

**KESKI-SUOMEN
YRITTÄJÄNAISET RY
70 VUOTTA**

Juttusarjassa esitellään
keskisuomalaisia naisyrittäjiä
ja heidän toimintaansa.

"Suolahuoneessa
rentoutuukin",
hoitolan asiakas
Nina Cherubini (vas.)
ja yrittäjä Outi Korpela
tuumaavat.

Terveyttä valkoisesta huoneesta

Katupöly ja siitepöly vaivaavat
keväisin monia. Apu voi
löytyä suolasta: hengitettynä
suola-hiukkaset helpottavat
liman liikkeelle lähtemistä
keuhkoista.

TEKSTI JA KUVAT: ELIISA AIKKILA

Kevät on monelle siite- ja katupölystä kärsivälle tuskaisa aikaa. Erityisesti astmaatikoita ja allergikoita kärsivät usein pahenevista oireista. Hengitysongelmiin voi etsiä helpotusta lattiasta kattoon suolalla päällystetystä huoneesta, suola-hoitolasta.

- Suolageneraattori jauhaa ilmaan hyvin hienojakoista suolaa, joka kulkeutuu hengittäessä keuhkoihin saakka, Suolahoitola Jyväskylän yrittäjä **Outi Korpela** kertoo.

Suolahuoneiden vaikutusta on tutkittu Suomessa 2000-luvun alussa: Etelä-Karjalan Allergia- ja ympäristöinstituutti tutki suolahuonehoitojen vaikutusta astmatikkoihin. Tutkimuksessa huomattiin, että hoidosta oli hyötyä.

- Huoneessa oleskellaan 40 minuuttia kerrallaan, ja hoitoa toistetaan muutaman kerran.

Suolahuone ei ole kuitenkaan vaihtoehto astmalääkkeille, vaan

se on ennen kaikkea avustava hoitomuoto.

- Hoitojen ansiosta tarvitsen hoitavaa astmalääkettä vähemmän, hoitolan asiakas, astmaatikko **Nina Cherubini** kertoo kokemuksistaan.

Moni hengitysoireista kärsivä käy hoidoissa säännöllisesti vuoden ympäri. Keväisin hoitolaan tulee uusia asiakkaita pölyn takia.

- Minulla heinä- ja pujan aiheuttamat oireet alkavat vasta juhannuksena.

Keuhkoille ja iholle

Korpelalta kysytään usein, sopiiko suolahuonehoito, jos kärsii korkeasta verenpaineesta.

- Hoitoon uskaltaa tulla, vaikka olisikin korkea verenpaine. On eri asia syödä suolaa kuin hengittääsuolapölyä. Aina toki kannattaa varmistaa omalta lääkäriltä, Korpela kertoo.

On kuitenkin olemassa suolayliherkkiä ihmisiä. Hoitolassa on kymmenvuotisen taipaleen aikana

käynyt puolenkymmentä ihmistä, joille suola- hoito ei ole sopinut.

Suolahuonehoidosta saattavat hyötyä myös ihovaivoista kärsivät. Pienet suola- hiukkaset pääsevät ihohuokosten sisään ja sitovat itseensä vettä.

- Ihosta tulee pehmeämpi.

Perinteinen hoitokeino

Suola on kuulunut suomalaiseen hoitoperinteeseen jo pitkään, mutta ei suolahuoneiden muodossa: suolavedellä on kurlattu kipeää kurkkua jo kansanperinteessä. Tuoreempi suolaa hyödyntävä hoitokeino hengitysteiden ongelmiin on nenäkannu, jolla huuhdellaan nenäonteloita.

- Suola on luonnollinen hoitokeino, joka sopii hyvin monelle.

Korpela on koulutukseltaan sairaanhoitaja ja homeopaatti, ja luonnolliset hoitokeinot ovat kiinnostaneet häntä. Suolan lisäksi muitakin luonnollisia keinoja hengitysongelmien helpotta-

miseksi löytyy. Korpelan mukaan ravinto on ratkaisevassa asemassa.

- Vastustuskyvyn kunnossapito on tärkeää, ja siihen auttaa ter-

veellinen ruokavalio. Itse käytän myös C- ja D-vitamiineja sekä sinkkiä, joista on oman kokemukseni mukaan hyötyä.

LAADUN TEKEE HENKILÖKUNTA

Vertaile osaamista

Verhoilua ja entisöintiä vuodesta 1992

**Verhoilijamestari
Anneli Hiiri**

IDEFIX

Verhoilu-Idefix Oy
Puh. 0400 213 224

Niemeläntie 2, 44150 Äänekoski

www.idefix.fi

[facebook.com/idefixliike](https://www.facebook.com/idefixliike)

*Kahvila
Muisto*

Meiltä laaja valikoima
leivonnaisia.
Nautiskele kahvin kera
paikanpäällä tai
tilaa juhliisi.

Lounas ma-la &
sunnuntaibrunssi



Avoimna ma-pe 8-19, la 10-16, su 12-16 • P. 050 593 4825
Toivolan Vanha Piha, Cygnaeuksenkatu 2, Jyväskylä • www.kahvilamuisto.fi



**Tilitiikeri Jyväskylän
Seppälässä, osoite
Vasarakatu 27, II krs**

www.tilitiikeri.fi

Taloushallinnon palvelut

TILITIKERI

Tehokkuutta liiketoimintaan!

Mietitkö kuinka saisit yrityksesi taloushallinnon hoidettua ja enemmän aikaa liiketoimintaasi? Ota yhteyttä - kerron Tilitiikerin ratkaisun asiaan!

Susanna Lampinen
Puh. 040 757 8422