**AEROSOLII MARINI SI SANATATEA**

***(sau Cum contracaram efectele poluarii?)***

Aerosolii salini sunt microparticule de sare care se formeaza in vecinatatea marilor si oceanelor (sau in saline naturale si artificiale). Aerosolii marini **contin**: clorura de sodiu, iod, brom, magneziu, calciu.

**Durata curei**: 10-12 zile la 18-20 de zile/1 cura/an

**Momentul expunerii**: de la 6-7 dimineata pana la ora 10 si seara, dupa ora 17, in apropierea digurilor sau in zonele unde se sparg valurile (valurile care se sparg produc aerosoli marini). Zona cea mai bogata in aerosoli o constituie o fasie de plaja de 50 - 100 m. Digurile si falezele de la malul marii se mai numesc si "patria aerosolilor marini". Minimum, cate 30 de minute, dimineata si seara, o plimbare pe tarmul marii sau/si in zona difurilor este de ajutor pentru sanatate.

**Beneficii terapeutice**:

* Antibacterian
* Bronhodilatator
* Antiinflamator
* Vasoconstrictor
* Stimuleaza imunitatea
* Armonizeaza procesele cerebrale, limpezesc mintea
* Afectiunile respiratorii (traheite, bronsite, bronsiolite, astm, alergii) si ORL (sinuzite, amigdalite, laringite, rinofaringite)

**Varstele care beneficiaza de aerosoli:**

* Bebelusi
* Copii
* Adolescenti
* Adulti
* Varstnici

**Contraindicatii:**

* AVC
* TBC
* Cancere
* Cardiopatie ischemica – atentie la medicatia anticoagulanta!
* Persoane cu fracturi neconsolidate