
Potęga mikroelementów w walce z chorobami

Data publikacji: 5.11.2011 18:30

Syrop z czosnku, herbata z miodem, napary z ziół, świeże powietrze, a nawet wdychanie chrzanu, woreczki z ciepłą solą przykładane na policzki i czoło, tabaka, grzaniec i... wczasy w Katarze - ilu Czytelników, tyle pomysłów na walkę z katarem. Chłodniejsze dni, mimo, że nie spadł jeszcze śnieg, niejednego zdążyły już zakatarzyć.

□

W ubiegłym miesiącu pytaliśmy o Wasze metody walki z katarem (zob. [Tężnia - tęga broń na katar](#)), większość Czytelników postawiła na tradycyjne sposoby. Jednym z nich jest inhalacja bogata w najważniejsze składniki: jod, bor, brom i magnez. Można ją sobie zaaplikować np. w skoczowskiej tężni.

Oddychanie powietrzem, w którym obecne są wymienione mikroelementy ma korzystny wpływ na niektóre choroby dróg oddechowych, wzmacnia odporność i obniża ciśnienie, pomaga w wyczerpaniu i na stres. 45 minut w tężni odpowiada mniej więcej trzem dniom nad morzem. Jak to możliwe? Specjalna solanka zabłocka o dużym stężeniu jodu swobodnie spływa w dół po gałązkach tarniny rozbija krople wody, paruje. Osoba, która przebywa wtedy w tężni, wdycha zdrowotne składniki.

Skoczowska tężnia znajduje się w budynku pływalni "Delfin" (ul. Górecka 2A). Z dobrodziejstw jej można skorzystać od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 22.00, a w soboty, niedziele i święta od 10.00 do 22.00. Szczegóły na stronie [Pływalni Delfin](#).

Zobacz też rady, jak uniknąć przeziębienia: [jak walczyć z przeziębieniem?](#)

Uwaga konkurs!

Dla naszych czytelników wspólnie ze skoczowskim SOSiRem, przygotowaliśmy **6 biletów** (3 osoby po dwa bilety), każdy na godzinną wizytę w tężni. Aby je zdobyć, trzeba odpowiedzieć na pytanie: **Jak radzisz sobie ze zmęczeniem lub ze stresem?** Odpowiedzi prosimy zamieszczać pod tą wiadomością. Nagrodzimy najciekawsze. Konkurs trwa do 09.11.2011 do godz. 8.00. O wygranej i o sposobie odbioru biletów poinformujemy również 9 listopada br. pod tą wiadomością.

Konkurs zakończony!

Bilety na tężnie dostają: Filip24 (też lubimy relaksujące drzemki...), **barbuletka** (komentarz wydaje się tu zbędny...;) oraz **Maleńka77** (za obszerny komentarz i reprezentowanie opcji sportowego zwalczania stresu).

Bilety można odbierać (biletów nie wysyłamy pocztą!) w siedzibie portalu OX.PL (Skoczów, Wałowa 3) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00.

Zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.