

**Haloterapija** je terapijska metoda kojom se postižu povoljni efekti na niz organskih sustava, osobito dišni, putem inhalacije suhog slanog aerosola.

Uvjeti u slanoj sobi u kojoj se provodi haloterapija su kontrolirani : temperatura zraka je 18-30C<sup>0</sup>, vlažnost zraka <55%, promjer čestica soli 2-5um, zrak bez alergena, koncentracija soli 0.5-16 mg/ m<sup>3</sup>. uz odgovarajuću koncentraciju negativnih iona. Soba u kojoj se provodi haloterapija zove se **slana soba ili haloterapijska soba.**



### Negativni ioni i njihov utjecaj

Negativni ioni nose pozitivno značenje za našu dobrobit. Zašto se osjećamo tako dobro kada šćemo u šumi, kada smo na plaži ili u blizini rijeke, kada udišemo svježi zrak u planinama, ili kada dišemo svježi zrak nakon kiše ili oluje? Jednostavno, osjećamo se dobro radi povoljnih osobina negativnih iona kojih ima u izobilju u navedenim okruženjima, a stvorila ih je priroda.

### Utjecaj negativnih iona:

povećavaju protok kisika do mozga što rezultira većom budnošću, smanjenjem

pospanosti i povišenjem mentalne energije u organizmu zbog povećanja kisika u krvi pomažu pri oporavku od fizičke iscrpljenosti i umora stabiliziraju funkcije mozga, a efekt je opuštanje i smirenost pomažu u pročišćavanju krvi povećanjem razine kalcija i natrija (zdrav unos soli) u krvi pomažu vratiti zdravu pH ravnotežu u krvi jačaju metabolizam poticanjem razmjene tvari u stanicama ojačavaju imunološki sustav - visoka razina negativnih iona pojačava proizvodnju globulina (proteina koji se nalazi u velikoj mjeri u krvnoj plazmi) u krvi, što rezultira jačom otpornosti na bolesti uravnotežuju autonomni živčani sustav potiču bolju probavu, ublažujući napetosti u želucu i crijevima i promovirajući proizvodnju probavnih enzima potiču pomlađivanje stanica ponovnim oživljavanjem metabolizma stanica poboljšavaju vitalnost mišićnog tkiva i jačanje unutarnjih organa.



 natalis  
Opremanje i izgradnja slanah soba

 IRIS

Kada govorimo o haloterapiji govorimo o komplementarnom liječenju ili terapijskoj rehabilitaciji sluznice i kože, 100% prirodnom, brojnim studijama dokazano učinkovito. Najbolji rezultati zabilježeni su kod bolesnika koji boluju od bronhitisa i astme, a sve više rezultata bilježi se iz područja dermatologije. Suhi aerosol natrij klorida sadrži čestice veličine 1 do 5 μm. Halogenerator u slanoj sobi stvara mikroklimu sa određenom koncentracijom soli u zraku. Posljednjih desetljeća napisani su brojni znanstveni radovi kojima se dokazuje učinkovitost haloterapije na bolesti dišnog sustava.

### Pojedini znanstveni dokazi govore da haloterapija djeluje:

na mukocilijarni klirens  
bakteriostatski i baktericidno  
protuupalno  
na imunološki sustav povećavajući broj obrambenih stanica u plućima smanjenjem broja stanica koje sudjeluju u alergijskim reakcijama

### Indikacije na haloterapiju:

astma  
bronhitis  
polenoze  
česte virusne infekcije gornjih dišnih putova  
kronične infekcije : uha, grla, nosa  
prevencija KOPB-a kod pušača  
prehlade  
bolesti gornjih dišnih putova: rinitis, sinusitis  
kožni problemi : atopijski dermatitis, psorijaza  
bolovi u zglobovima, reumatoidni artritis, iscrpljenost, umor i stres.

Haloterapija se preporuča kao dodatna metoda pri terapijskoj rehabilitaciji problema sa dišnim sustavima.

### Nuspojave haloterapije (blage, rijetke i prolazne)

- peckanje u grlu
- peckanje i svrbež očiju
- svrbež kože
- znojenje

### Savjet: **ISPRATI OČI, GRLO VODOM, ZATVORITI OČI TIJEKOM TERAPIJE**

U početku provođenja haloterapije moguća je pojava intenziviranja kašlja, iskašljavanje, pojačana sekrecija iz nosa kao posljedica efekta haloterapije koje često ne zahtjeva intervencije osim dobre hidracije i fizikalne terapije.

Jednodnevna temperatura do 38°C zamijećena je također inicijalno, prvog dana terapije.

### Ne preporuča se haloterapiju provoditi u slučaju:

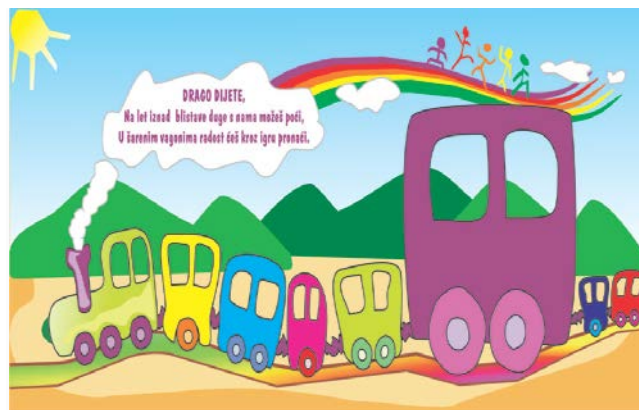
- povišene temperature
- povraćanja
- proljeva
- u akutnoj fazi pneumonije (upale pluća)

### Kontraindikacije za haloterapiju:

- maligne bolesti
- neregulirani povišeni krvni tlak II stupnja
- krvarenja iz dišnih putova
- akutna bronhopneumonija
- tuberkuloza

#### Kontakt:

- **Nikole Andrića 3**
- HR-10020 ZAGREB
- **Tel:** 01/6640-166 centrala
- **Tel:** 01/6159-539 ambulanta
- **Tel./Fax:** 01/6640-167
- **e-mail:** [slobostina@crzagreb.hr](mailto:slobostina@crzagreb.hr)



#### Kontakt osobe:

- **mr.sc. Teodora Not**  
predstojnica podružnice
- **Ada Filipaj, dipl. soc. radnik**  
socijalni radnik
- **Vlatka Ana T. Antoljak, bacc. med. techn.**  
voditelj odjela njege i brige o zdravlju
- **dr. sc. Dajana Bulić**  
voditelj odjela odgoja i obrazovanja



## Centar za rehabilitaciju Zagreb Podružnica Slobostina



## HALOTERAPIJA

