**Галотерапия для детей**

Медицинские исследования установили, что нахождение в соляных пещерах благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека, ускоряет выздоровление и помогает при различных заболеваниях. Сегодня соляные пещеры приобретают большую популярность.

Суть данного лечения заключается в том, что человек вдыхает насыщенный ионизированный воздух, который насыщен ионами брома и кальция, йода и брома, селения, натрия, магния и других полезных минералов. Он стимулирует метаболизм, быстро выводит токсины и вредные вещества из организма. Как показывает практика, пять сеансов в галокамере равны недельному пребыванию на море.

Вдыхание ионизированного воздуха насыщает клетки кислородом, стимулирует образование защитных сил организма, что повышает и укрепляет иммунитет. Лечебная терапия не требует приема лекарственных препаратов, что создает преимущества перед другими способами лечения ребенка. Данная процедура ускоряет лечение заболеваний дыхательных путей, кожных покровов, аллергических проявлений.

Пребывание в соляной комнате успокаивает и налаживает работу нервной системы, улучшает сон. Такие процедуры подойдут и для взрослых, и для малышей. Уже после второго-третьего сеанса заметны улучшения. Однако в любом случае имеются показания и противопоказания для детей и взрослых.

Отметим, что это небезопасная процедура, и негативные последствия могут наступить при несоблюдении рекомендаций. Существуют малыши, которые могут не переносить солевые аэрозоли. Кроме того, при некоторых болезнях и проявлениях использование целебного ионного воздуха запрещено.

Отзывы врачей свидетельствуют, что галотерапия для детей очень эффективна. Однако важно соблюдать правила и рекомендации при посещении галокомнаты, чтобы избежать отрицательных последствий. Проведение процедуры в острый период заболевания могут усилить обострение. Кроме того, редко, но у малыша может возникнуть аллергическая реакция.

Посещение соляных пещер не рекомендуется детям до года. По мнению специалистов, лучше начинать терапию деткам старше двух лет. Перед первым посещением обязательно проконсультируйтесь со специалистом на наличие показаний и противопоказаний!

**Будьте здоровы! Мы ждем вас на профилактические процедуры!**

Заведующая отделением физиотерапии ДПО№12

врач физиотерапевт

Капасакалиди Д.Ф.