

TEŻNIA SOLANKOWA w KĘTRZYNIE

Oryginalna Solanka Zabłocka -sól uzdrowiskowa do tężni jodowo-bromowej o największej na świecie zawartości jodu dochodzącej do 140 mg/litr wydobywana jest od 1892 z odwiertów „KORONA” w miejscowości uzdrowiskowej Zabłocie gmina Strumień z głęboko położonych złóż wód leczniczych jodowo-bromowych. Jest to naturalny surowiec o potwierdzonych właściwościach leczniczych przeznaczony do pielęgnacji zdrowia i urody.

W tężni solankowej wytwarza się uzdrowiskowy, bogaty w mikroelementy klimat, z którego korzystać można za pomocą inhalacji. Działanie potocznie nazywanej solankowej inhalatorni, polega na rozpylaniu w powietrzu solanki czemu sprzyja budowla z drewna i gałęzi tarniny. Taki zabieg powinien trwać minimum pół godziny, a optymalny czas wspomagania w ten sposób organizmu to godzina. Dla szybszego poprawienia kondycji naszego ciała warto w tym czasie spacerować celem przyspieszenia krążenia krwi i tym samym do szybszego dostarczenia mikroelementów do organizmu. Właściwe stężenie solanki powinno wynosić od 3% do 5%.

Solanka wspomaga leczenie:

- chorób dróg oddechowych: astmy oskrzelowej, przewlekłego, chronicznego zapalenia oskrzeli i płuc, pylicy płuc, ataków utrudnionego oddychania lub duszności, uporczywego kaszlu i alergii,
- chorób laryngologicznych: alergicznego schorzenia nosa i zatok, chronicznego zapalenia zatok i gardła,
- niedoczynności tarczycy,
- schorzeń dermatologicznych: egzemy, łuszczycy, alergii, zapalenia skóry, trądziku,
- nerwic, stanów przemęczenia spadku odporności na stres,
- likwiduje przykry zapach potu.

Ponadto:

- poprawia metabolizm, przyspiesza spalanie tkani tłuszczowej i zmniejsza objawy cellulitu,
- odbudowuje własne mechanizmy obronne organizmu,
- zapobiega częstym chorobom dróg oddechowych (skuteczność inhalacji solankowych została wielokrotnie potwierdzona), grypie, katarowi siennemu.

Przeciwwskazania:

- nadczynność tarczycy, choroby nowotworowe, niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi, ostre choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała, oraz uczulenie na któryś ze składników szczególnie jod lub brom.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z TĘŻNI SOLANKOWEJ

1. Tężnia solankowa jest integralną częścią parku przy ul. Diehla w Kętrzynie
2. Tężnia solankowa czynna jest codziennie **od 1 maja do 30 października w godz. od 10:00 do 20:00** każdego roku, z tym że w okresie niekorzystnych warunków atmosferycznych urządzenie będzie wyłączane. **Zalecany czas jednorazowy trwania seansu od 40min. do 60 min.**
3. Tężnia będzie wyłączana na czas niezbędny do dokonywania napraw technicznych, eksploatacyjnych, napełniania zbiornika solanką.
4. Tężnia solankowa jest ogólnodostępnym obiektem leczniczo – relaksacyjnym.
5. Na terenie Tężni obowiązuje bezwzględny zakaz:
 - a) ingerowania w prace zainstalowanych urządzeń i sprzętu,
 - b) wspinania się po konstrukcji tężni oraz wchodzenia powyżej poziomu na którym znajdują się ławki
 - c) dotykania konstrukcji tężni
6. Dzieci do ukończenia 13 roku życia mogą przebywać na terenie tężni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
7. Z tężni solankowej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Zalecany jednorazowy seans w tężni solankowej powinien trwać od 45 do 60 minut.
9. Korzystanie z tężni jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego regulaminu.

Wszystkie usterki prosimy zgłaszać do administratora obiektu: **MOSIR Kętrzyn ul. Kazimierza Wielkiego 12A, 11-400 Kętrzyn lub pod nr telefonu 501 794 843**

W razie wypadku wezwać pomoc tel. 112 lub 999. W razie aktów wandalizmu wezwać Policję tel. alarmowy 112 lub 997

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Sportu
i Rekreacji w Kętrzynie
Krzysztof Krupienik