

life 
spirit.™ **Sanusium**
Multifunkciós Aromaterápiás Sópárna



A LIFE SPIRIT SANUSIUM MULTIFUNKCIÓS AROMATERÁPIÁS SÓPÁRNA egy külső, mosható, pamutvászon huzatban elhelyezett természetes, vegyileg kezeletlen, bányászott (parajdi), kristályos sómag mellett, cserélhető aroma betétet is tartalmaz. Használója ezzel ízlésének és pillanatnyi igényeinek megfelelően, bármilyen gyakorisággal cserélheti az illatbetétet.

I. Mit tud a só?

AZ ELEKTROSMOGRÓL

Az ember nem érzékeli az elektromágneses teret, nem rendelkezik erre specializált érzékszervekkel. Az elektromos feszültség növekedése azonban egyre fokozódó kellemetlen közérzettel jár. Ezt éljük át mindannyian nyári zivatarokat megelőző időszakban. A talaj szintjén gyarapodó pozitív töltésű részecskék és felhők szintjén levő negatív elektronok közötti feszültségben közérzetünk egyre romlik, és azt mondjuk „front van!” Aztán jön egy zivatar. Az elektromos kisülések (villámok) kiegyenlítik a töltéseket. Közérzetünk javul még akkor is, ha a hőmérséklet nem is csökkent! Ezért frissítő hatású egy zivatar!

A só gyógyászati felhasználása (*haloterápia*) nem túl régi hagyományokra nyúlik vissza. Ugyan már középkorban felfigyeltek arra, hogy a sanyarú munkakörülmények ellenére a sóbányászok sokkal jobb és tartósabb egészségnek örvendhettek, mint más bányákban csákányozó társaik. A tengerparti sós levegő és klíma hatásait is ismerték. Ennek ellenére tudományos igényű megfigyeléseket csak a XIX században tettek egy lengyel szerzetesrend tagjai, akik betegápolással foglalkoztak. Felfigyeltek arra, hogy a bezárt sóbányák tárnáiban elhelyezett tüdőbetegek állapota lényegesen jobb volt, mint más helyeken ápoltaké. Az első haloterápiás „kórház” is Lengyelországban nyílt meg 1834-ben. A sóval kapcsolatos hiedelmek jórészt tudományos igazolást kaptak azóta. Ma már senki sem kétli, hogy a sós levegő belégzése, a sós mikroklíma kedvező hatású számos akut és krónikus légúti megbetegedésben¹, fertőtlenítő, gyulladásgátló hatású². Sőt, még a megfoghatatlannak hangzó „közérzetjavító hatására” is született magyarázat. A lassan párolgó só negatív ionokkal dúsítja a környezetünket, csökkenti a pozitív töltésű részecskék közérzetrontó hatását³. Pozitív elektromos töltésű részecskékből pedig bőven jut számunkra. Természetes módon is képződnek, de modern életünk elektromos eszközei, melyek a hálósobától a munkahelyig körülvesznek bennünket, mind-mind hozzájárulnak az elektroszmog létrejöttéhez. A tiszta, természetes adalékoktól és kémiai kezeléstől mentes só csökkenti az elektroszmog szervezetre gyakorolt káros hatásait.

A só ilyen pozitív hatásainak mértékéről pontos méréseink nincsenek. Talán túlzás lenne azt állítani, hogy egyetlen sópárna kivédhetné a technikai

környezetünk okozta elektromos stresszt. Ám tanulmányok és megfigyelések igazolják egészséget karbantartó, közérzetjavító hatásait.

II. Hogyan hatnak az illatok?

FIGYELEM! AZ ILLÓLAJOK ERŐSEN GYÚLÉKONY ANYAGOK. SOSE TEGYE KI SUGÁRZÓ HŐNEK VAGY NYÍLT LÁNGNAK!

Az illatok sokféle és komplex módon hatnak a szervezet életműködéseire. Az illatélmények feldolgozása ugyanazon az agyi területen történik, ahol a tudatalatti döntések születnek, ahol érzelmeinket dolgozzuk fel és a hormonháztartás legfelső szintű szabályozása történik. Emellett egyes illatos növényi (pl. levendula, borsmenta, eukaliptusz) hatóanyagokról állatkísérletekből bizonyítottan tudjuk, hogy belégzésüket követően ugyanúgy megjelennek az agyszövetben, mintha takarmányként vagy tea formájában elfogyasztják. Feltehető, hogy az illatos növényi hatóanyagok többféle módon is hatnak az életműködésekre: 1) maga az anyag fejt ki hatást, 2) reflex-válasz mechanizmus szerint hoz létre reakciót, 3) feromontermelést-felszabadulást befolyásolja és 4) a hormonok szabályozása révén szól bele a legváltozatosabb anyagcserefolyamatokba. Noha erősen kutatjuk, lehetséges, hogy nem találunk egyetlen magyarázatot, hanem mindezek összességét.

Tény, hogy az aromaterápia képes befolyásolni lelkiállapotunkat, közérzetünket, döntéseinket és magatartásunkat. Sőt, anyagcserénket és szervi működéseket is. Érdemes kihasználni előnyeit!

1 - BITA RABBANI, SEYED SHAHABEDIN MOHAMMAD MAKKI, KATAYOON NAJAFIZADEH, HAMID REZA KHODAMI VISHTAH, SHADI SHAFAGHI, SHIRIN KARIMI AND SAEID MAHMOODIAN: EFFICACY OF HALOTHERAPY FOR IMPROVEMENT OF PULMONARY FUNCTION TESTS AND QUALITY OF LIFE OF NON-CYSTIC FIBROSIS BRONCHIECTATIC PATIENTS; TANAFFOS. 2013; 12(2): 22–27.

2 - TUDOR ANDREI CERNOMAZ, SORIN GHEORGHE BOLOG, TRAIAN MIHĂESCU: THE EFFECT OF A DRY SALT INHALER IN ADULTS WITH COPD; PNEUMOLOGIA, JUL-SEP 2007;56(3):124-7.

3 - PETER WALLNER, MICHAEL KUNDI, MICHAEL PANNY, PETER TAPPLER AND HANS-PETER HUTTER: EXPOSURE TO AIR IONS IN INDOOR ENVIRONMENTS: EXPERIMENTAL STUDY WITH HEALTHY ADULTS; INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2015 Nov; 12(11): 14301–14311.

III. A Life Spirit Sanusium multifunkciós aromaterápiás sópárna előnyei az Ön számára:

1. **Gazdaságos:** Sok különféle illatú aromapárna funkcióját egyetlen párnával biztosíthatja. A feltölthető, cserélhető illatbetétnek hála a párna nem merül ki. Baleseteket leszámítva, gyakorlatilag korlátlan élettartamú.
2. **Sokoldalúan, többféle célra** használható:
 - a. **Aromaterápiás illatosító, levegő ionizáló** a közvetlen környezetben elhelyezve.
 - b. Használhatja helyileg **hideg borogatásként**, előzetesen mélyhűtőben (10-15 perc alatt) lehűtve.
 - c. Használhatja helyileg **meleg borogatásként**, előzőleg sütőben felmelegítve (max. 60 °C-on, 10 percig).
3. **Kényelmesen alkalmazható. Az aromabetét ki- és behelyezése, illetve cseréje másodpercek alatt elvégezhető.**
4. Egy kiváló eszköz **jó közérzetének megtartásához.**
5. Teljesen **biztonságos!** A só- és aromaterápia az ajánlások betartása mellett mellékhatás és kockázatmentes természetes eljárás.
6. Széles körű alkalmazhatóságának csak az **Ön képzelete** és az aromaterápia ismerete **szabhat határt:**
 - a. Elalvás, alvás minőségének javítására: levendula, bergamott, cédrus, citrom, citromfű, kamilla, római kamilla illóolajok.
 - b. Étvágytalanságban: bazsalikom, bergamott, citrom, édeskömény, feketebors, koriander illóolajok.
 - c. Ingerültség leküzdéséhez: levendula, mandarin, narancsvirág, szantálfa illóolajok.
 - d. Fejfájás enyhítéséhez: bazsalikom, borsmenta, eukaliptusz, kakukkfű, rózsa, rózsafa, zsálya illóolajok.
 - e. Immunerősítésre: bergamott, eukaliptusz, geránium, kakukkfű, oregánó, teafa illóolajok.
 - f. Légzéskönnyítésre: borsmenta, cédrus, eukaliptusz, fenyő, kakukkfű illóolajok.
 - g. Levegő fertőtlenítésére: teafa, borsmenta, eukaliptusz, levendula, kakukkfű, oregánó illóolajok.
 - h. Köhögéscsillapításra: ánizs, bazsalikom, citromfű, fahéj, fenyő, izsóp, majoranna, muskotályzsálya, szegfűszeg, rózsafa, szantálfa, teafa, tömjén illóolajok.
 - i. Menstruációs görcsök enyhítésére: ánizs, boróka, fahéj, geránium, muskotályzsálya, római kamilla, rózsa illóolajok.
 - j. Romantikus hangulat erősítésére: ylang-ylang, pacsuli, rózsa, szantálfa, vanília illóolajok.

Alvás, pihenés idején lehetőleg kerülje a borsmenta, rozmarin, szegfűszeg illóolajokat, amelyek élénkítő, szellemi összpontosítást erősítő illatok. Autóvezetés, gépkezelés, összpontosítást igénylő tevékenység idején a bergamott, cédrus, citrom, citromfű, kamilla, római kamilla illóolajok kerülendőek. **(Az illóolajok gyakorlati alkalmazása – ajánlások, adagolás, hígítási arányok, mellékhatások, alkalmazás korlátozásai, stb.) felől részletesen tájékozódhat a www.vitalitaswebaruhaz.hu honlapon elérhető, [Dr. Gothárd Csaba, aromaterápia oktató, előadói jegyzetéből.](#))**

7. **Kiváló** személyre szabható **ajándék** ismerőseinek, szeretteinek!

IV. A Life Spirit Sanusium multifunkciós aromaterápiás sópárna előkészítése és használata?

Mindig aromaterápiás betét, illóolaj nélkül melehítse vagy hűtse a párnát. Hideg vagy meleg borogatásként aromaterápiás betét nélkül is használhatja. Lehetőleg kerülje a sópárnák mikrohullámú sütőben való melegítését. Nincs bizonyíték a mikrohullámók sőt károsító hatásáról, azonban ennek ellenkezőjére sem!

Az aromaterápiás betétet nedvesítse meg annyira, hogy az ne csepegjen. Ezután cseppentse rá a megfelelő illóolajból 1-3 cseppet, majd helyezze be az aromaterápiás betétszabélyába. A betét korlátlanul ismételtelen használható. A használaton kívüli aromabetéteket tárolja külön-külön zacskóban. Egy betétet többször is használhat, de csak ugyanazzal az illattal!

Kísérletezze ki az Önnek leginkább tetsző illóolajok közül a megfelelő hatásúakat. Hasonló hatású illóolajok váltogatása javasolt. Készíthet szinergista (egymás hatásait erősítő) keverékeket is. Az elkészült keveréket tárolja jól záródó, sötét üvegflakonban. Ebből a keverékből cseppentsen 1-3 cseppet az aromabetétre. 3 csepp hígítatlan illóolajnál összesen ne cseppentsen többet az aromabetétre.

A tömény illóolajos betét ne érintkezzen közvetlen bőrfelülettel. Tartsa észben, hogy az illóolajok okozta allergia és bőrirritáció nem gyakori, de előfordul. Első alkalmazás előtt célszerű egy érzékenységi bőrpróbát elvégeznie.

V. Az Ön csomagjának tartalma:

- ✓ 1 db. pamutvászonba töltött parajdi sópárna
- ✓ 1 db. mosható vászonhuzat (*mindkettő hűthető, melegíthető előbb ismertetett feltételek szerint.*),
- ✓ 3 db. különféle aromaterápiás betét,
- ✓ 3 db. aromaterápiás betétet tároló, önzáró műanyag tasak.
- ✓ használati útmutató

+ **Bónusz: egy ingyenes aromaterápiás tanácsadás e-mailben vagy telefonon (Dr. Gothárd Csaba: gothard.csaba@gmail.com; tel: 06-20-447 8505)**

ILLÓOLAJ BŐRPRÓBA OTTHON

Egy fogpiszkálót mártson a vizsgálandó illóolajba és hagyja lecsepegni. Az olajos fogpiszkálót helyezze a könyökhajlatába, zárja össze a könyökét és a fogpiszkálót így húzza ki. A másik könyökén ismétlje ezt meg egy semleges olajba (lehetőleg napraforgó olajba) mártott fogpiszkálóval. Ez szolgál kontrollként. 24 óráig kövesse figyelemmel a két könyökhajlatát. Ha ez időn belül a vizsgált olajjal megkent könyökhajlatában pirosság, duzzanat viszketés jelentkezik – különösen, ha ez erősebb, mint a kontroll oldali könyökhajlatban – akkor ennek az illóolajnak a használatáról mondjon le!



Vitalitás
Webáruház

www.vitalitaswebaruhaz.hu

info@vitalitaswebaruhaz.hu

Tel: 06-1-44 50 400