

**Unestan suolaliuosresepti:**

Kroonisessa väsymysoireyhtymässä esiintyy usein sekä turvotuksia että nestevajausta. Nestevajausta voi korjata juomalla vettä, mutta veren natriumin laimenemisesta johtuva verenpaineen lasku voi kumota nestevajauksen korjaantumisen saatavan hyödyn. Parempi tulos voidaan saada, kun nautitaan sopivanvahvuista suolaliuosta (esim. allaolevan reseptin mukaan), jolloin saadaan korjattua sekä nestevajausta että matalaa verenpainetta. Suolaliuoksen säännöllinen nauttiminen on erityisen tärkeää silloin, kun verenpaineet ovat matalat aamulla herätessä tai verenpainearvot heittelevät tilanteesta toiseen.

**VALMISTUS:****Tavallista (tai hiilihapollista) vettä  
meri- tai vuorisuolaa****1 litra  
(1-) 2 teelusikallista**

Halutessaan voi maustaa lisäämällä:

**C-vitamiinia (porettabletti 1 gramma)  
Magnesiumia (Mg)****½-1 poretablettia  
1 poretabletti**

Suolaliuos kannattaa tehdä litran pulloon jo illalla valmiiksi. Suola liukenee nopeammin jos vedessä on mukana hiilihappoa. Hiilihappo voidaan haluttaessa poistaa hämmentämällä ennen nesteen juomista. Nesteen imeytymistä ja makuakin saattaa parantaa, jos mukaan lisää poretablettin C-vitamiinia. Myös magnesiumvajaus on tyypillistä, joten magnesiumin lisääminen liuokseen voi myös olla hyödyllistä. Magnesiumia voi tuki syödä myös erikseen.

**MÄÄRÄ:** Suolanestettä tulisi nauttia **1 litra päivässä**, mikä tarkoittaa noin 5 lasillista päivässä (esim. 2 lasillista aamupäivällä ja iltapäivällä, viimeinen lasillinen kannattaa ottaa vasta juuri ennen nukkumaanmenoa). Mikäli kärsit neste- ja suolavajauksesta, lios maistuu miellyttävälle ja litran juominen sujuu ongelmitta. Nestehukasta kertoo myös se, että suolanesteen juominen ei oleellisesti lisää virtsaneritystä. Kuumana kesäpäivänä suolanestettä voi nauttia parikin litraa päivässä.

Suolan määrää tulee säätää niin, että vuorokaudessa nautittu suolanesteen määrä olisi aina vähintään litra päivässä. Aluksi suolaa lisätään 2 teelusikallista litraan vettä. Jos tämän liuoksen juominen ei onnistu päivässä (maku tulee vastenmieliseksi), vähennetään suolan määrää lähemmäksi 1 tlk/litra, kunnes suolanestettä pystyy säännöllisesti juomaan litran päivässä. Jos suolanesteen juominen turvottaa tai lisää virtsaneritystä, on käytettävä väkevämpää liuosta.

**TURVALLISUUS:** Suolaliuoksen koostumus vastaa elimistön omaa suolapitoisuutta, joten suolaliuoksen nauttiminen ei häiritse elimistön omaa suolatasapainoa (natrium, kloridi). Suolanesteannosten lisäksi voi päivän mittaan juoda vettä normaalin janontarpeen mukaan.

Suolanesteen juomiseen ei saa koskaan pakottaa itseään. Suolaneste maistuu yleensä hyvälle vain niin kauan kuin se on tarpeen. **Jos suolanesteen juominen alkaa tuntua vastenmieliseltä, tulee sen määrää vähentää niin, että se aina tuntuu miellyttävältä.**

Liiallisesta suolanesteen nauttimisesta voi seurata vesiripulia (neste ei kokonaan ehdi imeytyä suolesta). Mikäli sinulla on verenpainetauti, suolaliuosta ei tule nauttia ilman lääkärin ohjeistusta.