



EL PODER CURATIVO DE LA

# HALOTERAPIA

Durante siglos, la gente ha recurrido a la naturaleza para encontrar remedios para lo que les aflige. Culturas antiguas ya la utilizaban y ahora, gracias a la ciencia moderna, sabemos que efectivamente existe un poder curativo en muchos de los elementos que ofrece la naturaleza. De uno de ellos vamos a tratar en este artículo. La haloterapia, también conocida como terapia de sal, es un tratamiento holístico que consiste en la inhalación de sal seca. La sal tiene propiedades antimicrobianas y antibacterianas que la convierten en un desinfectante natural ideal. Cuando se

inhalan las diminutas partículas de sal seca, éstas viajan a lo profundo de los pulmones, donde actúan para eliminar la congestión y la inflamación. El resultado es una mejora de la función pulmonar y una respiración más fácil. La haloterapia puede utilizarse para tratar diversas afecciones respiratorias, como alergias, bronquitis, sinusitis, asma y EPOC. También es eficaz para tratar afecciones de la piel como el eczema y la psoriasis. Incluso ayuda contra el estrés y el cansancio y en los últimos años se está introduciendo en el ámbito deportivo para mejorar el rendimiento.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA HALOTERAPIA?

Durante una sesión de haloterapia, lo normal es sentarse o reclinarse en un asiento cómodo mientras la sal seca se dispersa en el aire a su alrededor.

Es habitual que se pueda elegir recibir la haloterapia en un entorno de grupo o en una sala privada y las sesiones suelen durar entre 30 y 60 minutos.

Algunas personas encuentran que sus síntomas se alivian inmediatamente después de una sola sesión, mientras que otras pueden necesitar varias sesiones antes de ver resultados.

## ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Además de eliminar la congestión y la inflamación de los pulmones, la haloterapia también tiene otros beneficios. La haloterapia puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, reforzar el sistema inmunitario, reducir los niveles de estrés y promover el bienestar general.

Si estás buscando una forma totalmente natural de mejorar tu condición respiratoria o de la piel, la haloterapia puede ser adecuada para ti. Este tratamiento es seguro y eficaz, puede realizarse en tan sólo 30 minutos y proporciona un alivio inmediato.

Consulta a tu médico sobre si la haloterapia podría ser útil para ti y empieza a disfrutar de todos sus beneficios. .



La terapia de sal fue desarrollada originalmente en el S. XIX para tratar enfermedades pulmonares como la tuberculosis.

[VER SECCIÓN  
DE BELLEZA](#)