



ul. Henryka Sienkiewicza  
05-510 Konstancin-Jeziorna

Tężnia solankowa uznawana jest za serce Parku Zdrojowego. Jest jedną z kilkunastu tężni w Polsce – drugą najstarszą i najbardziej rozpoznawalną po ciechocińskiej. Obiekt leczniczy zbudowano w 1978 r., zasilany jest solanką z położonego nieopodal odwiertu. Powietrze wokół tężni tworzy swoisty mikroklimat zbliżony do klimatu nad morzem.

W 1965 r., w trakcie wierceń geologicznych na terenie Konstancina, na głębokości ok. 1600 m pod powierzchnią ziemi odkryto bogate złoża solanki chlorowo-sodowej, bromkowej, jodkowej i żelazistej. Solanka konstancińska jest termalną wodą leczniczą. Jej aktualne stężenie to 7,5%, a temperatura wypływu – 29°C. Specjaliści określają jej skład jakościowy jako zbliżony do solanki ze źródeł ciechocińskich.

## **Symbol jedynego uzdrowiska na Mazowszu**

W 1978 r. oficjalnie otwarto pierwszą część tężni solankowej, czyli tzw. podkowę. Dokończenie budowli miało miejsce dwa lata później. Od tej chwili konstancińska tężnia stała się sercem parku i najbardziej rozpoznawalnym symbolem jedyne go uzdrowiska na Mazowszu.

Lecznicze działanie solanki korzystnie wpływa na układ nerwowy, pracę gruczołów dokrewnych, na przemianę materii i podnosi ogólną odporność organizmu. W połączeniu z fitonocydami – naturalnymi substancjami roślinnymi o charakterze bakteriobójczym czy grzybobójczym – występującymi w lokalnym środowisku leśnym, inhalacje solankowe wpływają na poprawę stanu zdrowia i równowagę

organizmu.

## **Wskazania lecznicze i profilaktyczne:**

- przewlekłe i nawracające stany zapalne układu oddechowego,
- stany nerwicowe,
- nadciśnienie tętnicze,
- profilaktycznie u osób pracujących w znacznym zapyleniu i w wysokiej temperaturze,
- palenie tytoniu,
- niedoczynność tarczycy,
- zamieszkanie w dużych aglomeracji miejskich.

## **Przeciwwskazania:**

- ostre choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała,
- niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi,
- stan po świeżo przeżytym zawale mięśnia sercowego,
- choroby nowotworowe,
- nadwrażliwość na brom, jod lub inne jony zawarte w solance,
- nadczynność tarczycy.





## [Powrót](#)

- [Drukuj](#)
- [PDF](#)
- [Share](#)