**ПРЕПОРЪКИ ЗА ПОЛЗВАНЕ НА СОЛНА СТАЯ**

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СОЛНА СТАЯ СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР!!!

ТОВА Е МНОГО ВАЖНО ОСОБЕНО ЗА СТРАДАЩИТЕ ОТ СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ (ПОРОК НА СЪРЦЕТО,ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ)

СОЛНАТА СТАЯ Е **ЗАБРАНЕНА** ЗА ПОЛЗВАНЕ В СЛЕДНИТЕ СЛУЧАИ: ТУБЕРКОЛОЗА И ПРЕБОЛЕДУВАЛИ ТУБЕРКОЛОЗА , ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА (над 37) И ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ В РЕМИСИЯ.

1.Задължително e влизането с калцуни, които ще получите на рецепцията.

2. В солната стая не се консумират храна.

3. Не се препоръчва използването на силни парфюми и дезодоранти преди ползването солната стая.

5. В солната стая се влиза с изключен или без мобилен апарат.

6. Халотерапията ( сол терапията ) влияе върху различни заболявания –подобряване на имунитета и повишаване тонус на тялото,всички респираторни заболявания на дихателните пътища (хронични астми,бронхит,пневмония , кашлица, синузит, сезонни алергии,сенна хрема,общ грип и вирусни инфекции,хронични възпаления на ушите), различни кожни заболявания – атопична екзема, акне, псориазис, алергии, Нервна система: невроза, стрес, депресия и синдром на хронична умора, дисфункция на вегетативната нервна система,подобрява съня . Ползването на солната стая е една много добра подмладяваща и релаксираща процедура.

В солната стая се разпрашават финни частици 2- 3 мкр. специална фармацефтична сол със съдържание 99,95% NaCl. Тези малки частици чиста сол лесно се инхалират и aбсорбират през кожата.Един сеанс в солната стая (40мин) се равнява на 4часа разходка в боровата гора.

  Настоящата **методика няма възрастови ограничения, абсолютно безопасна е и се съчетава с други физиотерапевтични и немедикаментозни методи – инхалационна фитотерапия, ароматерапия**, различнивидове масаж, кинезетерапия,