

Welke voordelen heeft een zoutlamp?

Een zoutlamp kent tal aan voordelen, dit is ook de reden dat steeds meer mensen deze lamp in huis halen. Door de positieve effecten van deze zoutsteen zul je meer rust in huis ervaren. Dit komt doordat een zoutlamp negatieve ionen genereert als het verwarmd wordt met een kaars of lamp. Een ion is een molecuul die elektrisch geladen is. Een overschot aan positieve ionen in de leefomgeving kan klachten veroorzaken als stress, hoofdpijn en longproblemen zoals astma en slaapproblemen. Negatieve ionen worden gecreëerd door natuurverschijnselen, zoals een zoutsteen. De Himalaya zoutlamp absorbeert de positieve ionen, waardoor er een betere luchtkwaliteit, en dus een fijnere leefomgeving ontstaat.

De redenen om een zoutlamp in huis te halen

1. Het vermindert nare geuren en zuivert de lucht

Nare geuren in huis kunnen altijd voorkomen, een Himalaya zoutlamp verwijdert deze vervelende geuren op een natuurlijke manier. Dit zorgt voor een frisse lucht in huis en daardoor een fijnere leefomgeving. Daarnaast zorgt het ook voor een zuivere lucht doordat het gifstoffen uit de omgeving haalt. Daarnaast heeft zout ook de eigenschap vocht op te nemen. Hierdoor gebruiken mensen een zoutlamp ook als een "vochtvreter". Houdt om deze reden er wel rekening mee dat er na verloop van tijd mogelijk wat vocht of zoutkristallen rondom de zoutlamp kunnen komen.

2. Het gaat straling tegen

Tegenwoordig hebben we veel met straling te maken, zowel van smartphones als televisie, computer en radio. Een zoutlamp neutraliseert deze straling. Een zoutlamp kan dus ook geplaatst worden op een kantoor waar veel met computers wordt gewerkt.

3. Het geeft energie en verbetert de kwaliteit van slapen

Door te veel positieve ionen in de leefomgeving kun je je erg moe gaan voelen, deze ionen maken je namelijk futloos. Himalaya zout genereert negatieve ionen bij verwarming waardoor de luchtkwaliteit verbetert. De zoutsteen kun je in de woonkamer of op het nachtkastje plaatsen.

Door de steen op het nachtkastje te plaatsen zal ook de kwaliteit van slapen verbeteren. Positieve ionen verminderen de toevoer van bloed en zuurstof naar de hersenen waardoor je moeite kunt hebben met in- of doorslapen. Je kunt de lamp tijdens het slapen aanhouden. Je kunt ook een paar uur voor het slapen de lamp aanzetten zodat hij vooraf z'n werk kan doen.



4. Het zorgt voor een goed humeur en betere concentratie

Als je je niet goed kunt concentreren of vaak een slecht humeur hebt kan een Himalaya zoutlamp uitkomst bieden. De negatieve ionen zorgen ervoor dat de opname van bloed en zuurstof naar de hersenen wordt verbeterd.

5. Het kan een winterdepressie verminderen

Door het natuurlijke licht van de lamp kan het de symptomen van een winterdepressie verminderen. Daarnaast zorgen de negatieve ionen voor een betere luchtkwaliteit waardoor je je sowieso beter voelt. De combinatie van het licht en de werking zijn dus perfect om de winter mee door te komen.

6. Verbeterd de algehele gezondheid

Doordat de kwaliteit van de lucht verbetert, zal ook je gezondheid erop vooruitgaan. Positieve ionen vervuilen de kleine haartjes in de luchtpijp waardoor je last kunt krijgen van je longen of een verkoudheid kunt krijgen. Daarnaast kan het klachten geven als hoofdpijn en vermoeidheid. De zoutlamp zorgt ervoor dat deze deeltjes uit de lucht blijven waardoor je zuivere lucht inademt, wat dus beter is voor de gezondheid.

Verschillende soorten zoutlampen

Er zijn verschillende soorten zoutlampen te koop, zo kan het formaat enorm verschillen maar ook de manier hoe het zout tot lamp is verwerkt. De meeste zoutlampen worden verkocht als origineel brok zout, in natuurlijke staat. Maar er zijn ook exemplaren waarbij de steen geslepen is tot een piramide of ander figuur. De keuze is afhankelijk van persoonlijke voorkeur. De grootte van de lamp heeft wel invloed op de werking; 250 gram zout zou genoeg moeten zijn voor 1 vierkante meter (3 kubieke meter). Om te kunnen profiteren van de werking is het dus belangrijk om rekening te houden met het formaat van de lamp. Daarnaast is er verschil in het soort licht. Er zijn zoutstenen met ruimte voor een theelichtje maar er zijn ook varianten met een lamp. Het belangrijkste is dat de steen verwarmd wordt, een kaars is hiervoor natuurlijk perfect, dit stimuleert ook meer het natuurlijke licht van de lamp. Een gloeilamp werkt ook prima, het is alleen wel belangrijk dat de lamp warm wordt zodat het het zout kan verwarmen waardoor de negatieve ionen vrijkomen.

