

KĄPIEL SOLANKOWA

Woda solankowa zawiera niezbędne dla naszego organizmu jony chloru i sodu i wspomaga leczenie różnych dolegliwości, może być z powodzeniem stosowana nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci.

Jak działa solanka?

Wnikając przez skórę, powoduje wiele miejscowych reakcji, takich jak: zmniejszenie pobudliwości nerwów czuciowych i ruchowych, rozszerzenie naczyń krwionośnych i przekrwienie skóry oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych. Solanka powoduje rozrzedzenie krwi, poprawę sprawności pracy serca i normalizację ciśnienia krwi, dzięki czemu nasz oddech jest szybszy i lepiej dotlenia się organizm.

Woda solankowa pobudza błony śluzowe jelit, reguluje pracę narządów wewnętrznych, polepsza przemianę materii oraz poprawia łaknienie. U osób z problemami reumatycznymi zmniejsza bóle stawów i rozluźnia mięśnie. Regularne korzystanie z **wody solankowej pomaga** poprawić odporność organizmu, wspiera szybszą regenerację po infekcjach oraz aktywację wytwarzania witaminy D₃ w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Istotną **właściwością solanki** jest także poprawa nastroju psychicznego, wyciszenie oraz rozluźnienie.

Kąpiel solankowa wskazania:

- problemy dermatologiczne (np. łuszczyca, grzybica, łojotok, alergja skórna),
- przewlekłe infekcje górnych dróg oddechowych oraz zatok (astma, alergja),
- zmiany zwyrodnieniowe oraz reumatyczne stawów (obrzęki, choroba Bechterewa)
- choroby neurologiczne (zespoły bólowe, nerwobóle, stwardnienie rozsiane),
- niektóre choroby ginekologiczne (zespół klimakteryczny, zapalenie przydatków),
- otyłość,
- zaburzenia neurowegetatywne,
- osłabioną odporność,
- rekonwalescencję po chorobach i zabiegach operacyjnych,
- problemy psychiczne (nerwice, stres, pobudzenie psychiczne),
- przemęczenie,
- kłopoty ze snem,
- ciągle marznięcie stóp,
- nadmierną potliwość,
- anemię i krzywicę,
- zaburzenia przemiany materii,
- regenerację powysiłkową u sportowców.

Kąpiel solankowa – przeciwwskazania

Niestety **kąpiele solankowe przeciwwskazane są** w pewnych stanach chorobowych.

Najważniejszym przeciwwskazaniem do kąpieli w solance są przewlekłe choroby układu krążenia takie jak: niewydolność krążeniowa, choroba naczyń wieńcowych, przebyty zawał serca czy wady zastawek.

Inne obejmują: ostre stany zapalne, otwarte rany, nadczynność tarczycy, gruźlicę, nowotwory, niewydolność jajników, zaburzenia rozwojowe narządów rozrodczych. Nie zaleca się **kąpieli solankowych w ciąży**, osobom z osteoporozą i zaawansowanym gośćcem.

Należy pamiętać, że przed zapisaniem się na zabieg warto skonsultować się z lekarzem specjalistą.