



## Консультация для родителей

### «Все о соляной комнате»

Не секрет, что экологическая ситуация в мегаполисах оставляет желать лучшего: смог, загазованность зачастую приводят к значительному ухудшению иммунитета, заболеваниям нервной системы, дыхательных путей, астме. Что же делать, когда возможности выехать на размещение соляных пещер нет, а состояние здоровья требует профилактики? В последнее время большую популярность приобрели соляные комнаты или по-другому галокамеры.

Соляная комната или галокамера – отдельное профильное помещение, которое оборудовано специальным образом. Все поверхности в нем выложены соляными блоками, что позволяет создавать в комнате максимально благоприятный для человека уровень влажности, давления и температуры. Особого внимания заслуживает ионный состав атмосферы в соляной комнате. Тщательно подобранный набор химических элементов способствует повышению работоспособности человека и нейтрализует возможность жизнедеятельности бактерий и патогенных микроорганизмов. Курс процедур в соляной комнате по эффективности сравним с длительным пребыванием на морском курорте. Положительные изменения в состоянии отмечаются уже через несколько дней после начала оздоровительных сеансов. Это объясняется активным насыщением тканей полезными веществами, ускорением обменных процессов и выведением из организма токсических соединений.

Список заболеваний, при которых эти процедуры смогут помочь, облегчив протекание симптомов и осложнений : при пневмонии, при бронхиальной астме (легкой или средней тяжести), при хронической пневмонии, при полинозе, при аллергическом ринусите, при гипертонической болезни, при аллергических патологиях кожи, при аллергическом и вазомоторном рините, при фарингите, при тонзиллите, при общем пониженном иммунитете. Пары солей способны облегчить состояние и уменьшить вероятность развития экстренных ситуаций. Нервные болезни. Регулярное посещение соляной комнаты избавляет от неврозов и бессонницы. Нарушение работы щитовидной железы. Несколько курсов в галокамере способны наладить некоторые сбои в работе органа. Один сеанс в галокамере практически никакого эффекта не даст, поэтому необходимо пройти курс из 10–15 ежедневных посещений. В год можно повторить два — три курса. Один сеанс длится от 40 до 60 минут. Как правило, во всех соляных комнатах сеансы начинаются каждый час. Для детей предусмотрены развлечения: мультики по телевизору, песочница из соли, множество интересных

разнообразных игрушек. Взрослые же могут просто посидеть, насладиться приятной тихой музыкой со звуками природы, однако, спать в соляной комнате нельзя: во сне дыхание становится поверхностным и процедура не даст нужного эффекта.

### **ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ**

До посещения нельзя пользоваться парфюмерией, находится в комнате в одежде из искусственных тканей. При посещении спелеокамеры нельзя тереть глаза руками – можно получить соляной ожог. Последний прием пищи должен быть за 1 час до процедуры. После процедуры в течение получаса нельзя пить жидкость, подвергаться физическим нагрузкам за час до сеанса. Если забудете эти простые правила – не беда: на первом приеме вас еще раз детально расскажут о возможных заболеваниях, а также проведут первичный инструктаж. Итак, Вы или Ваш ребенок часто болеете, чувствуете усталость, раздражительность, нервозность, снижение работоспособности, а отпуск еще далеко? Тогда можно смело идти в галокамеру, которая помимо лечения поможет поднять тонус и настроение. Посещение соляной пещеры рекомендуется детям старше 3 лет. Спелеотерапия для детей младшего возраста обязательно должна быть согласована с врачом.

### **Запомните правила посещения спелеокамеры.**

Дети до 7 лет находятся в спелеокамере вместе с одним из родителей. Во время процедуры ребенок может играть или спокойно сидеть в кресле. Можно взять с собой игрушки. Бегать по комнате во время терапии не рекомендуется. При проведении спелеотерапии ребенок должен находиться в бодрствующем состоянии. Во время сна ионы соли не проникают достаточно глубоко и не оказывают желаемого эффекта.

**Будьте здоровы!**