

GROTA SOLNA

Grota solna ma taki mikroklimat jak ten, który jest nad morzem. Podobnie też działa na nasz organizm. Czyste powietrze, zjonizowane dzięki soli, odpręża i wspomaga leczenie wielu chorób - astmy, nieżytów górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok, niedoczynności tarczycy, łuszczyca, nerwicy.

Grota solna wykorzystuje dobroczynne właściwości soli. Kąpiele w wodzie morskiej wzmacniają organizm, poprawiają przemianę materii, uspokajają układ nerwowy. Sól napina i oczyszcza skórę, chroni ją przed wolnymi rodnikami, pomaga w odchudzaniu i walce z cellulitem. Zawarty w niej jod wzmacnia śluzówkę, co wpływa na odporność (w śluzie znajdują się ciała odpornościowe). W lecznictwie sól stosowana jest także w formie inhalacji, z których można korzystać w sztucznie stworzonych jaskiniach. Jest takich miejsc coraz więcej i stale ich przybywa. Powstają nie tylko w uzdrowiskach, ale także w gwarych miejskich centrach. Wizyta w grocie nie zastąpi co prawda spaceru nad morzem, ale to dobry sposób na szybki relaks po wyjściu z pracy czy nawet w środku pełnego obowiązków dnia. Kojąca muzyka, świergot ptaków, szum wody spływającej po kamieniach, baśniowy wystrój - ciało odpręża się, a umysł wycisza. Pobyt w grocie solnej to rozkosz dla zmysłów. Komfort zapewniają wygodne fotele i łagodne oświetlenie.

Pierwiastki w grocie solnej

W czasie trwającego ok. 50 minut seansu wdychamy szereg mikroelementów:

- jod - odpowiedzialny za funkcjonowanie tarczycy, która zarządza przemianą materii i reguluje wagę;
- wapń - wzmacniający odporność organizmu, łagodzący podrażnienia i regulujący funkcje układu krwionośnego;
- magnez - działa antystresowo, wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy;
- potas, sód i chlorki - również działają pozytywnie na pracę serca i poprawiają ukrwienie skóry;
- żelazo - niezbędny składnik hemoglobiny;
- miedź - działa przeciwgrzybiczo, wpływa na syntezę hemoglobiny oraz na gruczoły wydzielania wewnętrznego;
- selen - spowalnia proces starzenia się skóry;
- brom - uspokaja układ nerwowy.

Czyste, zjonizowane powietrze bogate w te pierwiastki wzmacnia system immunologiczny organizmu, poprawia ogólną kondycję, a w przypadku osób chorych wspomaga leczenie.

Tego nie rób!



Grota solna: przeciwwskazania

- nadczynność tarczycy
- uczulenie na jod
- marskość płuc
- ostre stany gruźlicy
- zaawansowana choroba nowotworowa

Grota solna: wskazania

Klimat jaskini jest korzystny przy takich schorzeniach jak:

- przewlekłe nieżyty nosa, gardła, krtani i oskrzeli
- alergiczne nieżyty górnych dróg oddechowych
- przewlekłe zapalenia zatok
- astma oskrzelowa
- choroby płuc i oskrzeli
- spadek odporności
- niedoczynność tarczycy
- schorzenia sercowo-naczyniowe (niewydolność krążenia, stany pozawałowe, nadciśnienie)
- schorzenia przewodu pokarmowego (wrzody, nieżyty, zapalenia)
- choroby skóry (łuszczyca, zmiany trądzikowe, zapalenia skóry)
- nerwice i stany przemęczenia

Grota Solna to miejsce spokoju, wyciszenia i relaksu!

- ✗ W czasie seansu zalecany jest wygodny strój.
- ✗ Do groty należy wchodzić w białych skarpetach.
- ✗ Na prośbę personelu należy przygotować się, wejść do groty i ułożyć się wygodnie na fotelu, rozluźnić się i poddać działaniu mikroklimatu oraz muzyki relaksacyjnej.
- ✗ Podczas seansu należy zachowywać się cicho
- ✗ Dzieci do lat 12 mogą przebywać w grocie tylko pod opieką dorosłych.
- ✗ Do groty nie wchodzimy z jedzeniem i pić.
- ✗ W grocie nie dotykamy ścian oraz elementów wystroju wnętrza.
- ✗ W grocie nie filmujemy i nie fotografujemy w trakcie seansu.
- ✗ Prosimy nie wynosić kryształów soli z groty.
- ✗ Nie zaleca się używania zbyt intensywnych kosmetyków przed wejściem do groty (np. perfumy, dezodoranty itp.).
- ✗ W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić grocie.

Cenne minerały

Powietrze w grocie solnej jest nasycone cennymi pierwiastkami niezbędnymi dla

prawidłowego funkcjonowania organizmu. **Są to m.in.:**

- **jod**, który jest odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i zapobiegający jej schorzeniom. Bierze udział w produkcji hormonów tarczycy, które regulują przemianę materii, wpływają na pracę układu nerwowego i prawidłowy rozwój umysłowy;
- **wapń**, który kontroluje skurcze mięśni, przewodzenie impulsów nerwowych, zmniejsza reakcje alergiczne, działa przeciwzapalnie. Oprócz tego wzmacnia układ odpornościowy organizmu;
- **magnez**, który kontroluje niemal wszystkie procesy zachodzące w organizmie. Wywiera pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, zapobiega chorobom serca, wzmacnia mięśnie i układ nerwowy, łagodzi objawy długotrwałego stresu;
- **potas, sód i chlorki**, które wpływają korzystnie na pracę serca, poprawiają ukrwienie skóry. Potas i sód pobudzają przepływ impulsów nerwowych;
- **żelazo**, które jest niezbędnym składnikiem hemoglobiny. Redukuje uczucie zmęczenia, wspomaga system immunologiczny, chroniąc przed chorobami;
- **miedź**, która zapobiega uszkodzeniu błon śluzowych, neutralizuje wolne rodniki, zapobiega procesom wapnienia naczyń. Jest także niezbędna do produkcji kolagenu;
- **selen**, który jest cennym przeciwutleniaczem, skutecznie zwalcza wolne rodniki, pomaga zachować elastyczność tkanek i opóźnia procesy starzenia się skóry.