



Talinnalainen lastenlääkäri Riina Kallaste:

# Suolahuonehoito *vähentää lääkkeiden käyttöä*

**Suolapitoisen ilman hengittäminen on vanhastaan tunnettu, terveyttä edistävä ilmiö.**

**L**ääkkeettömien hoitomenetelmien käytöllä on keskeinen merkitys keuhkosairauksien hoidossa. Niiden avulla lääkkeiden käyttö ja kuntoutuksen tarve ainakin vähenevät. Eräs tällainen hoitomuoto on suolahoito eli haloterapia. Kreikankielinen sana "halos" tarkoittaa suolaa, joten haloterapia tarkoittaa suolalla tehtävää hoitoa.

Talinnalaisen Adelin sairaalan lastenosaston vastaava

lääkäri **Riina Kallaste** on urauurtava lääkäri suolahuoneiden tutkimuksessa ja hoidossa.

Hänellä on runsaasti kokemusta etenkin lasten hengitystiesairauksien hoitamisesta suolahuoneissa.

## **Terveellinen mikroilmasto**

Suolahuonehoito menetelmänä perustuu suolakaivosten mikroilmaston jäljittelemiseen.

– Perimätiedon mukaan munkit veivät aikoinaan sairaita ihmisiä suolaluoliin. He hienonsivat luolissa olleita stalagmitteja, jotta potilaat voisivat hengittää suolapitoista ilmaa, Kallaste kertoo.

Luonnollisten olojen suolapitoista mikroilmastoa kutsutaan speleoterapiaksi.

–1800-luvun puolivälissä puolalainen teollisuusterapeutti Felix Botchkowski huomasi, että suolakaivoksissa työskentelevät eivät sairastuneet keuh-

## Hengitysilmassa suola on puhdistava ja bakteereita ehkäisevä elementti.

kosairauksiin. Vuonna 1843 hän julkaisi teoksen, jossa käsiteltiin suolapölyn vaikutuksia. Hänen seuraajansa Mstislav Poljakowski perusti Krakovan lähelle Velickin suolahoitolan, joka on yhä edelleen toiminnassa.

### Suolaluolat pommisuoja

Toisen maailmansodan aikana suolaluolia käytettiin Saksassa usean vuoden ajan pommisuojina. Näistä luolista poistessaan sairaut huomasivat astmansa helpottuneen.

– Saksassa, Sveitsissä, Unkarissa, Bulgariassa ja Jugoslaviassa luonnonmukaisia suolaluolia on käytetty sairaiden hoitoon. Tutkimuksien perusteella myös negatiivisilla ioneilla on havaittu olevan parantavia vaikutuksia.

Entisessä Neuvostoliitossa haloterapiaa ryhdyttiin käyttämään Taka-Karpaateilla Solotvinon kylässä sijaitsevan kaivoksen yhteyteen perustetussa sairaalassa, joka erikoistui allergiasairauksiin.

– Havaittuja hoitavia vaikutuksia ovat vahvistaneet useat biokemialliset, immunologiset ja mikrobiologiset tutkimukset. Terapian avulla useimpien potilaiden oireet ovat lieventyneet useiksi vuosiksi, Kallaste kertoo.

### Terapeuttinen suolahuone

Suolahuoneterapiaa on käytetty hoitomuotona 1980-luvun puolivälistä lähtien tätä tarkoitusta varten rakennetuissa suolahuoneissa.

– Suolahuoneessa katto ja seinät ovat päällystetyt suola-

*Suolahuonehoito menetelmänä perustuu suolakaivosten mikroilmaston jäljittelemiseen. Perimätiedon mukaan munkit veivät aikoinaan sairaita ihmisiä suolaluoliin. 800-luvun puolivälissä puolalainen teollisuusterapeutti Felix Botchkowski huomasi, että suolakaivoksissa työskentelevät eivät sairastuneet keuhkosairauksiin.*

kerroksella, joka suojaa tilaa ympäristön kosteudelta sekä pitää yllä ympäristön antiseptisiä ominaisuuksia. Joissakin hoitolaitoksissa psykologista hoitovaikutusta täydennetään musiikilla tai audiovisuaalisella ohjelmalla.

Suola suihkutetaan hengitysilmaan erityisellä laitteella.

– Generaattori on käynnissä laitehuoneessa asiakkaan ollessa huoneessa hoidossa. Pääasiallinen hoitava tekijä on siis suolapölyn rikastama ilma. Suolapitoisuus ilmassa on 0,5-9mg/m<sup>2</sup> ja hiukkaskoko 1-5 µm, Kallaste selvittää.

### Parantaa ja rauhoittaa

Sairaalaolosuhteissa hoitoaika on hieman pitempi kuin monissa hoitoloissa.

– Meillä potilaiden hoitajakso koostuu 12-15 hoitokerrasta, lasten hoito kestää 30 minuuttia ja aikuisten 60 minuuttia, tallinnalaisen Adelin sairaalan lastenosaston vastaava lääkäri Kallaste kertoo.

– Potilaat jaetaan lääkärin määräämään hoidon mukaisiin ryhmiin. Hoitojen aikana potilaat istuvat nojatuoleissa ja hengittävät sekä suun että ne-

nän kautta. Potilaita valvoo sairaanhoitaja ja lääkärintarkastuksessa käydään kerran viikossa tai tarvittaessa useammin, Riina Kallaste selvittää.

Haloterapian vaikutusmekanismit ovat osoittautuneet parantaviksi.

– Suolahuoneeseen sumutettu suolapöly parantaa ilman koostumusta ja irrottaa keuhkoista limaa. Hoito poistaa nesteitä ja näin vähentää limakalvojen turvotusta, Kallas vaikuttaa.

– Suolapölyä tarvitaan hengitysteiden ripsiepiteelin normaaliin toimintaan. Se vaikuttaa bakteereja vähentävästi ja ehkäisee bakteerisolujen kiinnittymistä pumusta hengitysteiden limakalvoille, Kallaste kiteyttää.

### Keuhko- ja ihosairauksiin

Sairaalaolosuhteissa suolahuoneterapiaa voidaan käyttää vaikeisiinkin kroonisiin hengitysteiden sairauksiin.

– Hoito soveltuu mm. keuhkoputken tulehdukseen, yskään, astmaan, kystiseen fibroosiin, kurkku- ja nenätauteihin, allergiseen nuhaan, poskiontelontulehdukseen,

nielutulehdukseen ja sepelvaltimotautiin, lääkäri Kallaste kertoo.

– Siitepölyallergiassa hoitajakson aloittamista suositellaan ennen kukinta-aikaa, ja sitä kannattaa jatkaa koko kukinnan keston ajan.

Haloterapialla on vaikutuksia myös ihosairauksiin, kuten aknen, atooppisen ihon ja psoriasisin hoitoon.

– Monen potilaan ihottuma on hävinnyt, kutina lakannut tai lievittynyt.

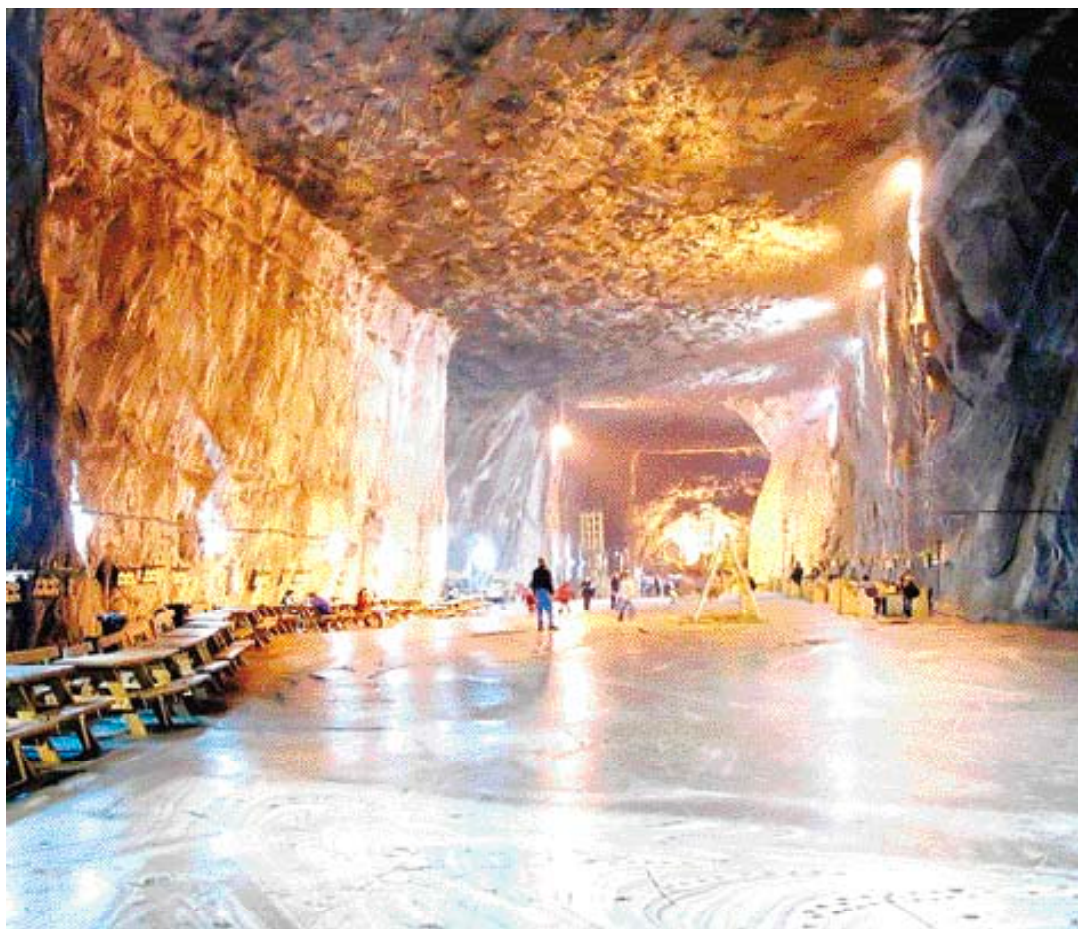
– Mätää erittävän tulehduksen aiheuttama ihottuma on hävinnyt käytännössä kokonaan, Kallaste sanoo.

Hoidosta tulee harvoin sivuvaikutuksia.

– Sivuvaikutuksia esiintyy harvoin, ja ne katoavat yleensä 3-5 hoitokerran jälkeen. Näitä ovat ihon kutina ja pienirakulainen ihottuma.

– Nielussakin voi tuntua pientä kirvelyä, jolloin nielua voi huuhdella lämpimällä vedellä.

– Silmien ärsytyksen ehkäisemiseksi silmiä voi pitää kiinni tai niihin voi laittaa kosteustippoja, lääkäri Riina Kallaste neuvo.





# Kliinistä tutkimusta suolahuoneterapiasta

**Lääkäri Riina Kallasten tutkimusten mukaan suolahuonehoidosta hyötyvät lähes kaikki hengityselinsairauksista kärsivät ihmiset.**

Eestiläinen lääkäri **Riina Kallaste** on tutkimuksissaan todennut, että jo 1-5 suolahuonehoitokerran jälkeen hengitysteiden kroonisia sairauksia potevien potilaiden terveydentila on huomattavasti kohentunut.

Keuhkojen ja limakalvojen parantuminen on todennettu lääketieteellisin tutkimuksin.

– Limaa erittyy enemmän ja helpommin ja liman sitkeys heikkenee. Hengitysteiden koha, kuiva yskä ja hengenahdistus ovat vähentyneet. Keuhkoastmaa, kroonista keuhkoputkentulehdusta ja kystistä fibroosia sairastavien tilanne on myös olennaisesti parantunut.

– Keuhkojen ja nenän limakalvojen tutkimuksissa selvisi, että ennen suolaterapiaa liman solut olivat heikkoja, mutta hoidon jälkeen patogeenisten mikro-organismien

määrä väheni olennaisesti, Kallaste selvittää.

## Apua astmaan

Nesteiden ja solujen immuניתin parantuminen on tutkimusten mukaan ollut erittäin merkittävä astmapotilailla.

– Uloshengitystä tutkittaessa on havaittu keuhkorakenteen toimivuuden parantuvan, mikä yleensä saavutetaan 5. tai 7. hoitokertaan mennessä. Hoitovaikutus säilyy hoidon päättämiseen saakka.

Sen sijaan oleellisia muutoksia PEF-mittauksissa ennen hoitoja tai sen jälkeen ei ole havaittu, joten haloterapia ei välittömästi laajenna keuhkoputkia.

– Myönteinen vaikutus keuhkojen toimintaan ilmenee ajan



*Eestiläinen lastenlääkäri Riina Kallaste on tutkinut vuosia suolahuoneiden vaikutuksia sairaalaolosuhteissa, tulokset ovat voittopuolisesti hyviä.*

mittaan tulehdusten ja hengenahdistuksen vähentyessä asteittain. Keuhkojen tähytyksessä on todettu, että limakalvojen tulehdustila on vähentynyt tai jopa hävinnyt, Kallaste kertoo.

## Eroon nenä- ja kurkkutaudeista

Nenä- ja kurkkutaudeista kärsivät potilaat ovat saaneet helpotusta allergiseen nuhaan ja mätää erittävään poskiontelontulehduksiin.

– Hengittäminen nenän kautta on helpottunut. Limaisen eritteen määrä nenässä sekä aivastaminen on vähentynyt tai loppunut kokonaan. Tämä mahdollistaa verisuonia supistavien lääkkeiden lopettamisen, Kallaste kertoo.

Nenän tähytyksessä on havaittu huomattavaa nenäkäytävien avartumista.

– Nenän limakalvot ovat normalisoituneet. Nenän sivukäytävien röntgentutkimuksissa on havaittu turvotuksen oleellista vähentymistä tai häviämistä kokonaan, lääkäri raportoi.

Mätää aiheuttavaa poskiontelontulehdusta sairastaville suositellaan suolahuoneterapiaa poskionteloiden punkteerauksen ja mädän poistamisen jälkeen.

– 2-3 hoitokerran jälkeen erite häviää usein poskiontelosta kokonaan eikä punkteerausta tarvitse enää suorittaa uudelleen, Kallaste lupaa.

## Nielutulehdukset lieventyvät

Kroonista nielutulehdusta sairastavilla kutina sekä ns. ”pala kurkussa” tunne on lääkäri Kallasten tutkimuksissa hävinnyt noin 52 %:lla potilaista.

– Mikäli selvää paranemista ei ole havaittavissa seitsemän hoitokerran jälkeen, hoitoa ei kannata jatkaa. Nielutulehdusten hoidossa on yleensä ottaen saatu kuitenkin hyviä tuloksia, erityisesti taudin latenteina jaksoina.

Krooniseen nielurisatulehdukseen haloterapia ei ole aina tehokas hoitomuoto.

– Näissä tapauksissa kudosainekseen muodostuminen estää suihketta pääsemästä perille. Mikäli kudosainekseen ei ole muodostunut, haloterapia voi tehostaa patologisen aineksen poistumista nielurisoiista, Kallaste toteaa.

Monenlaisten leikkaustoimenpiteiden jälkeen tulehdukset ovat suolapölyllä parantuneet huomattavasti nopeammin perinteiseen hoitoon verrattuna.

## Kitarisojen ja polyypien hoitoon

Nenän polyyppien hoito on ollut myös tehokas.

– Mikäli potilaan polyyppit ovat pieniä, ne kasvavat 6. - 7. hoitokerran aikana, ja yleensä käytännöllisesti katsoen katoavat kokonaan hoitjakson päättymiseen mennessä.

– Mikäli polyyppit ovat edelleen hyvin suuria, potilaille suositellaan välittömästi operatiivista hoitoa, sillä sen toteuttaminen on helpompaa ja leikkauksen jälkeinen ajanjakso on myös onnistuneempi.

Kitarisojen liikakasvun ja tulehduksen hoidossa haloterapia on Kallasten mukaan erittäin tehokas.

– Yleensä 4. - 5. hoitokerran välillä tilanne paranee merkittävästi. Mikäli 6- 7. hoitokerran jälkeen ei ole havaittavissa merkittävää hoitavaa vaikutusta, suositellaan leikkausta.

– Jos hoito vaikuttaa, hoidon jatkamista suositellaan 20. hoitokertaan saakka, jonka jälkeen on mentävä nenä- ja kurkkutautien lääkärin suorittamaan tarkastukseen.

*"Lehtivihreällä voit elää ikuisesti"*  
-Dr. Robert O. Young

## SoloStar-II

Solostar II mehustaa lehtivihreät, salaattit, koivunlehdet, kuusenkärkät ja vehnänoraat. Punajuuri, porkkana, selleri, inkivääri sekä hedelmät.

**Vitamiinit ja kivennäisaineet suoraan luonnosta.**

**Nyt myös osamaksulla!**

**Novakari Oy**  
Maahantuonti ja myynti: Novakari Oy, Hämeentie 44, 00500 Helsinki  
Puh. 09-755 2600 fax. 09-755 260 60 www.novakari.fi

# – Suolahuone on kansanterveydellisesti kannattavaa

**Yhdentoista hengen ryhmä suomalaisia suolahuoneyrittäjiä tutustui kevättalvella Tallinnassa kahteen sairaalaan, joissa käytetään potilaiden hoitoon suolahuonehoitoa osa jokapäiväistä sairaanhoitoa.**

Yksi matkalaisista oli sairaanhoitaja **Anne Frantz**, joka työskentelee yrittäjänä Vaasassa Luontaishoitola Aalto Pistteessä.

Hän kertoo matkan rikastaneen hänen omaa tietoutta.

– Eestissä suolahuonehoitoa on annettu jo huomattavasti pitempään kuin Suomessa.

– Myös suolahuonehoitojen eli haloterapian tutkimus siellä on ollut monipuolisempaa ja laajempaa kuin Suomessa.

– Meillä Suomessa hyvinvoinnin taso on monella tavalla korkeampi kuin naapurimaassamme, mutta hoitojen monipuolisuudessa Eestissä ollaan meitä edellä. Siellä annetaan vaihtoehdoille mahdollisuus myös sairaalaympäristössä, joka ei meillä ole vielä mahdollista, Anne Frantz vertaa.

Hänen mielestään suolahuonehoitoja ei voi missään nimesä sanoa ”uskomushoidoksi”, sillä suolahuonehoidon tehokkuudesta on runsaasti tietoa ja kokemusta.

– Vaatisi aikamoista uskoa saada näin hyviä tuloksia pelkästään lume-ilmion perusteella!

## Suolahuoneita koko kansalle

Ryhmällä oli kaksi eri tutustumiskohdetta.

– Kävimme kahdessa sairaalassa. Toinen oli Adelin sairaala, jossa vierailimme lasten päiväosastolla. Toinen oli Itä-Tallinnan terveystieteiden sairaala, jonka kuntoutusosastolla oli suolahuoneen lisäksi muitakin täydentäviä hoitomuotoja, kuten kylmähoitoja, vesihoitoja ja monenlaisia muita ennennäkemättömiä kuntoutusvälineitä, Anne kertoo.

Suolahuonehoitoa haluavat pääsevät Tallinnassa sisään ihan kadultakin.

– Asiakkaita otetaan myös ulkopuolelta ja suolahuoneet ovat koko ajan jatkuvassa käytössä.

Nämä kaksi sairaalaa ovat seudulla ainoita, jossa suolahuonehoitoa on saatavilla, joten asiakkaita niihin tulee kauempaakin.

– Suolahuonehoito kuuluu sairaalan potilaalle ilman eri maksua, mutta kuka tahansa muukin voi pientä korvausta vastaan saada ajan.

## Sairauteen ja ennaltaehkäisyyn

Yleisesti Eestissä hoidetaan suolahuoneella pääasiassa erilaisia keuhkosairauksia.

Eestissä hoitoa ei käytetä kuitenkaan vain olemassa olevaan sairauteen, vaan myös ennaltaehkäisyyn.

– Suolahuoneeseen tullaan ehkäisemään esimerkiksi flunssaa. Tämä on tärkeää, kun ajattelee, että meilläkin on vuoden aikana useita flunssaaltoja, jotka tuovat runsaasti sairauspoissaoloja työpaikoille. Kansanterveyden kannalta infektioiden ennaltaehkäiseminen suolahuoneessa olisi hyvin järkevä tapa hoitaa terveyttä, Anne toteaa.

Allergiakauden lähestymisen saa tallinnalaisia suolahuoneeseen.

– Noin kuukausi ennen allergia-aikaa ja sen aikana ihmiset käyvät suolahuoneissa lievittääkseen allergiaoireita



*Anne Frantz, suolahuoneyrittäjä Vaasasta, vieraili Tallinnan sairaaloissa tutustumassa niiden suolahuonehoitoihin.*



esimerkiksi siitepölykautena. 5-10 kerran kuuri peräkkäisinä päivinä helpottaa monien oireita olennaisesti, Anne kertoo havainnoistaan.

## Lasten hyvinvointi lisääntynyt

Adelin lastenosasto hoitaa sairaita ja vammautuneita lapsia.

Se on 2-7-vuotiaille tarkoitettu päivähoito-osasto, jossa on 32 potilaspaikkaa. Lapset ovat yöt kotona ja päivät hoidossa.

– Monilla osastolla hoidettavilla lapsilla on käyttäytymis- ja levottomuushäiriöitä ja muita psyyken ongelmia sekä kehityksen viivästyistä tai liikuntarajoitteita. Toiset lapset olivat hyvinkin huonossa kunnossa eivätkä pysty juuri kommunikoimaan, Anne kertoo.

Adelin suolahuone on lisännyt osaston lasten hyvinvointia.

– Heistä joillakin on sairaus, jota kutsutaan kystiseksi fibroosiksi. Se on aineenvaihduntasairaus, jonka tyypillinen oire on hengitysvaikeudet. Se myös aiheuttaa keuhkoissa bakteerinfektioita. Lapset eivät usein pysty yskimään kunnolla ja monet tuntevat tukehtuvansa oksennuksen tai lima.

Näille lapsille ennaltaehkäisevänä hoitona suolahuone toimii hyvin. Suola tappaa limakalvoilla pöpöjä ja vähentää infektiota. Tämä tuli esille lastenosaston vastaavan lääkärin, Riina Kallasten, pitkästä kokemuksesta, Anne kertoo.

Suolahoitohuoneelle on esitetty myös kontraindikaatioita, joita ovat esimerkiksi paha sydänvika,

*Suolahuonehoitoja saa nykyisin Suomessa monilla paikkakunnilla. Yksi merkittävä suolahuoneutekehittäjä on Polar Health Oy:n toimitusjohtaja Kari Viherlahti, kuvassa vasemmassa.*

munuaissairaus tai keuhkosityöpä. Tallinnan sairaaloissa ei kuitenkaan ehdottomia esteitä aseteta, vaan tilanne arvioidaan henkilökohtaisesti.

Esimerkiksi keuhkosityöpää sairastavan tilanne arvioidaan hoitohenkilökunnan toimesta.

– Keuhkosityöpä ei periaatteessa estä suolahuoneeseen menoa. Jos suolahuonehoito auttaa, mitään syytä ei ole sitä potilaalta kieltää, lääkäri Riina Kallaste sanoo.

– Me, jotka emme ole lääkäreitä, emme voi tällaista ratkaisua tehdä.

– Ne suolahuoneet, jotka tekevät yhteistyötä lääkäreiden kanssa, ovat hieman eri asemassa kuin tavallinen suolahuoneyrittäjä, vaasalainen luontaishoitaja Anne Frantz toteaa.

## Hoito auttaa stressiin ja masennukseen

Anne Frantz on erikoistunut psykiatriaan. Hän on havainnut suolahuoneen toisaalta rauhoittavan ja toisaalta piristävän mieltä.

– Tämä on myös Riina Kallasten tutkimuksen mukaan yksi suolahuoneen vaikutuksista. Hoito tuntuu vähentävän potilaan stressiä ja näin vaikuttaa lieventävästi myös masennusoireisiin.

– Siksi en itsekään pidä omassa suolahuoneessani televisiota enkä radiota.



Stressin hoitoon sopivat hyvin myös merisuolakylvyt.

– Matkallamme meille kerrottiin, että Itä-Tallinnan keskussairaалassa saa merisuolakylpyjä, jotka rauhoittavat mieltä ja toimivat hyvin myös atooppiselle iholle. Tämä on melko uusi hoitomuoto Tallinnassakin, eikä näitä tietääkseen vielä ole Suomessa.

Suolahuoneita valmistava **Risto Tanhuanpää** Kaaleppi Ky:stä oli Tallinaan suuntautuvan tutustumismatkan alulle-panevana voimana.

– Idea syntyi silloin, kun Lappeenrannan suolahuonetutkimus valmistui. Eräs lääkäri kehotti tutustumaan erityisesti lasten suolahuonehoitoon Eestissä, koska Suomessa tutkimusta tehtiin lähinnä aikuisten parissa.

– Monet suolahuoneyrittäjät innostuivat asiasta ja vierailu toteutui helmikuussa, hän kertoo. Tanhuanpää itse yllättyi Tallinnan sairaaloiden nykyaikaisuudesta ja siisteydestä.

Myös Tanhuanpää sanoi hoidollisen tason olevan Tallinnassa monella tavalla edistyksempää ja avarampaa Suomeen verrattuna.

– Lääkärien suhtautuminen täydentäviin hoitoihin vaikuttaa olevan huomattavasti myönteisempi kuin Suomessa. Ihmisiä pyritään kuntouttamaan muutenkin kuin lääkkein. Se tuntuu edistyksempää tavalla suhtautua potilaisiin ja heidän sairauksiinsa.

TEKSTI: MERIA KIVILUOMA

KUVAT: CXS, MERIA KIVILUOMA  
JA SUSANN NYBERG



– Itä-Tallinnan terveystieteiden keskus sairaalan kuntoutusosastolla on suolahuoneen lisäksi muitakin täydentäviä hoitomuotoja, kuten kylmähoitoja, vesihoitoja ja monenlaisia kuntoutusvälineitä, esittelee Itä-Tallinnan sairaalan kuntoutuslääkäri Eve Sooba.

## Rentoudutaan suolavedessä!

### Suolakellunta-altaalla on rentouttavia vaikutuksia suolapitoisuutensa ja kellunta-ominaisuuksiensa vuoksi.

Suomessa altaita on jo muutamia, Ruotsista niitä löytyy huomattavasti enemmän.

Kellunta-altaan kehitti amerikkalainen neurofysiologi John C. Lilly 1950-luvulla. Kelluntaa käytettiin 60-luvulla NASAn harjoitusohjelmissa. Tällöin astronautteja valmistettiin painottomuuteen.

### Rentoutusta stressaantuneelle

Vaasalainen Anne Frantz luontaishoitola Aalto Pisteestä sanoo, että noin 40 minuutin kellunta rentouttaa tehokkaasti veden kantaessa loikoilijaa. Kannen voi joko sulkea tai pitää raollaan. Halutessa voi kuunnella musiikkia tai nauttia hiljaisuudesta.

– Pikkuauton kokoisessa altaassa on 1 000 litraa vettä ja 500 kiloa Epsom-suolaa eli magnesiumsulfaattia, 30 % suolaliuoksessa ihminen kelluu eikä uppoa. Suolapitoisuus on niin suuri, etteivät siellä bakteeritkaan voi elää, Anne selvittää.

Nykypäivän ihminen kärsii stressistä, masennuksesta ja uupumuksesta, jotka usein tulevat ilmi univaikeuksina. Kellunta-allas onkin erityisen tehokas uniongelmiin.

– Voimaantuminen tapahtuu pikku hiljaa. Unirytmisi tasoittuu ja jaksaminen lisääntyy. Monet 3-vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat tulevat usein tunniksi rentoutumaan altaaseen. Sen jälkeen he ovat virkistyneitä, yövuoron jälkeen kellunta jopa korvaa unen puutetta.

### Luovuutta ja puhdistusta

Vedessä rentoutumalla aivosähkökäyrä hidastuu theta-tasolle.

– Tällöin elimistö alkaa erittää endorfiinia, joka lievittää kipua ja lisää hyvinolontunnetta. Stressiin ja masennukseen



**Rentoutusaltaassa käytetty Epsom-suola vähentää turvotusta ja edistää soluhengitystä. Suola rentouttaa lihaksia ja hoitaa ihoa sekä tehostaa elimistön puhdistusmekanismeja.**

liittyvien hormonien määrä laskee.

Myös luovuus, oppimis- ja visualisointikyky paranevat rentoutuskellunnan myötä.

– Rentoutuksen aikana kuulusta uudesta tiedosta 65% jää mieleen, kun vastaavan tehon luettaessa sanotaan olevan 5%. Luovuuden tehostuminen liittyy myös siihen, että kellunnassa vasen ja oikea aivopuolisko toimivat yhdessä, Anne sanoo.

Rentoutusaltaassa käytetyn Epsom-suolan sanotaan vähentävän turvotusta ja edistävän soluhengitystä.

– Suola rentouttaa lihaksia ja hoitaa ihoa sekä tehostaa elimistön puhdistusmekanismeja. Siksi monet fyysiset sairauksitkin saavat lievitystä rentoutuskellunnasta. Tällaisia ovat esimerkiksi reuman monet muodot, kuten selkäranka-reuma, nivelreuma tai nivelriikko sekä tulehdussairaudet.

Rentoutuskellunta ei sovi epileptikolle, munuaisten vajaatoiminnasta kärsiville, eikä yli 6 raskauskuukauden ylittäneille, kuukautisten aikana suolakellunta-altaaseen ei voi mennä. □

Lisätietoja: aaltopiste.com

[www.suolahuone.fi](http://www.suolahuone.fi)

**Polar Health Oy**  
puh. 019-312 313