

Tężnie solankowe - jakie dają efekty? Sprawdzamy!

Przejściowe okresy podczas zmiany pór roku bardzo często kojarzą się z nawrotem alergii, infekcji, niedrożnością dróg oddechowych, a nawet doskwierającym bólem stawów. Zazwyczaj w takiej sytuacji, pierwszym krokiem jest zakup leków przeciwalergicznych oraz przeciwbólowych. Warto wstrzymać się z taką decyzją i rozszerzyć swoją wiedzę o tężnie solankowe. Cechują się one właściwościami zdrowotnymi.

Czym jest tężnia solankowa?

Jest to drewniana konstrukcja, składająca się głównie z gałęzi z drzewa iglastego. Konstrukcja zawiera pompę, która rozprowadza solankę po wszystkich gałęziach.

Solanką nazywamy wodę mineralną zawierającą duże ilości jodu, soli magnezowych oraz związków jodów i bromu. Dzięki konstrukcji tężni solanka odparowuje w naturalny sposób. W taki sposób powietrze zostaje nasycone mikroelementami, które z kolei wnikają do organizmu człowieka poprzez błony śluzowe oraz skórę.

Godzinny pobyt na tężni solankowej można porównać do trzech dni spędzonych w nadmorskim uzdrowisku. Podczas tak krótkiego czasu spędzonego na tężni, nasz organizm jest w stanie przyswoić tyle jodu, ile przyswaja podczas trzydniowego pobytu nad morzem.

Jod działa prozdrowotnie dla naszego organizmu, przede wszystkim:

- Dbą o prawidłowe funkcjonowanie tarczycy,
- Rozrzedza śluz w górnych drogach układu oddechowych

Oprócz tego, tężnie solankowe doskonale działają na dolegliwości związane z:

- Nerkami i wątrobą,
- Układem odpornościowym – solanka przyczynia się do jego wzmocnienia,
- Przemianą materii – odpowiadają za to magnez i miedź, które w trakcie wytwarzania aerozolu solankowego doskonale ją regulują.
- Wolnymi rodnikami – selen oczyszcza nasz organizm,
- Bólami reumatycznymi – sól, która znajduje się w solance zwalcza oraz łagodzi bóle reumatyczne. Poprawia również ogólny stan zdrowotny.
- Alergiami skórnymi,
- Astmą – solny mikroklimat pomaga w usuwaniu wydzieliny w przypadku zapalenia oskrzeli jak i astmy.
- Nadciśnieniem tętniczym – solanka doskonale poprawia samopoczucie osoby cierpiącej na taką dolegliwość.

Specjaliści zalecają, by korzystać z tężni w odległości nie mniejszej niż 30 metrów. Czas trwania inhalacji powinien wynosić około pół godziny. Po odbytej inhalacji warto wybrać się na spacer o wysokiej intensywności.

Kuracje w tężni solankowej są również rekomendowane osobom zdrowym. Solanka posiada także właściwości relaksacyjne, które mogą przyczynić się do zniwelowania przemęczenia oraz wprawić pacjenta w dobry nastrój.

Tężnie solankowe w Polsce

W Polsce kuracje solankowe przy pomocy tężni zaczęto stosować w XVIII wieku. System rozprowadzania solanki wyglądał nieco inaczej. Solanką polewano drewnianą konstrukcję, by rozprowadziła jak największe stężenie aerozolu.

Pierwsza solidna tężnia powstała w XIX wieku w Ciechocinku. Do dnia dzisiejszego jest najbardziej popularną tężnią w Polsce oraz w Europie. Jej wysokość wynosi 16 metrów, a podstawę stanowi 7000 drewnianych pali wbitych w ziemię. Skorzystanie z tej tężni na przełomie sezonu wiosna-jesień wiąże się z opłatą.

Warto zwrócić uwagę również inne tężnie w Polsce:

- Inowrocław – jest drugą co do wielkości tężnią w Polsce. Posiada konstrukcję o wysokości 9 metrów.
- Rabka-Zdrój – Obiekt został otwarty w 2011 roku, wysokość tężni wynosi 10 metrów. Ta tężnia wyróżnia się na tle innych – oprócz części inhalacyjnej, obiekt posiada pijalnię wód mineralnych.
- Dębowiec – Tężnia działa od 2014 roku. Przeprowadzone badania wskazują, że tamtejsza solanka posiada największe stężenie jodu, wapnia, krzemu, selenu oraz bromu w Europie.