

Ozdravný pobyt v soľnej jaskyni ...

Naša malebná dedinka Brekov sa nachádza v oblasti, kde dlhodobo nežiaduco pôsobili účinky bývalých chemických závodov s neblahým dopadom na zdravie nielen na rastlinnú a živočíšnu ríšu, ale aj na ľudskú populáciu. Tento fakt a zvyšujúci sa trend výskytu rôznych alergií, respiračných a iných ochorení nás podnietili k tomu, že zameranie našej MŠ smeruje nielen k ochrane prírody, ale hlavne k ochrane vlastného zdravia a výchove k zdravému životnému štýlu. V rámci toho s predškólakmi absolvujeme v mesiaci apríl, máj - Ozdravný pobyt v Soľnej jaskyni v Humennom. Deti sa naň veľmi tešia a cestou sa formou zážitkového učenia oboznamujú s rôznymi formami dopravy, druhmi dopravných prostriedkov, kultúre správania sa pri cestovaní, ako aj zásadám bezpečnosti pri prechádzaní cez križovatku, spoznávajú krásy okresného mesta, ale hlavne pobytom v soľnej jaskyni a pohybom s tým spojeným si upevňujú svoje zdravie a zásady zdravého životného štýlu.

Autor čl.: uč. MŠ - M. Čižmárová

Aký je význam pobytu v soľnej jaskyni?

... Mikroklíma soľnej jaskyne je mimoriadne intenzívna a pripomína prímorské oblasti. Vzduch je nasýtený mikročasticami suchej soli. Soľ použitá ku stavbe týchto jaskýň obsahuje okrem chloridu sodného i ďalšie, veľmi dôležité minerály a stopové prvky - jód, bróm, draslík, horčík, vápnik, železo, selén. Bolo dokázané, že tieto prvky sa v soľných jaskyniach uvoľňujú o mnoho intenzívnejšie než vo voľnej prírode. Preto **v priebehu 45 minútového pobytu** vdýchnete množstvo **zodpovedajúce trojdennému pobytu pri mori**. Mikročastice pôsobia nielen na pokožku. Ich vdychovanie zlepšuje funkcie slizníc, upokojuje zápal a opuchy a výrazne vylepšuje bunkovú imunitu. Jód pôsobí na zmierňovanie bolesti, zlepšuje prekrvenie orgánov. Zlepšuje sa tiež látková výmena a spaľovanie tukov.

Pobyt v soľnej jaskyni je účinný pri ochoreniach dýchacích ciest, astme, zápaloch krku a nosohltanu, chronickej rýme, chrípke, angíne, ochoreniach tráviaceho traktu. V jaskyniach vybudovaných zo soli z Mŕtveho mora boli zaznamenané vynikajúce výsledky pri výskytu kožných ochorení - alergია, psoriáza, atopický ekzém a iné. Rovnako blahodarný efekt bol zistený pri neurózach a psychickom strese, vyčerpanosti, depresiách, chorobách krvného obehu, ischémii a vysokom krvnom tlaku a preto jednoznačne patrí k pozitívam, ktorými je možné rozšíriť škálu liečebných prostriedkov bez najmenšieho rizika pre organizmus. Liečebné kúry teda s plnou zodpovednosťou odporúčajú prední odborníci z radov pneumológov, alergológov, pediatrov, kožných a iných lekárov.

Čerpané z internetu, autorka odb. príspevku:
prim. MUDr. Hana Zelenková, Ph.D– dermatovenerológ







