

# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА (ГАЛОТЕРАПИЯ)



## Эффект и принцип лечебного воздействия соляной пещеры

Оздоровление происходит путем естественного дыхания и насыщения всего организма уникальным воздушным солевым коктейлем в пещерном микроклимате. Действующим фактором лечения в соляной пещере является высокодисперсный сухой солевой аэрозоль (галоаэрозоль). Здесь используется морская соль, содержащая ионы натрия, йода, хлора, калия, магния, кальция и другие. Эффект усиливается благодаря общему расслаблению под воздействием спокойной музыки.

## Обменные процессы и повышение иммунитета

Вдыхание воздуха соляной пещеры имеет выраженное благотворное действие на многие системы организма. Ионы соли проникают через лёгкие в кровеносную систему и стимулируют обменные процессы, ускоряя доставку питательных веществ и кислорода к органам и тканям и улучшая выведение из организма шлаков и продуктов распада. В результате повышается иммунитет.

## Нервная система

Иммуномодулирующее (общеукрепляющее) воздействие соли в соляной пещере сочетается с релаксацией под воздействием приятной спокойной музыки. Еще Сократ отмечал, что «нельзя врачевать тело, не врачуя души». Поэтому, помимо воздействия на организм солями, в галокамере одновременно используется техника мышечного расслабления под воздействием света и музыки. В результате процедура оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему. Снижается утомляемость, улучшается сон, устраняется стресс.

## Дыхательная система

При лечении в соляной комнате увеличиваются функциональные дыхательные резервы, эффективность дыхательного акта, улучшается вентиляция лёгких, газообмен. В результате уменьшаются воспалительные процессы и аллергические проявления, облегчается очищение бронхов от слизи.

Посещение соляной пещеры показано в следующих случаях:

- Частые простудные заболевания (ОРЗ, ОРВИ, ангины, бронхиты, трахеиты, ларингиты, пневмонии)
- Бронхиальная астма
- Аллергии (аллергодерматиты, поллиноз и др. аллергические проявления)
- Кожные заболевания
- Стрессы, фобии, депрессии, нарушения сна
- Дыхательная недостаточность (одышка), вызванная обменными заболеваниями (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, нарушение гормонального фона и др.)
- Синдром хронической усталости
- Заболевания сердечно-сосудистой системы — ишемическая болезнь сердца, стенокардия
- повышенное или пониженное давление
- Укрепление иммунного статуса после медикаментозного лечения
- Кроме того, соляная пещера поможет женщинам позаботиться о себе и их ребенке еще до его рождения

Противопоказания к посещению соляной пещеры:

- Выраженное обострение заболеваний бронхолегочной системы
- Грипп, ОРВИ с высокой лихорадкой и интоксикацией
- Кровохарканье и склонность к нему
- Перенесенный туберкулез легких с остаточными многофункциональными изменениями
- Перенесенный абсцесс легкого с остаточными явлениями
- Эмфизема, диффузный пневмосклероз с признаками ХЛИ III степени
- Гипертоническая болезнь II Б и III стадии
- Хроническая коронарная недостаточность
- Острые и хронические заболевания почек
- Наличие или подозрение на новообразование
- Выявленная патология других систем и органов

Добро пожаловать на сеансы галотерапии!