

Veselību var atgūt SĀLS istabā



Pacienta lomā iejutās
Aksana Vasilevska

Autores foto

Lai arī ar sāls lietošanu ārsti iesaka neaizrauties, sāls spēj darīt brīnumus un dziedēt ļoti smagas kaites, jāprot tikai to pareizi pielietot. Tādēļ arī krāslavieši izveidojuši sāls istabu.

No decembra Krāslavas slimnīcā sākusi darboties sāls istaba, kuras saimniece ir Valentīna Stabulniece, zemnieku saimniecības „Ganiņi” un solārija īpašniece Krāslavā.

Valentīna pastāstīja, ka ideja par šo istabu radās jau pirms pusotra gada, taču tikai šoruden pēc ilgām pārdomām viņa nolēmusi riskēt un paņēma bankā 8000 latu kredītu uz septiņiem gadiem savas ieceres īstenošanai.

Krāslavas sāls istabā ar pacientiem strādā divas sertificētas speciālistes Jeļena Hoduļeva un Aksana Vasilevska. Ģimenes ārsta nosūtījums neesot nepieciešams, bet cenas, salīdzinot ar citām ārstniecības iestādēm, šeit ir

pat ļoti pieņemamas.

Sāls istabu izveidoja īgauņu uzņēmums „Indium”, kuram jau ir pieredze šajā jomā. Latvijā jau ir vairākas līdzīgas sāls istabas, bet šī pilnībā veidota no sāls – griesti, sienas un grīda ir klāti ar sāls kārtu. Istabā izlietotas divas tonnas rupjās sāls. Jāpiebilst, ka Igaunijā tādās istabas esot pat 30, daudz esot arī Zviedrijā. Turklāt, tur istabas veidojot 100 cilvēkiem, bet Krāslavā sāls istabā varētu izvietoties vienlaikus desmit pacienti. Istabā uzstādīta speciāla iekārta, ka uzkaršētu sāli sasmalcina putekļos un izpūš istabā, kur cilvēks to elpo. Istabā novietotas koka saliekamās gultas, uz

kurām var apgulties un relaksēties jaukas mūzikas pavadijumā, bet paši mazākie pacienti var parotāļāties ar lāpstīņām un spainīšiem, izmantojot smiltiņu vietā sāli.

Jāatzīst, ka ārstniecībā haloterapija jeb ārstēšana ar sāli kļūst arvien populārāka. Ārstēšanu ar sāli pazinuši jau senos laikos, kad mūki cilvēkus dziedinājuši sāls alās. Otrā pasaules kara laikā Vācijā cilvēki slēpušies sāls šahtās un novērojuši veselības uzlabošanos. Padomju savienībā cilvēki meklējuši iespēju aizbraukt uz sāls atradnēm Aizkarpatos vai Urālos, vai uz dabiskām sāls alām citās valstīs, lai atgūtu veselību. Sāls palīdz izārstēt hronisko bronhītu, bronhiālo astmu, psoriāzi, ekzēmas. Sāls antiseptiskās īpašības cilvēkam palīdz it kā atjaunoties.

Turpinājums pielikuma 2. lpp. ►►

Veselību var atgūt SĀLS istabā



Valentīna Stabulniece
demonstrē moderno iekārtu

►► Nobeigums

(sākums pielikuma 1.lpp.)

Telpās, kur tagad izvietots atveseļošanās centrs, kādreiz atradās slimnīcas kafejnīca. Valentīna at-

zīst, ka brīvu telpu te vēl esot diezgan, tāpēc iecerējusi, piemēram, izveidot saunu un nelielu fitobāru, kurā apmeklētāji varētu baudīt vietējās zāļu tējas. Pagaidām gan tie ir nākotnes nodomi, jo jāatmaksā kredīts. Valentīna Stabulniece ir aktīva sieviete. Viņa izveidojusi arī bioloģisko saimniecību, iestādot 3 ha ķiršu un hektāru upeņu, bet nākamajā pavasarī vēlas iesēt arī 4 ha linu. Pavisam viņai ir 40 ha zemes un 20 ha meža. Šogad jau ievākusi pirmo ogu ražu, taču putni viņu nedaudz apsteiguši un pamanījušies novākt

lielāko daļu ķiršu. Valentīna Stabulniece strādā par audzinātājas palīdzi „Mūsmājās”, bet vasarās un brīvdienās savā saimniecībā uzņem „Mūsmāju” audzēkņus, kuriem Valentīnas saimniecība kļūst par istām mājām.

Inese Baranovska

UZZIŅAI

- Haloterapija ir sens aeroterapijas veids, kuru pazinuši jau senajā Grieķijā un Romā. Cilvēki ārstējušies dabiskās sāls atradnēs un alās.

- Sākotnējais metodes nosaukums bijis speleoterapija. Taču daudzi cilvēki baidās no pazemes, tāpēc zinātnieki izstrādāja mākslīgu metodi un nosauca par haloterapiju, izmantojot grieķu vārdu „halos”, kas nozīmē — “sāls”.

- Sāls kamera ārstē astmu, hroniskās iesnas un citas alerģiskas slimības, kā arī palīdz elpošanas ceļu apsaldēšanas gadījumā. Sāls kamera ir īpaši iedarbīga pēc augšējo elpošanas ceļu apaukstēšanas un ādas vai elpošanas ceļu saskarsmes ar alergēniem.

- Sāls kamerā iekaisusi āda vai elpošanas ceļi ir pakļauti sausās sāls miglas (sāls aerosola) ārstējošajai iedarbībai. Sauso, ārstējošo vārāmās sāls aerosolu pūš sāls kamerā. Tas ārstē elpošanas ceļus ieelpošanas laikā. Sāls iedarbība pastiprina krēpu izdalīšanos un klepošana samazinās vai izzūd pavisam.

- Viens ārstēšanās seanss ilgst vidēji 30 – 40 minūtes. Vienā ārstēšanas kursā ietilpst vismaz 10 seansi. Pirms ārstēšanās sāls kamerā iesaka konsultēties ar ārstu.