



## Профилактика

Профилактика в соляной пещере проводится в режиме галогигиены – оздоровительное мероприятие с профилактической целью 1 раз в месяц.

Галогигиена поможет лёгким и организму в целом очиститься от загрязнения.

Рекомендуется даже практически здоровым людям, живущим в экологически неблагоприятных условиях, в городах с развитой химической и производственной инфраструктурой, а особенно при:

- частых ОРВИ, ЛОР-патологии,
- отягощённой наследственности,
- поллинозах,
- влиянии поллютантов.

Во время профилактических сеансов галотерапии воздух, насыщенный ионами соли, проникает в лёгкие и улучшает дренажную функцию бронхов, очищает органы дыхания от пылевого и бактериального загрязнения, подавляет жизнедеятельность патогенных микроорганизмов и восстанавливает нормальную микрофлору дыхательных путей, усиливает насыщение крови кислородом, снижает аллергические реакции организма.

**Профилактика в соляной пещере Кристалл помогает:**

- при курении, влиянии пыли и выхлопных газов, частых ОРВИ, поллинозе;
- в укрепления общей иммунной защиты;
- в оздоровления кожи.

# Лечение

Лечение методом галотерапии основано на длительном пребывании в условиях природного микроклимата подземных спелеолечебниц, воссозданного с помощью специального оборудования в помещении Соляной пещеры Кристалл.

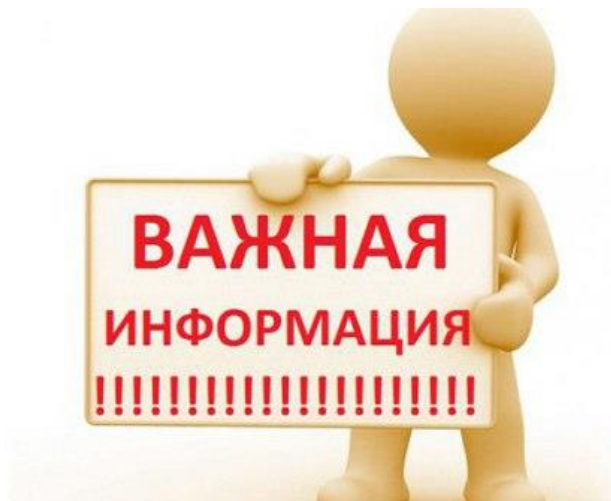
Климат подземных соляных пещер, копей, шахт характеризуется постоянством температуры, давления воздуха, его газового и ионного состава, низкой относительной влажностью, преобладанием отрицательных ионов, наличием повышенных концентраций солей, отсутствием бактериальной флоры и аллергенов. Благодаря этим особенностям, галотерапия оказывает стимулирующее влияние на дыхание и кровообращение, улучшает окислительно-восстановительные процессы и электролитный обмен, обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием.

Курсы галотерапии из 15-20 процедур рекомендуется проводить в сезонные периоды эпидемий, а также восстановительные периоды после перенесенных заболеваний.

Исследования и наблюдения показали, что в большинстве случаев (75-80%) курсовые сеансы галотерапии защищают детей на 3-4 месяца от ОРВИ и гриппа, а остальные дети (20-25%) легче переносят болезнь и быстрее выздоравливают.

Галотерапия эффективна в качестве восстановительного лечения и реабилитации детей с различными заболеваниями дыхательной системы.

После лечебного сеанса в соляной пещере легче отходит мокрота, дыхание становится свободнее, уменьшаются одышка. Пациенты быстрее выходят из стадии обострения, у них увеличивается период ремиссии, появляется возможность снизить медикаментозную нагрузку на организм.



## Псевдообострение

- Курс оздоровления в Солевой Пещере составляет 10-20 сеансов.
- Первые 2 сеанса обеспечивают адаптацию организма к условиям галокамеры.  
Продолжительность сеанса 40 минут.
- Есть такое понятие как ГАЛООБОСТРЕНИЕ - это особенность реакции организма на процедуру в галокамере.
- Примерно после 5-ого сеанса у 80% посетителей может возникнуть ГАЛООБОСТРЕНИЕ, проявляется оно, как правило, в усилении выделений из носа (особенно у детей при аденоидах II и III стадии, при вазомоторных ринитах и прочих лор-заболеваниях), в усилении ночного храпа, в небольшом усилении кашля (у людей с заболеваниями верхних дыхательных путей при бронхите, астме, пневмонии), так же возможно незначительное повышение температуры тела до 37,5°C.
- Данное состояние, обычно, проходит в течении 3 дней, если состояние сопровождается повышенной температурой тела, то делается перерыв в процедурах, после чего процедуры возобновляются.
- Во время обострения необходимо выполнять назначения лечащего врача.
- НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ГАЛООБОСТРЕНИЯ!!!!
- Это совершенно нормальная реакция организма на посещение галокамеры.
- Это означает, что в Вашем организме запустился механизм восстановления и очищения от патогенной микрофлоры в ЛОР-органах и дыхательных путях, и начинает впитывать полезный воздух галоаэрозоля.



### ***Когда нельзя ходить в соляную пещеру:***

- ✓ При заболевании с высокой температурой;
- ✓ В период обострения хронических болезней;
- ✓ При тяжелом течении хронических болезней;
- ✓ При психической неуравновешенности, не позволяющей находиться в замкнутом помещении с другими людьми(клаустрофобия);
- ✓ Гипертоническая болезнь II Б и III стадии;
- ✓ Выраженное обострение заболеваний бронхолегочной системы;
- ✓ Перенесенный абсцесс легкого с остаточными явлениями;
- ✓ Все формы туберкулеза в активной стадии;
- ✓ Эмфизема, диффузный пневмосклероз;
- ✓ Гнойные процессы любой локализации;
- ✓ Все формы наркомании и токсикомании;
- ✓ Кахексия любого происхождения;
- ✓ Злокачественные новообразования;
- ✓ Часто повторяющиеся и обильные кровотечения различного происхождения, кровохарканье;
- ✓ Хроническая коронарная недостаточность;
- ✓ Острые и хронические заболевания почек в стадии обострения;

- ✓ Выраженная патология других систем и органов;
- ✓ Все заболевания в острой стадии, острые инфекционные заболевания с высокой температурой до окончания периода изоляции;
- ✓ РВИ с высокой лихорадкой и интоксикацией, хронические заболевания в стадии обострения.
- ✓ Во всех случаях, когда Ваш лечащий врач говорит, что Вам не стоит посещать соляную пещеру!