

W GROCIE SOLNEJ JAK W PODZIEMNYM PAŁACU

W dniu 15 lutego dzieci z grupy II, III i V wybrały się do groty solno - jodowej „Galos” przy ulicy Wielickiej w Krakowie, gdzie jedna terapia to ... tak, jak trzy dni spacerów plażą nad morzem.

Panujący w grocie solnej mikroklimat przypomina ten, który mamy nad morzem. Podobnie też działa na nasz organizm. Czyste, zjonizowane dzięki soli, powietrze odpręża i wspomaga leczenie wielu chorób. Dobroczynne działanie soli, szczególnie tej z morza, znane jest od dawna. Kąpiele w wodzie morskiej wzmacniają organizm, poprawiają przemianę materii,



uspokajają układ nerwowy. 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, a także kąciki zabaw, w których nasze przedszkolaki wspaniale się bawiły przesypując kryształki soli, niczym piasek w piaskownicy.

Ściany niewielkiego pomieszczenia wyłożone są blokami solnymi, pochodzącymi najczęściej z morza: Martwego, Bałtyckiego lub Czarnego. Lampki (zwykle także solne) wbudowane w ściany rozjaśniają bladoróżowe bryły.

Podłogę pokrywają solne kryształki, z sufitu zwisają sople uformowane ze specjalnej masy z dodatkiem soli. Temperatura we wnętrzu utrzymywana jest na stałym poziomie 23-24 st. C, natomiast wilgotność nie przekracza nigdy 45 proc. System podgrzewania i przedmuchiwania słonych murów sprawia, że sól paruje, jonizując ujemnie powietrze oraz nasycając je cennymi dla zdrowia biopierwiastkami.

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.