

A só csodás hatásai

Az oldat és a vele átítatott sótéglák kipárolgása a helységben 70-80%-os relatív páratartalmat hoz létre. Az oldat megszünteti a szennyező anyagok (por, füst, növényi pollenek stb.) jelenlétét, így a pormentes, sót és ásványi anyagokat tartalmazó tiszta levegő belélegzése valódi felüdülést jelent az allergiás, asztmás és más légzőszervi betegségben szenvedők számára.

A sószoba klímája fokozza a légzőszervek aktivitását, az öntisztulást, nyákoldó hatása van, így enyhülnek, ill. megszűnnek a gyulladásos (pl. arcüreg-, homloküreg-gyulladás) és hurutos betegségek.

Napi gyakorisággal 30-40 perces ellazulás javasolt, amely jó közérzetet biztosít.

Mivel mellékhatása nincs, születéstől az élet végéig mindenkinél alkalmazható!

(azok kivételével, akik nem bírják a sós, párás, tengeri levegőt)

A sónak, a szervezetünkben a vízháztartás szabályozásán kívül még más szerepe is van, például:

- A só egy természetes antihisztamin.
- **Asztma esetén** ugyanolyan hatásos, mint egy inhalációs-spray, csak mellékhatások nélkül. Asztmás rohamnál igyunk két-három pohár vizet és tegyük a nyelvünkre egy csipetnyi természetes sót.
- **Védi a sejteket** és különösen az agysejteket az elsavasodástól.
- A **vesének** szüksége van sóra, a túltengésben lévő savak leépítésére és azoknak vizelettel történő kiválasztására. Ha a szervezet sóban szegény egyre jobban elsavasodik.
- A só fontos a lélektani és érzelmi zavarok kezelésében. (A depresszió kezelésénél használt Lítium a sót próbálja meg helyettesíteni.)
- **A só fontos szerepet tölt be az agyban** a serotonin és a melatonin-szint konstans fenntartásában. Ha elegendő víz és só van a szervezetben, akkor mint természetes antioxidánsok eltávolítják a toxikus salakanyagokat, így nem kell esszenciális aminosavakat, mint pl. tryptophan és tyrosin a szervezetnek feláldozni. Ugyanis a tryptophan szükséges a serotonin, melatonin és tryptamin képzéséhez.
- **Szükséges a rák megelőzésében** és kezelésben. A rákos sejtek oxigén jelenlétében elpusztulnak. Ezek ún. anaerob organizmusok, amelyek oxigén hiányos közeget igényelnek. Ha elegendő víz van a szervezetben, a só megnöveli a vér mennyiségét. A cirkuláló vérrel az

oxigén mindenhova eljut, az így aktivált és motivált immunsejtek bejutnak a rákszövetbe és elpusztítják azt. A dehidratáció gyengíti az immunrendszert.

- Fontos az **izomzat és az erőnlét** fenntartásához. Csökkenti a szívritmus zavarokat és fontos szerepet játszik a vérnyomás szabályzásában. A víz - só aránya nagyon fontos. Egy sószegény táplálkozás magas vízfogyasztás mellett egyes embereknél magas vérnyomáshoz vezethet. A logika egyszerű. Ha Ön vizet iszik, de sót nem eszik, akkor nem marad elég víz a vérkeringésbe, hogy a véredényeket teljesen feltöltse.
- **Cukorbetegségnél segít** a vércukor szintet egyensúlyban tartani és csökkenti az inzulin szükségletet.
- A víz és só csökkenti a **szem és érrendszeri károsodásokat**.
- A sejteknek szükségük van sóra, a hidroeletromos energia fejlesztéséhez. Ugyanis a só szállítja az elektromos áramot a sejtekhez. Fontos szerepet játszik az idegsejtek közötti összeköttetésben és az információ feldolgozásában.
- **A só szükséges az emésztéshez, a tápanyagok felszívódásához.**
- **Tisztítja a tüdőt, a hörgőket és segít a slejm felszakításában.** A só felbontja, meglágyítja a nyálkát a tüdőben. (Asztma, Emfizema- tüdőtágulat, Mukoviszidose)
- A só nyelvre téve megállítja a száraz köhögést.
- Szükséges a hurut és az arcüreg lerakódásainak felszakításához.
- **A köszvény és az arthritis** (ízületi gyulladás) megelőzésében fontos szerepet tölt be.
- **Megakadályozza az izomgörcsöket**, a túlzott nyáltermelést. (Túlzott nyáltermelés sóhiányt jelez.)
- Az osteoporose- csontritkulás- egyes esetekben a víz és a só hiányára vezethető vissza. Sóra van szükség a csontozat erősítéséhez.
- Mivel szerepet játszik a serotonin és a melatonin-szint konstans fenntartásában és ezek szabályozzák közérzetünket, mint pl.: önbizalom, pozitív gondolatok, így a só közvetetten befolyásolja személyiségünket.
- **Segít a toka csökkentésében**, ugyanis a sóhiány miatt a nyálmirigyek több nyálát termelnek, hogy segítsék a rágást és a nyelést, valamint hogy elegendő vizet szolgáltatassanak a gyomornak a táplálék felbontásához. A vérkeringés a nyálmirigyekben megnövekszik és a véredények vízáteresztővé válnak, hogy a mirigyeket több vízzel lássák el a megemelkedett nyál termelés érdekében. A véredények már nemcsak a mirigyek körül, hanem a nyakban, az állban és az arcbán is vízáteresztővé válnak és itt is víz gyűlik össze.
- **Megvéd a visszerek és a hajsálér repedéstől.**
- **Asztmásoknál fontos megemlíteni**, hogy amilyen fontos a só, olyan káros a sok kálium. A magas kálium tartalmú gyümölcsök (pl. narancs, banán), a sportitalok asztma rohamokat okozhatnak, ezért célszerű ezeket egy kicsit megsózni, hogy a nátrium és kálium egyensúlyát fenntartsuk.
- **Sportolás előtt** egy kevés só megnöveli a tüdő kapacitását és a túlzott izzadást meggátolja.