

تعدادی از بیماری ها که نمک درمانی و استفاده از اتاق های نمکی اثرات بسیار مفیدی بر روند بهبودی آنها دارد آورده شده است. لازم به ذکر است که استفاده از اتاق نمکی و غار درمانی برای افراد غیر بیمار و معمولی هم بسیار مفید است و در این موارد این کار خاصیت پیشگیرانه را داراست. ضمن اینکه این روش هیچ گونه اثر سوء بر روی بدن هم ندارد.

- آسم
- برونشیت
- تنگی نفس
- سینه پهلو
- ی مزمن (دوره بعد از شدت بیماری)
- خس خس کردن
- سینه
- سرفه های ناشی از استنشاق دود و در معرض دود بودن
- سرفه های مداوم ناشی از عفونت و گرفتگی سر و سینه
- ترشح مخاط
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ناراحتی های مزمن دستگاه تنفسی
- گرفتگی های بینی و سینوس
- التهاب حلق
- حساسیت های تنفسی به مواد شیمیایی و آلودگی هوا
- سینوزیت
- تب یونجه
- سرفه (خصوصاً سرفه های شبانه و بعد از ورزش و فعالیت بدنی)
- ورم غشاء مخاطی بینی
- بیماری های پوستی

علی رغم مزایای بیشتر استفاده از اتاق های نمکی و نمک (غار) درمانی، استفاده از اتاق های نمکی به افرادی که دارای بیماریها و شرایط زیر هستند موکداً توصیه نمی شود:

- مراحل حاد بیماریهای تنفسی (موارد اورژانسی و بیمارستانی)
- بیماری انسداد مزمن ریه و نارسایی مزمن ریه
- پس از مصرف الکل و مواد مخدر
- نارسایی قلبی و عروقی
- خونریزی داخلی و خارجی
- فشار خون بسیار بالا و اورژانسی

امیدواریم لحظات شاد و تجربه خوشایندی از اتاق نمکی داشته باشید.