

Solná jeskyně Vám nyní toto mikroklima nabízí po celý rok ve Frýdlantu. Jedna procedura v jeskyni ze soli, pocházející z Mrtvého moře v Izraeli a ze solných dolů v Pakistánu, se podle odborníků vyrovná 2-3 dnům pobytu u moře.

### **Příznivé účinky haloterapie, neboli pobytu v solné jeskyni**

Při pobytu v solné jeskyni dochází ke vdechování mikroelementů, obsahujících minerály a stopové prvky, které jsou nezbytné pro správnou činnost lidského organismu. Solná jeskyně díky svému mikroklimatu příznivě působí na řadu onemocnění:

- Onemocnění dýchacích cest (astma, chronická bronchitis, rozedma plic)
- Nedostatečná činnost štítné žlázy
- Onemocnění srdce a oběhového systému
- Vysoký krevní tlak
- Dermatologická onemocnění

(lupenka, chronické záněty kůže, alergie)

- Poruchy nervového systému

(deprese, stres, stavy úzkosti, únava)

□

*Léčivé účinky soli jsou lidem známy celá staletí, dnes se k tomuto zdroji zdraví opět vracíme. Příkladem je např. léčba jakou podstupovali pacienti ve 30. letech 19. století v solném dole Wieliczka v Polsku, kde se od roku 1958 léčilo průduškové astma a další choroby horních a dolních dýchacích cest. Stejně tak dobře víme, že při léčbě některých dalších onemocnění*

*(senná rýma, atopický ekzém, psoriáza) je velmi prospěšný pobyt u moře. Některé zdravotní pojišťovny na něj přispívají nebo ho z velké části hradí (např. program Mořský koník-VZP). Cestu k moři si ovšem ne každý může dovolit víckrát v jednom roce. U svých nemocných s bronchiálním astmatem a se záněty horních a dolních cest dýchacích jsem si ověřil, že po 5 - 10 sezeních v solné jeskyni se jejich zdravotní stav zlepšil stejně jako po přímořské léčbě. Příznivý efekt přetrvává asi 3 měsíce.*

*Praktické zkušenosti se současným provozováním solných jeskyní ukazují, že pobyty v nich pomáhají u opakovaných zánětů horních cest dýchacích a průdušek, stavech po zápalech plic a dalších chorob dýchacího ústrojí jako např. průduškové astma. Dále je jejich příznivý účinek prokázán u alergických kožních chorob (atopický ekzém) nebo u lupénky. Pobyt v solné jeskyni pomáhá také při zánětech nosních dutin, při vysokém krevním tlaku, u některých chorob srdce a cév např. u pohnfarktových stavů. Relaxační účinek pobytu v jeskyni je výhodný u stavů z přepracovanosti, při snížené odolnosti proti stresu nebo u neuróz a emočního vyčerpání. Lékaři chápou pobyt v solných solné jeskyni jako doplňkovou léčbu, zejména u chorob dýchacích cest a alergií. Pobyt v jeskyni může absolvovat i zdravý člověk např. preventivně, před obdobím chřipek. Jeden 45-minutový pobyt v jeskyni nahradí 2-3 dny pobytu u moře. Efekty jeskyně jsou u každého člověka trochu jiné a mají různou dlouhou dobu trvání. Je to podobné jako v případě klimatického pobytu u moře, ovšem značně levnější.*

13. 2. 2006

**Prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc.**  
**přednosta plicní kliniky 1. LF UK a VFN**

*Když se řekne sůl, vybaví se nám většinou nerost, který používáme při vaření a přípravě jídel. Sůl má ale i jiné významné využití. Jednou z předností tohoto nerostu jsou léčivé účinky obsažených solných minerálů. Léčba různých chorob v solném mikroklimatu se praktikuje již mnoho let. Metodu inhalace soli rozptýlené ve vzduchu využívali úspěšně již starořeční lékaři.*

*Dětsí lékaři doporučují pobyty u moře hlavně pro děti s potížemi horních a dolních dýchacích cest. I když v České republice moře nemáme, nemusíme v současnosti již za mořským klimatem cestovat daleko do jiných států. Nabízí se nám pobyt v solných jeskyních.*

*Pobyt v solné jeskyni je novou, originální, účinnou a čistě přírodní metodou zvanou haloterapie. V solné jeskyni panuje unikátní a nenapodobitelné klima vytvořené působením velkého množství soli, z kterého je jeskyně postavena. Vzduch je v jeskyni nasycený ionty jódu, vápníku, hořčíku, sodíku, brómu, selenu a dalšími stopovými prvky, čímž se vytváří*

*mikroklima, které má obrovský pozitivní vliv při léčení širokého spektra nemocí a výrazně podporuje imunitní systém, jak u dětí tak i u dospělých pacientů. Další výrazně pozitivní vliv solné jeskyně spočívá v tom, že vdechovaný solný aerosol vysušuje mikrobiální buňky patogenních mikroorganismů, kterých se tělo následně zbavuje formou uvolňovaných hlenů z dýchacích cest. Tento jev je označován jako samočisticí proces organismu. Příмым důsledkem tohoto čistícího procesu organismu je ústup zánětlivých změn nejen v dýchacích cestách, ale i v celém organismu.*

*Z praxe mohu potvrdit, že pobyt v solné jeskyni významně pozitivně ovlivňuje průběh onemocnění u dětských pacientů s chronickými chorobami horních a dolních dýchacích cest ( záněty hrtanu, senná rýma, astma ), kožních onemocněních ( atopický ekzém ), chronických onemocněních trávicího systému ( Crohnova choroba, žaludeční vředy ), kardiovaskulárních onemocněních ( vysoký krevní tlak ) nebo poruch funkce štítné žlázy. Zároveň je třeba zdůraznit pozitivní vliv mikroklimatu v solných jeskyních na stabilitu imunitního systému, což představuje velmi důležitý preventivní faktor v rámci chřipkových onemocněních, jejichž zvýšené riziko je v současné době velmi aktuální.*

*Nezanedbatelným přínosem je i vliv solné jeskyně na psychiku dětských pacientů. Po vstupu do solné jeskyně na Vás dýchne nenapodobitelná atmosféra. Všude na stěnách i na podlaze jeskyně je sůl, tlumené světlo prosvítá skrze solné kameny na zdech, z reproduktorů se line relaxační hudba.*

*Pobyt v solných jeskyních u dětských pacientů nelze použít jako léčbu kauzální, nýbrž jako léčbu doplňkovou. Je nutno si však uvědomit, že u řady chorob má i doplňková léčba zásadní vliv na průběh i prognózu základního onemocnění. Proto by na ní mělo být u řady dětských pacientů pamatováno i s přihlédnutím k finanční stránce této léčby ve srovnání s klimatickým pobytem u moře.*

V Praze 22.3.2006

**MUDr.Vladimír Volf, PhD.**

**ved. lékař větších dětí Klinika dětí a dorostu FNKV**

