

Vyjadrenia lekárov !!!

Vyjadrenia odborníkov na tému solná terapia !!!

MUDr. Katarína Bergendiová, PhD., klinická imunologička a alergológčka, Pneumo – Alergo Centrum, Bratislava,

V soľnej jaskyni je pre alergikov veľmi dobrá klíma. Menšie množstvo alergénov a slaný vzduch totiž tlmia alergické prejavy. Unikátna a nenapodobiteľná klíma je vytvorená pôsobením veľkého množstva solí, z ktorej je jaskyňa postavená. Vzduch je nasýtený iónmi jódu, vápnika, horčíka, sodíka, brómu, selénu a ďalšími stopovými prvkami, čím sa vytvára mikroklima, ktorá má obrovský pozitívny vplyv pre liečbu širokého spektra chorôb a výrazne podporuje imunitný systém – jednak u detí, ale aj u dospelých pacientov. Ďalší výrazne pozitívny vplyv soľnej jaskyne spočíva v tom, že vdychovaný solný aerosól vysušuje mikrobiálne bunky patogénnych mikroorganizmov, ktorých sa telo následne zbavuje formou uvoľňovaných hlienov z dýchacích ciest. Tento jav sa označuje ako samočistiaci proces organizmu. Jeho priamym dôsledkom je ústup zápalových zmien nielen v dýchacích cestách, ale aj v celom organizme.

MUDr. Tíbor Barta, PhD., primár I. Otorinolaryngologickej kliniky FNŠP Bratislava – Petržalka

Liečbu akútnych, ale najmä chronických chorôb dýchacích orgánov (alergická a nealergická nádcha, chronický a akútny zápal hlasiviek, astma), ale aj stavy po chirurgických zákrokoch nosovej dutiny (nosovej priehradky, nosových mušiel), prínosových dutín, hltana (operácie hltanovej a podnebných mandlí) a hrtana (operácie na hlasivkách) je vhodné podporiť tzv. klimatickou liečbou.

Klimatická liečba, čiže klimatoterapia, patrí medzi nemedikamentózne liečebné metódy, pri ktorých je organizmus vystavený liečivým účinkom špeciálneho klimatického prostredia (vysokohorské prostredie, pobyt pri mori, ale napr. aj v jaskyni). Klimatická liečba urýchľuje liečebné a hojace procesy. Soľ, ktorú denno-denne používame pri varení a príprave jedál má aj iné využitie. Využívajú sa aj liečivé účinky jej minerálov. Liečebný účinok solí je známy už stáročia. Príkladom sú rôzne procedúry na báze solí, či už priamo v solných baniach alebo za pomoci rôznych inhalačných prístrojov v sanatóriách. Všeobecne sa odporúčajú prechádzky pri mori, hlavne za rána alebo po dobrom vlnobití, keď je ovzdušie ionizované a nabité prvkami jódu. No aj keď nás

príroda na Slovensku neobdarila morom, blahodarné účinky morskej mikroklímy je možné získať aj u nás, v solných jaskyniach. V ich ovzduší vládne výnimočná mikroklíma, tešiaca sa jedinečnou bakteriologickou čistotou. Vzhľadom na to, že soľ je jedným z prvkov nášho organizmu, je pre nás veľmi dôležitá.

Z pohľadu lekára otolaryngológa (špecialistu na choroby hlavy a krku), rozhodne odporúčam liečebné procedúry v solných jaskyniach, ktoré výrazne napomáhajú zlepšiť kondíciu pacienta a urýchľujú hojenie a liečenie chorôb nosovej dutiny, prínosových dutín, hltana, hrtana a štítnej žľazy. Účinok tejto mikroklímy má však výrazné blahodarné účinky aj na iné choroby.

MUDr. Milan Šimko, imunológ – alergológ, FNsP Bratislava – Kramáre

Spočiatku sa pripisoval priaznivý vplyv pobytu v jaskyni na dýchacie cesty tomu, že inhalované aerosóly rozpúšťajú viskóznny hlien, ktorý sa potom lepšie odstraňuje z dýchacích ciest. Posledné výskumy však poukazujú na dôležitú regulačnú úlohu povrchovej vystielky kože a dýchacích ciest.

Zatiaľ čo koža má povrch okolo 2 m², dýchací systém má plochu okolo 100 m². Z tohto dôvodu je inhalačná terapia oveľa účinnejšia, ako pôsobenie aerosólu na kožu a zohráva dôležitú regulačnú úlohu v celom organizme. Práve týmito regulačnými mechanizmami sa vysvetľuje priaznivý vplyv tejto liečby aj na ochorenia, ktoré nesúvisia s dýchacími cestami.

Exaktnými štúdiami sa zistilo, že ďalší priaznivý účinok je priame usmrcovanie choroboplodných mikroorganizmov v dýchacích cestách. Aerosól v jaskyni obsahuje mikroelementy, ktoré sú súčasťou enzýmov a hormónov; organizmus ich potrebuje k optimálnej činnosti a v bežnej stredoeurópskej strave ich býva nedostatok. Pobytom v jaskyni si ich možno doplniť. Imunitný, nervový systém a systém žliaz s vnútornou sekréciou sú navzájom prepojené, aerosólová liečba ovplyvňuje všetky tri uvedené systémy, zlepšuje prekrvenie vnútorných orgánov, čím sa vysvetľuje komplexnosť pôsobenia uvedenej liečby, vrátane protizápalovej, s následným zmenšením bolestivosti pri reumatických ochoreniach, priaznivým pôsobením na niektoré duševné choroby a ochorenia srdcovocievneho aparátu.

Z empirických poznatkov klimatoterapie, kde sa zisťuje dlhodobé zlepšenie chorobných stavov prímorským pobytom v dĺžke minimálne troch týždňov, sme vyrátali

na základe množstva aerosólových častíc prímorskej oblasti a v soľnej jaskyni, že trojtýždňovému pobytu pri mori by mal byť ekvivalentný 7 – 10-násobný 45-minútový pobyt v soľnej jaskyni.

Odporúčané indikácie vhodné na liečbu v soľnej jaskyni:

- všetky zápalové a alergické ochorenia horných aj dolných dýchacích ciest
- kožné alergické ochorenia, atopický ekzém, psoriáza, ochorenia spôsobené kontaktnou alergiou
- zápalové ochorenia čreva, ulcerózna kolitída, Crohnová choroba, vredová choroba žalúdka a dvanástnika, dráždivý trakčník
- ischemická choroba srdca, zvýšený krvný tlak, poruchy cievneho systému
- degeneratívne aj zápalové reumatické ochorenia
- vegetatívna dystónia
- neurotické poruchy, depresívne stavy, chronický únavový syndróm, stresové poruchy
- znížená funkcia štítnej žľazy

Doc. MUDr. Igor Kajaba, PhD., internista – gastroenterológ, Ústav preventívneho lekárstva a klinickej medicíny, Bratislava

Základný predpoklad existencie života človeka zabezpečuje v ľudskom tele ustavičná latková premena (metabolizmus) prostredníctvom prívodu živých látok, prítomnosti enzýmov a funkcií hormonálnej, látkovej a nervovej regulácie.

Je známe, že približne jedna tretina enzýmov si vyžaduje prítomnosť kovových iónov, ako aktivátorov ich činnosti a preto sa nazývajú metaloenzýmami. Viaceré z nich vykazujú špecifickú funkciu ochrany buniek pred oxidačným poškodením a vznikom oxidačného stresu organizmu a práve tieto enzýmy obsahujú prvky, ako sú: zinok, meď, mangán, nikel, chróm, železo, selén a iné.

Nerastné prvky plnia aj iné dôležité funkcie v tkanivách, napr. stavebné – vápnik, fosfor, horčík, draslík, fluór, kremík a jód. Jód predstavuje základnú zložku hormónov štítnej žľazy, zinok a nikel sa zúčastňujú na tvorbe hormónu inzulínu, selén predstavuje integrálnu súčasť najvýznamnejšieho antioxidačného enzýmu glutatiónperoxidázy. Chróm je základnou zložkou glukózového tolerančného faktora, ktorý reguluje a umožňuje metabolizmus cukrov a podporuje účinok inzulínu v tkanivách a zabraňuje

hlavne vzniku tzv. stareckej cukrovky. Minerálne látky zabezpečujú aj stálosť vnútorného prostredia (homeostázu) a udržiavanie tzv. acídobázickej rovnováhy, na ktorej sa zúčastňujú hlavne sodík, chlór, draslík, vápnik, horčík, fosfor a síra. Významná je tiež úloha pri regulácii prenosu nervových vzruchov, najmä sodíka, vápníka, draslíka a horčíka.

Väčšina z uvedených nerastných látok je obsiahnutá práve v morskej soli, z ktorej sa tieto uvoľňujú a nachádzajú v prostredí soľnej jaskyne, a pri pobyte v nej sa prirodzenou cestou slizničného vstrebávania, ale aj tráviacim traktom dostávajú do organizmu a zlepšujú tak príjem a jeho zásobenie týmito nenahraditeľnými zložkami, bezpodmienečne potrebných pre dobré zdravie, výkonnosť a celkovú prosperitu všetkých vekových kategórií obyvateľstva. Navyše príjemné prostredie združené s tichou reprodukciou podmanivej hudby je ideálnym miestom pre duševný relax, meditáciu, pohodu, ale aj pocit radosti a životného šťastia!

Vedecky prakticky zdôvodnené indikácie pobytu, resp. liečebných kúr v soľnej jaskyni z hľadiska chorôb tráviaceho traktu:

- zápaly ústnej sliznice, d'asién, jazyka, periodoncia slinných žliaz a pri paradontóze
- neinfekčné zápaly sliznice pažeráka, žalúdka, dvanástnika, tenkého a hrubého čreva
- psychosomatické choroby, ako sú vredy žalúdka a dvanástnika, dráždivé hrubé črevo, funkčné poruchy žľzníka a žľčových ciest (najmä sklon ku krčovým stavom)
- zdĺhavé nešpecifické zápaly čriev, napr. pri vredovo – krvácajúcom zápale hrubého čreva a konečníka (tzv. colitis ulcerosa) v rekonvalescencii a v kludovom štádiu (potláča sa nové vzplanutie ochorenia), ale rovnako tiež pri fibrotizujúcom zápale v tráviacom trakte – Crohnovej chorobe
- zdĺhavé ochorenia pečene autoimunitnej povahy

Vo všetkých prípadoch ide o účinnú podporu základnej liečby, v pokojovom období o významnú sekundárnu prevenciu prípadného návratu prudkého štádia choroby.

Prof. MUDr. Jiří Homolka, Dr.Sc., prednosta I. pľúcnej kliniky I. LF UK a Všeobecnej fakultnej nemocnice v Prahe

Liečivé účinky solí sú známe celé storočia a dnes sa k tomuto zdroju zdravia vraciame. Príkladom je liečba, akú podstupovali pacienti v 30-tych rokoch 19. storočia v soľnej bani Wieliczka v Poľsku a kde sa od roku 1958 už bežne liečila astma, choroby horných a dolných dýchacích ciest a alergické ochorenia.

Rovnako dobre vieme, že pri liečbe už zmienených chorôb, ale i kožných ochorení je veľmi prospešný pobyt pri mori. Niektoré zdravotné poisťovne na ne prispievajú alebo ich z veľkej časti hradia (napr. program Morský koník – VZP). Cestu k moru si však nie každý môže dovoliť viackrát za jeden rok.

U pacientov s astmou a zápaloch horných a dolných dýchacích ciest som si overil, že po 5 – 10-tich návštevách v soľnej jaskyni sa ich stav zlepšil podobne ako po prímorskej liečbe. Priaznivý efekt trvá asi 3 mesiace – v porovnaní s nákladmi na štyri zájazdy k moru ročne, spolu s liekmi, ktoré by pacienta dostali do dobrej kondície, je cena za návštevu jaskyne zanedbateľná. Ako odborník na pľúcne choroby sa k účinkom soľnej jaskyne na iné druhy ochorení nemôžem vyjadriť. Za seba len dodám, že som si na sebe overil príjemný relaxačný účinok.

zdroj: časopis Nová Tína, číslo 43, 26. augusta 2005

Návšteva soľnej jaskyne nahradí astmatikom liečebný pobyt pri mori. Slaný vzduch totiž tlmí alergické prejavy. Pobyt je prospešný aj ľudom s chronickou nádchou, zápalmi nosohltanu alebo bronchitídou.

„Jaskyňa imituje prostredie prírodných soľných baní alebo prímorských oblastí, kde je vlhký vzduch obohatený o soli, a tým pádom tlmí zápal horných i dolných dýchacích ciest,“ vysvetľuje Jiří Homolka. Upozorňuje, že návšteva musí byť opakovaná niekoľkokrát, jaskyňa nemá efekt jednorazový.

zdroj: Hospodářské Noviny, príloha Zdraví, 1. augusta 2005

MUDr. Vladimír Volf PhD., pediater, Klinika detí a dorastu, 3. LF UK a FN Královské Vinohrady, Praha

Keď sa povie soľ, vybaví sa nám obvykle nerast, ktorý používame pri varení a príprave jedál. Soľ má ale aj iné významné využitie. Jednou z predností tohto nerastu sú liečivé účinky obsiahnutých soľných minerálov. Liečba rôznych chorôb v soľnej mikroklíme sa

praktizuje už mnoho rokov. Metódu inhalácie soli rozptýlenej vo vzduchu využívali úspešne už starogrécki lekári.

Detskí lekári odporúčajú pobyty pri mori predovšetkým deťom s ťažkosťami horných a dolných dýchacích ciest. Aj keď v Českej republike more nemáme, nemusíme už v súčasnosti za morskou klímou cestovať ďaleko do iných štátov. Ponúka sa nám pobyt v solných jaskyniach.

Pobyt v solnej jaskyni je novou, originálnou, účinnou a čisto prírodnou metódou nazývanou haloterapia. V solnej jaskyni vládne unikátna a nenapodobiteľná klíma, vytvorená pôsobením veľkého množstva soli, z ktorej je jaskyňa postavená. Vzduch v jaskyni je nasýtený iónmi jódu, vápnika, horčíka, sodíka, brómu, selénu a ďalšími stopovými prvkami, čím sa vytvára mikroklima, ktorá má obrovský pozitívny vplyv pre liečbu širokého spektra chorôb a výrazne podporuje imunitný systém, jednak u detí, ale aj u dospelých pacientov. Ďalší výrazne pozitívny vplyv solnej jaskyne spočíva v tom, že vdychovaný solný aerosól vysušuje mikrobiálne bunky patogénnych mikroorganizmov, ktorých sa telo následne zbavuje formou uvoľňovaných hlienov z dýchacích ciest. Tento jav sa označuje ako samočistiaci proces organizmu. Priamym dôsledkom tohto čistiaceho procesu organizmu je ústup zápalových zmien nielen v dýchacích cestách, ale aj v celom organizme.

Z praxe môžeme potvrdiť, že pobyt v solnej jaskyni významne pozitívne ovplyvňuje priebeh ochorení u detských pacientov s chronickými chorobami horných a dolných dýchacích ciest (zápaly hrtanu, senná nádcha, astma), kožných ochorení (atopický ekzém), chronických ochorení tráviaceho systému (Crohnova choroba, žalúdočné vredy), kardiovaskulárnych ochorení (vysoký krvný tlak) alebo porúch funkcie štítnej žľazy. Zároveň je potrebné zdôrazniť pozitívny vplyv mikroklimy v solných jaskyniach na stabilitu imunitného systému, čo predstavuje veľmi dôležitý preventívny faktor v rámci chrípkových ochorení, ktorých zvýšené riziko je v súčasnej dobe veľmi aktuálne.

Nezanedbateľným prínosom je aj vplyv solnej jaskyne na psychiku detských pacientov. Po vstupe do solnej jaskyne na vás dýchne nenapodobiteľná atmosféra. Všade na stenách i na podlahe jaskyne je soľ, tlmené svetlo presvítá skrz solné kamene na stenách, z reproduktorov sa šíri relaxačná hudba...

Pobyt v solných jaskyniach u detských pacientov nie je možné použiť ako liečbu kauzálnu, ale ako liečbu doplnkovú. Je potrebné si ale uvedomiť, že pri mnohých ochoreniach má aj doplnková liečba zásadný vplyv na priebeh i prognózu základného

ochorenia. Preto by sa malo na ňu pri detských pacientoch pamätať i s prihliadnutím k finančnej stránke tejto liečby v porovnaní s klimatickým pobytom pri mori.

lek. med. Aleksander Sieluzyccki, internista, balneológ, Jelenia Góra, Poľsko

Pri poslednej návšteve s rodinou v soľnej jaskyni v meste Jelenia Góra – Kaplice som sa začal zamýšľať nad fenoménom týchto zariadení. V Poľsku aj na Slovensku za posledné roky vyrástlo soľných jaskýň ako húb po daždi. Ak prijmeme fakt, že ich návštevnosť aj obľúbenosť je dlhodobo vysoká, potom musíme konštatovať, že nejde len o nejakú módnú záležitosť. Je potrebné detailne preskúmať vplyv mikroklimy týchto jaskýň na ľudský organizmus. Pri skúmaní účinkov pobytu v týchto zariadeniach by som návštevníkov rozdelil do dvoch skupín.

Osoby choré alebo dlhodobo liečené. Majú rôzne ťažkosti: počínajúc chorobami horných a dolných dýchacích ciest, poruchy látkovej výmeny, ochorenia zažívacieho traktu, endokrínologické ochorenia, alergie, srdcovo – cievne disfunkcie a s nimi spojený zvýšený krvný tlak.

V neposlednom rade ide o osoby s kožnými ochoreniami, ako je psoriáza (lupienka) a rôzne druhy dermatózy (zápaly kože). Blahodarný vplyv pobytov v soľných jaskyniach na tieto ochorenia je nespochybniteľný a preukázateľný. Nemôžeme zabudnúť ani na vplyv tejto mikroklimy na nervovú sústavu pri liečbe neurózy, psychosomatických ťažkostí a rôznych fóbii. Podobné spôsoby liečby, ktoré sa zakladajú na báze prírodných metód, sa v súčasnosti používajú aj v najvyspelejších krajinách. Tieto procedúry sa využívajú ako metódy doplnkové a jednoznačne zlepšujú účinky liečby a následnú rekonvalescenciu.

Do druhej skupiny by som zaradil ľudí bez zdravotných ťažkostí. Každý z nás však podlieha vplyvu vonkajšieho prostredia. Nepravidelne a nezdravo sa stravujeme, často žijeme v neustálom strese a každodenný zhon sa negatívne odráža na našom rozpoložení a nálade. Sme unavení, apatickí a nespokojní. Pobyt v soľnej jaskyni spojený s počúvaním relaxačnej hudby (tichý šum mora, spev vtákov alebo iná príjemná inštrumentálna hudba), je balzomom na naše nervy. Pri týchto procedúrach môžeme hovoriť o aromoterapii. Neopakovateľná vôňa morskej soli obohatenej o iné prírodné látky má neoceniteľný vplyv na celý organizmus. A to je podstata a tajomstvo soľných jaskýň. Práve v nich nájdeme skutočnú morskú klímu. Jaskyňu vnímame všetkými zmyslami. Stávajú sa podstatným elementom pomáhajúcim pri liečbe mnohých

závažných ochorení. Môžu však taktiež pôsobiť preventívne pre zníženie rizika ich vzniku.

Vrát' me sa ale na začiatok mojej úvahy. Ak je to naozaj iba móda, potom v tomto prípade by mala byť všeobecne akceptovaná vzhľadom na svoj blahodarný a ozdravný vplyv na ľudský organizmus. Netvrdím, že raz, namiesto posedenia v bare, si budeme dohadovať stretnutie v solných jaskyniach, ale kto vie?

MUDr. Zuzana Lukáčová, dermatovenerológ, FNsP Bratislava – Ružinov

Prí liečbe niektorých kožných ochorení sa už veľa rokov využívajú prímorské klimatické podmienky, pomocou ktorých dochádza k vyliečeniu alebo podstatnému zlepšeniu zdravotného stavu pacienta, odvráteniu hroziacej pracovnej neschopnosti alebo návrat schopnosti pracovať. Kožné ochorenia, ktoré sú priaznivo ovplyvňované špecifickými klimatickými podmienkami sú najmä psoriáza, atopická dermatitída, chronické a recidivujúce ekzémy a niektoré ekzematídy.

Dnešné rýchle životné tempo niekedy neumožňuje odcestovať na dlhšiu dobu za liečebnou klímou prímorských oblastí a preto stále viac rastie popularita solných jaskýň, ktoré ponúkajú rovnaké terapeutické možnosti, avšak v blízkosti Vášho domova. Solná jaskyňa je priestor, v ktorom sa nachádza soľ, z ktorej sa pri správnej vlhkosti uvoľňujú minerálne látky, stopové prvky, a tým vzniká unikátna mikroklíma nasýtená dôležitými prvkami ako jód, meď, magnézium, železo, vápnik, draslík a iné minerály, ktoré sú nevyhnutné k zdravému fungovaniu organizmu.

Špecifická mikroklíma solnej jaskyne má vynikajúce účinky nielen na niektoré kožné choroby, ale pozitívne pôsobí aj pri iných ochoreniach, napríklad pri alergických ochoreniach, astme, zápaloch nosových dutín, dýchacích ciest a v neposlednom rade pôsobí aj pri odbúravaní stresu a prináša pocit sviežosti. Pobyt v solnej jaskyni pre množstvo pozitívnych účinkov môžem len odporučiť.

MUDr. Jaroslav Míkula, lekársky riaditeľ, Slovenské liečebné kúpele Piešťany

„Štyridsaťpäťminútový pobyt v solnej jaskyni sa vyrovná trom dňom pri mori. Vzduch je tu bohatý na dezinfekčný jód, bróm, protistresový horčík, antialergický vápnik,

draslík či selén, ničiaci voľné radikály,” vymenúva MUDr. Jaroslav Mikula z piešťanských kúpeľov.

zdroj: časopis Zdravie, november 2005

lek. med. Dorota Wrońska, laryngológ, Kielce, Poľsko

Od samého počiatku zahájenia prevádzky soľnej jaskyne v meste Kielce nielen ja, ale aj moji klienti využívame tieto procedúry. V miestnosti je unikátna mikroklima. Ovzdušie je nasýtené prvkami jódu, horčíka, draslíka, chloridov, bromidov, selénu a medi. Takéto množstvo minerálov a stopových prvkov nachádzajúcich sa v soľnej jaskyni je pri zodpovedajúcej teplote a vlhkosti nezastupiteľné k správne fungovaniu horných i dolných dýchacích ciest. Preto svojim malým aj veľkým pacientom odporúčam využívanie procedúr v soľnej jaskyni.

Tieto procedúry sú veľmi vhodné na doliečenie pri zápaloch nosných dutín, zápaloch krku a hrtanu. Obzvlášť odporúčam návštevy osobám trpiacim na zápal mandlí, dlhotrvajúci zápal krku, hrtanu a nosných dutín.

Vďaka tomu, že soľná jaskyňa sa nachádza v mojom meste, môžu moji pacienti využívať tieto procedúry počas celého roka a nemusí čakať na letné mesiace, kedy môžu vycestovať k moru. Zároveň pracujem ako laryngológ a neviem si predstaviť liečenie pacientov efektívnejšou metódou, predovšetkým tých, ktorí dlhodobo trpia na choroby dýchacích ciest, bez doliečovacej metódy využívajúcej účinky soli.