

## ГАЛОТЕРАПІЯ ЯК НЕСПЕЦИФІЧНИЙ ЗАГАЛЬНООЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

*У статті вказано на те, що галотерапія є чудовим неспецифічним загальнооздоровчим засобом забезпечення індивідуального здоров'я. Регулярне вдихання свіжого солоного повітря зміцнює організм, захищає його від впливу шкідливих мікробів і пилу, відновлює функції дихання. При дотриманні правил застосування цей засіб справляє на організм людини виключно позитивний вплив.*

**Ключові слова:** галотерапія, солоне повітря, кам'яна кухонна сіль, соляні печери, оздоровлення організму.

## HALOTHERAPY AS A NONSPECIFIC GENERAL HEALTH MEANS OF ENSURING OF INDIVIDUAL HEALTH CARE

The halotherapy is an excellent non-specific general health mean for ensuring individual health is indicated in the article. Regular inhalation of fresh, salt air strengthens the body, protects it from the influence of harmful germs and dust, and restores respiratory function. Subject to the rules of use, this mean has an extremely positive effect on the human body.

Key words: halotherapy, salt air, stone salt, salt caves, health improvement of the body.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дієвих факторів оздоровчого впливу на організм. У природі існують численні шкідливі фактори для організму людини. При цьому ж природа озброїла людину захисними механізмами, які утворюються в організмі

при участі нервово-ендокринних та інших складних біохімічних і фізіологічних механізмів (імунно-біологічні захисні сили організму). Стимуляція імунно-захисних сил організму можлива за умови впливу специфічних і неспецифічних засобів.

Якщо застосування специфічних засобів пов'язане з фармакопрофілактикою та фармакосанацією, то неспецифічні засоби передбачають використання звичних для людини природних факторів. Неспецифічний вплив полягає в підвищенні тону кори головного мозку, при цьому створюються сприятливі умови як для функціонування вже існуючих зв'язків так і для вироблення нових у різних системах організму. Це зумовлює розширення резервних можливостей організму й економізацію функцій органів і систем організму [2, с. 418].

Галотерапія базується на створенні штучного мікроклімату з використанням соляної поверхні з кам'яної кухонної солі. Основним фактором, який впливає на здоров'я людини, котра знаходиться у соляній кімнаті, є дихальне середовище, насичене сухим високодисперсним аерозолем солі. Перебування в такому середовищі сприяє насиченню клітин корисними іонами, що приводить до відновлення функції легенів, а мікрофлора дихальних шляхів очищується від пилу і шкідливих бактерій [3].

Галотерапія застосовувалася ще 2,5 тисячі років назад у Греції. Люди використовували соляні печери природного походження, а сьогодні цей метод набув широкого поширення завдяки можливості штучного відтворення корисних умов, які надають не менше позитивний вплив на дихальну систему людини.

Упродовж сеансу галотерапії сольове повітря збільшує насиченість крові киснем, формує захисні сили організму для боротьби з інфекціями і вірусами. Соляні печери особливо корисні при лікуванні різних ЛОР-захворювань: гайморитів, фарингітів і бронхітів. Ефективні соляні печери для дітей, які часто піддаються простудним захворюванням. Вони сприяють зміцненню імунної системи, як у дітей, так і дорослих [1].

Галотерапію по праву вважають прекрасним засобом при проблемах косметологічного характеру. Сольові процедури оновлюють шкіру, сприяють оздоровленню за рахунок відлущування ороговілого шару шкіри і живлять її.

Відвідування соляних печер призводить до якісної зміни інтенсивності припливу крові до клітин шкіри, посилюючи кисневий обмін на мікрорівні. Цікавим фактом є більш швидке загоєння ран і саден після відвідування соляної камери. Завдяки цій властивості, галотерапія рекомендується людям, які страждають на вугрову хворобу, дерматитами різного походження, псоріаз, себореї, ураженням шкірних покривів і іншими захворюваннями шкіри. Частинки солей в печерах благотворно впливають на стан волосяних цибулин і зовнішнього вигляду волосся в цілому [1].

Відома користь соляних печер при боротьбі з курінням. Особливо в разі, якщо завзятий курець ніяк не може розлучитися із згубною звичкою. Вдихання чистого повітря дозволяє такій людині порівняти його з тютюновим димом, і це стає першим психологічним моментом на шляху до здорового способу життя: легкі очищаються, знижується запалення, і тяга до нікотину поступово згасає.

Галотерапію по праву вважають прекрасним засобом при багатьох захворюваннях: астма, бронхіт, синусит, іннітус, алергії на пилок, шкірні алергії, депресії, ревматизм, синдром втоми. Основна мета подібних сеансів – оздоровлення органів дихання, серцево-судинної та нервової систем людини [1].

Рекомендований список показань до процедур у соляних печерах:

- профілактичні заходи щодо попередження простудних захворювань: часті ГРЗ і ГРВІ, пневмонії, бронхіти різного ступеня тяжкості і т.д.;
- лікування ЛОР-захворювань: хронічних гайморитів і фронтитів, збільшених мигдаликів і аденоїдів, їх хронічні запальні процеси;
- лікування астматичних проявів: передастмою, синдрому «бронхіту у курця», рецидивних трахеобронхітів, і, звичайно, бронхіальної астми;
- зниження можливих ускладнень на початкових етапах простудних захворювань, таких як помилковий круп або бронхоспазм. Галотерапія в цих

випадках дозволяє знизити в'язкість мокротиння, сприяє поліпшенню її відділення і зниження набряків слизових оболонок, тим самим полегшуючи симптоми, позбавляючи від задухи і підвищуючи прохідність бронхів;

- алергічні прояви: алергії різної етіології, в тому числі алергічні дерматити та риніти;

- ураження шкірних покривів, які включають atopічний дерматит, псоріаз, екземні і гнійничкові прояви на шкірі, вугровий висип і гіперсекреція сальних залоз;

- для оздоровлення в області косметології – сеанси галотерапії знімають запальний процес;

- при захворюваннях серцево-судинної системи: ішемії, стенокардії, гіпо- і гіпертонії. Ефективно відвідування соляних печер в період відновлення після інфаркту або інсульту;

- у разі виникнення невротичних і неврозоподібних станів: фобічні прояви, страхи, безсоння, необґрунтовані тривожні думки і страхи. Впливаючи на вегетативну систему людини, соляне повітря сприяє її нормалізації в психоемоційному плані;

- профілактика хвороб, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища. Райони, в яких розташовані шкідливі виробництва або, коли людина не має стабільного графіка роботи, наприклад, при необхідності виходити в нічні зміни, соляні печери дозволять впоратися з психоемоційним напруженням, чисте повітря зніме втому і матиме позитивний вплив на перевантажену нервову систему [3].

Протипоказань до галотерапії небагато, але враховувати їх необхідно, тому що відвідування соляних печер при наявності хронічних або інфекційних захворювань, особливо в період загострення або рецидиву, тільки погіршать становище. Крім того, важливо знати про можливу індивідуальну нестерпність сольового аерозолі. До основних протипоказань галотерапії відносяться: активна стадія туберкульозу; злоякісні новоутворення; інфекції до закінчення ізоляційного терміну; захворювання з ускладненнями у вигляді серйозних

нагноєнь; період загострення хвороб крові; кровотечі будь-якого походження та локалізації; весь період вагітності; гостра форма захворювань, які передаються статевим шляхом; хронічні залежності: алкоголізм і наркоманія; психічні захворювання різного ступеня тяжкості.

Перед початком курсу галотерапії необхідно проконсультуватися з лікарем для уточнення показань і протипоказань до подібної процедури.

Динамічний сучасний світ вимагає від людини максимум часу, тому існує варіант, коли галотерапію можна проводити і в домашніх умовах, не виїжджаючи в спеціально обладнані приміщення або в природні умови соляних печер.

Організація сеансів галотерапії вдома має кілька можливих варіантів, починаючи від придбання тільки спеціалізованої лампи, виготовленої з кристалів солі, і закінчуючи обладнанням для цієї мети окремої кімнати. У першому випадку, звичайно, не вдасться домогтися різнопланового впливу на органи і системи, але зміцнити імунітет цілком можливо. У домашніх умовах корисні сеанси можна проводити в будь-який зручний час. Регулярне вдихання свіжого солоного повітря зміцнює організм, захищає його від впливу шкідливих мікробів і пилу, відновлює функції дихання [1].

Отже, галотерапія є чудовим неспецифічним загальнооздоровчим засобом забезпечення індивідуального здоров'я. При дотриманні правил застосування цей засіб справляє на організм людини виключно позитивний вплив.

### Література

1. Алексеева М. Ю. Польза, показания и противопоказания галотерапии. URL: [https://www.ayzdorov.ru/lechenie\\_bronxit\\_galoterapiya.php](https://www.ayzdorov.ru/lechenie_bronxit_galoterapiya.php) (дата звернення 04.03.2017).
2. Валеологія: підручник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. Корсунь-Шевченківський, 2011. 581 с.

3. Лікування сіллю – один із видів рекреаційних терапій.

URL:<http://saltspaplanet.com/12-soliana-terapiia/11-soliana-terapiia.html> (дата звернення 15.09.2017).