

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

[https://www.umciechanow.pl/kultura\\_sport\\_rekreacja/teznia\\_solankowa/printpdf](https://www.umciechanow.pl/kultura_sport_rekreacja/teznia_solankowa/printpdf)

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

# Tężnia solankowa

## Tężnia solankowa

3 zdjęć



- [Tężnia solankowa](#)



- [Tężnia solankowa](#)



- [Tężnia solankowa](#)

Tężnia o wymiarach 6 x 3 m została wybudowana przez miasto przy ul. Wesołej na osiedlu „Kwiatowym”, obok istniejącego tam placu zabaw: [Tutaj lokalizacja tężni na mapie](#)

Mieszkańcy Ciechanowa mogą na miejscu wypoczywać w mikroklimacie, który jest wytwarzany na skutek ociekania solanki oraz ruchu powietrza. Oddychanie powietrzem z solankowym aerozolem ma działanie profilaktyczne i lecznicze. Minerale w nim zawarte wspomagają odbudowę i regenerację błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Działają także stymulująco na pracę układu odpornościowego. Seanse oddechowe w tężni są także zalecane w chorobach tarczycy, schorzeniach alergicznych skóry i w leczeniu nadciśnienia tętniczego krwi.

**Na miejsce można dojechać komunikacją miejską (w sąsiedztwie tężni zatrzymują się linie Zakładu Komunikacji Miejskiej nr 9 i10).**