Javaslatom tehát: ha enyhe viszketést, bőrkirepedezést tapasztal a lábujjak vagy a kéz ujjai között, a talpán, a tenyerén, különböző hajlatokban, kivörösödik, ég a bőre, **azonnal kezdje el használni a fent leírt sófürdőt**, hogy elejét vegye a gombák elszaporodásának, **és mielőbb forduljon orvoshoz!**

## 8.rész

# Lázcsillapítás, húzódások, ficamok kezelése - kicsit másképp

Ígérem, ez a fejezet rövid lesz. A fenti témákban talán nem szükséges orvosi leírásokkal, fotókkal terhelnem Önt, hiszen gyakori, mindenki által ismert helyzetekről van szó.

Egyszerűen csak bemutatom, hogy lehet a természetes kristálysót lázcsillapításra használni, és miért jobb a sóoldatos borogatás a sima csapvizesnél.

A lázról azért annyit elmondanék (bár bizonyára Ön is tisztában van vele), hogy nagyon fontos szerepet tölt be az öngyógyító folyamatokban, hiszen a megemelkedett testhőmérséklet segít elpusztítani a betegséget kiváltó vírusokat, kórokozókat. Éppen ezért nagyon fontos, hogy ne kezdjünk el rögtön lázat csillapítani, ahogy emelkedni kezd a hőmérsékletünk! (38 ° alatt semmiképpen se!) Hagyjuk, hadd végezze a munkáját testünk "kazánfűtője".

Hogy 38° fölé mikor kell elkezdni a lázcsillapítást, az nagy mértékben függ a betegségtől, és az egyéni érzékenységtől. Lázgörcsre hajlamos kisgyerekeknél pl. ilyenkor már érdemes odafigyelni, mert a kicsik hőmérséklete nagyon gyorsan képes emelkedni akár 1-2 fokot is.

### **1. Lázcsillapítás sóinggel:**

Készítsünk 2-8%-os sóoldatot, és ebben nedvesítsünk meg egy pamut trikót. (A különböző koncentrációk készítését ld. a 2. fejezetben)

Enyhén csavarjuk ki, bújjunk bele, és tekerjük magunk köré egy nagy, száraz törölközőt.

Feküdjünk le ebben a "dunztban", pihenjünk. Kb. fél óra múlva izzadni kezdünk. Hagyjuk magunkon a sóinget legalább 1-1,5 óra hosszat (ha fázunk, takarózzunk be), utána pedig zuhanyozzuk le az izzadságot.

Ez a módszer a lázcsillapításon túl hatékonyan segíti a megfázás vagy az influenza tüneteinek enyhítését, és aktivizálja az anyagcserét is.

### **2. Borogatás sóoldattal:**

Bokaficam vagy egyéb húzódások esetén általában az első gondolatunk beborogatni a sérült testrészt. Mostantól a sima csapvizes borogatás helyett használjon sóoldatos borogatást. A természetes kristálysóból készült sóoldat fokozza a sejtépítést, és támogatja az öngyógyító folyamatokat, így gyorsítja a sérült szövetek, csontok regenerálódását.

26%-os, telített sóoldattal nedvesítsünk be egy megfelelő ruhadarabot, és ezzel borogassuk be a gyógyítandó testrészt.

A borogatás lehet hideg vagy meleg, attól függően, hogy mire szeretnénk használni:

<b>Hideg borogatás</b>	<b>Meleg borogatás</b>	<b>Forró borogatás</b>
rándulás	arthrosis	gyomor- és bélzavarok
ficam	kötőszöveti reumás betegségek (pl. teniszkönyök)	vesepanaszok
zúzódás		máj- és epepanaszok
köszvény		
arthritis		

## 9.rész

### Amiről idáig nem beszéltünk: sólámpa, sótégla, sószo

Bár nem használjuk belsőleg vagy közvetlenül a bőrön, mint a pl. sóoldatot, mégis hozzátartozik a sóterápiához a sólámpa, a sótégla és a sószo. Hiszen a környezetünk tehermentesítése, a káros anyagok közömbösítése ugyanúgy szükséges az egészséges mindennapokhoz.

Sajnos civilizált létünk vívmányai, az elektromos készülékek, a járművek, a kommunikációs eszközök stb. mind - mind szennyezik a levegőt, allergénekké és a szervezetünket erősen terhelő pozitív ionokkal telítik a környezetünket. Ezek miatt szerencsétlen immunrendszerünk iszonyatos feladatnak van kitéve nap mint nap, amit vagy meg tud oldani vagy nem.

Érdemes tehát minden támogatást megadni a szervezetünknek, hogy az öngyógyító folyamatok minél zökkenőmentesebben működhessenek.



A körülöttünk lévő elektromos berendezések folyamatosan ontják a káros pozitív ionokat, ezeket fontos minél hatékonyabban semlegesítenünk. Ennek egyik legegyszerűbb módja a **SÓLÁMPÁK** használata.

A természetes kristálysóból készült sólámpa, amikor az izzótól átlangyosodik, negatív ionokat bocsát ki, ezzel neutralizálja a légtérrel, azaz megköti a túlsúlyban lévő, és káros pozitív ionokat.

A sólámpa azért is nagyon jó választás az elektromágneses rezgések neutralizálására, mert optikailag is nagyon kellemes, bármilyen környezetbe beleillik, színterápiás hatása pedig számos egyéb probléma orvoslására alkalmas.

**FIGYELEM!** Az olcsó nem biztos, hogy olcsó...! Tisztában vagyunk vele, hogy ma már sok helyen, sokféle sólámpa kapható. Rengeteg kérdést kapunk arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet pl. a nagy áruházakban jelentősen olcsóbban vásárolni sólámpát. Nos, ennek egyik oka lehet természetesen a hatalmas mennyiségben történő beszerzés miatti kedvezőbb ár. A másik oka viszont a minőségben keresendő!

Számtalan olyan sólámpát láttunk már, amik nem feleltek meg még a legminimálisabb minőségi elvárásoknak sem: lötyögő fatalpak vagy éppen törött műanyag lábak, instabil foglalatok stb. De ami talán még ezeknél is nagyobb gond lehet, hogy ezeknek a lámpáknak egy része nem is tiszta sóból készült, hanem valamennyi só össze van gyúrva egy bizonytalan eredetű ragasztó anyaggal, ami aztán a hő hatására ki tudja milyen vegyületeket bocsájt a levegőbe. (Ez különösen veszélyes lehet pl. egy súlyosan asztmás ember esetében!) Miről lehet felismerni az ilyen sólámpát?

- Gyanúsan sima, selymes tapintású felület (Nem a simára csiszolt formákról beszélünk!)
- A lámpa a hő hatására változtatja a színét
- Időnként ragacsos anyag csordogál belőle

Legjobb azonban szakember segítségét kérni, illetve kizárólag megfelelő tanúsítvánnyal rendelkező sólámpát vásárolni. Higgye el, az olcsó lehet, hogy nagyon sokba kerül! Különösen, ha gyógyászati céllal vásárolunk sólámpát, és a segítség helyett inkább tovább fokozzuk a bajt...



Hasonló feladatot látnak el a **SÓTÉGLÁK**. Csakhogy mivel a téglákhoz nem kapcsolódik elektromos berendezés, ahhoz, hogy hatni tudjanak, át kell langyosítani őket az alábbi módok valamelyikével:

- Fűtési idényben tegyünk néhány sótéglát a fűtőtestre



- Építsünk belőle térelválasztót, lepakoló helyet, polcot úgy, hogy hátulról meg tudjuk világítani. Az izzó leadott hője átmelegíti a téglát, és már működik is a "neutralizálónk".

**FIGYELEM!** Ha olyan helyen építünk sótéglá falat, ahol fennáll a veszélye, hogy ledőlhet (kisgyermek, háziállatok közelében, közlekedő útvonalon stb.), akkor a balesetek elkerülése érdekében kötőanyaggal rögzítsük egymáshoz a téglákat!

A falazáshoz szükséges speciális kötőanyag: 70% márványragasztó + 30% fehér cement keveréke vagy az üveg akváriumok ragasztásához használt átlátszó ragasztó.



És végül essék szó a **SÓSZOBÁRÓL**. A sószoba egy olyan helyiség, amelynek klímája közel azonos a természetes sóbarlangokéval vagy pl. a Holt - tenger környékével, ezáltal kiválóan alkalmazható légúti betegségek (asztma, hörghurut), krónikus arcüreg gyulladás gyógyítására és a tünetek enyhítésére. De annak is nagyon hasznos lehet, aki nem szenved ilyen vagy hasonló problémáktól, egyszerűen csak egy szennyezett levegőjű nagyvárosban él.

A sószoba levegőjében keringő mikroszkopikus méretű sókristályok belélegezve megtapadnak a légzőszervek felületén, így segítve az öntisztulásukat és minél hatékonyabb működésüket.

Már nem kell feltétlenül sóbarlangba mennie vagy a tengerhez utaznia, otthon is készíthet saját sószobát, amivel visszaállíthatja vagy megővhatja családja egészségét!

Tegyen egy széles szájú üveg vagy kerámia edénybe 26%-os telített sóoldatot és hagyja szobahőmérsékleten párologni, (A sóoldat készítéséről a 2. fejezetben olvashat) + helyezzen el a szobában kellő mennyiségű sótégglát, biztosítva annak átmelegedését. (ld. fent) Minél magasabb a levegő sókoncentrációja, annál hatásosabb a terápia.

A minimálisan szükséges mennyiség, pl. egy 20 m<sup>2</sup>-es helyiségben (ha a belmagasság nem nagyobb 2,6 m-nél):

6- 8 db 2 kg-os sótégla +  
1 liter telített sóoldat (az oldatot folyamatosan pótolni kell, ahogy párolog!)

Ez a mennyiség otthoni használatra, lakószobák, irodák mindennapos klíma javítására elegendő. Terápiás célú, ügyfélfogadásra kialakított sószobákba ennél lényegesen több só szükséges!

**FIGYELEM!** Súlyos légúti betegségek esetén konzultáljon orvosával, és annak megfelelően alakítsa ki otthonában a sószobát!  
Előfordulhat olyan eset, amikor az orvos ellenzi a sóterápiát vagy nem javasolja pl. magas páratartalom kialakítását. Ilyenkor megoldás lehet a párologtatás mellőzése, és a sótégglák mennyiségének növelése és/vagy több sólámpa alkalmazása.

## VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

**Kedves Olvasó! Most, hogy sikeresen végére ért sóterápia "tanfolyamunk" anyagának, már látja, mennyi mindenben lehet az Ön segítségére is a természetes kristálysó. Kísérletezzen bátran, próbálja ki a különböző alkalmazási lehetőségeket! Nincs mitől félnie, hiszen a sóterápiával ártani biztos nem tud. Csak azt kell okosan felmérnie, hol az a határ, amikor már szükséges az orvossal való konzultáció.**

Sóterápiás termékek (himalája és parajdi kristálysó, sótéglák, orróblítók stb. ) forgalmazásával már nem foglalkozom, de ezek ma már szinte minden nagyobb bioboltban megtalálhatóak, illetve a neten könnyen találhat beszerzési forrást. Ha beszerezte, a fenti útmutató alapján kezdje használni bátran, hiszen ez egy abszolút ártalmatlan, természetes házi terápia.

Sok sikert, jó egészséget kívánok!

A handwritten signature in blue ink on a yellow rectangular background. The signature reads "Zoltán Stohl".

Kávézási és sóterápiás tanácsadó  
[www.szerencsesszamarak.hu](http://www.szerencsesszamarak.hu)