



2 YIL GARANTİ  2 YEARS WARRANTY

[www.crossbeauty.com](http://www.crossbeauty.com)

### TUZ ODASI UYGULAMALARI

- Tuz odalarında geçirilmesi gereken tedavi süresi 20-40 dakika olmalıdır.
- Tuz terapiler ilk başta 5 gün üst üste sonrasında da ayda bir kez mutlaka yapılmalıdır.
- Tuz odasına girerken bir takım şeylere dikkat etmek gerekir.
- Tuz odasına günlük elbiseler ile girilmez. Bunun sebebi, terapi sırasında elbiselere tuz birikmesini ve elbiselerden toz çıkmasını önlemektir. Bunun için tek kullanımlık koruyucu önlükler giyilmesi önerilir.
- Ayaklarda ayakkabı olmamalıdır.
- Tuz odalarına girerken parfüm kullanılmamalıdır.
- 45 dakikalık bir seans boyunca insanın almış olduğu tuz miktarı bir yemekte bulunan tuzun 10'da 1'i kadardır.

### SALT ROOM THERAPY

- Ideal time range that should be spent in salt rooms is between 20 and 40 minutes.
- The routine of salt room therapy should be 5 consecutive days, and then once in a month.
- You need to be careful about below mentioned issues while starting salt room therapy.
- Do not wear your daily clothes. Otherwise, your clothes can be covered with salt and dust. We give you disposable and protective clothes.
- Do not wear shoes.
- Do not use fragrance.
- Salt amount that is used in a 45 minute therapy is one-tenth of the salt amount used in a meal.

## TUZ ODASI UYGULAMALARI

- Terapi süresince tuz odaları özel olarak kişilerin rahatlamasına yönelik olarak hazırlanmalıdır.
- Çalan müzik ve loş ortam kişinin rahatlamasına yardımcı olmalıdır.
- Tuz odası terapilerine çocuklarla birlikte girilebilir.
- Çocuklar terapi sırasında Tuz Odasında bulunabilecek oyuncaklarla keyifli vakit geçirebilirler.

## TUZ ODASI TERAPİLERİNİN FAYDALARI

Günlük hayatın stresi, negative iyonların şehirlerde az miktarda bulunması, insanların gergin ve sinirli olmasına sebep olur ve insana vücudunu hastalıklara yatkın hale getirir, Tuz odasında solunan mikro granüllü tuz zerrecikleri bu olumsuz etkileri uzaklaştırmada ve vücut direncini yükseltmede yardımcı olurlar. Bunun yanısıra;

- Sık görülen viral enfeksiyonlarda, öksürük ve soğuk algınlığında,
- Bronşit vakalarında,
- Kronik, sürekli tekrarlayan KBB (Kulak-burun-boğaz) hastalıklarında, - Alerjik soğuk algınlığında,
- Sık görülen kulak enfeksiyonlarında,

## SALT ROOM THERAPY

- Salt rooms should be prepared for relaxing the customers.
- Music and louche atmosphere should help relaxing the customers.
- You can take salt room therapy with your children.
- Your children can play with the toys that are available in the salt rooms.

## THE BENEFITS OF THE SALT ROOM THERAPY

We become aggressive and nervous as a result of the stress we experience in our daily lives and scarcity of negative ions in cities. Hence, our body becomes less resistant to illnesses. However, granulose salt particles we inhale in salt rooms help us to get rid of these bad effects and they enable our body to be more resistible. Besides these positive effects, it is effective in below mentioned situations;

- Frequently seen viral infections, cough and chill,
- Bronchitis,
- Chronic ear-nose-throat disorders, - Allergic chill,
- Frequently seen ear infections,

## TUZ ODASI TERAPİLERİNİN FAYDALARI

- Alerji kaynaklı cilt sorunlarında, - Astım rahatsızlıklarında,
- Egzama ve deri iltihabı hastalıklarında,
- Sedef hastalığında,
- Eklem ağrıları ve artritte yan tedavi yöntemi olarak pek çok faydalı etkileri bulunmaktadır.

## HANGİ DURUMLARDA TUZ ODASI TERAPİSİ ÖNERİLMEZ?

- Ateşe sebep olan enfeksiyonlarda,
- Tüberküloz geçirmiş veya geçirmekte olan hastalarda,
- Kalp yetmezliği olan kişilerde,
- Kansere geçmişi olan hastalarda,
- Yüksek tansiyon hastalıklarında tuz odası terapileri önerilmemektedir.

## THE BENEFITS OF THE SALT ROOM THERAPY

- Skin problems occurring as a result of allergy,
- Asthma,
  - Eczema and skin diseases,
  - Psoriasis,
  - Arthralgia and arthritis.

## WHO SHOULD NOT TAKE SALT ROOM THERAPY?

- Patients with inflammations causing fever,
- Patients with tuberculosis history,
- Patients with cardiac dysfunction,
- Patients with cancer history, - Patients with hypertension.