

Friskere med salt

Takket være ørsmå saltpartikler som svever rundt i luften i den konstruerte saltgruven i Søgne utenfor Kristiansand, har astmasyke Thomas (12) og bestefar Arvid (67) fått en langt bedre hverdag.

Tekst: Camilla Høy Foto: Eva Kylland



Berømte saltgrotter

I Øst-Europa har man praktisert haloterapi i gamle saltutvinningsanlegg siden midten av 1800-tallet. I de kjente saltgrottene utenfor Krakow behandlet legen F. Boczkowski 36 forskjellige sykdommer, fra rennende nese til hysteri, barnløshet og «sykdommer fra overdrivelser i kjærlighetslivet». Behandling pågår fortsatt i det unike mikroklimaet i Krakow med luft som er fattig på bakterier, men rik på grunnsalt, magnesium og kalsium. Et underjordisk spa tilbyr fysioterapi og behandling av luftveisinfeksjoner, astma, allergi, hudlidelser og endog fedme. Den eneste lidelsen du definitivt ikke bør ha når du besøker gruvene, er klaustrofobi.

Det er lettere å spille fotball nå. Jeg blir ikke så fort sliten. Og så er jeg ikke borte så mye fra skolen som jeg var før, sier Thomas Trysnes Thomassen og graver de barbente føttene sine ned i det finmalte saltet som dekker hele gulvet i saltgruven. Også veggene er belagt med salt. Alt i alt snakker vi hele to tonn til sammen.

Slet med luftveisinfeksjoner

–Før pleide jeg å bygge ting av saltet her. Det er nesten som å være på ei sandstrand skjønner du. Nå leser jeg Donald eller spiller DS. Noen ganger gjør jeg leksene. Men lekser er ganske kjedelig, sier Thomas og smiler ertende til mamma Linda Trysnes (36). Hun sitter ved siden av ham, lettere tilbaketrukket i en god stol og med et ukeblad på fanget. Hun kan



fortelle om en guttunge som har slitt med hyppig infeksjonsutløst astma siden han var ni måneder gammel. Hosting og tett pust har i årevis vært en del av hverdagen for mor, far og sønn. Særlig ille var det da Thomas ble ni år.

–Om nettene kunne han hoste til han kastet opp. Jeg har ikke tall på alle gangene vi har kjørt til sykehuset for å få hjelp med medisiner eller innleggelse. Fysioterapeut måtte hjelpe til for å få opp alt slimet. Og syv antibiotikakurer hver bidige vinter grunnet luftveisinfeksjoner var helt vanlig, forteller Linda.

Oppsiktsvekkende resultater

Hun hadde hørt at Tind Saltgruva skulle etableres i fjor på denne tiden, og var absolutt villig til å gi behandlingsformen

en sjanse. Thomas var faktisk den aller første til å prøve ut tilbudet som er myntet på folk i alle aldre med kols, astma, bronkitt og andre luftveislidelser. Thomas responderte bra på saltterapi fra første stund. Etter bare én måneds tid med intensive behandlinger, gjorde astmalegen hans store øyne, for gutten sendte de nye pusteprovne rett til himmels.

–Tenk! I vinter trengte han ikke en eneste antibiotikakur, og i mai tok legen at Thomas har en gryende forkjølelse på gang, fyker vi av gårde til saltgruva med det samme. Dermed blir han bare vanlig forkjølet som alle andre, uten at det går over i infeksjoner som lungebetennelse eller bronkitt sånn som før, sier Linda

med lav stemme. For det sitter flere mennesker i saltgruva nå, gamle som unge. Noen hviler og noen slår av en prat med sidemannen. Atter andre strikker eller leser en god bok mens de ørsmå saltpartiklene som sendes ut fra en generator på veggen, får gjøre jobben sin.

Lange tradisjoner

Saltterapi er på ingen måte noe nytt fenomen, sier innehaver av Tind Saltgruva, Levi Sultan Sheikh (31).

Han forteller at man i Øst-Europa har praktisert denne alternative behandlingsformen helt siden den polske legen F. Bochkowski i 1843 oppdaget at arbeiderne i de



Levi Sultan Sheikh, innehaver av Tind Saltgruva

I ET ROM AV SALT: Det terapeutiske saltet i Tind Saltgruva har gjort underverker for tre generasjoner Trysnes. Fra venstre: mamma Linda, Thomas, og bestefar Arvid.





FRISKUS: Thomas har blitt en mye mer aktiv 12-åring og trenger ikke lenger syv antibiotikakurer hver vinter som følge av luftveisinfeksjoner.

kjente saltgrottene utenfor Krakow, ikke hadde de samme luftveisplagene slik andre gruvearbeidere gjerne hadde. Folk med astma, allergier, bronkitt og kols har i årevis reist til disse grottene for å bli bedre. Behandlingen kalles *speloterapi*. Denne ble på 90-tallet erstattet med *haloterapi*, altså slike konstruerte saltrom som saltgruven i Søgne, for å gjøre behandlingen mer tilgjengelig for folk flest.

–Konstruerte saltrom har et klinisk mikroklima som er svært likt klimaet i de originale saltgrottene. Haloterapi har faktisk vist seg mer effektiv enn speloterapi. Grunnen skal være at saltklimamaskinen som er i bruk her, gjør det mulig å få solide resultater kun på få timesbehandlinger, mens man må tilbringe mye lengre tid av gangen i naturlige saltgruver for samme effekt, forklarer Sheikh. Han har selv astma. For noen år siden bodde han i London, og det var her han ble kjent med haloterapi og dens gode virkning på lungesykdommer. Så begeistret ble Levi Sultan Sheikh for behandlingsformen, at han bestemte seg for å ta med seg ideen hjem til Søgne.

Uten bivirkninger

–Saltpartiklene i saltgruven vil trenge ned i luftveiene og rense dem for allergenfylt eller betent slim. Saltpartiklene reduserer også hevelse, slik at man puster bedre, hevder Sheikh og legger til at saltterapi er 100 prosent naturlig og helt uten bieffekter.

–Astmamedisiner i dag er veldig effektive med det samme de tas i bruk, og i mange tilfeller livreddende, men en del av medikamentene gir bieffekter og sliter på kroppen og immunforsvaret på sikt. Hvis noen blir såpass gode av å gå her i

saltgruven, og dermed kan trappe ned på medisinerbruken i samråd med lege, er jo det flott, sier Levi Sultan Sheikh som er i gang med å gi veiledning til en lignende saltgruve i Nord-Norge.

Et bedre liv

–Dette fungerer som bare det. Jeg har hatt astma i 23 år, og etter to behandlinger med saltterapi følte jeg meg så god at jeg gikk jeg rett på skauen for å hugge ved. Før hylte og skrek det i brystet mitt når jeg holdt på med dette. Det gjør det ikke nå lenger, sier Thomas' bestefar Arvid Trysnes. Han tar plass i stolen ved siden av barnebarnet.

Arvid er nå pensjonert etter en hel yrkeskarriere som murer ved en større bedrift i Kristiansand. Her kom han i skade for å puste inn mye klograss ved et uhell. Dette gjorde utslag i blant annet pustevansker og tett bryst i voksen alder.

–Det var særlig når jeg la meg om kveldene at det tettet seg. Det var nesten så jeg grudde meg for å gå til sengs i perioder. Og i bratte bakker, eller ved den minste lille anstrengelse, banket hjertet mitt hardt. Jeg hadde veldig vondt for å puste, forteller Arvid.

Minsket medisinförbruket

Tre antibiotikakurer hver vinter var vanlig. I fjor vinter, derimot, trengte han ingen. Han har trappet ned på astmamedisiner, og bruker mye kortere tid på å hente seg inn igjen etter fysisk aktivitet.

–Jeg har fått et bedre liv, rett og slett. I sommer tok jeg en pause fra behandlingen, men nå i høst er det på'n igjen. Jeg tør rett og slett ikke la være, sier Arvid og rusker Thomas i håret.

Guttungen tar en danseopptreden på det hvite saltunderlaget. Det er til ære for fotografen og til stor begeistring for dem som fremdeles sitter igjen i saltgruven. Mamma Linda applauderer.

–De gangene jeg har fulgt Thomas hit, har jeg alltid blitt med ham inn i behandlingsrommet. I mange år har jeg slitt med kronisk bihulebetennelse, og plutselig merket jeg at jeg ble dårligere dersom vi ikke hadde vært her på en stund. Så også jeg har hatt stor nytte av saltterapi, forteller hun mens Thomas bukker dypt for sitt publikum. Han er litt utålmodig nå. 12-åringen vil ut å spille fotball med kompiser. Han kan holde på i flere timer med en aktivitet som før ble sett på som er ork, ifølge moren:

–Saltet her har helt klart gjort underverker for sønnen vår. Det er egentlig ganske fantastisk! ○

Ikke vitenskapelig dokumentert

–Det er veldig fint om personer med lungesykdommer opplever at de har blitt bedre etter at de begynte med saltterapi, men vi kan dessverre ikke gi noen anbefalinger så lenge det ikke foreligger vitenskapelig dokumentasjon i likhet med mye annen alternativ behandling. Vi kan alltid håpe på at noen vil gjøre en vitenskapelig dokumentert undersøkelse av saltterapi i nærmeste fremtid, sier Grethe Amdal, seniorrådgiver og sykepleier i Norges astma- og allergiforbund. Også lungespesialist Frode Gallefoss ved Sørlandet sykehus HF savner forskning på området. Pr. i dag kjenner han ikke til noen studier som viser at saltterapi har en klinisk virkning.

–Vi vet allerede at saltvannsinhalasjoner i lungemedisinen kan ha en slimløsende effekt, men noen revolusjonerende eller helbredende effekt er det ikke snakk om, sier Gallefoss i en uttalelse til Fædrelandsvennen.

–Skolemedisinen har en naturlig kritisk holdning til alternative behandlinger, men hvis enkeltpersoner er blitt bedre av å bruke slike rom, har jeg ikke noe stort behov for å motbevise det, avslutter han.