

## SOLANKA TERMALNA

### DZIAŁANIE:

W kontakcie z ciałem człowieka zaczyna intensywnie oddziaływać na organizm i to zarówno na skórę, jak i na organy wewnętrzne. Dolewana do kąpeli ułatwia rozszerzanie się porów skóry oraz stymuluje proces wymiany jonowej między ciałem człowieka a roztworem kąpielowym. Powoduje że organizm zaczyna opuszczać toksyny i takie produkty przemiany materii jak: mocznik, kwas moczowy i mlekowy, aceton czy kreatynina a wchłaniane są znajdujące się w solance minerały. W efekcie, w organizmie zaczynają zachodzić korzystne zmiany. Odciążeniu ulega praca wątroby, nerek i innych organów wydalniczych, a pobudzony i wzmocniony zostaje układ odpornościowy, immunologiczny i hormonalny. Skóra zostaje dobrze nawilżona, wzrasta jej napięcie, ukrwienie i elastyczność.

### ZALETY:

- \* opóźnia procesy starzenia skóry, nawilża ją, regeneruje, wygładza i ujędrnia
- \* przyspiesza gojenie się ran, rozstępów, czyraków, wyprysków i cellulitu
- \* koi dolegliwości łuszczycowe
- \* działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo i antybakteryjnie
- \* likwiduje przykry zapach potu \* łagodzi napięcie nerwowe i ułatwia zasypianie
- \* bogactwo jodu chroni przed infekcjami gardła, krtani i oskrzeli
- \* wzmacnia odporność organizmu
- \* ułatwia odchudzanie, relaksację, regenerację i rekonwalescencję

## ZASTOSOWANIE

### URODA

- trądzik
- cellulit
- rozstępy
- odchudzanie
- tłusta skóra
- sucha skóra
- zmarszczki
- nadmierne pocenie się
- nieprzyjemny zapach ciała
- grzybica stóp

### ZDROWIE

- alergie
- bóle kręgosłupa
- anoreksja i bulimia
- astma
- przeziębienie i grypa
- zapalenie migdałków
- angina
- zapalenie oskrzeli
- atopowe zapalenie skóry
- egzema
- łuszczyca
- niedoczynność tarczycy

- niepłodność
- zespół napięcia przedmiesiączkowego
- osteoporoza
- rekonwalescencja
- reumatoidalne zapalenie stawów
- reumatyzm
- dnawe zapalenie stawów, podagra
- rozedma płuc i pylica
- rybia łuska
- stwardnienie rozsiane
- grzybice narządów płciowych
- zapalenie pęcherza moczowego
- nietrzymanie moczu
- opryszczka narządów płciowych

## **URODA**

### **-TRĄDZIK**

Są to zazwyczaj nawracające czerwone plamki, grudki, guzki potocznie pryszcze występujące na skórze twarzy, pleców i szyi. Pojawiają się w okresie dojrzewania w wyniku przemian hormonalnych organizmu. Gruczoły łojowe wydzielają nadmierną ilość łoju który zatyka ujścia mieszków włosowych. W miejscach tych tworzy się stan zapalny i wągry przez które mogą wnikać do organizmu wirusy i bakterie. Schorzenie to może być też wywoływane przez stosowanie leków czy kosmetyków. Solankę stosujemy zapobiegawczo i bakteriobójczo wlewając do każdej kąpieli 1 szklankę a w okresie szczególnego nasilenia objawów wcieramy solankę w miejsca pokryte trądzikiem.

### **-CELLULIT**

Jest to "przypadłość" typowo kobieca objawiająca się na ciele w postaci tzw. pomarańczowej skórki. Proces ten stopniowo się pogłębia i powoduje coraz większe deformacje skórne. Najbardziej na te zmiany narażone są uda, pośladki i brzuch. Podłoże jego powstawania nie jest znane. Winę przypisuje się różnym, czasami przeciwstawnym czynnikom począwszy od niewłaściwych nawyków żywieniowych, jedzeniu zbyt dużo soli albo tłuszczu czy też picia za mało lub za dużo wody, kawy czy herbaty. Ponadto winy doszukuje się w siedzącym trybie życia, paleniu papierosów, picia alkoholu, noszeniu obcisłych ubrań czy też butów na wysokich obcasach a także w zaburzeniach emocjonalnych, zażywaniu leków czy środków antykoncepcyjnych. W zapobieganiu powstawania i rozwoju cellulitu stosowane są różne metody zarówno fizykalne jak i farmakologiczne. Przykładowo wymienię kilka których nazwy zdają się robić największe wrażenie: jonoferoza, ultradźwięki, termoterapia, presoterapia, drenaż limfatyczny, elektrolipoferoza, endermologia. My proponujemy tani i być może równie skuteczny jak w/w zabieg w postaci kąpieli solankowych. W wyniku kąpieli skóra zostanie dobrze nawilżona i odżywiona, wypłukany zostanie ze skóry nadmiar tłuszczu, organizm opuszczą toksyny i produkty przemiany materii utrudniające przepływ krwi i limfy w zagrożonych miejscach. Zmniejszą się obrzęki i zaczerwienienia oraz może nastąpić regulacja gospodarki hormonalnej organizmu. W okresie nasilenia objawów zalecane jest stosowanie do kąpieli większych stężeń nawet do 1 litra solanki na wannę wody a w profilaktyce 1 szklanka do każdej kąpieli. W niektórych wypadkach szybkie i spektakularne efekty może przynosić stosowanie na narażone miejsca okładów z zabłockiej solanki termalnej rozcieńczonej w proporcji 1 do 3.

## **-ROZSTĘPY**

Czerwone i sino - czerwone zmiany na skórze powstające w okresie dojrzewania, przekwitania, u osób z nadwagą, lub w wypadku nagłej zmiany masy ciała. Podłoże powstawania jest najczęściej hormonalne, czasem środowiskowe. Stanowią one problem kosmetyczny gdyż trudno je całkowicie wyeliminować. Najlepiej jest więc stosować profilaktykę w postaci kąpieeli mineralnych w zabłockiej solance termalnej. Szczególnie warte polecenia są takie kąpiele przy stosowaniu głodówek odchudzających. Dobre efekty może przynieść także stosowanie okładów z solanki rozcieńczonej w proporcji 1 do 3.

## **-ODCHUDZANIE**

Stosując rozmaite terapie odchudzające zapominamy, że tycie związane jest bezpośrednio z procesem przemiany materii w naszym organizmie, a nie tylko z ilością spożywanych potraw. Bywa tak, że osoby szczupłe jedzą bardzo wiele a grube prawie nic. Przyczyną takiego stanu rzeczy bywa bardzo często niedoczynność tarczycy, spowodowana brakiem jodu w organizmie. Jod wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu. Nadto jest on pierwiastkiem, który posiada wybitne walory spalające tłuszcz. W badaniach stwierdza się, jego istotne braki w organizmie zwłaszcza u kobiet. Zalecane jest dostarczanie do organizmu dawek jodu np. spożywając sól jodowaną. Braki jodu znakomicie uzupełni, stosowanie do każdej kąpieeli 1 szklanki zabłockiej solanki termalnej. W wypadku prowadzenia kuracji odchudzającej lub stwierdzonej niedoczynności tarczycy można dodać jeszcze 1 szklankę soli zabłockiej. Szczególnie w okresach stosowania głodówek zalecane jest stosowanie kąpieeli mineralnych, gdyż wzmagają one proces spalania tłuszczu i detoksykacji organizmu a jednocześnie przeciwdziałają zbytniemu zwiotczeniu i wysuszeniu skóry.

**-TŁUSTA SKÓRA** Niektóre osoby mają naturalną skłonność do przetłuszczania się całej skóry lub tylko miejscowo. Związane to jest najczęściej z czynnikami genetycznymi lub zmianami chorobowymi. W wielu wypadkach kąpiele solankowe pozwalają znacznie złagodzić objawy. Stosowanie należy zaczynać od większych stężeń, stopniowo je zmniejszając w wypadku łagodzenia się objawów, aż do znalezienia optymalnego. **-SUCHA SKÓRA** Gdy skóra wytwarza zbyt mało tłuszczu i lipidów pojawia się uczucie suchości, ściągania i pieczenie. Skóra taka łatwo się alergizuje i starzeje. Już nawet woda, nie mówiąc o mydle czy kosmetykach, mogą wywołać podrażnienia. Ponieważ jest to najczęściej skłonność osobnicza o nieznanym podłożu zalecana jest ostrożność w zalecaniu zabiegów kosmetycznych. Na rynku jest wiele kremów i balsamów nawilżających. Kąpiele solankowe ponieważ powodują znaczne nawilżenie skóry powinny być skuteczne w wielu przypadkach. Jednak należy wnikliwie obserwować ciało i stosować dodatkowo balsamy nawilżające albo zmieniać stężenie roztworu kąpielowego .

## **-ZMARSZCZKI**

Wraz z wiekiem następuje proces starzenia się skóry i powstawania zmarszczek. Na szybkość tego procesu wpływ mają czynniki genetyczne, promieniowanie UV a także sposób styl i warunki życia oraz pracy. Proces ten spowodowany jest nadmiernym wysuszeniem skóry i nie sposób temu w pełni przeciwdziałać, ale można go znacznie opóźnić. Stosowanych jest obecnie wiele skutecznych metod - nawet inwazyjnych - z tym, że ograniczają się one głównie do twarzy i miejsc najczęściej odsłanianych. Kąpiele w zabłockiej solance termalnej pozwolą poprzez głęboką penetrację minerałów termalnych odpowiednio odżywić i nawilżyć skórę także w jej głębszych warstwach. Selen podejmie działanie obronne przed rozwojem wolnych rodników powodujących starzenie się skóry, krzem - pierwiastek młodości - ułatwi wchłanianie tlenu i pomaga usunąć pierwiastki toksyczne, a sód pozwoli utrzymać równowagę kwasowo zasadową.

### **-NADMIERNE POCENIE SIĘ**

Mówimy o nim wówczas gdy ma ono podłoże samoistne nie związane z gorącem lub stanami chorobowymi. Dotyczy najczęściej dłoni, pach i stóp. Objawy mogą być nieprzyjemne dla otoczenia z uwagi na łączący się z tym przykry zapach. Podczas kąpieli w tzw. roztworze hipertonicznym czyli gdy stężenie soli przekracza 1% następuje wymiana jonowa między organizmem i wodą w której się kąpiemy. Z organizmu wydalane są toksyny i produkty przemiany materii, a wchłaniane są jony pierwiastków znajdujące się w roztworze. Wskazane jest zatem przeprowadzenie kilka razy do roku serii kąpieli w zabłockiej solance termalnej. Kąpiele mogą być całkowite lub częściowe polegające na moczeniu tylko stóp lub rąk. Jod zawarty w roztworze zabija bakterie, które są przyczyną nieprzyjemnego zapachu potu. Zapobiegawczo można stosować do każdej kąpieli 1 szklanek solanki .

### **-NIEPRZYJEMNY ZAPACH CIAŁA**

Często zapominamy o tym, że skóra jest także organem wydalniczym. Przez pory skóry z organizmu wydalane są produkty przemiany materii w postaci gazów i potu. Pod wpływem bakterii znajdujących się na skórze, pot rozkłada się nabierając przykryj specyficznej woni. Także niektóre potrawy które spożywamy, czy zażywane leki, mogą wywoływać charakterystyczny czasami przykry zapach. Zapach taki może być także konsekwencją głodówek odchudzających, gdyż w wyniku spalania tkanki tłuszczowej zmienia się metabolizm organizmu co w konsekwencji może powodować wydalanie przykrych zapachów. Solanka i sól stosowane w ilości 1 szklanki do każdej kąpieli stosowane profilaktycznie przyspieszą oczyszczanie organizmu z produktów przemiany materii i przykrych zapachów oraz ograniczą rozwój bakterii potowych.

### **-GRZYBICA STÓP**

Objawy w postaci zaczerwienienia , świądu, wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu, łuszczącej się skóry występują głównie między palcami nóg w wyniku zakażenia grzybiczego. W terapii należy moczyć stopy w ciepłym ( 38 -40 st C) roztworze ( 2 - 3 szklanki na miednicę wody ) zabłockiej solanki termalnej przez minimum 15 min. dziennie. Po czym dokładnie osuszyć skórę. Należy pamiętać aby nosić zawsze przewiewne bawełniane skarpetki oraz często zmieniać obuwie aby nie dopuszczać do jęgo nadmiernego zawilgocenia potem.

## **ZDROWIE**

### **-ALERGIE**

Są to choroby układu odpornościowego wywołane przez substancje, które zazwyczaj nie są szkodliwe. Objawy alergiczne mają najczęściej postać: kataru, świądu, zaczerwienień, wysypek i duszności. Występują alergie: skórne, oddechowe, pokarmowe, polekowe i inne. Najważniejszym jest aby w drodze obserwacji zidentyfikować i rozpoznać tzw. alergeny, czyli czynniki wywołujące objawy alergiczne. Wyeliminowanie z jadłospisu potraw wywołujących alergie, czy zaprzestanie stosowania pewnych leków może całkowicie wyleczyć z alergii pokarmowych i polekowych. Najgorzej jest z alergiami wziewnymi, gdyż tych alergenów jest najwięcej i najczęściej nie mamy wpływu na skład powietrza, którym oddychamy. Z grupy tych alergenów najbardziej agresywne dla organizmu są pyłki kwitnienia roślin, zarodniki pleśni i grzybów oraz roztocza. Solanka zabłocka jest cennym antidotum zarówno w leczeniu objawów alergii jak i w zwalczaniu niektórych alergenów. Stosowana może być do inhalacji i do kąpieli. Szczególnie ciekawe efekty daje rozpylanie solanki w pomieszczeniach przy pomocy rozpylaczy pneumatycznych. Można do tego celu wykorzystać pojemniki po płynach zraszających używanych do mycia szyb ( uprzednio

dobrze je wyplukawszy). Rozpylając wysoko pod sufitem solankę do inhalacji spowodujemy, że kropelki solanki spadając na ziemię w postaci mgiełki, oczyszczą powietrze ze znacznej ilości unoszących się w nim pyłków roślin. Z kolei jod zawarty w solance ma bardzo silne działanie grzybobójcze i pleśniobójcze. A sól, opadając na podłogę, meble, wykładziny, pościel czy ubrania zabije znajdujące się na nich roztocza. Poza tym składniki solanki takie jak wapń, magnez, czy brom, unosząc się w powietrzu, są wdychane i istotnie łagodzą objawy alergii. Powietrze znajdujące się w pomieszczeniu upodobni się do mikroklimatu nadmorskiego. Solanką do inhalacji powinny być zawsze nawilżane pomieszczenia, w których przebywają alergicy. Pamiętajmy aby nie tylko zimą stosować nawilżacze kaloryferowe. Nawilżacze mechaniczne i pneumatyczne powinny być stosowane przez okrągły rok. Zapobiegawczo i dla złagodzenia objawów alergii skórnej i wziewnej można stosować 1 szklankę soli lub solanki do każdej kąpieli. Inhalacje stosujemy wg zaleceń lekarza lub w okresie zaostrzeń objawów.

### **-BÓLE KRĘGOSŁUPA**

Są to przewlekłe bóle występujące w którymś z odcinków kręgosłupa, najczęściej szyjnym lub lędźwiowym, nasilającym się po dłuższym staniu, siedzeniu, leżeniu czy schylaniu. Bóle mogą promieniować do nogi, kolana, pięty, pleców lub palców u nóg. Utrudniają one normalne życie, chodzenie czy dźwiganie ciężkich przedmiotów. Schorzenia tego typu mają różne podłoże nazywane są także potocznie zapaleniem korzonków, dyskopatią, rwą kulszową, ischiasem. W terapii od lat skuteczne są metody uzdrowiskowe. Kąpiele solankowe, borowinowe, terapia ciepłem. W warunkach domowych można stosować kąpiele solankowe o stężeniu 3 % w seriach do 10 kąpieli co 2 dzień 2 - 3 razy do roku. Po kąpieli koniecznie należy udać się na min. 1 godz. spoczynek do ciepłego łóżka.

### **-ANOREKSJA I BULIMIA**

Są to zaburzenia o podłożu psychicznym spowodowane obsesyjnym strachem przed utyciem. Głodzenie się lub nadmierne obżarstwo i prowokowanie przy tym wymiotów może rodzić bardzo groźne konsekwencje dla organizmu, zwłaszcza gdy dotyczy nastolatek. Terapia powinna być prowadzona w ośrodkach specjalizujących się w leczeniu tych zaburzeń. Terapię wspomagać mogą kąpiele w 1 % roztworze soli zabłockiej, które pobudzą czynność centralnego układu nerwowego, złagodzą napięcia emocjonalne a przy tym zasilą organizm w niezbędną dawkę pierwiastków i minerałów.

### **-ASTMA**

Jest to przewlekła choroba układu oddechowego przejawiająca się dusznością, uciskiem w klatce piersiowej, kaszlem i trudnościami w oddychaniu. Chory bezwzględnie powinien być pod opieką lekarską, zwłaszcza w ostrych stanach chorobowych. Jod i brom zawarty w solance zabłockiej rozrzedzają śluz i rozszerzają oskrzela ułatwiając oddychanie, mogą zatem istotnie wspierać kurację. Chory cały czas powinien mieć nawilżone solanką pomieszczenie, w którym przebywa, aby mikroklimat był podobny do morskiego. Można to osiągnąć stosując nawilżacze oraz rozpylacze solanki. W okresie nasilenia choroby wykonywać należy także inhalacje. Dodatkowo do każdej kąpieli powinno się dodawać 1 szklankę solanki, a w okresie nasilenia choroby 2 szklanki solanki lub szklankę solanki + 200 gr soli.

### **-PRZEZIĘBIENIE I GRYPA**

Są to zakaźne choroby wirusowe występujące najczęściej w okresie jesieni, zimy i wiosny. Objawami są: katar, ból gardła, lekki kaszel, bóle głowy i kończyn, gorączka. O ile przeziębienie najczęściej szybko ustępuje, to grypa może wywołać szereg groźnych powikłań. W terapii najważniejsze jest zapobieganie poprzez pobudzenie czynności odpornościowych

organizmu. Należy rozpocząć od zadbania o właściwe nawilżanie powietrza, w którym przebywamy, stosując inhalacyjną solankę zabłocką do nawilżaczy kaloryferowych lub mechanicznych. W pomieszczeniach klimatyzowanych solankę należy rozpylać lub pozostawić w naczyniach do swobodnego parowania. Wskazane jest zapobiegawczo, stosować do każdej kąpieli, szklankę soli lub solanki zabłockiej. W chwili pojawienia się pierwszych objawów stężenie roztworu kąpielowego należy zwiększyć max do 3 % . Po kąpieli koniecznie należy położyć się do łóżka i wygrzać. Można stosować kąpiel rozgrzewającą całego organizmu lub ograniczyć ją tylko do nóg. Objawy kataru i bóle gardła złagodzi także stosowanie zabiegów inhalacji, płukania gardła, czy wkraplania solanki do nosa. Do tych zabiegów stosujemy zabłocką solankę do inhalacji rozcieńczając ją w proporcji 1 do 3.

### **-ZAPALENIE MIGDAŁKÓW, ANGINA**

Choroba objawia się silnym bólem gardła utrudniającym połykanie, gorączką, bólem głowy, oraz nalotem na migdałkach. Wywołana jest przez bakterie, czasem przez wirusy. Najczęściej występuje u dzieci. Nieleczona może wywołać groźne powikłania. Terapia najczęściej antybiotykowa, wspierana jest płukaniem gardła solanką co 2 godziny, oraz inhalacjami. W okresie choroby koniecznie należy dbać o właściwe nawilżanie pomieszczeń wlewając solankę do nawilżaczy.

### **-ZAPALENIE OSKRZELI**

Występują ostre i przewlekłe stany tej choroby. Objawami są bolesny kaszel z plwociną, gorączka, trudności w oddychaniu. Przyczyną choroby są wirusy, rzadziej bakterie. Leczenie antybiotykami wspierane jest przez właściwe nawilżanie pomieszczeń. Solanka zabłocka w swym składzie zawiera jod który rozrzedza śluz oraz brom który rozszerza oskrzela i ułatwia oddychanie, może więc być stosowana do płukania gardła i inhalacji. W stanach przewlekłych zalecane jest dodawanie do każdej kąpieli 2 szklanki solanki zagęszczonej lub 1 szklankę soli zabłockiej Szczególnie korzystne może być rozpylanie solanki w pomieszczeniu gdzie przebywa chory.

### **-ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY, EGZEMA**

Są to zmiany skóry występujące symetrycznie na twarzy, zgięciach łokci i kolan powodujące zaczerwienienia i silny świąd. Przyczyny jej powstawania nie są znane a nasilenie się objawów kojarzone jest ze spożywaniem pewnych produktów, stosowaniem lekarstw, kosmetyków czy detergentów. Udowodniono, że nasilenie objawów wywołuje stres. W terapii zatem należy stosować zabiegi łagodnie tonizujące nastrój. Lekarze często zalecają ograniczenie kąpieli gdyż zaobserwowano, że woda może zaostrzyć objawy. W ostatnich badaniach udowodniono jednakże, że dotyczy to tylko słodkiej wody podczas gdy kąpiele w wodzie morskiej i słonej są nie tylko dobrze tolerowane przez organizm ale także wywołują działanie lecznicze. Stosowanie zabłockiej soli i solanki do każdej kąpieli spełni zadanie tonizowania stanów nerwowych, a także złagodzi objawy choroby, świąd i wysypkę.

### **-ŁUSZCZYCA**

W terapii istotne jest utrzymanie gładkości skóry oraz właściwe jej nawilżenie. Należy więc stosować częste kąpiele oraz obserwować wpływ na skórę stosowanych kosmetyków i detergentów. Doskonałe efekty daje stosowanie okładów na zmienione łuszczycowo miejsca. Do okładów stosujemy najczęściej solankę w rozcieńczeniu 1 do 2 lub 1 do 3. Można także wcierać w skórę tak rozcieńczoną solankę np. w miejscach owłosionych. Stosowane są także solankowe kąpiele lecznicze zwłaszcza w lecznictwie uzdrowiskowym, gdzie stosuje się duże stężenia soli. W warunkach domowych sól lub solankę zabłocką należy stosować do każdej

kąpieli. W okresach zaostrzeń objawów należy stosować większe 2 - 3 % stężenia soli. Jeszcze większe stężenia wyłącznie pod kontrolą lekarza. W profilaktyce w okresie między rzutami choroby zalecane jest stosowanie do każdej kąpieli minimum jedną szklankę solanki.

### **-NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY**

Jest jedną z konsekwencji niedoboru jodu w organizmie. Objawia się powstawaniem wola oraz rozchwianiem gospodarki hormonalnej organizmu. Na zaburzenia te narażone są głównie kobiety szczególnie w okresie ciąży, karmienia, zażywania doustnych środków antykoncepcyjnych, w okresie dojrzewania i klimakterium. Typowe objawy niedoczynności tarczycy to:

- \* nieustanne zmęczenie, spadek ogólnej wydolności i motywacji do działania
- \* rozstroje nerwowe
- \* przybieranie na wadze mimo braku apetytu i ograniczenia w jedzeniu
- \* zaparcia
- \* marznięcia
- \* suche łamliwe włosy i paznokcie
- \* chrypka
- \* zaburzenia miesiączki lub jej brak

Przy występowaniu już części w/w objawów należy udać się do lekarza. W żadnym wypadku schorzenia tego nie należy leczyć na własną rękę. Zapobiegawczo należy pamiętać aby dostarczać organizmowi dostatecznej ilości jodu, zwłaszcza w w/w okresach. Zadanie to znakomicie spełni dodawanie do każdej kąpieli już od 1 szklanki zabłockiej solanki termalnej.

### **-NIEPŁODNOŚĆ**

Spowodowana może być min. zaburzeniami hormonalnymi lub niedorozwojem macicy. W tych wypadkach w celach terapeutycznych stosowana może być solanka do inhalacji, którą należy przepłukiwać pochwą i robić nasiadówki.

### **-ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO**

Pomocne będą ciepłe kąpiele z dodatkiem 1 - 2 szklanek solanki zabłockiej. Jeżeli objawy te występują dodatkowo z szybkim przybieraniem na wadze, można zwiększyć stężenie roztworu kąpielowego dodając jeszcze 1- 2 szklanki soli. Kąpiele w soli i solance zabłockiej dostarczą przez skórę do organizmu wiele cennych pierwiastków i minerałów a jednocześnie przyspieszą przemianę materii i odtrują organizm.

### **-OSTEOPOROZA**

W terapii i profilaktycznie zalecane jest stosowanie do każdej kąpieli soli i solanki zabłockiej w ilości 1 szklanki na wannę. W okresie zaostrzenia bólu dawkę należy zwiększyć. Szczególnie wskazane jest stosowanie kąpieli leczniczych w soli i solance zabłockiej gdy osteoporoza spowodowana jest złym przyswajaniem wapna. W solance tej występują idealne proporcje wapnia i magnezu 2/1 co pozwala im po wchłonięciu przez skórę podczas kąpieli, zabudowywać się w kości. Katalizatorem tego procesu jest stront, który także znajduje się w solance i przyspiesza te procesy.

### **-REKONWALESCENCJA**

Po urazach , wypadkach, zabiegach medycznych i ciężkich przeżyciach. Stosowanie do każdej kąpieli po 1 szklance soli i solanki pozwoli dostarczyć organizmowi niezbędną dawkę pierwiastków i minerałów, zadziała bakteriobójczo, przyspieszy procesy gojenia i zrelaksuje psychicznie.

### **-REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW**

Stosować kąpiele, moczenia, polewania, zawijania, zmywania. Zabiegi stosować na całe ciało lub ograniczyć tylko do bolących miejsc. W ostrym stanie zapalnym stosować zabiegi zimne, poza okresami rzutów zabiegi ciepłe i gorące. Do zabiegów stosować 2 - 3 % roztwory soli zabłockiej.

### **-REUMATYZM**

Objawy choroby łagodz kąpiele rozgrzewające w 3 % roztworze soli zabłockiej powtarzane w seriach kilka razy do roku w okresie zaostrzeń objawów.

### **-DNA MOCZANOWA (PODAGRA)**

Przebieg choroby jest bardzo bolesny zwłaszcza w okresie ataków. Kąpiele pozwalają wypłukać z organizmu toksyny i wspomagają pracę nerek. Zawarty w solance magnez zapobiega atakom poprzez normalizację pracy hormonów. Stosować kąpiele oczyszczające w soli zabłockiej o stężeniu 1 - 2 % w okresie zaostrzeń choroby. Zapobiegawczo wystarczy dodać do każdej kąpieli 1 - 2 szklanki solanki.

### **-ROZEDMA PŁUC I PYLICA**

Stosowanie solanki z uwagi na jej skład mineralny i właściwości złagodzi objawy choroby i opóźni jej postępy. Zalecane są wszystkie formy stosowania: nawilżanie powietrza, rozpylanie, inhalacje i dodawanie do każdej kąpieli 1 - 2 szklanek solanki.

### **-RYBIA ŁUSKA**

Należy często stosować kąpiele, a do każdej kąpieli należy dodawać ok.0,5 l solanki zabłockiej. W okresie zaostrzeń choroby dodatkowo 0,5 kg zabłockiej soli leczniczej. Ułatwią one nasycenie skóry wilgocią, jej rozmiękczenie i ujędrnienie przy tym ją odżywią niezbędną dawką pierwiastków i minerałów.

### **-STWARDNIENIE ROZSIANE**

Kąpiele solankowe mogą ułatwić wydalanie z organizmu rozmaitych toksyn, a jednocześnie dostarczyć wielu niezbędnych minerałów i mikroelementów. Skóra podczas kąpieli sama bez udziału naszej wiedzy i woli pobiera z wody jony związków i pierwiastków niezbędnych do życia i zdrowia. W konsekwencji kąpiel w solance zabłockiej może wyeliminować lub ograniczyć takie objawy choroby jak: drętwienie kończyn, osłabienie siły mięśni, uczucie mrowienia, drżenia czy stałego zmęczenia. Jod zawarty w solance ma właściwości bakteriobójcze, a więc ograniczy przykre działanie nie trzymania moczu czy stolca. Do zabiegów stosować różne stężenia od minimalnych ( 1 szklanka solanki + garść soli) do większych ( o stężeniu do 3 %) ale wówczas należy dokładnie obserwować reakcję swego organizmu i ograniczać częstość zabiegów. Temperatura wody w kąpieli nie powinna przekraczać 35 stopni C.

### **-GRZYBICE NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

Kąpiele w soli i solance leczniczej działają profilaktycznie gdyż jod niszczy i zwalcza wiele rodzajów grzybów i bakterii. W okresie pojawienia się objawów stosowane do każdej kąpieli w ilości 1-3 szklanki solanki na wannę , wspomogą ordynowaną przez lekarza terapię. Zmniejszają i łagodz objawy uporczywego swędzenia.



## **-ZAPALENIE PĘCZERZA MOCZOWEGO**

Stany łagodne można leczyć sposobami domowymi stosując przepłukiwanie pochwy solanką do inhalacji lub stosując gorące nasiadówki. Zapobiegawczo stosować do każdej kąpieli 1 szklankę solanki zagęszczonej.

## **-ZAPALENIE STAWÓW**

Jest to powszechnie występująca wraz z wiekiem choroba. Dotyczy stawów dźwigających ciężar ciała. Co jakiś czas stawy stają się bolesne opuchnięte i sztywne co uniemożliwia normalny tryb życia. Organizm potrzebuje większej ilości magnezu, potasu, cynku i selenu. Stosować kąpiele w 2 - 3 % roztworze soli zabłockiej w seriach po 10 co 2 dzień 2 - 3 razy w roku.

## **-NIETRZYMANIE MOCZU**

Występuje głównie u kobiet i nasila się z wiekiem. Może prowadzić do infekcji układu moczowego oraz otarć i zaczerwień naskórka. Poza ćwiczeniami fizycznymi zalecane jest stosowanie ciepłych nasiadówek w 2 - 3 % roztworze solanki oraz dodawanie do każdej kąpieli 1 do 2 szklanek solanki.

## **-OPRYSZCZKA NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

Objawy choroby łagodzi stosowanie do kąpieli 1 szklanki solanki, a w okresach zaostrzeń objawów wysypkowych dodatkowo 1 szklanka soli i stosowanie nasiadówek.

### **JAK POWSTAŁA SOLANKA:**

Przed milionami lat część praoceanu łącznie ze znajdującymi się w nim formami życia roślinnego i zwierzęcego, w wyniku ruchów tektonicznych ziemi zapadła się i została uwięziona pod grubymi warstwami skał, gdzie nastąpił proces powolnego rozkładu substancji organicznych i powstanie minerałów termalnych. Solanka ta przez miliony lat nie miała kontaktu ze światem zewnętrznym a obecnie wydobywana jest z głębokości ok. 500 m w miejscowości Dębowiec.

### **MINERAŁY TERMALNE**

#### **JOD**

- Posiada bardzo silne właściwości bakteriobójcze.
- Działa przeciw grzybiczo.
- Odgrywa bardzo dużą rolę w gospodarce hormonalnej organizmu, a szczególnie ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, niedobór powoduje jej niedoczynność.
- Zapobiega schorzeniom górnych dróg oddechowych.
- Jest znakomitym środkiem wykrztusnym, zwiększa czynność wydzielniczą gruczołów śluzowych dróg oddechowych i rozpuszcza gęsty śluz.
- Stosowany jest także przy czyrakach, łuszczycy, trądziku i zatruciu ołowiem.
- Przyspiesza gojenie tkanek zropiałych, obrzękłych i gruźliczych.
- Wzmaga wydalanie z organizmu związków azotowych zwłaszcza mocznika, kreatyniny i kwasu moczowego.
- Zmniejsza glikogen w wątrobie powoduje zanikanie tłuszczu w narządach wewnętrznych i tkance podskórnej, obniża poziom tłuszczu i cholesterolu.
- Podnosi oddechową przemianę materii tkanek: mózgowej, mięśniowej, nerkowej i wątrobowej.
- Chroni przed skutkami oddziaływania materiałów radioaktywnych.

## **BROM**

- Działa uspokajająco, antydepresyjnie i nasennie.
- Rozszerza oskrzela, ułatwia oddychanie.
- Zapobiega po wysiłkowym skurczowi oskrzeli.
- W większych dawkach hamuje wytwarzanie testosteronu

## **KRZEM**

- Nazywany jest pierwiastkiem młodości gdyż ułatwia wchłanianie tlenu do skóry i opóźnia proces jej starzenia a dodatkowo usuwa z komórek substancje toksyczne, wzmacnia paznokcie i włosy oraz ogranicza ich wypadanie.
- Przyspiesza gojenie się ran i łagodzi stany zapalne po ukąszeniu przez owady, zapobiega swędzeniu skóry.
- Łagodzi zapalenia skóry, objawy łuszczycy, trądzików i łojotokowego zapalenia skóry.
- Przeciwdziała krwawieniu dziąseł, zwalcza owrzodzenia jamy ustnej i wokół ust, skuteczny w paradontozie.
- Jest bardzo istotnym elementem tkanki łącznej.

## **FLUOR**

- Spełnia istotną rolę w budowie kości i zębów, a także mózgu i komórek nerwowych.
- Reguluje równowagę kwasowo-zasadową.
- Chroni przed zwapnieniem narządów i struktur mięśniowo-kostnych.

## **CHLOR I SÓD**

- Posiadają silne działanie przeciwbakteryjne.
- Działają drażniąco na skórę powodując jej przekrwienie i zaczerwienienie.
- Powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry co ułatwia odżywienie zarówno skóry jak i głębiej położonych tkanek.
- Umożliwiają także szybsze wydalanie z organizmu toksyn i produktów przemiany materii.
- Pobudzają siły odpornościowe organizmu.
- Sterują gospodarką elektrolitów i chronią organizm przed nadmierną utratą płynów.

## **WAPŃ**

- Bierze udział w wielu procesach enzymatycznych organizmu, w pracy mięśni i systemu nerwowego, wpływa na gospodarkę hormonalną, krzepnięcie krwi, utrzymanie właściwego napięcia i pobudliwości mięśni.
- Ma wpływ na metabolizm żelaza i przekazywanie impulsów nerwowych w tym łagodzi bezsenność.
- Działa przeciwalergicznie i kojąco na skórę.

## **MAGNEZ**

- Bierze udział w syntezie wielu enzymów i białek.
- Jest istotnym składnikiem kości.
- Jest niezbędny do prawidłowego procesu regeneracji skóry.
- Ułatwia przyswajanie przez organizm wapnia, witaminy C, sodu, potasu i fosforu.
- Ma działanie przeciwcukrzycowe.
- Jest niezbędny do przekazywania impulsów nerwowych i wpływa na hormonalną aktywność organizmu.
- Pomaga w trawieniu tłuszczów, działa przeciw depresyjnie i uspokajająco
- poprawia nastrój.

## **POTAS**

- Odgrywa znaczną rolę w pracy serca i innych mięśni oraz w syntezie białek.
- Wpływa na dotlenienie mózgu.
- Ułatwia utrzymanie odpowiedniego nawilżenia skóry.
- Zapobiega wysokiemu ciśnieniu krwi i obniża je.
- Jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni.
- Sprawia, że mięśnie dobrze się kurczą a nerwy sprawnie przewodzą impulsy.
- Umożliwia wnikanie wody do komórek a objawem jego niedoboru jest suchość skóry.

## **STRONT**

Jego braki w organizmie powodują deformacje kości, a jego obecność umożliwia zabudowywanie wapnia i magnezu w kości. Zapobiega osteoporozie.

## **BOR**

- Wpływa na metabolizm wapnia, fosforu i fluoru oraz wielu procesów enzymatycznych.
- Ma wpływ na aktywność komórek nerwowych i cały system immunologiczny.
- Pomaga zmniejszyć utratę wapnia u kobiet po menopauzie i zapobiega osteoporozie.
- Buduje muskulaturę.

## **MANGAN**

- Działa regenerująco na skórę.
- Aktywuje enzymy odpowiedzialne za prawidłowe wykorzystanie biotyny, witamin B i C.
- Jest stosowany w leczeniu niektórych zaburzeń nerwowych.
- Jest potrzebny do wytwarzania melaniny, syntetyzowania kwasów tłuszczowych i kwasów nukleinowych.
- Wpływa na funkcjonowanie mózgu i procesy przeciw utleniania.

## **SELEN**

- Jest przeciwutleniaczem, antyseptykiem, środkiem przeciwzapalnym, przeciw wysiękowym i anty alergicznym.
- Zapobiega powstawaniu wolnych rodników stąd jego ogromne znaczenie w zapobieganiu powstawaniu nowotworów, szczególnie jelita grubego, płuc i prostaty.
- Selen hamuje rozwój grzybów, bakterii i wirusów szczególnie: opryszczki, grypy, zapalenia opon mózgowych.
- Ułatwia odtruwanie organizmu i zwiększa odporność organizmu.
- Przeciwdziała utlenianiu hemoglobiny, chroni tkanki podczas radioterapii i chemioterapii.
- Jego obniżony poziom stwierdzono w przebiegu chorób nowotworowych, łuszczycy, choroby wieńcowej, zawału serca, reumatoidalnego zapalenia stawów.
- Zalecany jest także w terapii wszelkich trądzików, zapalenia jąder i jajników, w leczeniu bezpłodności, chorób alergicznych, skłonności do przeziębień, zatruciach i zaburzeniach pigmentacji skóry.