

# VÍTE, ŽE

- 45 MINUTOVÝ POBYT V SOLNÉ JESKYNI SE VYROVNÁ 2-3 DNŮM STRÁVENÍM U MOŘE (OVĚŘENO VÝZKUMY)
- VZDUCH JE U NÁS ČISTÝ A NASYCENÝ MIKROČÁSTICEMI SUCHÉ SOLI
- ABY SE VÍCE PROJEVIL ÚČINEK SOLNÉ JESKYNĚ, JE DOPORUČENO JI NAVŠTĚVOVAT ALESPŮŇ 2-3X TÝDNĚ
- UDRŽENÍM EFEKTU SOLNÉ JESKYNĚ JI POTÉ NAVŠTĚVUJTE ALESPŮŇ 1X TÝDNĚ
- NAŠE SOLNÁ JESKYNĚ JE VYBUDOVANÁ ZE SOLI Z MRTVÉHO MOŘE
- PO KAŽDÉ NÁVŠTĚVĚ JE VZDUCH ČIŠTĚN GERMICIDNÍ LAMPOU (STEJNOU MAJÍ I NA OPERAČNÍCH SÁLECH)
- V NAŠI SOLNÉ JESKYNI VÁM ZIMA NEBUDE, VYTÁPÍME JI NA 24 °C, V LÉTĚ VÁM V NÍ BUDE KRÁSNĚ CHLADNO
- JE TO VÝBORNÝ POMOCNÍK PŘI LÉČBĚ DÝCHAČÍCH A KOŽNÍCH PROBLÉMŮ A TAKÉ NA POSÍLENÍ IMUNITY
- U NÁS SI ZAKOUPÍTE I KOSMETIKU MON PLATIN Z IZRAELE, KTERÁ DO SVÝCH VÝROBKŮ PŘIDÁVÁ MINERÁLY Z MRTVÉHO MOŘE
- DĚTI SE V JESKYNI NUDIT NEBUDOU, MÁME PRO NĚ PŘIPRAVENY HRAČKY, POHÁDKY ČI PÍSNÍČKY

SOLNÉ LÁZNĚ  TOM

## PROFESOR MUDR. JIŘÍ HOMOLKA, DRSC. Z 1. KLINIKY TUBERKULÓZNÍCH A RESPIRAČNÍCH NEMOCI I. LF UK

POBYT V SOLNÉ JESKYNI MÁ POZITIVNÍ EFEKTY U PRŮDUŠKOVÉHO ASTMA, CHOROB HORNÍCH A DOLNÍCH CEST DÝCHACÍCH, ZÁNĚTECH KRKU A NOSOHLTANU, CHRONICKÉ RÝMĚ, CHŘIPCE, ANGINĚ A VÝZNAMNĚ PŮSOBÍ JAKO PREVENCE V OBDOBÍ CHŘIPKOVÝCH EPIDEMIÍ U ZAMĚSTNANCŮ PODNIKŮ, DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍCH A ŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍ, KDE VÝRAZNĚ SNIŽUJE NEMOCNOST. U SVÝCH NEMOCNÝCH JSEM SI OVĚŘIL, ŽE PO 5-10 SEZENÍCH V SOLNÉ JESKYNI, SE JEJICH ZDRAVOTNÍ STAV ZLEPŠIL STEJNĚ JAKO PO PŘÍMOŘSKÉ LÉČBĚ. PŘÍZNIVÝ EFEKT SOLNÉ JESKYNĚ JSOU U KAŽDÉHO ČLOVĚKA TROCHU JINÉ A MAJÍ RŮZNOU DÉLKU TRVÁNÍ. JE PODOBNÉ JAKO V PŘÍPADĚ POBYTU U MOŘE. MOHU VŠAK VŘELE DOPORUČIT VŠEM - ALERGIKŮM, ALE I ZDRAVÝM LIDEM - JAKO PREVENCI, ALESPŮŇ 2X ROČNĚ KÚRU 10 SEZENÍ VYZKOUŠET. TÍM SPÍŠ, ŽE JE CENOVĚ DOSTUPNÁ PRO NAPROSTOU VĚTŠINU LIDÍ, CESTU K MOŘI SI OVŠEM NE KAŽDÝ MŮŽE DOVOLIT VÍCKRÁT V JEDNOM ROCE. JEDNO SEZENÍ (45 MINUT) V SOLNÉ JESKYNI NAHRADÍ PŘIBLIŽNĚ 2 DNY STRÁVENÉ U MOŘE. PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI S PROVOZOVÁNÍM SOLNÝCH JESKYNÍ UKAZUJÍ, ŽE POBYTY V NICH VÝRAZNĚ POMÁHAJÍ U OPAKOVANÝCH ZÁNĚTŮ HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH A PRŮDUŠEK, STAVECH PO ZÁPALU PLIC A DALŠÍCH CHOROB DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ JAKO NAPŘ. PRŮDUŠKOVÉ ASTMA. DÁLE JE JEJICH PŘÍZNIVÝ ÚČINEK PROKÁZÁN U ALERGICKÝCH KOŽNÍCH CHOROB (ATOPICKÝ EKZÉM) NEBO U LUPĚNKY. POBYT V SOLNÉ JESKYNI POMÁHÁ TAKÉ PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU A NĚKTERÝCH CHOROB SRDCE A CÉV, NAPŘ. U POINFARKTOVÝCH STAVŮ. RELAXAČNÍ ÚČINEK POBYTU V SOLNÉ JESKYNI JE VHDNÝ U STAVŮ Z PŘEPRACOVANOSTI, PŘI SNIŽENÉ ODOLNOSTI PROTI STRESU, U NEURÓZ A EMOČNÍHO VYČERPÁNÍ.



## NÁZORY ODBORNÍKŮ NA POBYT V SOLNÉ JESKYNI

# MUDR. VLADIMÍR VOLF, PH.D. VEDOUcí LÉKAŘ - KLINIKA DĚTÍ A DOROSTU FN KV PRAHA

LÉČBA RŮZNÝCH CHOROB V SOLNÉM MIKROKLIMATU SE PRAKTIKUJE JIŽ MNOHO LET. METODU INHALACE SOLI ROZPTÝLENÉ VE VZDUCHU VYUŽÍVALI ÚSPĚŠNĚ JIŽ STAROČEŠTÍ LÉKAŘI. JAKO VĚTŠINA DĚTSKÝCH LÉKAŘŮ, TAK I JÁ DOPORUČUJI POBYTY U MOŘE HLAVNĚ PRO DĚTI S POSTIŽENÍMI HORNÍCH A DOLNÍCH CEST DÝCHACÍCH. V SOUČASNÉ DOBĚ NEMUSÍME ZA MOŘSKÝM KLIMATEM CESTOVAT - NABÍZÍ SE NÁM POBYT V SOLNÝCH JESKYNÍCH V TUZEMSKU. POBYT V SOLNÉ JESKYNI JE NOVOU, ORIGINÁLNÍ, ÚČINNOU A ČISTĚ PŘÍRODNÍ METODOU ZVANOU HALOTERAPIE. NASYCENÝ VZDUCH V JESKYNI VYTVÁŘÍ MIKROKLIMA, KTERÉ MÁ OBROVSKY POZITIVNÍ VLIV PŘI LÉČENÍ ŠIROKÉHO SPEKTRA NEMOCÍ A VÝRAZNĚ PODPORUJE IMUNITNÍ SYSTÉM, JAK U DĚTÍ TAK I U DOSPĚLÝCH. DALŠÍ VÝRAZNĚ POZITIVNÍ VLIV SOLNÉ JESKYNĚ SPOČÍVÁ V TOM, ŽE VDECHOVANÝ SOLNÝ AEROSOL VYSUŠUJE MIKROBIÁLNÍ BUŇKY PATOGENNÍCH MIKROORGANISMŮ, KTERÝCH SE TĚLO ZBAVUJE FORMOU UVOLŇOVÁNÍ HLENŮ Z DÝCHACÍCH CEST. TENTO JEJ JE OZNAČOVÁN JAKO SAMOČISTÍCÍ PROCES ORGANISMU.

Z PRAXE MOHU POTVRDIT, ŽE POBYT V SOLNÉ JESKYNI VÝZNAMNĚ POZITIVNĚ OVLIVŇUJE PRŮBĚH ONEMOCNĚNÍ U DĚTSKÝCH PACIENTŮ S CHRONICKÝMI CHOROBAMI HORNÍCH A DOLNÍCH CEST DÝCHACÍCH (ZÁNĚTY HRTRANU, SENNÁ RÝMA, ASTMA...), KOŽNÍCH ONEMOCNĚNÍ (ATOPICKÝ EKZÉM), CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ TRÁVICÍHO TRAKTU (CROHNOVA CHOROBA, ŽALUDEČNÍ VŘEDY), KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ (VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK), NEBO PORUCH ŠTÍTNÉ ŽLÁZY- ZÁROVEŇ JE TŘEBA ZDŮRAZNIT POZITIVNÍ VLIV MIKROKLIMATU V SOLNÝCH JESKYNÍCH NA STABILITU IMUNITNÍCH SYSTÉMŮ, COŽ PŘEDSTAVUJE VELMI DŮLEŽITÝ PREVENTIVNÍ FAKTOR V RÁMCÍ CHRÍPKOVÝCH ONEMOCNĚNÍ, JEJICHŽ ZVÝŠENÉ RIZIKO JE V SOUČASNÉ DOBĚ VELMI AKTUÁLNÍ.

NEZANEDBATELNÝM PŘÍNoseM JE VLIV SOLNÉ JESKYNĚ NA PSYCHIKU DĚTSKÝCH PACIENTŮ. PO VSTUPU DO SOLNÉ JESKYNĚ NA VÁS DÝCHNE NENAPODOBITELNÁ ATMOSFÉRA.

VŠUDE NA STĚNÁCH I NA PODLAZE JE SŮL, TLUMENÉ SVĚTLO PROSVÍTÁ SKRZE SOLNÉ KAMENY NA ZDECH, Z REPRODUKTORŮ SE LINE RELAXAČNÍ HUDBA - MALÉ DĚTI SI MŮŽOU PŘI RELAXACI HRÁT.

POBYT V SOLNÉ JESKYNI U DĚTSKÝCH PACIENTŮ NELZE POUŽÍT JAKO LÉČKU KAUZÁLNÍ, NÝBRŽ JAKO LÉČBU DOPLŇKOVOU. JE NUTNO SI VŠAK UVĚDOMIT, ŽE U ŘADY CHOROB MÁ DOPLŇKOVÁ LÉČBA ZÁSADNÍ VLIV NA PRŮBĚH I PROGNOZU ZÁKLADNÍHO ONEMOCNĚNÍ. PROTO BY NA NI MĚLO BÝT U DĚTÍ PAMATOVÁNO I S PŘIHLÉDNUTÍM K FINANČNÍ STRÁNCE TĚTO LÉČBY VE SROVNÁNÍ S KLIMATICKÝM POBYTEM U MOŘE.



## MUDR. HANA ZELENKOVÁ, PH.D., PRIMÁŘKA DERMATOVENEROLOGIE

POBYT V SOLNÉ JESKYNĚ Z PRAVÉ MOŘSKÉ SOLI JEDNOZNAČNĚ PATŘÍ K POZITIVŮM, KTERÝMI JE MOŽNÉ ROZŠÍŘIT ŠKÁLU LÉČEBNÝCH PROSTŘEDKŮ BEZ NEJMENŠÍHO RIZIKA PRO ORGANISMUS. LÉČEBNÉ KÚRY S PLNOU ZODPOVĚDNOSTÍ DOPORUČUJÍ PŘEDNÍ ODBORNÍCI Z ŘAD PNEUMOLOGŮ, ALERGOLOGŮ, PEDIATRŮ, KOŽNÍCH I JINÝCH LÉKAŘŮ. V JESKYNÍCH VYBUDOVANÝCH Z MOŘSKÝCH SOLÍ, HLAVNĚ S PŘIDÁNÍM SOLI Z MRTVÉHO MOŘE, BYLY ZAZNAMENÁNY VYNIKAJÍCÍ VÝSLEDKY PŘI VÝSKYTU KOŽNÍCH ONEMOCNĚNÍ - ALERGIE, PSORIÁZA-LUPÉNKA, ATOPICKÝ EKZÉM, AKNÉ APOD. U PACIENTŮ S KOŽNÍMI ONEMOCNĚNÍMI DOPORUČUJI MINIMÁLNĚ 3-4X DO ROKA KÚRY PO 10 SEZENÍCH. ZVLÁŠTĚ U LUPĚNKY A ATOPICKÉM EKZÉMU JE TO NUTNÉ. STEJNĚ BLAHODÁRNÝ EFEKT BYL ZJIŠTĚN PŘI NEURÓZÁCH A PSYCHICKÉM STRESU, VYČERPANOSTI, DEPRESÍCH, NEMOCECH KREVNIHO OBĚHU, ISCHÉMII, VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU, NESPAVOSTI A BOLESTI HLAVY, ZMÍRŇUJE TAKÉ BOLESTI PŘI AKUTNÍ I CHRONICKÉ ARTRITIDĚ. BLAHODÁRNÝ VLIV POBYTŮ V SOLNÝCH JESKYNÍCH NA TATO ONEMOCNĚNÍ JE NEVYVRATITELNÝ A PROKAZATELNÝ. TYTO PROCEDURY SE VYUŽÍVAJÍ JAKO METODY DOPLŇKOVÉ A JEDNOZNAČNĚ ZLEPŠUJÍ ÚČINKY LÉČBY A NÁSLEDNOU REKONVALESCENCI. SOLNÁ JESKYNĚ BY MĚLA BÝT VŠEOBECNĚ AKCEPTOVÁNA PRO SVŮJ BLAHODÁRNÝ A OZDRAVNÝ VLIV NA LIDSKÝ ORGANISMUS. A TO JE PODSTATA A TAJEMSTVÍ SOLNÝCH JESKYNÍ - PŘÁVĚ V NICH NAJDĚME SKUTEČNÉ MOŘSKÉ KLIMA.

