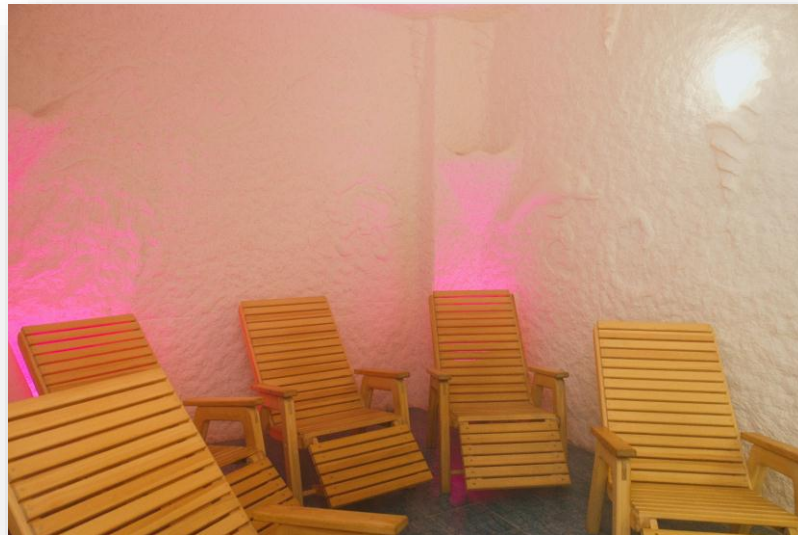


Спелеотерапия

Ни для кого не секрет, что ежедневно мы подвергаемся мощному отрицательному воздействию окружающей среды: табачный дым, производственные и автомобильные выхлопные газы, вирусы, бактерии, пыльца, консерванты и так далее. В результате у нас появляются всевозможные



болезни, которые нарастают, как «снежный ком». И мы бежим к доктору за рецептом на то или иное лекарство. И, в общем-то, это правильно. Но, к сожалению, наступает момент, когда наш организм истощается, а аптечные пилюли уже не помогают. Поэтому нередко мы задумываемся об альтернативных способах лечения, которые помогут активизировать внутренние резервы организма.

Один из таких методов — *спелеотерапия*

Как воздействует на организм спелеотерапия?

Умеренно пониженная температура воздуха и повышенное содержание в нём углекислого газа, средняя относительная влажность приводит к тому, что улучшается способность организма регулировать процессы теплообмена. В результате увеличивается потребление кислорода клетками, улучшается кровообращение, функция внешнего дыхания, обмен веществ в тканях.

В состав воздуха соляной пещеры или комнаты входит хлорид натрия (сухой высокодисперсный аэрозоль природной каменной соли). Размер частиц хлорида натрия — от 1 до 5 микрометра, что обеспечивает его глубокое проникновение в бронхиальное дерево вместе с вдыхаемым воздухом. Он восстанавливает проходимость бронхиального дерева, улучшает работу мерцательного эпителия дыхательных путей (клеток, выстилающих слизистую оболочку), газообмен в легких и кровообращение в них. В результате повышается сократительная способность сердечной мышцы (миокарда), нормализуется артериальное давление, улучшается функция внешнего дыхания. Все эти моменты при курсовом лечении усиливают выработку гормонов и стимулируют способность организма адаптироваться к условиям внешней среды.

В результате этого:

- формируются биологически активные вещества
- улучшается обмен белков, жиров и углеводов
- активируются восстановительные процессы в тканях
- повышается местный иммунитет, уровень гемоглобина крови и эритроцитов
- нормализуется работа иммунной системы
- на коже и слизистых оболочках погибают болезнетворные микроорганизмы

- улучшается работа дыхательной и нервной системы, сердца и сосудов

Все эти изменения, происходящие в организме в условиях целебного микроклимата, ведут к тому, что выздоровление наступает быстрее. Одновременно с этим устойчивость организма к отрицательному воздействию факторов внешней среды повышается.

К тому же, время ремиссии (утихания симптомов заболевания) увеличивается и **улучшается качество жизни больных**. Такое комплексное воздействие на человеческий организм поистине уникально.

Как и любой физический фактор лечения, спелеотерапия имеет ряд противопоказаний. К ним относятся:

- острые заболевания с лихорадкой;
- обострение хронических патологий;
- заболевания почек;
- склонность к кровотечениям, заболевания крови;
- перенесенные недавно такие заболевания легких, как туберкулез, абсцесс, эмфизема с остаточными явлениями;
- диффузный пневмосклероз;
- индивидуальная непереносимость лечебного фактора;
- токсикоз беременных;
- клаустрофобия;
- злокачественные новообразования;
- психические заболевания;
- выраженная кахексия.

Будьте здоровы!
Обязательно проконсультируйтесь с врачом!