



MER ENN EN GARASJE: Det skulle egentlig bare bli en garasje. Så ble tanken om miljøhuset med den spesielle spa-avdelingen født. Kledningen er inspirert av nøysom byggemåte fra området.



SOLFANGERE: På taket er det 4x12 kvadratmeter med solfangere som hver bidrar med 24.000 kWh årlig. Huset produserer mye mer energi enn det forbruker, men må ha noe strøm når sola er borte midt-vinters.



SPA UTE OG INNE: På terrassen er det boblebadet. I rommet innenfor er det badstue med utsikt mot fjellene.

Miljøhuset med saltspa

200 millioner år gammelt salt fra Himalaya i et helt nytt rom i Varntresk kan hjelpe mot luftveisplager og hudsykdommer.

Av Asbjørg sande

asbjorg.sande@helgeland-arbeiderblad.no

Det er ambisjonene til Siri Kobberrød og Knut Kastnes på Sæterstad gård.

– I alle fall kan det bidra til bedre livskvalitet for dem som har problemer, sier de.

Etter et par års byggetid og uendelig mye grubling har de to gründerne på «Der ingen skulle tru»-gården i Hattfjelldal nådd en ny milepæl.

Miljøhuset med solfangertak, badstu, boblebad og saltgrotte er nemlig klart til bruk.

Mange nysgjerrige har allerede fått omvisning og prøveopphold både i huset og den spesielle spa-avdelingen, men nå blir tilbudet tatt med i markedsføringen sammen med alt det andre som gården har å by på.

Vann gir varme

Selve huset karakteriseres altså som et miljøhus, bygd på økolo-

giske prinsipper og med andre tekniske standarder enn den øvrige bebyggelsen. Oppvarmingen skjer gjennom en kombinasjon av solenergi og vedfyring.

En tank med 6.000 liter vann oppvarmet dels av 48 kvadratmeter solfangere på taket og dels av en peis med vannkappe skal sørge for vannbåren oppvarming og varmtvann i det nye bygget. Tette vegger og tak uten gjennomføringer av bjelker eller rør, miljøvennlig trefiberisolasjon og naturlig ventilasjon skal hindre energitap.

– Et både komplisert og dyrt hus å bygge, forteller ekteparet. Men nå står det der, 220 kvadratmeter fordelt på 80 kvadratmeter garasjer i første etasje, 100 kvadratmeter stue, møterom, bad, spaavdeling og terrasse i andre og tre dobbeltrom på til sammen 40 kvadratmeter i tredje.

Innredningen er spesiell, der veggkledningen av ubehandlet og værslitt furu fra en nedlagt gård i Fannvassdalen er det mest iøynefallende. Både fra badstua og boblebadet utendørs er det utsikt mot Bessvatnet rett ved gården og mot fjellene i sør.

Saltgrotta

Mest spesiell er utvilsomt saltgrotta som er bygd inn i jordbak-

ken. Innvendige vegger er kledd med 2,5 cm tykke saltblokker og gulvet er dekket med grovsalt. En spesialbygd generator produserer saltgruveklima slik det forekommer i ei naturlig saltgruve.

Opphold i dette rommet, av varierende lengde, men om lag en time om gangen, skal kunne hjelpe mot plager knyttet til kols, astma, bronkitt og andre luftveisplager og mot hudsykdommer som eksem og psoriasis.

Prøving og feiling

Salt som byggemateriale har bydd på utfordringer, og konstruksjonen inne i jordbakken er endret etter mye prøving og feiling. Det er for eksempel brukt mer treverk enn opprinnelig tenkt.

På Sæterstad er det spesielle rosa saltet, hentet fra den andre sida av jorda, brukt til en lang rekke formål i mange år, både som byggemateriale og i produksjonen av fisk, kjøtt, ost og brødvarer.

– Saltet er avsatt for 200 millioner år siden og er hentet under jordskorpa. Det er upåvirket av forurensninger, men har verdifulle mineraler og sporstoffer, sier Kastnes.

Opphold i naturlige saltgrotter brukes som helsebringende tiltak flere steder i verden og ble først kjent i Polen på 1800-tallet. I Nor-

• fakta

Siri Kobberrød og Knut Kastnes driver Sæterstad gård i Varntresk i Hattfjelldal, 400 meter over havet.

Gården er kjent fra NRK-serien «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu».

Gården drives økologisk med geiter og fiskeoppdrett. Ost fra eget ysteri og rakfisk fra eget oppdrett har vunnet en rekke priser.

På gården er det konferanserom og overnatting for om lag 25 gjester.

I det nye miljøhuset er det boblebad, badstu og saltgrotte. (Kilde: www.sæterstadgard.no)

ge er det imidlertid svært lite utbredt. Kastnes og Kobberrød har søkt råd og veiledning hos Tind saltgruve i Søgne, der Levi Sultan Sheikh har tilbudt slike terapi i snart ett år.

Han er selv overbevist om den helsebringende effekten, både av egen erfaring og etter tilbakemeldingene han har fått fra fornøyde brukere.

– Men jeg lover ingenting, sier Sheikh.

Det nye miljøhuset på Sæterstad er kostnadsberegnet til om lag tre millioner kroner.

Anbefaler behandlingen

Saltterapi er å oppholde seg i et rom kledd med salt i en times tid av gangen.

I en artikkel i medlemsbladet til Astma- og allergiforbundet i desember i fjor anbefaler dr. Johan Kofstad behandlingsformen. Han er spesialist i klinisk biokjemi og

har 40 års erfaring fra Rikshospitalet.

– Selv om dette er nytt i Norge, så er det nokså utbredt og veldokumentert i østeuropeiske land, sier han til AstmaAllergi.

– Saltterapi er en behandlingsmetode i et kontrollert luftmedium som simulerer mikroklimaet i naturlige saltgruver. Saltpartiklene er ioneladet og har høy kinetisk energi, noe som bevirker at

de kommer dypt ned i lungene. Andre viktige faktorer i saltrommet er komfortabel temperatur, regulert fuktighetsregime og tilnærmet bakteriefri og allergenfri atmosfære metter med aerosolen, sier Kofstad, som anbefaler behandlingen til personer med for eksempel astma, kols og cystisk fibrose samt forskjellige typer hudsykdommer, hjertesykdommer, revmatisme, depresjon, kro-

nisk tretthetssyndrom og stresstilstander.

Behandlingen er helt ufarlig og har ingen bivirkninger, sier han.

Så lenge en behandlingsform ikke er vitenskapelig dokumentert, gir ikke Astma- og allergiforbundet anbefaler alternativ behandling. En ser imidlertid ikke bort fra at den enkelte kan nyttiggjøre seg dette.



SALTGROTTA: Den helt spesielle nysatsingen har luftveisproblemer som astma eller kols eller