# CO JE SOLANKOVÁ GRADOVNA?

Solanková gradovna je dřevěná konstrukce, kterou protéká solanka. Při průtoku gradovnou se z ní odpařuje voda a vzniká mikroklima bohaté na záporné ionty, které příznivě působí na zdraví. Dýchání vzduchu v okolí gradovny může napomáhat léčbě řady potíží, například onemocnění dýchacích cest, alergií nebo poruch krevního oběhu.

# JAK SOLANKOVÁ GRADOVNA FUNGUJE?

- Čerpání solanky: Čerpadla dopravují solanku až na vrchol konstrukce.
- Stékání a rozptyl: Solanka volně stéká po hustě naskládaných větvičkách trnky.
- Odpařování: Působením slunce a větru se voda odpařuje a padající kapky se rozpadají na drobné částice.
- Vznik aerosolu: Kolem konstrukce se tvoří jemná mlha bohatá na stopové prvky (jód, brom, hořčík, vápník) a záporné ionty.
- Část vody se odpaří, čímž se zvýší koncentrace solanky. Při stékání po větvičkách trnky se solanka rozpadá na drobné kapky a v okolí gradovny vytváří solankový aerosol.

# ÚČINKY NA ORGANISMUS

- Čištění dýchacích cest: Vdechování drobných částic soli ředí hlen v nose, krku a průduškách, a tím usnadňuje vykašlávání.
- Zvlhčování sliznic: Posiluje přirozenou obranyschopnost dýchacích cest proti znečištění a virům.
- Podpora zdraví: Pomáhá při alergiích, astmatu, chronickém zánětu průdušek a vysokém krevním tlaku.

# PROČ JSOU SOLANKOVÉ GRADOVNY PROSPĚŠNÉ PRO ZDRAVÍ?

Pobyt u solankové gradovny může mít řadu zdravotních přínosů. Dýchání vzduchu bohatého na záporné ionty může podpořit léčbu onemocnění dýchacích cest, zlepšit náladu, posílit obranyschopnost a zlepšit kvalitu spánku. Pobyt může také přinést úlevu lidem s alergiemi, astmatem nebo oběhovými potížemi.

# VENKOVNÍ SOLANKOVÁ GRADOVNA

Zámek zve hosty k návštěvě venkovní gradovny. Je to místo určené k odpočinku, kde si můžete na čerstvém vzduchu užít příjemné solankové mikroklima.

### Přínosy pobytu u venkovní gradovny

Pobyt u gradovny pomáhá uvolnit se a odpoutat se od každodenních povinností. Jemné šumění stékající solanky vybízí ke zklidnění a odpočinku. Je to příjemné doplnění procházky zámeckým parkem.

### Jak probíhá pobyt u gradovny?

Stačí se zdržovat poblíž gradovny a klidně dýchat vzduch obsahující solankový aerosol. Délku pobytu přizpůsobte tomu, jak se cítíte, a doporučením obsluhy.

# HISTORIE SOLANKOVÝCH GRADOVEN

### Počátky solankových gradoven

První solankové gradovny vznikly ve středověku ve střední Evropě. Byly to jednoduché dřevěné konstrukce, jimiž se nechávala protékat solanka, aby se odpařila voda a získala sůl. Sůl byla tehdy velmi cennou surovinou. Používala se k dochucování i ke konzervaci potravin. Ve středověku mohl přístup k soli rozhodovat o bohatství regionu nebo i celé země.

### Vývoj solankových gradoven

Časem si lidé všimli, že pracovníci, kteří u gradoven trávili mnoho hodin, bývali zřídka nemocní a cítili se lépe. Začalo se ukazovat, že vzduch v okolí gradoven, bohatý na záporné ionty a stopové prvky, má příznivý vliv na zdraví. Tento poznatek vedl ke vzniku prvních solankových lázní, které lákaly návštěvníky z různých koutů Evropy.

### Zlatý věk solankových gradoven

V 19. století prožívaly solankové gradovny svůj zlatý věk. Vznikaly stále větší a technicky vyspělejší stavby. Solankové lázně se staly místem setkávání evropských elit a pobyt u gradovny se stal módním a vyhledávaným způsobem, jak zlepšit zdraví a cítit se lépe. Známá polská lázeňská města, například Ciechocinek a Inowrocław, každoročně přitahovala tisíce lázeňských hostů.

### Současné využití solankových gradoven

Získávání soli pomocí gradoven postupně nahradily modernější metody, gradovny však z krajiny nezmizely. Ve 20. století si jich lidé cenili především pro jejich příznivé účinky na zdraví. V mnoha solankových lázních vznikla moderní rehabilitační centra, která pobyt u gradovny nabízejí jako jednu z hlavních procedur. Dnešní gradovny bývají propojené s dalšími službami, jako jsou wellness centra, solankové bazény nebo inhalační prostory.

# MÁ POBYT U SOLANKOVÉ GRADOVNY KONTRAINDIKACE?

Pro většinu lidí je pobyt u solankové gradovny bezpečný, existují však určité kontraindikace. Lidé s některými onemocněními dýchacích cest, například s těžkým astmatem, by se měli před návštěvou poradit s lékařem. Také lidé s některými onemocněními srdce nebo oběhové soustavy by se měli před zahájením kúry poradit s lékařem.

# JAK ČASTO LZE SOLANKOVOU GRADOVNU NAVŠTĚVOVAT?

Doporučuje se pobyt jednou až dvakrát denně po dobu přibližně 30 minut. Každý organismus ale reaguje jinak, proto je vhodné se před zahájením kúry poradit s lékařem.
Největší přínos pro zdraví může mít pravidelný pobyt u gradovny.
Solankové gradovny jsou jedinečné stavby, které už po staletí slouží lidskému zdraví. Pobyt u nich může mimo jiné zlepšit funkci dýchacích cest, posílit obranyschopnost a přispět k lepšímu pocitu. Máte-li příležitost, navštivte solankovou gradovnu a přesvědčte se o jejích účincích sami.

# ČASTÉ OTÁZKY O SOLANKOVÝCH GRADOVNÁCH

**1. Je pobyt u solankové gradovny vhodný pro děti?**
Ano, děti mohou gradovnu navštěvovat. Doporučuje se však kratší pobyt a konzultace s pediatrem před první návštěvou.

**2. Mohu navštěvovat solankovou gradovnu v těhotenství?**
Ve většině případů je pobyt u gradovny v těhotenství bezpečný,
před zahájením procedur je však vždy vhodné poradit se s gynekologem.

**3. Může pobyt u solankové gradovny pomoci při léčbě alergií?**
Ano, solankové gradovny jsou známé tím, že napomáhají léčbě různých potíží včetně alergií.
Dýchání vzduchu bohatého na záporné ionty může zmírnit příznaky alergie.

**4. Potřebuji k návštěvě solankové gradovny doporučení lékaře?**
Ne, většina zařízení doporučení lékaře nevyžaduje.
Při některých onemocněních je však vhodné se před zahájením procedur poradit s lékařem.

**5. Má pobyt u solankové gradovny nějaké vedlejší účinky?**
Ve většině případů je pobyt u gradovny zcela bezpečný.
U některých lidí se po proceduře může objevit mírné podráždění v krku nebo suchá pokožka.
V takovém případě je vhodné poradit se s lékařem.