

SOLANKA ZE ZDROJU ŚW. WOJCIECHA

Solanka ze Zdroju Św. Wojciecha wypływa samoistnie z głębokości 800m. Jest to 4,3% solanka bromkowo-jodkowa, zawierająca duże ilości potasu, magnezu i jodu. Zawiera tyle samo procent soli, co Morze Czerwone. W takim naturalnym stężeniu 4,3% może być używana tylko do celów zewnętrznych - inhalacji czy też kąpeli.



KATIONY mg/dm³

amonowy	2,05
sodowy	12370,00
potasowy	92,00
wapniowy	2204,40
magnezowy	1154,50
żelazowy	0,45
strontowy	80,00
litowy	0,20
barowy	poniżej 0,10

ANIONY mg/dm³

chlorkowy	24992,25
bromkowy	83,00
jodkowy	4,40
wodorowęglanowy	63,09
siarczanowy	1774,60
fluorkowy	0,30
SKŁADNIKI NIEZDYSOCJOWANE:	
kwask metaborowy	27,34
kwask metakrzemowy	6,20

Do picia solanka nadaje się wyłącznie w formie rozcieńczonej. Można jej spróbować w **Pijalni Wód Solankowych**, znajdującej się na najwyższym piętrze Domu Zdrojowego (wjazd windą panoramiczną). Rozcieńczona solanka może służyć do uzupełniania niedoborów soli mineralnych. Wody słone są zalecane również w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych oraz wspomagająco u osób chorych na cukrzycę. Ale uwaga – kuracje pitne należy skonsultować z lekarzem, szczególnie przy niewydolności krążenia i nerek!

KURACYJNE TRADYCJE SOPOTU



O tym, że kuracyjne **tradycje Sopotu sięgają początku XIX wieku**, wie każdy mieszkaniec. Podobnie, jak o tym, że bogatych gości przyciągały tu zarówno zalety nadmorskiego klimatu, kąpiele morskie i dbałość o zdrowie, jak i urok rozrastającej się miejscowości, w której na gości oprócz zabiegów czekały również rozrywka i wypoczynek w dobrym towarzystwie.

Słońce dostarczające witaminę D, wiatr niosący aerozol bogaty w jod oraz okoliczne lasy iglaste wydzielające olejki eteryczne są na wyciągnięcie naszej ręki. Zażywając kąpeli, dzięki mikroelementom, które znajdują się w wodzie morskiej i piasku oraz nadmorskiemu powietrzu wzmacniamy swój organizm. Kąpiel w morskich falach to doskonały masaż ciała, który ma właściwości odmładzające i ujędrniające, poprawia ukrwienie organizmu.

Brodzenie w morzu odpręża, usprawnia przepływ krwi w nogach, uelastycznia ścianki żył. Spacerów brzegiem morza i mołem, szczególnie przy wiatrach od morza umożliwiają talasoterapię. Bliskość plaży przy słonecznej pogodzie pozwala wykorzystać zalety helioterapii. Piękne lasy pokrywające wysoczyznę morenową zachęcają do spacerów i terenoterapii. Ale mamy przecież coś jeszcze – sopocką solankę.



SOPOCKA SOLANKA



Sopot
200
LAT KURORTU

www.visit.sopot.pl

KĄPIELE SOLANKOWE

Solanka posiada unikalne właściwości lecznicze wykorzystywane w hydroterapii, kosmetologii i medycynie naturalnej. Mineralizuje organizm przez skórę. Wpływa na efektywne nawilżenie i elastyczność, doskonale zmiękcza naskórek oraz skutecznie poprawia kondycję skóry. Kąpiele solankowe poprzez uaktywnienie wymiany mineralnej i oczyszczenie skóry wpływają korzystnie zarówno na przemiany zachodzące na skórze jak też ogólnie na organizm poprzez układ nerwowy i przenikanie niektórych składników przez skórę. Kąpiel solankowa przynosi ukojenie, wyciszenie i relaks, mogą z niej korzystać zarówno dorośli, jak i dzieci.

Zabiegi w basenie solankowym mają na celu profilaktykę, leczenie i utrzymanie zdrowia psychofizycznego. Zajęcia na basenach solankowych oferują: **Pomorskie Centrum Reumatologiczne, Fundacja Sport na Zdrowie** (basen na terenie Sopotkiego Klubu Żeglarskiego) oraz **hotel Sopotorium**, natomiast z leczniczych zabiegów solankowych w wannach skorzystać można także w **SPZOZ Uzdrowisko Sopot i Sanatorium MSWiA**.



GRZYBKIE INHALACYJNE

W środkowej części Parku Południowego, naprzeciwko Łazienek Południowych oraz naprzeciw wejścia do Zakładu Balneologicznego znajdują się grzybki inhalacyjne, do których sopočka solanka dostarczana jest **bezpośrednio ze Źdroju Św. Wojciecha**. Można pobrać z nich solankę i wykorzystać ją do samodzielnego przygotowania nawilżających kąpiele dłoni.

KOSMETYKI SOLANKOWE



Kosmetyki solankowe należą do grupy **balneokosmetyków**, czyli kosmetyków zawierających naturalne surowce lecznicze. Solanka zawarta w kosmetykach dzięki zawartości minerałów korzystnie wpływa na kondycję skóry, pomaga leczyć stany zapalne skóry, oczyszcza skórę z toksyn, a także działa antybakteryjnie. Polecane są wszystkim osobom, które cierpią na łuszczycę, egzemę, trądzik pospolity i inne dermatozy.

Przygotowanie domowej kąpiele solankowej dłoni:

solankę rozcieńcz z ciepłą wodą w proporcjach **1 do 1** roztwór wlej do naczynia, w którym można zanurzyć całe dłonie podczas kąpiele trwającej nie dłużej niż **10 minut** należy swobodnie poruszać dłońmi oraz palcami

Po zakończonym zabiegu optucz dłonie letnią wodą, aby zmyć z powierzchni skóry solankę.

Przygotowanie maseczki z dodatkiem wody solankowej:

solankę rozcieńcz wodą w proporcji **1 do 10** i dodaj do glinki w formie proszku (dostępnej w aptece lub drogerii) i **mieszaj** do uzyskania konsystencji gęstej śmietanki **nałóż** maseczkę na oczyszczoną skórę twarzy na **15 minut** po upływie tego czasu zmyj dokładnie maskę i nałóż krem nawilżający.

TĘŻNIE SOLANKOWE

Korzystając z tężni solankowej, odciążamy pracę naszych nerek i wątroby, przyczyniamy się 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 tężni zwalczają także bóle reumatyczne, poprawiając tym samym naszą ogólną kondycję zdrowotną. Lekarze zalecają kurację w tężniach także osobom chorującym na różnego rodzaju alergię, w tym alergię skórne. Inhalacje solankowe oferują: **SPZOZ Uzdrowisko Sopot, Pomorskie Centrum Reumatologiczne, Sanatorium MSWiA**. Skorzystanie z tężni solankowych możliwe jest w **SPZOZ Uzdrowisko Sopot i hotelu Sopotorium**, natomiast na terenie **Sopotkiego Ośrodka Żeglarskiego 34** można skorzystać z ogólnodostępnej, bezpłatnej tężni zlokalizowanej na świeżym powietrzu.

Przygotowanie domowej inhalacji solankowej:

roztwór do inhalacji przygotuj bezpośrednio przed zabiegiem, rozcieńczając solankę pobraną z tzw. grzybka wodą destylowaną lub przegotowaną i ostudzoną wodą z kranu (woda powinna mieć między **28 a 38°C**) w proporcji **1 do 10**

jeżeli wykonujesz inhalację przy użyciu inhalatorów, nawilżaczy ultradźwiękowych itp., solankę przed wymieszaniem z wodą przefiltruj przez bibułę filtracyjną w celu eliminacji osadu, który naturalnie się w niej wytwarza, jeżeli natomiast wykonujesz inhalację tradycyjnym sposobem – wdychając ciepłe opary nad miską – nie jest to konieczne

przeciętny czas inhalacji to **10–15 minut**.



Ulotka powstała przy współpracy z SPZOZ Uzdrowisko Sopot, Sanatorium MSWiA w Sopocie, Fundacją Sport na Zdrowie, Wyższą Szkołą Zdrówia w Gdańsku oraz Pomorskim Centrum Reumatologicznym im. J. Titz-Kosko, które są autorami zamieszczonych receptur.