



Egészségügyi sóterápia a sportorvos szemével:

Jótékony hatás a teljesítőképességre

Interjú Dr. Jákó Péter címzetes egyetemi docenssel

Mióta foglalkozik az orvostudomány a sóterápiával?

A sóterápia rendkívül régi múltra tekint vissza, hiszen már a régi görögök felfigyeltek arra, hogy bizonyos barlangokban történő tartózkodás a légzési panaszokat csökkenti – ezt már Hippokratész, az orvostudomány atyja is leírta. Már a középkorban megfigyelték, hogy a bányászok között ritkábbak a légzési panaszok. A II. világháború alatt Németországban vették észre, hogy a szőnyegbombázásokat barlangrendszerekben átvészelő embereknél az asztmás rohamok száma jelentősen csökkent. Ennek oka, hogy a sóbányákban és karsztbarlangokban átlagos a hőmérséklet és alacsonyabb a páratartalom, mely légkörben kevésbé alakul ki a felső légutak görcsös rohamszerű szűkülete.

Hogyan működik, és milyen hatása van az egészségügyi száraz sóterápiának?

A mesterséges sókamrákat kb. 25 éve fejlesztették ki. Előnyük, hogy könnyen elérhetőek, tehát nem kell elutazni a világ végére egy barlangba, precízen ki tudják alakítani a mikroklímát, állandó a hőmérséklet, a páratartalom és a légnyomás, valamint szabályozni tudják a só szemcse nagyságát. Minél finomabb, minél kisebb a szemcseméret, annál kedvezőbb hatást gyakorol a gyulladt nyálkahártyára. Több nemzetközi folyóirat, illetve kongresszusi cikk is foglalkozik az egészségügyi sóterápia vitathatatlan pozitív hatásával és egyértelműen leírják, hogy a sókamrában történő kezelés csökkenti a hörgők reaktivitását, az inhalált só jó kiegészítő terápia az asztma kezelésében. A mikroklíma terápiát követően egy éven keresztül megfigyelhető volt a beteganyagokban az asztmás rohamok számának csökkenése. Irodalmi adatok azt is igazolják, hogy a száraz sóterápia előnyösebb, mint a nedves, de a legfontosabb, hogy minél kisebb sószemcse kerüljön belégzésre.



Mi támasztja alá a terápia hatékonyságát?

Egészségügyi sóterápiás intézménnyel több éven keresztül együttműködve végeztünk megfigyeléseket: 240 páciens – ebből 102 tüdőasztmás, és 103 szénanáthás eset – vizsgálati adatainak feldolgozása alapján láthattuk, hogy jelentősen és egyértelműen javultak a légzésfunkciós értékek asztma és szénanátha esetében. A betegek állapotában bekövetkező szignifikáns javulás 20 kezelés után vált tartóssá. Figyelembe véve az asztma, valamint az allergiás szénanátha elterjedtségét és kínzó panaszokat okozó tüneteit, jelentős eredmény, hogy ezzel a kezeléssel szteroid nélkül – aminek a mellékhatásai ismertek – ilyen tartós javulást lehet elérni.

Mikor érdemes egy sportolónak igénybe vennie a terápiát?

Annak a sportolónak is, akinek asztmás, szénanáthás panasza van, feltétlen érdemes egészségügyi sóterápiás kezelésben részt vennie, hiszen a szénanátha átmenetileg a teljesítőképességet is rontja. A gyógyszerek egy része enyhíti ugyan a szénanáthát, de rontja a teljesítőképességet, és érzékelhető mellékhatás lehet még a tompaság, az álmoság is. Amennyiben sikerül ezt nem gyógyszerrel, hanem ezzel a természetes módszerrel kezelni, az mindenképpen előnyös a teljesítőképesség szempontjából.