



## **Tężnia nad Zalewem Nowohuckim już otwarta**

2022-04-17

**Po zimowej przerwie uruchomiona została tężnia solankowa przy Zalewie Nowohuckim. Tak, jak w poprzednim sezonie, jest czynna przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.**

Solny mikroklimat wytwarzany w okolicy tężni jest zbliżony do tego nad morzem. Spacer wokół niej jest więc okazją do oddychania korzystnym dla naszego zdrowia jodem.

Tężnie to drewniane budowle pokryte gałązkami tarniny. Pierwotnie służyły do zagęszczania solanki w trakcie produkcji soli konsumpcyjnej i leczniczej. Dzięki temu odkryto ich walory lecznicze – powietrze wokół nich nasycone jest aerozolem z solanki, która obciekając po elementach budowli, ulega naturalnemu odparowaniu.

Powietrze bogate w mikroelementy zaczęto stosować w różnego rodzaju kuracjach. Mikroklimat wytwarzany przez tężnie jest więc zbliżony do tego, którego zażywamy podczas nadmorskich podróży. Godzinny spacer przy tężni solankowej to dawka jodu, która odpowiada trzem dniom spędzonym nad morzem.

Kuracja szczególnie wskazana jest dla osób w czasie rekonwalescencji po ostrej chorobie, dla palaczy, osób pracujących w znacznym zapyleniu i wysokiej temperaturze. Pozytywny wpływ odczuwają również osoby na co dzień pracujące głosem.

Tężnia znajduje się w sąsiedztwie placu zabaw, w północno-zachodniej części zalewu.

Wkrótce będzie też uruchomiona druga krakowska tężnia, przy zalewie Bagry. Będziemy o tym informować w osobnym komunikacie.