

Zasady korzystania z groty solnej

- Do groty solnej zapraszamy codziennie od godziny 6.00 do 22.00.
- Korzystanie z groty solnej rozpoczynamy od umycia się i osuszenia ciała ręcznikiem.
- Do groty solnej wchodzimy z dwoma ręcznikami: ręcznikiem do osuszenia ciała i drugim suchym do leżenia. Obowiązuje także obuwie (klapki) basenowe.
- Leżymy wygodnie na leżaku, oddychamy głęboko powietrzem przesyconym solą, wsłuchując się w delikatny szmer wody spływającej po tętni.
- W grocie solnej rozluźniamy się i zapominamy o wszystkich trudnościach i kłopotach. Seans w jaskini solnej z tętnią solankową to znakomity relaks dla ciała i umysłu.
- W grocie solnej przebywamy tak długo, jak czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
- Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w grocie solnej nie przeszkadzamy innym użytkownikom głośną rozmową.
- Wypoczywając przy tętni solankowej, wchłaniamy przez błony śluzowe nosa drogocenne dla organizmu minerały. W ten naturalny sposób uzupełniamy ich niedobory, jednocześnie dbając o układ oddechowy, odporność organizmu i dobre samopoczucie.
- Wypoczynek w grocie solnej trwający 45-60 minut przynosi tyle samo korzyści zdrowotnych, co 3 dni spędzone nad morzem.

UWAGA!

- Terapia w grocie solnej z tętnią jest w 100% naturalna.
- Z terapii w grocie solnej z tętnią mogą korzystać osoby w każdym wieku, także kobiety w ciąży.

WSKAZANIA

- przewlekłe stany zapalne układu oddechowego,
- nawracające nieżyty nosa i choroby gardła,
- zapalenie zatok i choroby alergiczne dróg oddechowych,
- nerwica, stres, wyczerpanie,
- nadciśnienie tętnicze,
- niedoczynność tarczycy,
- chrypka i problemy z głosem.

PRZECIWSKAZANIA

- ostre stany zapalne dróg oddechowych,
- nadczynność tarczycy,
- uczulenie na brom, jod lub którykolwiek ze składników solanki,
- choroby nowotworowe,
- świeżo przebyty zawał serca,
- niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi.

WASZĄ
ZASADĄ
JEST
ODSŁONA
SŁUCHAĆ
WASZĄ
TĘTNIĄ
BRODZIĆ