

# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА ( ГРОТ )

Сейчас практически в каждом городе работают галокамеры (др. названия – соляные пещеры, спелеокамеры).

Основная задача соляной пещеры – помочь пациенту в борьбе с заболеванием, уменьшив степень проявления. Во время нахождения в соляной пещере прерывается контакт с аллергенами и токсическими веществами из внешнего мира. Это ускоряет восстановление систем организма.

Такой способ лечения принято называть спелеотерапией (или галотерапией). Это немедикаментозное лечение заболеваний человека путем его пребывания в помещении, воссоздающем условия микроклимата природных пещер.

## **ИЗ ИСТОРИИ**

Первую галокамеру сконструировал советский врач-курортолог Павел Петрович Горбенко, открывший в 1976 г. спелеотерапевтический стационар в п. Солотвино. А уже в 90-х годах российская медицина внедрила галокамеры в практику оздоровления людей.

## **РАБОТА СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ**



Польза соляной пещеры обусловлена поддержанием нужного уровня показателей: влажности, температуры, давления, ионного состава кислорода. В стерильном воздухе соляных пещер отсутствуют аллергены и бактерии.

Вирусы – не живут в неорганической среде. В галокамере до вас

не сможет долететь ни бактерия, ни вирус. В галокамере обеспечивается глубокая санация слизистых оболочек

Основным компонентом галокамеры, производящим целебный эффект, является сухой аэрозоль – микроскопические солевые частицы, распыленные в воздухе. Для искусственных соляных пещер используют соли натрия или хлорид калия. Аэрозольные частицы проникают в органы дыхания за счет небольшой величины (от 1 до 5 мкм).

### **ЗАЧЕМ ПОСЕЩАТЬ СОЛЯНУЮ ПЕЩЕРУ ( грот ) ?**

При отсутствии противопоказаний курсы галотерапии обязательно показаны жителям городов, так как экологическая обстановка в них оставляет желать лучшего. Чаще всего соляную комнату посещают с целью решения следующих проблем:

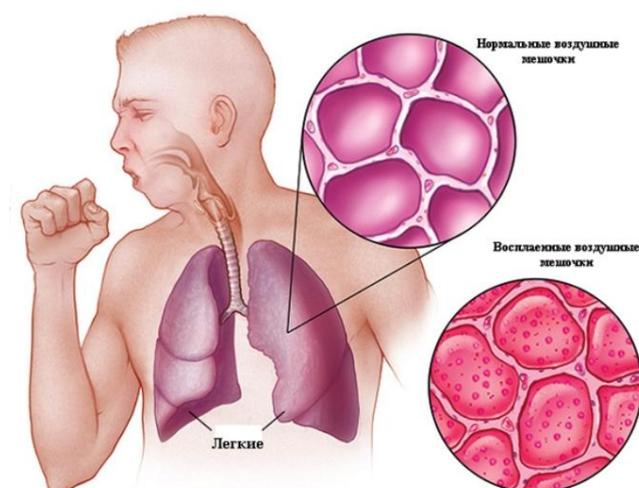
#### **для очищения организма**

Основная заслуга галотерапии заключается в эффективном очищении дыхательной системы от патогенной микрофлоры и мельчайших частиц пыли.

#### **для лечения заболеваний**

Соляная комната не только успешно лечит многие заболевания, но и способствует более быстрому восстановлению организма после болезни. Посещение соляного грота показано людям с заболеваниями дыхательной системы, так как соляные пары обладают муколитическим и

противовоспалительным действием. Это единственный естественный способ очистки альвеол, на разрушение защитных барьеров которых, влияет огромное количество факторов, в том числе и неблагоприятная экология.



*Характерное проявление эффекта от процедуры – это насморк после соляной пещеры. Галоаэрозоль разжижает и выводит скопившуюся в придаточных носовых пазухах слизь. Выделения из носа иногда усиливаются во время 1-й процедуры. Поэтому специалисты советуют брать с собой носовые платки. Очистить нос нужно после окончания процедуры.*

Лечебное действие соляной пещеры улучшает работу системы кровообращения. В результате повышается содержание гемоглобина. Проходят симптомы, связанные с низким уровнем железосодержащего белка.

**для укрепления иммунитета**



Периодическое посещение соляной комнаты способствует значительному укреплению иммунной системы, как детей, так и взрослых. Соляной аэрозоль активизирует местный иммунитет дыхательных путей, обладает противовоспалительным действием, укрепляет общий иммунитет. Повышается устойчивость организма к внешним патогенным факторам.

Иммуномодулирующее, бактериостатическое и противоотечное действие соляного аэрозоля полезно при заболеваниях носоглотки особенно у детей.

### **для улучшения настроения**

Приятная и расслабляющая атмосфера соляной комнаты довольно успешно борется с различными депрессивными и невротическими расстройствами. Человек получает стойкий терапевтический эффект в борьбе с затяжными депрессиями, подавленным состоянием и нервной возбудимостью, **решаются проблемы со сном.**

Пребывание в такой атмосфере снимает нагрузку. Отсутствие шума благоприятно влияет на нервную систему, **формирует положительный психоэмоциональный фон.**

Подросткам пребывание в соляной пещере снимет психологическое напряжение, избавит от навязчивых состояний.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

Продолжительность 1 сеанса лечения – 40 мин. для взрослых и 30 мин. для детей. Проходить лечение соляной пещерой могут дети, достигшие 1 года.

Позитивные изменения в самочувствии можно ощутить уже после 3-4 визитов в соляную пещеру, а полноценный курс составляет 7-10 сеансов и рекомендуется повторять его минимум раз в год в период распространения вирусов.

Для достижения максимального эффекта, сеансы во время курса желательно проходить каждый день, либо через день. Перерыв больше, чем в 2 дня, нежелателен, т.к. эффект накопительный

*Врачи утверждают, что один сеанс спелеотерапии по оздоровительному эффекту приравнивается к четырехдневному пребыванию на морском побережье.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, □ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА  
!!

**По всем вопросам метода и записи на процедуру можете  
обращаться**

**по телефонам : +7-918-766-17-80 ; 8(8652) 56-55-06**