



## TUZ ODASI SALT ROOM

### 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 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
- 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 sınırlı olmasına sebep olur ve insana vücudunun 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,
  - Alerji kaynaklı cilt sorunlarında, astım rahatsızlıklarında,
  - Egzama ve deri iltihabı hastalıklarında,
  - Sedef hastalığında,
  - Eklem ağrıları ve artrit
- yan tedavi yöntemi olarak pek çok faydalı etkileri bulunmaktadır

### 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
- 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
- Salt Rooms should be prepared for relaxing the customers
- Music and lounge 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,
- Skin problems occurring as a result of allergy,
- Asthma,
- Eczema and skin diseases,
- Psoriasis,
- Arthralgia and arthritis