

TEŻNIE SOLANKOWE - jak działają?

Współczesne teżnie zbudowane są z drewna iglastego i cienkich gałązek (zazwyczaj brzoźowych).

Wyposażone są w specjalne pompy, które rozprowadzają solankę po wiciach, dzięki czemu w powietrzu wytwarza się aerozol bogaty w cenne mikroelementy, takie jak:

jod, brom, wapń, magnez, potas, żelazo, sód.

- Jod - **odpowiada za prawidłową pracę tarczycy, ma działanie bakteriobójcze**
- Magnez - **wpływa korzystnie dla układu sercowo-naczyniowego**
- Miedź - **uczestniczy w produkcji hemoglobiny w krwi**
- Selen - **spowalnia procesy starzenia skóry**
- Potas - **poprawia ukrwienie skóry**
- Brom - **działa uspokajająco na układ nerwowy**

Podczas pobytu w teźni mamy okazję przebywać w podobnym mikroklimacie, co w uzdrowiskach nadmorskich.

W ciągu 1 godziny wdychania aerozolu solankowego przyswajamy taką ilość jodu, jak podczas 3 dni plażowania

Jak jod działa na nasz organizm?

Przede wszystkim: reguluje prawidłowe działanie tarczycy.

Inhalacje z jodem są także wskazane dla osób cierpiących na choroby górnego układu oddechowego, gdyż jod powoduje rozrzedzenie śluzu.

TEŻNIE SOLANKOWE - na jakie choroby?

Korzystając z teźni solankowej odciążamy także pracę naszych nerek i wątroby, przyczyniamy się także do wzmocnienia układu odpornościowego.

Magnez i miedź zawarte w solankowym aerozolu poprawiają przemianę materii, a selen oczyszcza nasz organizm z wolnych rodników. Sole, z którymi mamy kontakt w teźni

zwalczają także bóle reumatyczne, poprawiając tym samym naszą ogólną kondycję zdrowotną.

Lekarze zalecają kurację w teźniach także osobom chorującym na różnego rodzaju alergię, w tym alergię skórne.

PRZECIWWSKAZANIA:

Do przeciwwskazań należą niewydolność naczyń wieńcowych serca, świeżo przebyty zawał, podwyższona temperatura, choroby nowotworowe i nadwrażliwość na jony obecne w roztworze solankowym. Dlatego zanim zdecydujesz się na kurację w teźni solankowej, zapytaj najlepiej o radę swojego lekarza pierwszego kontaktu. Dzięki temu, podczas pobytu w teźni zrelaksujesz się i podreperujesz swoje zdrowie.



GROTA SOLNA

Wskazania do korzystania z grotty solnej to:

stany zapalne oraz choroby alergiczne górnych i dolnych dróg oddechowych,
alergiczne choroby skóry – atopowe zapalenie skóry, łuszczyca,
alergie kontaktowe,
schorzenia przewodu pokarmowego,
choroba niedokrwienna serca,
nadciśnienie tętnicze,
choroby naczyniowe,
schorzenia narządu ruchu o podłożu reumatycznym, zwyrodnieniowym, zapalnym,
dystonia neurovegetatywna,
zaburzenia endokrynologiczne – niedoczynność tarczycy,
zaburzenia nerwicowe, depresje, zespół chronicznego zmęczenia, zaburzenia o podłożu stresowym,
otyłość i problemy z utrzymaniem wagi.

Przeciwwskazania do korzystania z seansu w jaskini solnej to przede wszystkim:

reakcja uczuleniowa na jod,
nadczynność tarczycy,
nowotwór,
gruźlica,
ostre infekcje wirusowe lub bakteryjne,
choroba wieńcowa,
nietolerancja niskich temperatur,
ciężkie infekcje dróg moczowych,
odmrożenia.

Seans w grocie solnej z tętnią jest w 100% naturalny, przeznaczony dla każdego, niezależnie od wieku.

Jeśli chodzi o ubiór, mimo iż nie ma specyficznych wymagań rekomendujemy przewiewny, lekki, wygodny sportowy ubiór oraz bawełniane skarpetki.

