



Andrzej Trzeciak

Relaks, zdrowie i odprężenie – to tylko kilka korzyści z przebywania w grocie solnej. Legniczanie i mieszkańcy okolic mają już tę możliwość. Bursztynowa Komnata, bo tak nazywa się obiekt ma niesamowite walory zdrowotne dzięki solom, z których jest zbudowana. To minerały z całego świata.

Właśnie została otwarta w Legnicy Grota Solna. To pierwszy tego typu obiekt w mieście i okolicy. Posiada walory zdrowotne i relaksacyjne. Zbudowana jest z soli z różnych stron świata. Ściany wyłożone są solą himalajską i z Wieliczki. Podłogę pokrywa sól z naszej rodzimej Kłodawy oraz tafle soli himalajskiej. Do inhalacji używana jest sól z Morza Adriatyckiego.

Taka różnorodność soli sprawia, że w grocie panuje specjalny mikroklimat, podobnie jak nad morzem, lecz o wiele bardziej nasycony w niezbędne dla zdrowia mikroelementy.

Tak więc mamy bogactwo soli himalajskiej sprzed 500 milionów lat, czystej i nie skażonej produktami naszej cywilizacji, o pięknym zabarwieniu, bogatej w pierwiastki niezbędne dla organizmu takie między innymi, jak: chrom, cynk, fluor, fosfor, jod, magnez, potas, selen, wapń, czy żelazo. Mikroelementy zawarte w mikroklimacie groty pozwalają na przebywanie w niej zarówno malutkich dzieci, jak i osób starszych.

Sól himalajska jest podobna w swej czystości i składzie do soli kłodawskiej, która wydobywana jest na głębokości 750 m. Cechsztyńskie pokłady soli z Kłodawy sięgają do 6000. m i pochodzą z epoki permu, czyli sprzed 300. milionów lat. Sól ta bogata jest przede wszystkim w jod, magnez i potas. Sól z Wieliczki pochodzi sprzed około 14. milionów lat, a jej bogactwo powiększa się o zasób potasu i bromu. Sól używana do inhalacji pochodzi z Morza Adriatyckiego. Już od czasów rzymskich wytwarzana jest ekologicznie poprzez odparowanie wody z solanki, pochodzącej z morza. Proces ten jest ręczny bez użycia maszyn i środków chemicznych. Wytwórcą jest przyroda - słońce, morze i wiatr. Tak powstaje biodynamiczna i ekologiczna sól.

Taka właśnie sól jest używana do haloterapii i rozpylana za pomocą halogeneratorsa w postaci suchego aerozolu solnego. Ma to oprócz działania leczniczego zadanie podtrzymywania w pomieszczeniu antybakteryjnego i niealergennego środowiska powietrza. Działanie lecznicze polega na oddziaływaniu mgiełki suchej soli o frakcji ok. 4µm na wszystkie części dróg oddechowych. W ten sposób haloaerozol wzmacnia odporność i działa przeciwzapalnie.

Czyste ekologicznie sole z różnych części świata pomagają nam poprawić swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Korzystnie wpływają na nasz układ oddechowy, działają przeciwzapalnie i bakteriobójczo, przeciwozrętkowo, przeciwreumatycznie, pomagają w stanach zapalnych gardła, zatok a także skóry, łagodzą stany nerwowe i uspokajają.

Szukasz pomysłu
na prezent świąteczny ?
Podaruj swoim najbliższym
karnet do Groty Solnej

Bursztynowa Komnata
Legnica, ul. A. Asnyka 12 lok. 4
grotasolnalegnica@gmail.com
tel. +48 **576 006 364**

zdrowie i relaks
**Grota
Solna**

Przepiękna, scenografia groty ma bajeczne wnętrza, które powoduje, że można odpocząć i odpłynąć myślami od wszelkich trosk. Miodowe odcienie arkad przypominają bursztyn, stąd nazwa groty Bursztynowa Komnata. Kojąca, delikatna muzyka uspokaja i odpręża. Odwiedzającymi groty zajmuje się miła i profesjonalna obsługa. Do dyspozycji dzieci są stale dezynfekowane zabawki. Groty odwiedzają rodziny z małymi dziećmi, osoby, które pragną w ciszy odpocząć i na przykład poczytać książkę, młodzież i dzieci, osoby starsze, słowem wszyscy, którzy potrzebują pobyć w miejscu, które poprawia zdrowie i daje poczucie relaksu.

Seanse trwają 45 minut i zaczynają się o równych godzinach. W pomieszczeniu panuje temperatura pokojowa. Obiekt jest dostępny także dla osób poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego. Na miejscu można kupić sól do inhalacji oraz sole kąpielowe z Morza Adriatyckiego o zapachach lawendy, róży, morskim, cytrusowym i wielu innych, co może być pięknym upominkiem dla nas i naszych bliskich.

Grota Solna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9 – 21, zaś w soboty w godz. 10 -18. Cennik biletów oraz karnetów, w tym prezentowych, podany jest na stronie [www](http://www.grotasolnalegnica.pl).