**Чем полезна соляная пещера, плюсы и минусы, отзывы врачей**

Соляные пещеры (медицинское название – галокамеры) пользуются большой популярностью в наши дни. Такие пещеры предоставляют собой комнату, стены, пол и потолок которой полностью покрыты солью. Любой обыватель знает, что пары этого минерала благоприятно влияют на органы дыхания, иммунную систему. Но далеко не всем известны истинные польза и вред соляной пещеры.

**История появления соляной пещеры**

О полезных свойствах вдыхаемых паров соли знали еще в Древней Греции и Древнем Риме. Уже тогда понимали, что соль оздоравливает организм и укрепляет иммунную систему.

Первая искусственная соляная пещера была построена в 1976 году. Ее сконструировал врач П. П. Горбенко. Галокамеру разместили в спелеотерапевтическом стационаре в п. Солотвино. Более широкое распространение солевые шахты получили в 90-х годах, когда они стали применятся в целях оздоровления по всей России.

**Принцип действия соляной пещеры**

Польза лечения в соляной комнате обусловлена наличием в ней особенного микроклимата. Температура, влажность, давление, насыщенность ионами – все эти показатели строго выверены. Воздух в соляных пещерах полностью стерилен. Поэтому размножение бактерий и других патогенных микроорганизмов в ней исключено.

Из названия понятно, что основное полезное свойство галокамеры обеспечивается мельчайшими частицами соли, распыленными в воздухе. В искусственно созданных соляных пещерах используют хлориды натрия и калия. Величина частичек составляет от 1 до 5 мкм. Благодаря такому размеру соль свободно проникает в воздухоносные пути.

**Показания для посещения соляных пещер**

Может показаться, что посещение соляной пещеры не принесет никакого вреда. Но все же это медицинская процедypa. Поэтому чтобы получить от солевых камер максимум пользы, нужно использовать ее строго по показаниям. К таковым относятся:

* хронические заболевания легочной системы;
* аллергические проявления;
* заболевания кожи (дерматозы);
* патологии сердца и сосудов;
* психические нарушения (хроническая усталость, тревожность, депрессия);
* гормональные нарушения (сахарный диабет, болезни щитовидной железы);
* восстановительный период после острых респираторных вирусных болезней, гриппа.

**Чем полезна соляная комната**

Польза и вред соляных шахт несоизмеримы. При разумном подходе и отсутствии противопоказаний они благоприятно влияют на здоровье человека. Считается, что 1 сеанс пребывания в соляной пещере равнозначен 4 дням отдыха на морском побережье.

Вдыхание паров соли улучшает общее самочувствие и повышает настроение. Уже после 1 сеанса пациенты отмечают уменьшение усталости, снятие внутреннего напряжения. Благодаря высокой концентрации отрицательных ионов в воздухе соляной пещеры, обменные процессы протекают быстрее. Это приводит организм в тонус.

Еще одно полезное свойство галокамеры – повышение общего и местного иммунитета. Увеличивается устойчивость к патогенным микробам, повышается активность лимфоцитов – «стражей» организма.

Отрицательные ионы угнетают выработку медиаторов воспаления в слизистой оболочке дыхательных путей. Благодаря этому снижается интенсивность воспалительного процесса, уменьшается отек ткани, выpaбатывается меньше слизи. В комплексе с медикаментозным лечением соляные пещеры борются с симптомами хронических болезней дыхательных путей:

Польза соляной пещеры для здоровья не ограничивается воздействием на дыхательную и иммунную системы. Она благоприятно влияет на процессы кроветворения. После нескольких сеансов спелеотерапии повышается уровень гемоглобина – белка, необходимого для трaнcпорта кислорода к тканям.

**Соляные пещеры в косметологии**

Активно используется лечение солью и в косметологической практике. Соляные пещеры помогают избавиться от угревой сыпи или акне. Полезные пары подсушивают кожу, дезинфицируют ее. Этот эффект полезен при экземе, аллергической сыпи.

Частички соли галокамер способствуют омоложению кожных покровов. Микроциркуляция в подкожных капиллярах и у волосяных фолликулов улучшается. Вследствие этого клетки поверхности лица обновляются, оно становится более ровным и подтянутым. Волосы на голове растут активней, стимулируется рост новых волос.

Как никто, пользу соляных пещер для организма, оценят больные псориазом. При регулярном прохождении процедуры (каждый день 30 минут в течение 15 дней) значительно снижается выраженность зуда, образование чешуек.

**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 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.

**Чем полезна соляная пещера для пожилых людей**

Пожилым людям перед посещением соляной пещеры следует взвесить полезные свойства и предполагаемый вред. Ведь пожилые в большей степени склонны к развитию проблем сосудистого, эндокринного характера. У них эти заболевания проходят в более тяжелой форме. А наличие сердечной недостаточности, декомпенсированных болезней эндокринной системы – прямые противопоказания к соляным пещерам. Поэтому перед посещением галокамеры желательно посоветоваться с врачом.

Если противопоказания отсутствуют, польза соляной пещеры для пожилых очень велика. Галокамера – эффективная профилактика развития заболеваний нейродегенеративного характера. К таким патологиям относятся болезнь Паркинсона, Альцгeймера, дисциркуляторная энцефалопатия. Вдыхание паров соли способствует лучшему поступлению кислорода к головному мозгу, улучшает деятельность нервных клеток и проводимость в нервных волокнах.

**Можно ли беременным ходить в соляную пещеру**

Целесообразность посещения галокамеры беременной должна решаться с ее акушером-гинекологом. Только лечащий врач способен полностью оценить состояние здоровья девушки. Особенно осторожным нужно быть в первый триместр беременности, когда происходит закладка внутренних органов ребенка. Любое воздействие на плод в этот момент может привести к тяжелым последствиям.

Если женщина чувствует себя отлично и ее анализы в норме, врач может порекомендовать посетить галокамеру в целях профилактики токсикоза.

**Как проходит процедypa**

Для клиента прохождение процедуры оздоровления в галокамере не составляет труда. Ему нужно лишь зайти в специальное помещение, лечь на шезлонге и расслабиться. Чтобы клиент чувствовал себя максимально комфортно, в комнате играет тихая приятная музыка и исходит приглушенный свет. Уже одно фото соляной пещеры вызывает ощущение спокойствия, расслабления.

Рядом с соляной пещерой находится операторская. Из этой комнаты через специальное устройство – галогенератор – выходит сухой аэрозоль. Воздух поступает в пещеру, пройдя несколько степеней фильтрации в соляных блоках. Дышать нужно медленно, спокойно. Насыщенный солями воздух проходит даже в самые узкие бронхи, тщательно очищая дыхательные пути.

**Как часто можно посещать соляную пещеру**

Частота посещения соляной пещеры и продолжительность курса строго индивидуальны. Они варьируются в зависимости от желаемого эффекта, тяжести состояния пациента. Доктор, оценив все полезные свойства и возможный вред, порекомендует пациенту необходимую длительность курса. Особенно справедливо это для маленьких детей. Польза и вред соляной комнаты для детей должны быть оценены педиатром.

Если говорить о посещении пещеры в профилактических целях, необходимо проходить курс лечения каждые полгода – год. 1 стандартный курс включает 10 процедур. Их делают каждый день или раз в 2 дня. Длительность 1 процедуры для взрослых составляет от 40 до 60 минут, для детей – от 20 до 30 минут.

**Кому не рекомендуется посещать соляную пещеру**

Соизмеримость пользы и вреда соляной камеры зависит от того, в каком состоянии человек посещает ее. Не допускается посещение пещеры при наличии активного воспалительного процесса, высокой температуры, тяжелого общего состояния больного.

Что касается заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной систем, посещать галокамеру разрешено только в стадии компенсации патологического процесса. Это подразумевает отсутствие симптомов заболевания, нормальные лабораторные показатели. Если пойти в солевую пещеру при наличии сердечной недостаточности, сахарного диабета в стадии декомпенсации, все полезные свойства нивелируются. Это принесет много вреда, усугубив течение основного заболевания.

Ранее упоминалось, что заболевания кожи – показание к процедуре. Но при наличии гнойных инфекций кожных покровов (флегмоны, абсцесса), кровоточащих ран, эрозий и язв от посещения галокамеры лучше воздержаться.

Онкологические заболевания (особенно злокачественные), тяжелые психические расстройства, алкогольная и наркотическая зависимость – при всех этих состояниях процедypa принесет только вред.

Абсолютное противопоказание к посещению солевых шахт – повышенная чувствительность к галоаэрозолю. В таком случае у человека возникнет аллергическая реакция. Она может быть нетяжелой (аллергический ринит, высыпания на коже) или угрожающей жизни (анафилактический шок, отек Квинке).