Tężnia Solankowa w Porebie Wielkiej

Wszystkich pragnących zaznać leczniczych inhalacji zachęcamy do odwiedzenia Tężni solankowej w Porębie Wielkiej.

Tężnia znajduje się w urokliwym otoczeniu Gorczańskiego Parku Narodowego, obok gminnego Amfiteatru. Wykonana jest z drewna, a w jej wnętrzu umieszczono gałązki tarniny. Na gałązki spływa roztwór solny, który następnie paruje i powietrze przesyca się prozdrowotną mieszanką mikroelementów, takich jak jod, magnez, brom, żelazo, sód, potas, selen i wapń. Jony ujemne unoszące się w powietrzu pozytywnie wpływają na samopoczucie człowieka. Aby osiągnąć odpowiednie działanie należy przebywać minimum 30 minut, w nie większej odległości niż 10 m od tężni. Najlepiej inhalować się w słoneczną i wietrzną pogodę. Tężnia solankowa w Porębie Wielkiej powinna być odwiedzana szczególnie często, jako recepta na ogólne przemęczenie organizmu. Wśród pięknych krajobrazów i właściwości solankowych wody można się znakomicie zrelaksować, odzyskać równowagę wewnętrzną oraz nabrać pozytywnej energii.

Właściwości lecznicze solanki:	**Przeciwwskazania:**
• łagodzenie stanów nerwowych • wspomaganie leczenia chorób układu oddechowego • łagodzenie dolegliwości skórnych czy redukcja stanów zapalnych • wspomaganie układu immunologicznego • niedoczynność tarczycy • choroby układu krążenia (nadciśnienie oraz niewydolność układu krążenia) • problemy na tle nerwowym • schorzenia reumatoidalne • choroby układu pokarmowego.	• nadczynność tarczycy • astma • choroby onkologiczne • gruźlica • choroby nerek.

Otwór „Poręba Wielka IG -1” wykonany został w latach 1973 - 1975 do głębokości 2002,4 m p.p.t w Porębie Wielkiej. Woda lecznicza ze złoża „ Poręba Wielka” jest wodą chlorkowo wodorowęglanowo -sodowym, jodkową termalną ICI - HC03-Na (J, T)l. Jest to woda o odczynie zasadowym (PH 8,62) i temperaturze 42,1^{0}C. Woda z otworu „Poręba Wielka IG -1” została zakwalifikowana jako woda lecznicza, swoista zawierająca 2,4 % ogółu składników stałych w niej rozpuszczonych (mineralizacja 23 521,1 g/dm3).

Zastosowanie solanki:
• w kuracjach balneologicznych
• w hydroterapii i balneoterapii , jako składnik kąpieli leczniczych, oraz w formie wziewnej, np. poprzez inhalacje
• w lecznictwie reumatologicznym
• cenny minerał jodu występujący w wodzie korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie organizmu i pracę tarczycy

Głównym składnikami mineralnymi wody są jony :

KATIOMY	
sodowy (Na+)	7567 mg/l
potasowy (K+)	627,3 mg/l
baru (Ba+)	9,9 mg/l
ANIONY	
chlorkowy (CI)	7465 mg/l
wodorowęgllanowe (HCOV)	7757 mg/l
siarczanowy (SOö)	46,8 mg/l