**Галотерапия, что это такое?**

**Галотерапия** — это реабилитация и профилактика здоровья в искусственно созданных условиях соляной пещеры. Это немедикаментозный метод лечения. В галокамере устанавливают солевые аэрозоли, которые распыляют мельчайшие частицы соли. Активное вещество, которым наполняется помещение, — сухой хлорид натрия. Оно делает воздух стерильным, убивает бактерии и вирусы, защищает от воспалений.

Само вещество (аэрогалит), которым дышат в соляной пещере, помещается в специальный аппарат (галогенератор). Происходит реакция, и выделяются частицы. В комнату поступает соляной аэрозоль. Частицы настолько малы, что они легко проникают в патогенную микрофлору, в легкие и оседают на коже.

**Сеансы галотерапии показаны при:**

* частых простудных заболеваниях;
* заболеваниях органов дыхания: бронхиальной астме, бронхите, пневмонии;
* болезнях ЛОР-органов: рините, аденоидите, синусите, фарингите;
* аллергии;
* послеоперационной реабилитации;
* кожных заболеваниях: псориазе, экземах, угревой сыпи;
* сердечно-сосудистых заболеваниях — для улучшения состава крови;
* низком иммунитете;
* работе на вредных производствах — для очищения верхних дыхательных путей;
* отказе от курения — для очищения легких и бронхов;
* стрессе — для расслабления.

Оздоровительный эффект от галотерапии наступает из-за вдыхания паров, насыщенных ионами брома, кальция, натрия, магния и других минералов.

**Микрочастицы:**

* разжижают мокроту, и она быстрее выводится из бронхов;
* выводят токсины, аллергены, болезнетворные бактерии и вирусы;
* нормализуют обмен веществ;
* укрепляют иммунитет;
* оздоравливают кожу;
* улучшают кислородный обмен;
* способствуют метаболическому процессу.

Сеанс длится 15 минут. Лечение состоит из 8-10 таких процедур. Их нужно посещать подряд, потому что эффект от галотерапии накопительный и равен одному месяцу пребывания на море. Если один день пропустить, то следует сеансы начать сначала. Рекомендуется делать процедуру 2 раза в год.

**Кому противопоказана галотерапия?**

Галотерапия не назначается при повышенной температуре, туберкулезе, новообразованиях, в период обострения болезней.

***Внимание! Галотерапия — это не лечение острых состояний. Процедуры следует делать после прохождения пика заболевания или для его профилактики.***

**Польза соляных пещер для детей**

Польза соляной комнаты для ребенка выше, чем для организма взрослого. Детский организм более лабилен и податлив изменениям. Потому в детском возрасте можно предотвратить патологические изменения, которые уже укоренились у взрослого.

Особенно справедливо данное утверждение для состояния психического здоровья. Гиперактивные дети младшего возраста в соляной пещере расслабляются и успокаиваются. Подростки во время сеанса спелеотерапии отвлекаются от проблем в школе, со сверстниками.

Для многих детей в период пубертата характерно состояние под названием вегето-сосудистая дистония (ВСД). Оно характеризуется неустойчивостью тонуса сосудистой стенки, резкими перепадами артериального давления и сердцебиения, эмоциональной лабильностью подростка. При таком состоянии рекомендуется пройти курс лечения в галокамере.

Соляная пещера показана при всех заболеваниях ЛОР-органов:

* рините – воспалении слизистой носа;
* трахеите – воспалительном процессе в трахее;
* ларингите – инфекции гортани;
* бронхите – воспалении слизистой бронхиального дерева;
* пневмонии – инфекционном воспалении легких.

Польза галокамеры для ребенка не ограничивается лишь ее лечеными свойствами. Периодическое посещение солевой пещеры повышает иммунитет и является эффективной профилактикой вирусных и простудных заболеваний.



