



SUOLAHUONE- HOITOA

Keskuskatu 20 A, Riihimäki
(lähellä Puhaltaja-
patsasta)

KENELLE HOITO SOPII?

Hoito sopii lähes jokaiselle iästä riippumatta. Suolahoitoa suositellaan erityisesti astmaatikoille, allergikoille, eri ihosairauksien hoitoon sekä paljon urheileville ja ääntään työkseen käyttäville henkilöille.

Suolahoito auttaa siitepölyoireisiin, katupölystä kärsiville sekä korvatulehduksiin ja homealtistuksiin.

MITÄ SUOLAHUONEESSA TAPAHTUU?

Suolahuoneen lattialla on vuorisuolaa. Hoidon aikana huoneeseen puhalletaan koneellisesti lääkesuolaa ilmaan.

Varpaat voi upottaa lattian suolakerrokseen kuin rantahiekkaan ja hengitettävä, näkymättömän hieno lääkesuola auttaa lihaksia rentoutumaan, lisää aineenvaihduntaasi ja kosteuttaa limakalvojasi. Suola kosteuttaa ihoa ja hengitysteitä sekä auttaa laskemaan turvotusta limakalvoilta. Suola myös estää virusten ja bakteerien lisääntymistä ja auttaa poistamaan kuona-aineita kehostasi.

Suolan antibakteerisuus imee epäpuhtauksia itseensä, joten suolahuoneessa ei tarvitse pelätä saavansa tartuntaa.

KENELLE HOITO EI SOVI?

Hoitoa ei suositella dialyysi- tai syöpähoitoa saaville henkilöille. Jos epäilet, sopiiko hoito sinulle, ole yhteydessä lääkäriisi tai sairaanhoitajaasi.

Hoito ei myöskään sovi henkilölle, joka ei halua luopua puhelimestaan tai tietokoneestaan **40 minuutin** ajaksi – teknisiä laitteita ei suolahuoneeseen voi viedä!

Vaatteisiin tai hiuksiin laskeutunut hieno suolapöly lähtee kevyesti harjaamalla.

MIKÄ ON SOPIVA MÄÄRÄ HOITOA?

Tule kokeilemaan kerran! **Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen jäsenenä** saat kokeilukerran tarjouksena 15,00 € (norm. 17 €).

Hoitoa suositellaan edellä mainituissa sairauksissa vähintään 5 kerran sarjana, jolloin jäsenetutarjouksemme on 75 € (norm. 85 €) / 5 kertaa. (Jäsenetuhinta on voimassa vuoden 2026).

Edun saaminen edellyttää jäsenkortin (paperi tai sähköinen) näyttämistä!

Tukkoinen tunne tai väsymys ensikertalaisella hoidon jälkeen kertoo sen, että hoito oli tarpeellinen ja toisen kerran jälkeen alkaa jo helpottaa. Se on siis täysin normaalia.

On hyvä juoda paljon nestettä (vettä) suolahoidon jälkeen, koska suola poistaa ylimääräistä turvotusta.

MITEN VARAAN HOIDON?

Varaat hoidon suoraan: www.vello.fi/hhninni
hierontajahyvinvointi.ninni@gmail.com tai

+358 40 735 4868



Lisätietoja myös:

Hämeen Allergia-, Iho- ja
Astmayhdistys ry
+358 46 850 5678

hame.allergia@gmail.com