

**Пребывание в соляной комнате
сравнивают с отдыхом на море**



1 сеанс

=

4 дня на морском побережье

**Продолжительность 1 сеанса лечения в
«соляной комнате» – 30 мин**



**Соляная комната
уникальная возможность
укрепить здоровье Вам и всей
Вашей семье.**

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:

**г. Нальчик, ул. Марко Вовчок, д.9
тел. 89064842511, 8(866) 2720646**

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Санаторно-лесная школа» Минпросвещения КБР**

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота –

14.00 – 17.00

14.00 – 16.00

(по предварительной записи)

- ✓ Прежде, чем начать лечебный курс в «соляной комнате», необходимо уточнить показания и противопоказания у своего лечащего врача.
- ✓ Инвалидам, детям-инвалидам и гражданам пожилого возраста услуга «Профилактика и оздоровление в «соляной комнате» предоставляется на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний к посещению «соляной комнаты».



- ✓ Услуга доступна всем категориям граждан, в том числе инвалидам – колясочникам.



Росмолодежь



**«ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ
ДЕТЕЙ»**

Море далеко.....

А МЫ РЯДОМ!



**Соляная комната –
здоровье в каждом вдохе**

Соляная комната –

помещение, в котором используется особенный микроклимат, максимально приближенный к микроклимату естественных, природных соляных пещер, направленных на профилактику и лечение большого количества заболеваний.

Посещение соляной комнаты способствует:

- ✓ Эффективному укреплению общего иммунитета организма
- ✓ Оздоровлению, очищению и снятию отеков верхних дыхательных путей
- ✓ Нормализации обменных процессов организма
- ✓ Положительного влияния на сердечно-сосудистую и эндокринную системы
- ✓ Восстановлению организма после медикаментозного лечения
- ✓ Снижению аллергенной чувствительности организма
- ✓ Антидепрессивному и антистрессовому воздействию
- ✓ Очищению и омоложению кожи в косметических целях

Польза соли распространяется на всех людей, вне зависимости от их возраста.

Соляная комната будет полезна ребенку для укрепления костной системы, она поможет справиться с излишней агрессией, эмоциональной возбудимостью, перепадами настроения. Улучшает ситуацию с сезонными заболеваниями, так как является мощной профилактикой ОРВИ.

**10
посещений**

- Профилактика простудных заболеваний

**15
посещений**

- Для повышения иммунитета, при частых простудах, при насморке, при хронической усталости

**15-20
посещений**

- При бронхитах, тонзиллитах, ринитах, синуситах, трахеитах (не в хронической форме)сеансов.

**20-25
посещений**

- При хронической форме тонзиллита, ринита, синусита, трахеита, астме, аллергии, гайморите, аденоидите

Существуют противопоказания к посещению солевой пещеры.

Основными являются:

- ✓ острые формы заболеваний;
- ✓ инфекции;
- ✓ тяжелые стадии заболеваний (сахарный диабет, сердечная недостаточность);
- ✓ серьезные психические отклонения;
- ✓ онкопатологии (особенно злокачественные);
- ✓ заболевания кровеносной системы;
- ✓ метаболические нарушения;
- ✓ наличие гнойников, кровоточащих ран и язв;
- ✓ тяжелая зависимость (алкоголизм, наркомания);
- ✓ непереносимость галоаэрозоля.

Рекомендации к посещению соляной комнаты

- ✓ В соляную комнату нужно входить без верхней одежды, желательно в хлопчатобумажной одежде светлых тонов.
- ✓ Одежда не должна стеснять дыхание, в ней должно быть спокойно и комфортно.
- ✓ Родители должны следить, чтобы детям не попадали частицы соли в нос и глаза, после сеанса рекомендуется промыть лицо.
- ✓ Женщинам рекомендуется снять весь макияж с лица.
- ✓ Сразу после посещения соляной комнаты не рекомендуется принимать водные процедуры около 2-3 часов, а так же пить воду можно не ранее, чем через 20 минут.
- ✓ Если сеанс направлен на лечение болезней носа и носовых пазух, то дышать рекомендуется носом.
- ✓ Если нужно лечение гортани, трахеи, глотке, бронхам, то желательно делать большой вдох, задерживать дыхание на несколько секунд и затем медленно выдыхать.
- ✓ Если у вас бронхиальная астма или хронический бронхит и после процедур в соляной комнате вам стало хуже, если усилились астматические приступы, кашель и сухие хрипы в легких, снизилась их проходимость, не стоит пугаться, через несколько дней все наступит заметное улучшение состояния.
- ✓ Беременные и люди с хроническими заболеваниями должны посещать соляную комнату только после обязательной консультации лечащего врача.

