

## ЦЕНТЪР ЗА РЕЛАКС И ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

### СОЛНА СТАЯ „22“

## СИМПТОМИ

### **НОСНИ ПОЛИПИ**

Какво представляват носните полипи?

Носните полипи са торбички от възпалена тъкан, които се образуват върху вътрешния слой на носа или синусите. Полипите могат да се появят в резултат от дразнещи вещества и/или запушена в носа слуз (носна лигавица) и/или синусите.

### **Причини**

Обикновено носните полипи се появяват близо до етмоидните синуси, които се намират в горната вътрешна част на носа, и се разрастват по откритите части на носа. Големите полипи могат да запушат синусите или дихателните пътища.

### **Симптоми на носните полипи**

Хората с носни полипи често се оплакват от „настинка“, която продължава с месеци и години.

Симптомите включват:

- Дишане през уста
- Усещане за запушен нос
- Чувство за намалено или напълно загубено обоняние (няма общо с инфекциите на синусите)

Главоболие или болки не са характерни признаци, освен ако няма налице инфекция на синусите.

### ***Как действа халотерапията?***

При лекуването с халотерапия, солта, която се вдишва, има свойството да абсорбира по естествен начин течностите (слузта) от носа и от синусите като в същото време „изчиства“ дихателната система, защото солта е естествено антисептично средство с противвъзпалително и антибактериално действие.

След като слузта се изцеди и отстрани настъпва облекчение на симптомите и обикновено полипите започват да намаляват.



## ХАЛОТЕРАПИЯТА В СПОРТА

Според проведените от спортни клубове проучвания, халотерапията се доказва като изключително ценен инструмент за подобряване на представянето на спортистите.

Възможно е да се твърди, че има подобрения при спортовете, където съществуват белодробни ограничения за постигането на резултати.

Целта на всеки атлет е да достигне максимално пълния си потенциал.

Симптомите на неправилния модел на дишане са:

- Ограничен обмен на въздух
- По-ниска издръжливост и постигнати резултати
- По-високи количества млечна киселина, която причинява на атлета остатъчна мускулна болка
- Повече обезводняване
- Повече спазми
- Времето за възстановяване
- Повишено безпокойство
- По-ниска концентрация
- По-голяма вероятност от травми по време на тренировки или състезания
- По-малко енергия
- Лош сън

Целта на халотерапията в спорта е да нормализира дишането.

Когато тялото функционира в рамките на нормалните си физиологични параметри то може да постигне по-високо ниво на представяне. Силата и издръжливостта се усилват и в противовес на предишните симптоми.

**Съществуват състояния на дихателната система и белодробни ограничения, познати при атлетите:**

- Запушване на въздушния поток и слабо представяне в резултат на неговото намаляне.
- По-голяма склонност към бронхит
- Излагане на алергени и на поемане на нежелани частици чрез вдишване
- Болести на дихателната система като астма, алергия, възпаление на дихателните пътища

**В спорта халотерапията се използва за:**

- Почистване на слузта от дихателните пътища като по този начин се премахват пречките за въздушния поток
- подобряване на механизма на премахване на слузта било при астматици или при здрави индивиди
- постигане на воден баланс в дихателните пътища
- определяне на антивъзпалителните и бактерицидни ефекти
- намаляне на склонността към бронхит
- подобряване на белодробната функция
- изчистване на нежеланите частици от белите дробове

Използването на халотерапията като начин на лекуване без лекарства за астма, бронхит и синусит може да доведе до по-добра белодробна функция и по-добро представяне, както и превенция и лекуване на атлетите от болести на дихателните пътища.



## АСТМА

Астмата е хронично заболяване на дихателната система, причинено от възпаление на дихателните пътища. Заболяването засяга хора от всякаква възраст, от различни култури и географски ширини. Изчислено е, че засегнатите индивиди са около 300 милиона по целия свят (около 500 000 астматици има в България).

Астмата предизвиква повтарящи се пристъпи на хриптене, липса на въздух, чувство за стягане в гърдите и кашлица особено през нощта или рано сутринта. При астмата хронично възпалените дихателни пътища са хиперактивни. Те се запушват като по този начин ограничават потока от въздух (заради бронхоспазъм, струпване на слузести секрети и повишено възпаление), когато са изложени на различни рискови фактори.

Кризите при астмата (или обостренията) са епизодични, но възпалението на дихателните пътища е хронично.

### **Как действа халотерапията?**

Вдишаните частици сол с противовъзпалително и антибактериално действие поглъщат подуването на лигавицата, която покрива дихателните пътища, разширяват бронхите и увеличават потока от въздух като по този начин намаляват бронхоспазъма. След няколко сесии на халотерапия, пациентът ще може да диша по-добре, ще кашля и киха по-малко, няма да усеща липса на въздух и да разчита на инхалатори за астма и бронходилататори.



## БРОНХИТ

Това е възпаление на бронхиалната лигавица, придружено от постоянна кашлица, затруднения при дишането и множество хракчи (слузта, която се изхвърля чрез кашлица, секрети от трахеята, бронхите и белите дробове). Понякога става хронична ако не се

лекува навреме и може да се влоши и да прерастне в пневмония. Обикновено води началото си от обикновена настинка, но се влошава ако живеете и работите в силно замърсена среда.

Засяга преди всичко бебета, астматици, възрастни и пушачи.

Дихателните пътища на хората с хроничен бронхит са опънати, напрегнати и често са пълни със слуз, вследствие на което преминава по-малко въздух.

### **Как действа халотерапията?**

Вдишаваните частици сол с противовъзпалително и антибактериално действие поглъщат подуването на лигавицата, което покрива дихателните пътища, разширяват бронхите и увеличават потока от въздух като по този начин ще намаляват бронхоспазма. След няколко сесии на халотерапия, пациентът ще може да диша по-добре, ще кашля и киха по-малко, няма да усеща липса на въздух и да разчита на лекарства и ще удължи периодите на по-добро здраве.



### **ОТКЛОНЕНИЕ НА НОСНАТА ПРЕГРАДА**

**Отклонението на носната преграда** видимо променя пирамидалната форма на носната кухина и последствията от това може да са големи. Основно това се проявява като **запушване на носа** или като затруднено преминаване на въздуха през носната кухина, като двете, или като едното или другото. Понякога отклонението също причинява изменение в гласа, който придобива типична тоналност, както и изменения в обонянието. Може да има и непреки последствия. Например ако отклонението предизвиква турбуленции на вдишания въздух, това е възможно да намали защитата на носната лигавица, което от своя страна води до предразположеност към повтарящи се епизоди на **остър ринит** или **хроничен ринит**.

### **Как действа халотерапията?**

Лекуването с халотерапия е 100% натурален и безопасен метод на лечение. Частиците сол, които навлизат в дихателните пътища намаляват подуването на носната лигавица, причинено от запушването на носа, като разширява дихателните пътища в носа и в носните кухини и позволява по-добро отичане.



## КОЖНИ БОЛЕСТИ

Частиците сол, които се използват в халотерапията могат да повлияят на голяма част от патологичните случаи в тази област, които включват възпалителни болести, инфекциозни болести и аутоимунни болести. Основните кожни болести са контактни алергии (дерматит или контактна екзема), атопична екзема или атопичен дерматит и псориазис.

**Контактните дерматити** са често срещани и представляват основната форма на кожна алергия при контакт с вещества от околната среда. Появяват се на мястото на допира с алерген и понякога очертават самото място на допира. Проявяват се като сърбеж, зачервяване и мехури, някои от които съдържат течност и образуват малки мехурчета с вода, или като рани и кора върху кожата.

Изчислено е, че около 10% от децата страдат от **атопична екзема**- възпалително заболяване на кожата придружено от силен сърбеж. Чрез различни механизми кожата реагира на разнообразни стимули, на които други хора не реагират. При около 80% от случаите, освен проявление по кожата, болният или неговите роднини страдат от астма и/или алергичен ринит. Склонността към този тип болести се нарича **атопия**.

**Псориазисът** е възпалителна болест, която се проявява основно върху кожата, но може да достигне и други области като например крайниците и ноктите. Сравнително често срещана болест, която засяга 2% от населението. Счита се като болест, която не е заразна, хронична и чието развитие варира от пациент на пациент. Причината за появяването ѝ не е съвсем изяснена. Въпреки това се знае, че влияние оказват генетични фактори и околната среда.

**Как действа халотерапията?**

Частиците сол с антивъзпалително и антибактериално действие се утаяват върху кожата и на разранените части от кожата и убиват всички гъбчки като имат благоприятни ефекти върху косата и на микроциркулацията на кожата и активират различни физиологични процеси във Вашето тяло и нормализират нивото на рН на кожата.



## **ХОББ**

Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) е една от основните причини за заболяемостта и смъртността по целия свят. По настоящем се счита, че тя е четвъртата причина за смъртта на световно равнище като се предвижда, че през следващите десетилетия тя ще стане по-разпространена и ще е отговорна за повече смъртни случаи. Днес ХОББ се определя като предотвратима и лечима болест със значими извънбелодробни ефекти, които могат да допринесат за нейното влошаване. Белодробният ѝ компонент се характеризира с обструктивен бронхит, който не е напълно обратим. Обикновено обструктивният бронхит е прогресивен и се асоциира с аномална възпалителна реакция на белите дробове към определени вредни газове. Затова се приема като болест очевидно свързана с пушенето по навик. Една от най-честите симптоми е кашлица, придружена от хрчка най-вече сутринта.

### ***Как действа халотерапията?***

Вдишаните частици сол с противовъзпалително и антибактериално действие поглъщат подуването на лигавицата, което покрива дихателните пътища, разширяват бронхите и увеличават потока от въздух като по този начин намаляват бронхоспазъма. След няколко сесии на халотерапия, пациентът ще може да диша по-добре, ще кашля и киха по-малко, няма да усеща липса на въздух и да разчита на лекарства и периодите на по-добро здраве ще се удължат.



## ГРИП И НАСТИНКА

**Обикновената настинка и грипът** са две инфекции, причинени от вирус, от които нараства носната лигавица, сълзенето, кихането и кашлицата. Вирусите, които причиняват тези две остри дихателни инфекции са различни.

Заболяването от грип се характеризира с повишена телесна температура, общо неразположение, което понякога е и стомашно, телесни болки и главоболие, кихане и липса на апетит.

Обикновената настинка най-вече се проявява чрез дихателни проблеми като наличието на повече носна слуз и силна кашлица, запушен нос и секретирание, усещане на болки и възпаление на гърлото, но не предизвиква треска и състоянието на неразположение е по-ниско.

### ***Как действа халотерапията?***

Лекуването с халотерапия е 100% натурален и безвреден метод на лечение. Частиците сол проникват в дихателните пътища като намаляват количеството носна слуз, която причинява запушването на носа, убиват вирусните бактерии и разширяват дихателните пътища в носа и носните кухини като ускоряват отичането на слузта, останала в белите дробове.





## **АЛЕРГИЧЕН РИНИТ**

Алергичният ринит е вид широко разпространена алергия и оплакванията се пораждат при контакт с вещество, към което човек е чувствителен (цветен прашец, акари, плесен, козината на животните и пера, цигарен дим, или прах). Човекът с алергия е този, чиято защитна система на организма реагира необосновано (в излишък) на вещества, които обикновено не са вредни. Когато сте алергични към природни вещества, които присъстват във въздуха, който дишаме, носната лигавица, лигавицата в синусите и тази на клепачите и очите се раздразва и възпалява. Този феномен е резултат от отделянето на вещество от защитната система на организма, което се нарича хистамин.

Симптомите на алергичния ринит са последователни кихания, течащ нос, усещане за запушен нос. Често преди появяването на тези симптоми се усеща силен сърбеж в носа, очите и гърлото. Появява се и усещане за течащ нос, сълзене и зачервени очи.

### ***Как действа халотерапията?***

Лекуването с халотерапия е 100% натурален и безвреден метод на лечение. Частиците сол проникват в дихателните пътища, като намаляват количеството носна слуз, която причинява запушването на носа, убива вирусните бактерии и разширява дихателните пътища в носа и носните кухини като ускорява отичането на слузта, останала в белите дробове.



## **СИНУЗИТ**

Синузитът се определя като възпаление на една или на няколко от околоносните синуси, което трае по-малко от 3 седмици. При възрастните синузитът предимно обхваща

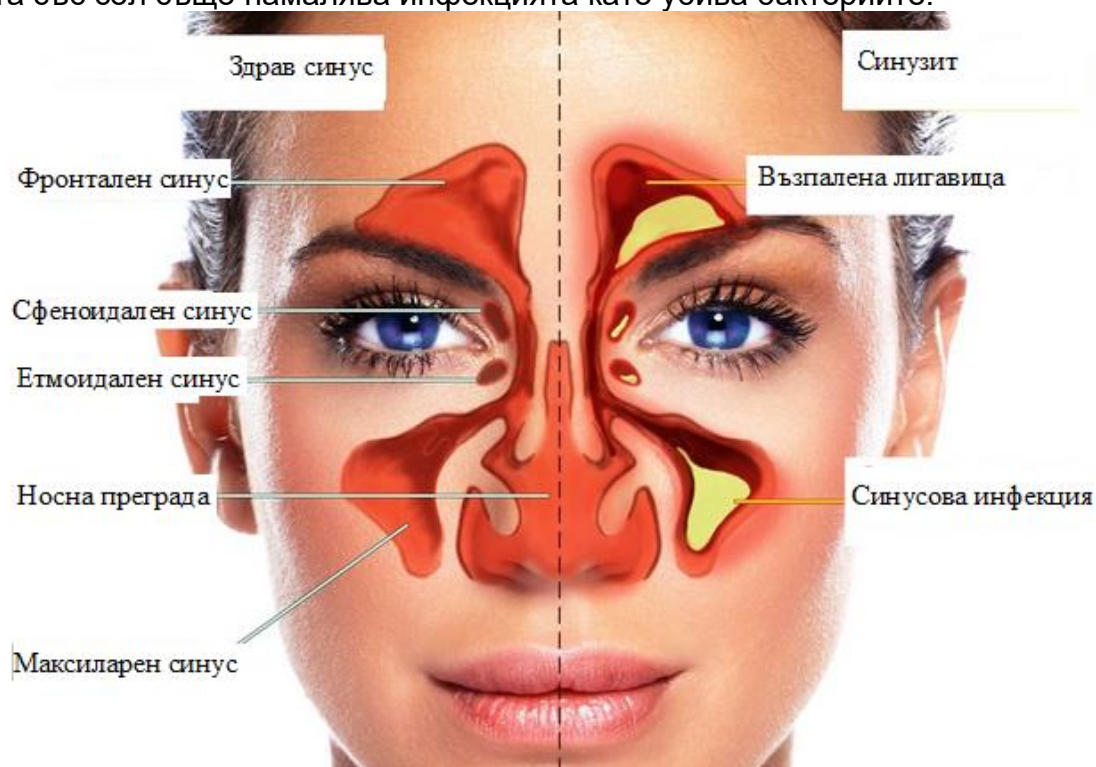
челюстта като се редуват възпаления на етмоидните, предните и сфеноидните синуси. При децата синуситът е предимно етмоиден.

Синуситът се предизвиква от механизъм, който препречва отворите на околоносните кухини (например вирусна инфекция) и води до подуване на мембраните на лигавицата, което от своя страна намалява цилиарната чистота и определя натрупването на течност. Тези ситуации са предпоставка за размножаването на бактерии.

Класическите симптоми на острия синусит са главоболията, минала ринорея или последвала такава и треска. Други симптоми, които могат да се асоциират с тази болест са болки в зъбите, болки в главата, болки в гърлото, кашлица и намалено обоняние.

### **Как действа халотерапията?**

При лечението с халотерапия частиците сол проникват в дихателните пътища, достигат до всички засегнати отвори на околоносните синуси и почистват каналите за отичане, за да могат лигавицата и течностите от околоносните синуси да се стечат в ноздрите и по този начин да не се задържат в кухините и да се намали рискът от инфекция и възпаление. Терапията със сол също намалява инфекцията като убива бактериите.



### **СТРЕС, БЕЗПОКОЙСТВО, ДЕПРЕСИЯ И ХРОНИЧНА УМОРА**

Стресът се определя като съвкупност от физическите и психическите реакции, причинени от определени външни фактори, които позволяват на индивида (човек или животно) да преодолее определени изисквания на околната среда и причиненото от този процес физическо и психическо натоварване.

Терминът „стрес“ е взет назаем от физиката, където се използва, за да назове напрежението и износването, на които са подложени материалите. За първи път е използван с днешното си значение през 1936 от медика Ханс Селйе в научното списание „Природа“.

Стресът може да е причинен от безпокойство и депресия, произлизащи от внезапна промяна в начина на живот и под влиянието на определена среда, която кара човек да изпитва определено чувство на принесение. Когато симптомите на стрес продължат за

дълъг период от време може да се появи чувство на избягване (което да е свързано с безпокойство и депресия). Защитните ни механизми престават да действат по ефективно като по този начин се увеличават възможността от появата на болести и по специално на сърдечносъдови болести.

### ***Как действа халотерапията?***

Халотерапията се изразява като особен тип лечение, което се извършва в среда, където въздухът е контролиран и възпроизвежда естествения микроклимат на солна пещера, който се среща в естествените солни пещери.

Терапевтичният процес влияе добре върху нервната система, облекчава стреса и безпокойството чрез наситена с отрицателни йони среда. Отрицателните йони намаляват стреса, главоболията, летаргията, депресията и повишават енергията, умствената пъргавина и подобряват физическото състояние.



### **БОЛЕСТИ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА И ТЮТЮНА**

Тютюнопушенето е една от основните, но предотвратими причини за заболяване.

Тютюневият дим и много от неговите компоненти, включително акролеина, ацеталдехида, формалдехида и свободните радикали пряко променят структурата и функциите на централните и периферните дихателни пътища, алвеолите, капилярите и имунната система на белите дробове. Тези изменения предизвикват възпалителни промени в големите дихателни пътища като увеличават секретните жлези на лигавицата и възпаления на малките дихателни пътища, което причинява емфизем и се изразява в намаляването на експираторния дебит.

Ефектите от тютюневия дим могат да се разделят на остри и хронични:

- Остри ефекти от тютюнопушенето: обостряне на астмата, раздразнение на носната и бронхиалната лигавица, настинки, грип и инфекции на по-малките дихателни пътища, бактериална пневмония, пневмоторакс, туберкулоза, кашлица.
- Хронични ефекти на тютюнопушенето: Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ)

### **Как действа халотерапията?**

- Халотерапията действа като метод на почистване и пречистване на дихателните пътища и белите дробове.
- Почиства белите ви дробове от нежеланите частици.
- Отваря запушените дихателни пътища като едновременно „работи“ заедно с имунната система, за да стимулира, повиши и подобри белодробния капацитет. Халотерапията е безболезнен метод на лечение, който не използва вредни за здравето химикали и е 100% натурален! Почистете белите си дробове! Погрижете се за себе си сега преди да е станало късно.



**С настъпването на пролетта идват и пристъпите на кихане, зачервяване на очите, теченето на носа и сърбежите по кожата.**

Разберете как терапията със сол в Халоцентъра може да Ви помогне да избегнете неудобствата и риска от развиване на алергия.

Лекуването с халотерапия е 100% натурален и безопасен метод на лечение. Частиците сол проникват в дихателните пътища, като намаляват количеството носна слуз, която причинява запушването на носа, убиват вирусните бактерии и разширяват дихателните пътища в носа и носните кухини като ускоряват отичането на слузта, останала в белите дробове.



## **Хъркането!!!!**

Хъркането може да бъде голям проблем, защото хъркането притеснява партньор от другата страна на леглото

Хъркането често е резултат на възпаление в горната част на гръдния кош или затворени носните проходи. Солната терапия пречиства дихателните пътища и по този начин ефективно намалява и дори премахва хъркането.

