

**Smallwheel Kft.**

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3.és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: [www.bestlifepro.hu](http://www.bestlifepro.hu) e-mail: [info@blpro.hu](mailto:info@blpro.hu) Tel.: 06-70/601-7625

# **BEST LIFE PRO SÓTERÁPIA**

- **Javallat**
- **Alkalmazás**
- **Hatásmechanizmus**
- **Színterápia**



**bestlifepro**

**Az egészség receptje...**

## Smallwheel Kft.

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3. és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: www.bestlifepro.hu e-mail: info@blpro.hu Tel.: 06-70/601-7625

### **A Best Life Pro sóterápia**

A Best Life Pro sószoba kialakítása során természetes parajdi kősót használunk. A parajdi kősót, már a római korban is bányászták. Az idők során megfigyelték, hogy a bányában dolgozó emberek jobb fizikai és egészségi állapotban vannak a társadalom többi tagjához képest. Ezt a megfigyelést kezdték el tudatosan alkalmazni, s 1960 óta a parajdi sóbányát már terápiás célra is alkalmazzák.

A parajdi kősóra jellemző, hogy a nátrium-kloridon kívül nagyon sok értékes ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz, melyek jelenléte okozza a sótümbök szürkés színét. A parajdi sótümbök másik nagyon fontos tulajdonsága, hogy a felületük porózus, így nagy aktív felülettel rendelkeznek. A sótümbök felületéről a sórészecskék könnyen a légtérbe illetve onnan a légutakba jutnak. Ezt a folyamatot segíti elő a sófalba épített ventilációs rendszer mely óránként 100 m<sup>3</sup> levegőt áramoltat át a sótümbök felületén. Ezen típusú sószoba kialakításával az ún. száraz sóterápiát valósítjuk meg. A sószobában a gyerekek aktív időtöltés közben (éneket, torna) élvezhetik a sóterápia pozitív hatásait, s vidáman játszódhatnak a parajdi sóörleménnyel feltöltött „somokozóban” is.

A sórészecskék a légtérbe jutva kifejtik fertőtlenítő hatásukat, elpusztítják a vírusokat, baktériumokat, gombákat, valamint a szervezet védekező, öngyógyító funkcióit stimulálják. A sós levegő belégzésével tisztulnak a légutak, így a szervezetből eltűnnek a fertőző góccok. A sóterápia alkalmazásával növelhető a szervezet általános fizikai és biokémiai állapota, melynek hatására javul a perifériás keringés, erősödik az immunrendszer. 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



bestlifepro

Az egészség receptje...

## Smallwheel Kft.

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3. és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: www.bestlifepro.hu e-mail: info@blpro.hu Tel.: 06-70/601-7625

### **Mellékhatások és ellenjavallatok**

A haloterápiának kevés, ritkán tapasztalható mellékhatása van. Egyes betegek a kúra elején torokkaparást, fokozott köhögést, orrfolyást 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 szemérmékenység, ilyenkor a kúrák gyakoriságát csökkenteni kell.

Az alábbi esetekben a terápia nem javasolt:

- Tuberkolózis
- Lázás 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 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 élet, sportolás
- fokozott teherbíró képesség
- helyreállítható a szervezet immunrendszere
- ajánlható , arcüreggyulladás , orrmellék gyulladás , hörghurut , fülgyulladás , hangszálgulladás kezelésére, illetve dohányosoknak.
- könnyíti az oxigén-csere folyamatokat és reakciókat, amelyekben a koleszterin is jelen van, ennek végleges oxidációjához vezet, illetve a metabolikus folyamatok során távozik
- 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 adaptációs-védekező és kompenzatórikus mechanizmusok teljes értékűvé válnak.

## Smallwheel Kft.

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3. és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: [www.bestlifepro.hu](http://www.bestlifepro.hu) e-mail: [info@blpro.hu](mailto:info@blpro.hu) Tel.: 06-70/601-7625

### **Sószoba alkalmazása:**

A sószobát heti minimum 1-3 alkalommal, alkalmanként 20-45 percre ajánlott használni.

A sószoba ideális hőmérséklete 20-23 C°. A sószobában szellőztetni, csak rövid ideig, a gyors oxigéncsere időtartamáig ajánlott. A sógenerátor használata: ld. mellékelt útmutató.

### **A sószoba karbantartása:**

A száraz sóterápia előnye, hogy folyamatos karbantartást nem igényel.

A sófalakat tartó fa anyagra kirakódott sóport száraz, vagy enyhén nedves törlővel tisztítsuk. Amennyiben erősebb szennyeződés található a fán, akkor egy finom szemcsés csiszoló papírral dörzsöljük meg a felületet. A fa felületen semmilyen esetben se használjunk vegyszeres tisztítószereket! A faanyag öregedése, színváltozása természetes folyamat.

A helyiség takarítása, felmosása után, a padlót töröljük szárazra, mert a só megköti a nedvességet, ezért azok átnedvesedhetnek.

A helyiséget ne tartsuk nagy páratartalom alatt ( pl. Téli hónapokban is fűtsük a helyiséget. Hideg helyiségben az emberek által kilélegzett meleg levegő miatt magas páratartalom keletkezik.), mert a sótömbök a nedvességet megkötik, és a nedvesség a helyiségben kicsapódik, a sótömbök átnedvesednek.

## **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.

### **Hatásmechanizmusa:**

Mint a világon minden általunk ismert anyag – így a só is – atomokból áll. Minden atomnak egy atommagja és egy vagy több elektronja van, amelyek a mag körül rendeződnek és az atomburkot alkotják. Ionnak nevezünk minden atomot vagy molekulát, amelynek túl sok vagy túl kevés elektronja van. Ha egy ionnak túl kevés elektronja van, továbbiakat vonz magához, hogy a hiányt egészen egyszerűen kiegyenlítse.



bestlifepro

Az egészség receptje...

## Smallwheel Kft.

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3.és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: [www.bestlifepro.hu](http://www.bestlifepro.hu) e-mail: [info@blpro.hu](mailto:info@blpro.hu) Tel.: 06-70/601-7625

Ezt pozitív töltésű ionnak nevezzük. Ha egy ionnak túl sok elektrónja van, akkor túl akar adni rajtuk, ezt negatív töltésű ionnak nevezzük. Egy normál lélegzetben körülbelül egyforma mennyiségű pozitív és negatív töltésű ion található. A belélegzett negatív ionok kedvezően hatnak egészségünkre, a pozitív ionok ellenben károsak. A negatív töltésű ionok legnagyobb koncentrációját a tengernél, a magas hegységeken és az erdőkben, továbbá vízeséseknél és folyómedreknél találjuk.

Azonban a legtöbb helyen légzésünk már nemcsak, hogy nincs egyensúlyban, hanem túl van terhelve káros pozitív töltésű ionokkal, amelyeket az elektromos eszközök idéznek elő, mint például a számítógép és televízió (elektroszmog) vagy akár a dohányzás. Mivel manapság átlagosan időnk 80 %-át zárt helyiségben töltjük, annak klímája természetesen mérvadó egészségünkre nézve. Azonban a városban és az irodáinkban, illetve a munkahelyeinken általában nem elég a negatív töltésű ionok száma, mivel sokat megsemmisít a klímaberendezés, az autók kipufogógáza és a gyárak szennyezőgáza.

Az ember naponta átlagosan 90.000 liter levegőt lélegez be. Az orrunkban és légcsövünkben lévő nyálkahártya sótartalmú váladékanyagot tartalmaz, amely – mint ahogy időközben már kiderült – a lélegzetben található pozitív ionok egy részét negatív ionokká tudja átalakítani.

## Színterápia

A Best Life Pro szőszoba színterápiás egységekkel van felszerelve.

Mindannyian tapasztaljuk, hogy a különböző színek különféle hangulatokat váltanak ki belőlünk. A színterápiában a színek gyógyító, stimuláló hatásait használjuk ki. A színek gyógyító és közérzetjavító hatása megsokszorozódik a színterápia használatával. Pótolja az elvesztett energiát, javítja a memóriát és az ellenállóképességet, oldja a stresszt, enyhíti az emésztési panaszokat, élénkít, frissít, fiatalít. A színterápia harmóniát teremt lelkünkben, és nyugalmat hozhat számunkra.

### A színek gyógyító hatásai:

- **Piros/Vörös:** Éppúgy lehet az élet, mint a halál jele; mindkét esetben a vérrel asszociálható. A nemiség szimbóluma, a libidó színe. Aktivizál, élénkít, lendületesebbé, intenzívvé tesz. A renyhe és redukáló folyamatokat új lendületbe hozza, erősíti a gondolkodást.



bestlifepro

Az egészség receptje...

## Smallwheel Kft.

Székhely: 3599 Sajószöged, Hajnalka út 19.

Telephely: 3580 Tiszaújváros Mátyás k. út 3. és 1119 Budapest, Etele út 63.

web: [www.bestlifepro.hu](http://www.bestlifepro.hu) e-mail: [info@blpro.hu](mailto:info@blpro.hu) Tel.: 06-70/601-7625

- **Kék:** Az égbolt, a tenger színe; a megfoghatatlanság, a végtelenség, a transzcendencia szimbóluma. Az intellektus, az elmélkedés, a megnyugvás kifejezője, amely a képzelet és a szürrealitás világához is kapcsolódhat. Megnyugtat, fékez, koncentrálásra készítet, hűt. A rendellenes és gyulladáshoz vezető folyamatokat rendbe hozza, csillapítja és tisztázza.
- **Sárga:** A világos- vagy aransárga a hit, a jóság, az intuíció, az intellektus színe. Erősítő, tonikus hatású, megnyit, felderít. Erősíti a túl gyenge folyamatokat, feloldja a gyengeséget, erősíti az idegeket.
- **Zöld:** A tavasznak, a természet megújulásának, a növekvő életnek a kifejezője. Különösen az örökzöld növényekhez kötődik termékenység és halhatatlanságot kifejező szimbolika. Lehet a fiatalság, a remény, a boldogság, ugyanakkor a változás az átmenetiség, a féltékenység jelölője. Lehet az éretlenség, a tapasztalatlanság és naivság jelképe. Kiegyensúlyoz, feloldja a feszültséget, megnyugtat. Csillapítja a feszült és fájdalmas folyamatokat, mély nyugalmat nyújt.
- **Ibolyakék:** Inspirál, nyugtat. Csökkenti az idegfeszültséget, oldja az idegi ingereket, enyhíti a fájdalmat.
- **Lila:** A mértékletesség színe. Egyensúly a föld és ég között (a hajnali és az esti ég színe), az értelem és a vágy, a bölcsesség és az érzelmek között. Jelenthet intelligenciát, tudást, vallási áhítatot.
- **Fehér:** A Fény, a tisztaság, a differenciátlanság, a transzcendencia, a tökéletesség, az egyszerűség jelképe Lehet az öröm és a vigasság hordozója, éppúgy mint a gyász színe.



bestlifepro

Az egészség receptje...