

ХАЛОТЕРАПИЯ

Терапевтичната роля на солта е известна на човечеството от векове.

Халотерапията е холистичен метод на лечение, провеждащо се в помещения с уникален микроклимат. Ефективна е при лечение на различни заболявания на горните и долните дихателни пътища (астма, бронхит, емфизем, кистозна фиброза), кожни болести (екзема, псориазис и други), както и за възстановяване от умора и изтощение.

Солта, като средство за лечение е използвано широко в древността, но за първи път е документирано през 1843 година, от полския терапевт Феликс Бочковски. Той забелязал, че хората, работещи в солните мини в Полша, се радвали на отлично здраве и добро настроение, въпреки тежките условия и оскъдното хранене. Те почти никога не страдали от простуда и белодробни заболявания, които били често срещани сред останалото население. Това истински заинтересувало Бочковски и след проучване той установил, че това се дължи на наситения със сол въздух, който миньорите вдишват ежедневно.

Така постепенно солните мини в Полша и Източна Европа стават популярни санаториуми, привличайки посетители от целия свят.

Но опасенията за безопасността в мините, трудната достъпност, както и високите разходи, необходими за посещението им, водят до развитието на халотерапията – лечение със сол, в изкуствено създадени стаи, оборудвани със специални уреди – халогенератори.

Бившия Съветски съюз бързо се превръща в лидер в разработването на технологии за халотерапия и голяма част от клиничните проучвания, проведени по темата са публикувани в руски списания.

Солните стаи (или солни камери) в Русия са сертифицирани като медицински устройства.

През последното десетилетие, халотерапията се радва на доверието на все повече хора в целия свят и се разпространява бързо в Западна Европа, Канада, Израел, Северна Америка и много други страни. Хиляди пациенти са били успешно лекувани с халотерапия от началото на 1900г.

Ефективност на лечението с халотерапия

Проведени са много клинични изследвания и резултатите показват, че след серия от процедури, завършени в рамките на определен период от време (минимум два пъти седмично), дишането на пациентите става по-лесно, симптомите като кихане, кашляне, хрипове и задух са подобрили, а употребата на медикаменти значително е намалела.

Интересни са резултатите от едно изследване, проведено в 15 руски болници (в периода 1991-1994 година), при над 4700 пациенти (както възрастни, така и деца), които са страдали от различни видове белодробни заболявания. Курсовете халотерапия са проведени в 10 до 20-дневни сесии.

След лечението, е установено подобрене на клиничното състояние при:

85% от леките и умерени случаи на астма,

75% от тежките случаи на астма,

97% от случаите с хроничен бронхит и синусит.

Дългосрочното проследяване на състоянието на същите пациенти в продължение на една година след проведената солна терапия установява намаляване честотата на обострянията и на хроничните симптоми.

Халотерапията е най-добрият начин за поддържане на здрава дихателна система, както и за намаляване на риска от простуда и грип.

На какво се дължи лечебния ефект на солта?

Ефективността на лечението със сол се дължи главно на две причини:

1. Солта има антибактериално, антимикотично и противовъзпалително действие (установено е, че средата в солните стаи е 3 пъти по-стерилна дори и от най-чистата хирургическа зала)

2. Солта при вдишване отделя отрицателни йони, с което се наутрализира положителния заряд в телата ни.

Положителните йони се излъчват от всички електроуреди, с които сме заобиколени ежедневно, създаващи т.нар. електросмог. Те се натрупват в организма, при което нарушават естествения баланс на йоните. Последствията са влошено здраве, силна умора, безсъние, стрес, раздразнителност.

Какво се случва при вдишване на солен въздух? Молекулите на солта се състоят от един положителен натриев йон и един отрицателен хлориден йон. При вдишване на сухия солен аерозол, молекулата на солта влиза във влажните дихателни пътища на белите дробове, при което се разпада, освобождавайки отрицателния йон.

Проучванията показват, че солната терапия: **намалява стреса, главоболието, умората и депресията, усилва енергийната и психическата острота, засилва имунната система и съпротивителните сили на организма, стабилизира съня, подобрява настроението, възстановява здравето.**

Как се провежда халотерапия?

Една процедура по халотерапия протича по следния начин: пациентите се настаняват удобно в солната стая и в продължение на 40 минути дишат наситения със сол въздух, който се транспортира до най-малките бронхи, както и в други части на дихателната система, синусите и устната кухина. Какво е необходимо: обикновено не се изисква някакво специално облекло. Единственото условие е

да се спазва добра хигиена. В солните стаи се влиза с калцуни за еднократна употреба. Използването на козметика и парфюми е нежелателно.

Колко сесии са препоръчителни?

Броя на сесиите зависи от състоянието на пациента и естеството на неговото заболяване. При симптоми на грип и настинка, ушни инфекции или временни респираторни проблеми, се препоръчват от 3 до 8 сесии.

За хронични дихателни и дерматологични заболявания, като астма, бронхит, синусит, алергии, псориазис и т.н., е препоръчително да се извършат поне 12 до 20 сесии, по 40 минути всяка и то в колкото е възможно най-кратък период от време (важно е да има 48 часа между две процедури). За отдих, релаксация и облекчаване на стреса, може да се проведат толкова сесии, колкото е необходимо.

Терапията със сол е най-ефективна, когато се провеждат поне два пъти седмично. Колкото по-малко е времето между две процедури, толкова по-бързо се настъпват резултатите и толкова по-трайни са те. Препоръчително е халотерапия да се повтаря 1 до 3 пъти годишно, за да се поддържа и затвърди положителния резултат.

Здравословни ефекти на халотерапията

Халотерапията има прочистващ ефект върху бронхите и белите дробове и значително подобрява здравето на дихателните пътища, кожата и имунната система.

Частичите сол действат като анти-бактериални агенти, разтварящи бактериите и замърсителите (прахови частици и дим), попаднали в дихателните пътища от въздуха. Вече обезвредени, те се изкашлят от пациента или се освобождават по време на метаболитните процеси, чрез кръвния поток. Лечението значително намалява възпалението в белите дробове, натрупването на слюз, подобрява белодробната функция и отваря дихателните пътища.

Халотерапията въздейства благоприятно на:

дихателна система: анти-бактериално и анти-възпалително, изчиства лигавица, подобрява капацитета на белите дробове и функцията им, поддържа дихателното здраве;

кожа: осигурява намаляване на сърбежа, способства за зарастване на малки разкъсвания и драскотини, намалява и изчиства отока при пост-хирургически белези, редуцира и възстановява възпаленията на кожата.

имунна система: подобрява бързината на имунния отговор

психо-емоционално състояние: намалява стреса, въздейства положително върху сърдечно-съдовата система, осигурява релакс и подмладяване.

Освен това, терапията със сол отпуска мускулите и подпомага заздравяването на белите дробове при хора, които са спрели тютюнопушенето.

Приложение на халотерапията

инфекции на дихателните пътища, астма, алергичен и хроничен бронхит, чести настинки, фарингит, възпаления на синусите, ринит, тонзилит (възпаление на сливиците), пневмония след остър стадий, ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест);

различни типове алергии, включително: алергия към домашен прах и мухъл, сезонни алергии, сенна хрема, алергични кожни реакции;

кожни заболявания, като: псориазис, дерматит (екзема), акне, невродермит (атопичен дерматит), психосоматични състояния,

стрес, умора, безсъние, изтощение, главоболие, раздразнителност.

инфекции в устната кухина, артрит, задух и стягане в гърдите, инфекции на ушите, пушаческа кашлица, чести вирусни инфекции, слабост на имунната система, кистозна фиброза, хипотиреоидизъм, хъркане.

Халотерапия при деца-Солната терапия е изключително подходяща и препоръчителна за деца. Напълно безопасна, без медикаменти, неинвазивна, без странични ефекти и потенциални рискове за здравето.

Клиничните изследвания са показали, че децата реагират много по-бързо, ефективно и интензивно към халотерапията. При 85-95% от децата се наблюдава осезаемо подобрение още след първите няколко сесии, което се запазва и в дългосрочен план. Родителите са съобшили, че дори след 10-12 месеца все още е имало значително подобрение в състоянието им, а приема на медикаменти е бил намален с близо 65-75%.

Лечението е подобрило качеството на живот на децата със сериозни дихателни и кожни заболявания. Солната терапия е подходяща за деца от всяка възрастова група, като най-младите пациенти са били на 1 месец. Единствено е препоръчително по-малките да бъдат с придружител.

Халотерапия за спортисти

Спортисти, които са оптимизирали дишането си могат да постигнат по-добри резултати.

Халотерапията може да подобри спортните постижения, чрез подобряване на белодробната функция, както и повишаване капацитета на белите дробове, а от там и издръжливостта.

Халотерапия за красота

Освен гореспоменатите качества (антибактериално, антимикотично и противовъзпалително

действие), солта има свойството да засилва микроциркулацията на кожата. Терапията със сол се отразява изключително добре върху състоянието и здравия вид на кожата. Тя става все по-мека и заздравена след всяка процедура.

Това естествено се отразява положително върху целия организъм, защото както знаем, кожата е най-външния ни орган, който защитава тялото и има още редица функции, като: дихателна, сетивна, обменна, отделителна, терморегулаторна и др.

Противопоказания за халотерапия

Терапията със сол не е подходяща за пациенти с: хипертиреоидизъм, активна туберкулоза, клаустрофобия, сърдечна недостатъчност, хипертония етап 2 (при стойности от и над 160/100), остър етап на белодробни заболявания, всички вътрешни заболявания с декомпенсация, манийни и шизотипни разстройства, кръвни заболявания в остър стадий, злокачествени заболявания.

Ако страдате хронични заболявания, моля консултирайте се с вашия лекар, преди да проведете халотерапия.

За по-голяма сигурност не е желателно да се провеждат процедури по халотерапия по време на бременност.

Странични ефекти

Провеждането на халотерапия може да предизвика: засилена кашлица и усилено отделяне на секрети, което всъщност се смята за по-скоро положителен ефект (осигурява се прочистване на дихателните пътища).

При някои хора може да се появи дразнене на очите. За такива пациенти се препоръчва престоя в солната стая да става със затворени очи.

Все пак е добре да знаем, че халотерапията има предимно профилактично и подпомагащо основното лечение действие. При сериозни състояния и заболявания да не се прекратява назначената от лекуващия лекар терапия.

ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕТЕ НАШИТЕ КВАНТОВО ЕНЕРГЕТИЧНИ СОЛНИ СТАИ?

- Стаите ни са оборудвани с халогенератори трето поколение и квантови излъчватели с инфрачервени лъчи, които пресъздават изцяло климата на солените пещери.
- Научно обоснована технология от създателя на халогенераторите и квантовите излъчватели - руския учен, професор Павел Горбенко
- При нас съчетавате халотерапия и други физиотерапевтични методи за постигане на максимален ефект - инфрачервени лъчи и йонизирана вода
- Автоматично контролираме температурата и влажността в помещенията, както и концентрацията на аерозола, за създаване на оптимални условия
- Имаме двупосочна система за принудителна вентилация и система за подсушаване и пречистване от микроорганизми на подавания въздух
- Използваме само АЕРОГАЛИТ - полифракционен, високодисперсен препарат изработен по специална технология от висококачествена каменна сол, стерилизиран и херметически опакован в специални флакони.
- Предлагаме приятна и просторна зала за релакс, където можете да си починете след сеанс, да изпие чаша хубаво кафе или да се подкрепите със здравословна храна.
- Нашият метод е напълно натурален и безопасен. Има висока ефективност – до 95% пълно възстановяване. Коригира медикаментозното натоваване. Намалява рецидивите, а в повечето случаи води до пълно възстановяване на здравето
- Подобрене на цялостното психо-емоционално състояние.
- Повишаване на имунитета.

0888 60 99 45 Марияна

www.mettaspace.bg

fb: mettaspacebg