



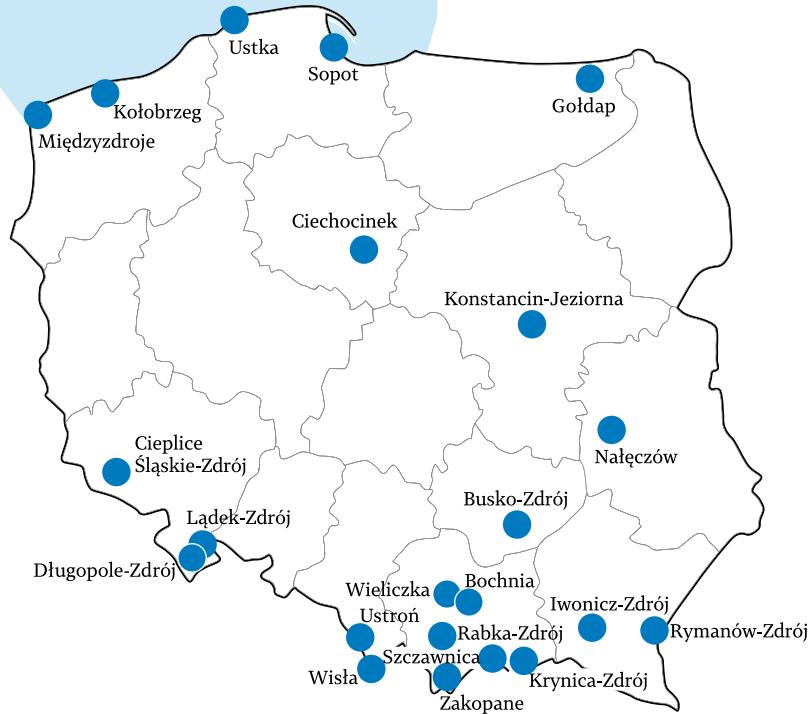
# POLONIA

SPA e centri termali



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

[www.polonia.travel](http://www.polonia.travel)



## La posizione di alcuni centri termali selezionati in Polonia

Il profilo specifico di ogni centro termale dipende dal clima e dalle risorse naturali della zona che offrono determinate proprietà curative. Per esempio le stazioni termali costiere si trovano a non più di tre chilometri dalla costa del Baltico, circondate da bellissime spiagge in sabbia e pinete. Invece, le stazioni termali di montagna si trovano tutte tra i 400 e gli 800 metri sul livello del mare. La posizione della stazione termale di Wieliczka è decisamente unica invece: si trova molti metri sotto terra.

|   |    |
|---|----|
| Vieni in Polonia in cerca di salute e bellezza        | 4  |
| Le acque minerali: un dono della natura per la salute | 10 |
| I fanghi termali                                      | 14 |
| Otto secoli di tradizione                             | 16 |
| I trattamenti nelle terme polacche                    | 20 |
| Le torri di gradazione                                | 24 |
| Międzyzdroje  | 26 |
| Kołobrzeg   | 28 |
| Ustka   | 30 |
| Sopot   | 32 |
| Gołdap  | 34 |
| Ciechocinek   | 36 |
| Konstancin-Jeziorna                                   | 38 |
| Nałęczów  | 40 |
| Busko-Zdrój   | 42 |
| Iwonicz-Zdrój e Rymanów Zdrój                         | 44 |
| Krynica-Zdrój   | 46 |
| Wieliczka e Bochnia                                   | 48 |
| Szczawnica  | 50 |
| Wisła e Ustroń  | 52 |
| Rabka Zdrój   | 54 |
| Le terme del Podhale                                  | 56 |
| Lądek-Zdrój e Długopole-Zdrój                         | 58 |
| Cieplice Śląskie-Zdrój                                | 60 |
| Salute e bellezza nelle grandi città                  | 62 |

## Vieni in Polonia in cerca di salute e bellezza

Dal Mar Baltico fino ai monti Tatra, gli stabilimenti balneari e le spa sono il luogo perfetto per il riposo di cui avete bisogno, grazie alla loro ampia offerta di cure terapeutiche ed estetiche a contatto con la natura.

**U**n soggiorno nelle stazioni termali polacche può trasformarsi in un'esperienza davvero indimenticabile grazie alle meraviglie che la natura e la cultura di questo paese sono in grado di offrirvi: attrattive turistiche d'ogni tipo, paesaggi di rara bellezza, un microclima unico e ricchezze naturali davvero imperdibili. Non si deve dimenticare, infatti, la splendida ubicazione di questi centri di benessere e cura del corpo perché, al di là delle cure mediche o dei trattamenti di bellezza che si scelgono di fare, il soggiorno in questi luoghi di rara bellezza garantisce senza dubbio un periodo di relax assoluto. ►



► Questi centri sono specializzati in vari tipi di riabilitazione e cura del corpo. Un documento ufficiale del Ministero della Salute ne elenca ben quarantacinque (oltre alla splendida miniera di sale di Wieliczka, patrimonio tutelato dall'UNESCO) garantendo che le condizioni climatiche e le proprietà delle acque minerali e dei fanghi di questi luoghi siano idonei alla prestazione di servizi sanitari d'elevata qualità. Nella maggioranza dei casi, inoltre, i centri termali sono istituzioni statali. Esiste poi l'“Associazione dei centri termali della Polonia”, gestita dall'Agenzia del Turismo Sanitario, che comprende vari resort e luoghi di cura e che aiuta turisti e pazienti a individuare le strutture più adatte alle esigenze di ognuno secondo il proprio profilo terapeutico. ►

□ [www.sgurp.pl](http://www.sgurp.pl)



Otwock



Sopot



Wieliczka

► Non bisogna dimenticare poi l'ampia offerta di alberghi Wellness & SPA, specializzati nella medicina estetica e in programmi che puntano al benessere e al rilassamento. L'offerta è ampia e variegata perché molti di questi centri, riuniti nel circuito "Medical SPA", si avvalgono di sistemi terapeutici diversi che, oltre a quelli tradizionali, propongono trattamenti elaborati secondo i dettami della medicina popolare, di quella ayurvedica, fitoterapica e orientale. La ricca proposta comprende anche vari tipi di bagni acquatici e solari, sedute di litoterapia e talassoterapia. Il tutto avviene poi in ambienti moderni e lussuosi arredati secondo gli ultimi trend di design e sotto il controllo di personale medico e professionale qualificato ed esperto.

Gli indirizzi dettagliati delle spa e dei centri termali, assieme a varie informazioni sui loro servizi, si possono trovare facilmente online.





## Le acque minerali: un dono della natura per la salute

Le terme polacche sono ricche di acque minerali dalle magnifiche proprietà curative.

**L**a composizione minerale delle acque presenti in Polonia è particolarmente varia e composita. La maggior parte delle fonti si trova a sud del paese; in particolare nella zona dei Sudeti e dei Carpazi è localizzata più della metà dei centri di cura polacchi. Le acque dei Carpazi hanno generalmente una ricchezza maggiore di minerali rispetto a quelle dei Sudeti e allo stesso modo le acque di montagna tendono ad essere più ricche rispetto a quelle di pianura.

Dal punto di vista terapeutico le acque minerali più apprezzate sono quelle con ph acido: fonti abbondanti di acque simili si trovano nei Carpazi, nella zona del Beskid Sądecki. Grazie a questo è stata costruita una delle più belle terme polacche, Krynica Górska, oltre alla bella Szczawnica. Le acque ricche di radon si trovano invece solo nella zona dei Sudeti. ►

**Nella zona dei Sudeti e dei Carpazi è localizzata più della metà dei centri di cura polacchi.**



► Acque meno mineralizzate ma ricche di zolfo si trovano invece nelle zone montane e nella Polonia centrale, specialmente nella zona di Ciechocinek. Quelle ricche di iodio sono invece tipiche delle aree marine mentre nella Polonia centrale si trovano acque ricche di ferro. Nelle zone settentrionali e centrali, oltre che nella parte meridionale dei Carpazi, sono disponibili invece acque ricche di sale che vengono generalmente utilizzate per le inalazioni. Le acque termali terapeutiche sgorgano invece a profondità notevoli e vengono estratte con particolari tecniche; solo nei Sudeti, a Cieplice Śląskie-Zdrój e a Lądek-Zdrój le sorgenti fuoriescono in modo naturale. Circondate da un velo di vapore e piacevolmente tiepide, esse sono amate da sempre e hanno trasformato la zona in luogo d'interesse terapeutico già dall'epoca medievale.



Ciechocinek



Lądek-Zdrój



## I fanghi termali

La più grande ricchezza naturale delle terme polacche, oltre alle sorgenti, è la grande quantità di fanghi che esse offrono e che hanno ottime proprietà grazie alla loro ricca composizione minerale.

I fanghi termali, ricchi di elementi naturali dalle note proprietà terapeutiche, sono un tesoro eccezionale formatosi lungo il corso di moltissimi anni.

Presso i trenta centri termali polacchi le proprietà terapeutiche dei fanghi sono sfruttate al meglio grazie a bagni, impacchi e bendaggi. Queste ultime due tecniche, in particolare, permettono di riscaldare alcune parti del corpo fino ad una temperatura superiore ai 40 gradi, ottenendo così risultati ottimi. Non bisogna inoltre dimenticare che i fanghi termali sono molto apprezzati nella terapia delle malattie reumatiche e nella produzione di prodotti cosmetici.



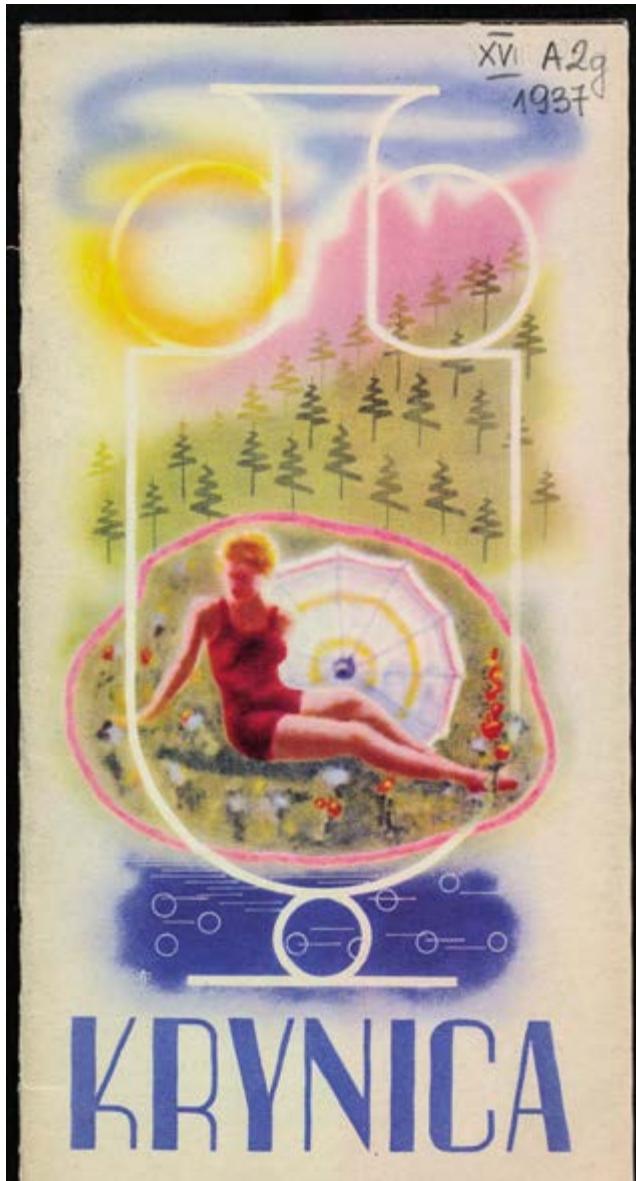
## Otto secoli di tradizione

Le fonti più antiche sull'uso in Polonia di acque minerali per fini terapeutici risalgono al XII secolo e menzionano proprio la cittadina di Cieplice.

Nel XVI secolo il medico svizzero Paracelso cominciò a promuovere i valori benefici delle acque minerali. Lo seguirono i medici dei re polacchi, redigendo i primi trattati nazionali sull'argomento. A cavallo dei secoli XVIII e XIX, quando in Europa si diffuse la moda dei viaggi, giunse dalla Francia l'usanza di fare bagni per la salute e per piacere. Poiché, però, si riteneva sconveniente compiere una simile attività in pubblico, si iniziarono a costruire i bagni termali. L'impianto e l'architettura delle strutture svizzere fecero da modello, tanto che i tipici pergolati in legno che abbellivano con semplicità ed eleganza numerosi centri di cura sono visibili ancor oggi. ▶



Cieplice



► I soggiorni terapeutici divennero ben presto famosi fra le élite che li apprezzavano non solo per questo scopo ma anche come momento di divertimento e di vita sociale. Duszniki piacque a Chopin, Cieplice fu spesso visitata da Johann Wolfgang Goethe e più tardi dal presidente americano John Quincy Adams mentre lo zar di Russia Alessandro e il primo ministro britannico Winston Churchill si recarono a Lądek-Zdrój. Dopo la II Guerra Mondiale, accanto alle terme sorse dei grandi centri di cura. Per usufruirne era necessaria la prescrizione medica. Dopo la fine del regime anche questi luoghi hanno subito una metamorfosi: modernizzati e ben attrezzati, i centri di cura polacchi prestano oggi servizi sanitari di elevata qualità a livello mondiale. Inoltre, proprio vicino a queste strutture, sono stati costruiti moderni centri benessere e spa con alberghi di lusso. Grazie al clima favorevole e ad un ambiente gradevole, questi luoghi di cura sono di certo tra le località di riposo più attraenti di tutta la Polonia.



Duszniki-Zdrój



Lądek-Zdrój



Gniew



## I trattamenti nelle terme polacche

Le terapie svolte presso le strutture polacche si avvalgono dell'uso di risorse naturali e della presenza di un microclima davvero unico.

**G**rande attenzione è dedicata ai bagni e ai massaggi, effettuati con l'uso di diversi tipi di acque minerali, di fanghi e di vapori naturali. Sono molto praticati anche i bagni aromatici ottenuti con erbe e piante tipiche della Polonia. L'idroterapia offre invece docce e bagni particolari, oltre a vari tipi di massaggi. Nelle terme e nelle SPA sulla costa del Mar Baltico sono sempre più apprezzate le sessioni di talassoterapia, che si avvalgono di tutte le ricchezze offerte dal mare: l'acqua, il fango, la sabbia e le alghe. Sempre di maggior interesse sono le cure nell'ambito della climatoterapia, una tecnica che sfrutta gli effetti positivi che il sole e certi tipi di microclima esercitano sul nostro corpo. ►



► Le terapie inalatorie sono eseguite grazie all'uso di acque termali o di vapori con notevoli proprietà benefiche perché provenienti da zone sotterranee ricche di composti minerali. Terapie riabilitative di tipo manipolatorio come la chinesiterapia, vengono invece effettuate all'aria aperta, mentre per chi ama le temperature elevate vi sono poi vari tipi di termoterapia; chi preferisce quelle basse può invece provare la crioterapia. La luce (naturale, a raggi ultravioletti, ad infrarossi o laser) è invece l'elemento essenziale dei vari tipi di fototerapia proposti, mentre suoni di diversa frequenza sono impiegati per l'ultrasuonoterapia e la fonoforesi. La vasta gamma di elettroterapie offerte varia dalle cure che prevedono l'uso di corrente continua alle varie applicazioni dell'elettrodiagnostica. I luoghi di cura della Polonia non trascurano nessun ambito del benessere psicofisico perché prevedono anche diversi programmi dietetici e psicoterapeutici.



Iwonicz-Zdrój





Ciechocinek



Inowrocław

## Torri di gradazione

In molte stazioni termali in Polonia è possibile trovare delle torri di gradazione. Ne vengono costruite continuamente di nuove, anche in posti un po' atipici e mozzafiato come nelle Miniere di sale di Wieliczka.

**I** minerali e i microelementi presenti nelle acque curative, come è noto da tempo, danno un grande contributo alla cura di molti problemi di salute: dalle infiammazioni respiratorie alla pressione alta, dall'ipotiroidismo alla nevrosi fino alla spossatezza. Sono molto indicate per esempio per le persone che abitano in zone urbane molto inquinate, ma anche per i fumatori. Uno dei complessi di torri di gradazione più particolare si trova a Ciechocinek: il più grande e più antico d'Europa nel suo genere, fatti di gigantesche costruzioni di legno poggiate su settemila solide travi. Coperte da uno strato di arbusti selvatici, sono alimentate da acqua che arriva dalle sorgenti vicine, ricca di sali minerali.

Grazie al calore e al vento, l'acqua evapora creando una nebbiolina ideale da inspirare. Altri posti dove trovare queste torri di gradazione sono Konstancin, vicino a Varsavia, Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój, Rabka e Sołonka.



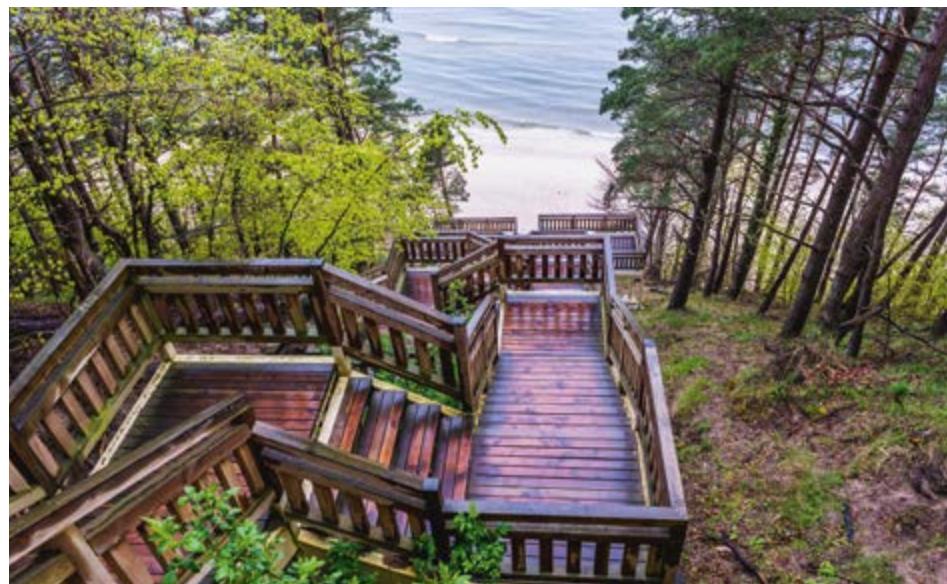
## Międzyzdroje, capitale culturale dell'estate

Sulle spiagge di sabbia dorata, immersi in una natura spettacolare si possono non solo recuperare le forze, ma anche incontrare famose star del cinema.

**M**iedzyzdroje è famosa per i suoi centri di riposo e di cura moderni. Il caratteristico molo che si prolunga nel mare per ben 395 m, i boschi e le splendide falesie marittime, il Parco Nazionale di Wolin e il Parco Termale intitolato a Chopin sapranno incantarvi. Il clima marino mite e il sole luminoso vi regaleranno momenti magici. L'aria pulita, priva di allergeni e ricca di iodio è utile in vari tipi di terapie: qui si curano infatti le allergie respiratorie, dermatologiche, le emicranie, le nevralgie, i disturbi e le lesioni dell'apparato motorio, i reumatismi e le affezioni dell'apparato respiratorio, circolatorio e del sistema nervoso. È possibile anche prenotare soggiorni che non prevedano cure di questo tipo ma terapie di biorigenerazione. Ogni anno si organizza inoltre il Festival delle Stelle, con un programma che prevede numerosi concerti e spettacoli teatrali e cinematografici.

▫ [pomerierzachodnie.travel/en](http://pomerierzachodnie.travel/en)

▫ [www.miedzyzdroje.pl](http://www.miedzyzdroje.pl)





## Kołobrzeg, capitale polacca del benessere

Il più grande centro termale marittimo in Polonia, che vanta un'offerta ampia e strutture lussuose.

**K**ołobrzeg, la cui zona costiera ospita più di venti alberghi, vanta un calendario culturale ricco di eventi interessanti. Gli interni delle strutture ricettive, arredati dai migliori designer, colpiscono per la loro eleganza e funzionalità. Il microclima, le spiagge sabbiose, la presenza di salutari acque minerali, fanghi e sali garantiscono trattamenti terapeutici d'alto livello in assoluto relax. I centri di fisioterapia offrono servizi dedicati ai disturbi dermatologici, ortopedici, endocrinologici, reumatici, cardiologici, diabetici e per la cura dell'apparato respiratorio, dell'obesità e dell'osteoporosi. Il centro di cura dispone anche di alcune grotte di sale mentre le inalazioni con aria di mare ricca di iodio, ferro e manganese, favoriscono le terapie e aiutano a combattere depressione e stanchezza.

■ [pomerzezachodnie.travel/en](http://pomerzezachodnie.travel/en)

■ [www.kolobrzeg.com/en](http://www.kolobrzeg.com/en)



## Ustka, una località balneare in pineta

Le spiagge di Ustka sono considerate tra le più belle e il suo microclima il più mite della costa polacca del Mar Baltico.

**U**a ricchezza di Ustka è nelle sue pinete: gli oli essenziali emanati dagli alberi addolciscono l'aria pungente ricca di iodio. Ustka possiede inoltre numerose spiagge e falesie che arrivano fino a 30 m di altezza. Nel porto, in uno degli antichi granai si trova la Galleria d'Arte del Baltico e, non lontano, il Museo Mineralogico, dove si può ammirare il cristallo polacco più grande in assoluto. Le stradine laterali del villaggio conducono alle strutture per le cure e al centro di fisioterapia dove si possono fare bagni in acque terapeutiche, fanghi minerali, terapie curative e di rilassamento. Il clima e le risorse naturali favoriscono la riabilitazione dai disturbi di natura ortopedica, reumatica, cardiovascolare, dai problemi del sistema nervoso, dell'apparato respiratorio e del sistema endocrino. Ustka è famosa anche per la Bandiera Blu, assegnatale in quanto località balneare con acqua cristallina.

■ [www.ustka.pl/en](http://www.ustka.pl/en)  
■ [www.pomorskie.travel/en](http://www.pomorskie.travel/en)

A Ustka si trovano numerose spiagge e falesie che raggiungono anche i 30 metri di altezza.





## Sopot: incontrarsi al molo

In questa deliziosa cittadina sul mare potrete ritrovare la salute o darvi alla bella vita facendo le ore piccole.

**S**opot ha due volti. Il primo è quello elegante e vitale dei moderni hotel di lusso con spa, dei ristoranti, delle boutique griffate e delle feste. Il secondo, invece, è quello più tranquillo e riservato dei trattamenti effettuati nel centro di cura locale. Turisti e visitatori possono inoltre incontrarsi sul molo più lungo d'Europa e respirare un'aria salubre la cui concentrazione di iodio è doppia rispetto a quella presente sulla spiaggia. Al centro di Sopot si trova poi la vivace piazza Zdrojowy, dominata da un affascinante faro da cui si gode di un panorama mozzafiato.

**Il centro di cura locale  
è specializzato nel trattamento  
delle malattie cardiovascolari  
e respiratorie, nella cura  
dei problemi reumatici  
delle articolazioni e della  
colonna vertebrale ma anche  
dell'osteoporosi e dell'obesità.**

- [www.visit.sopot.pl/en](http://www.visit.sopot.pl/en)
- [www.pomorskie.travel/en](http://www.pomorskie.travel/en)



# Gołdap

## – il gioiello termale della Varmia e Masuria

Una città dalle caratteristiche naturali e climatiche uniche con la qualità dell'aria migliore di tutta la regione.

Gołdap è una città termale famosa per le sue caratteristiche climatiche e per l'uso della torba. Il suo fiore all'occhiello sono le sue torri di gradazione, le quattro più grandi di tutta la Polonia. Ci sono anche una sorgente di acqua minerale e un sanatorio che offre cure per le malattie delle vie respiratorie e delle articolazioni, rimedi contro la pressione alta e le malattie psicosomatiche, ma anche contro l'obesità, e i problemi cutanei. Offre, tra le altre cose, anche cure di balneoterapia e crioterapia.

Grazie alla sua posizione geografica e alla particolare struttura del terreno, Gołdap offre opportunità di turismo attivo durante tutto l'anno. C'è una spiaggia ideale per chi ama gli sport acquatici. Gli amanti delle discese sugli sci ameranno la Piękna Góra Rudziewicz, mentre chi preferisce lo sci nordico potrà godersi le varie piste del bosco di Kumiecie. Gli appassionati della bicicletta hanno a disposizione ben 170 km di affascinanti percorsi dedicati a loro, tra cui il sentiero di Green Velo. Tra le altre attrazioni molto amate della zona ci sono i ponti di Stańczyki, la piramide di Rapa o la torre idrica (nonché punto panoramico) di Gołdap.

■ [www.mazury.travel](http://www.mazury.travel)  
 ■ [www.uzdrowiskogoldap.pl](http://www.uzdrowiskogoldap.pl)



Stańczyki

## Ciechocinek, la perla delle terme polacche

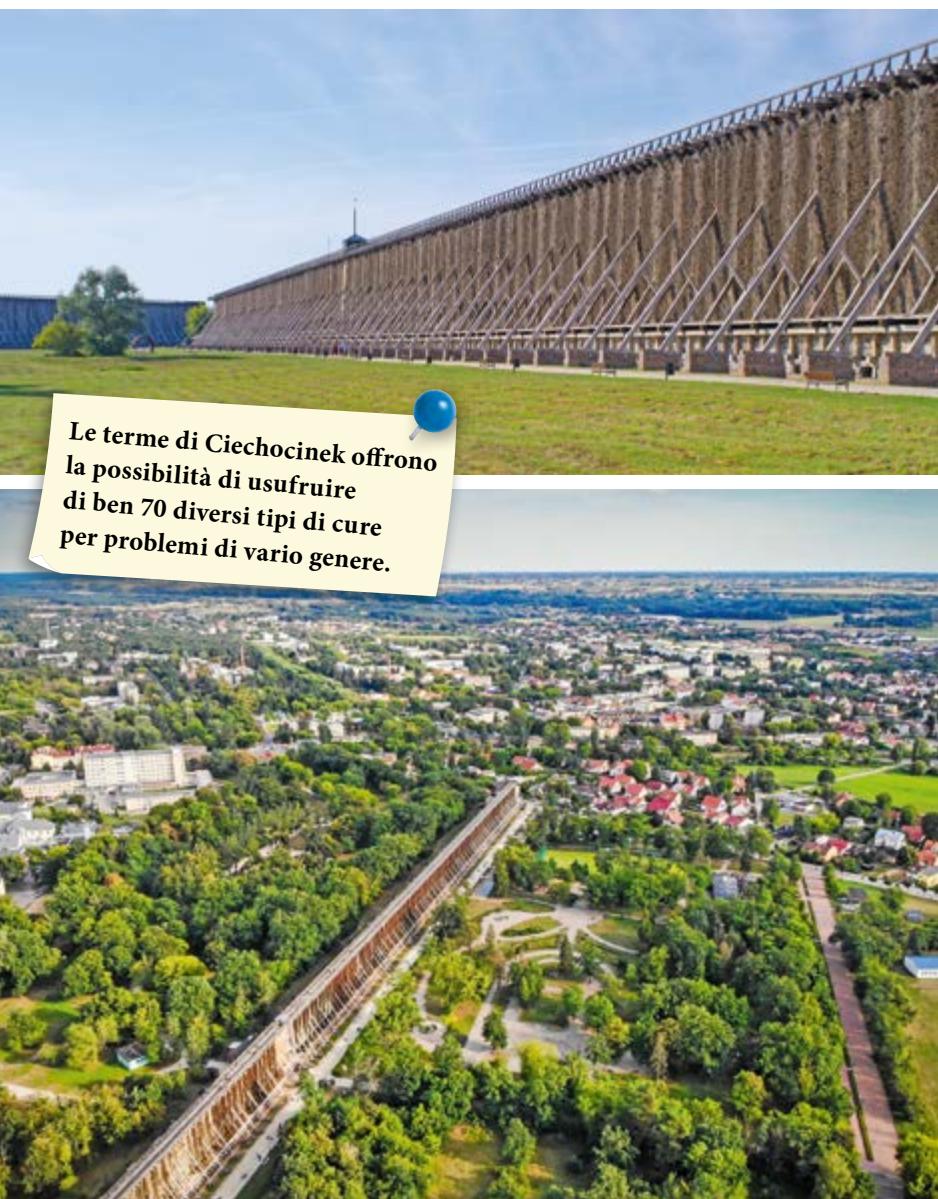
Immersi in un microclima unico e circondati da fonti di acque minerali, piante e fiori delle specie più varie e curiose, ritroverete il benessere di corpo e anima.

In questo luogo si produce sale alimentare sin dall'epoca medievale mentre i bagni nei sali sono utilizzati per scopi terapeutici da ben 170 anni. L'offerta terapeutica di Ciechocinek comprende anche inalazioni, applicazioni di fanghi minerali e massaggi di vario genere, per un insieme di ben 70 tipi di cure utili per la terapia dei disturbi di natura ortopedica, nervosa, reumatica, cardiologica, vascolare e respiratoria. Anche per obesità, diabete e osteoporosi potrete trovare qui un valido aiuto. Il parco che circonda le terme, inoltre, è davvero splendido, grazie alle particolari piante che ospita e che crescono rigogliose solo in un terreno ricco di sali come quello di Ciechocinek.



■ [www.kujawsko-pomorskie.travel/en](http://www.kujawsko-pomorskie.travel/en)

■ [www.uzdrowiskociechocinek.pl](http://www.uzdrowiskociechocinek.pl)





## Konstancin-Jeziorna, un'oasi della salute a Varsavia

Una città giardino, meta ideale per chi desidera recuperare le forze e la salute a pochi passi dalla capitale.

**K**onstancin è immersa nel verde e si trova sul prolungamento del percorso conosciuto come "Tratto Reale". Questo luogo è diventato molto famoso fra le élite di Varsavia e ospita perciò ville di lusso e hotel. A Jeziorna si trova poi una delle aziende cartiere più antiche della Polonia, fondata sull'eredità di una manifattura istituita duecento anni fa. Nei centri di cura si possono seguire terapie per i disturbi del sistema nervoso, dell'apparato respiratorio superiore e di quello cardiocircolatorio. L'Istituto di Fisioterapia offre invece sedute di magnetoterapia, crioterapia, chinesiterapia e vari tipi di impacchi e massaggi terapeutici. I servizi includono, solo d'estate, anche la possibilità di usufruire di una sorta di aerosol naturale all'aria aperta, ottenuto grazie all'uso di efficaci strutture di legno che filtrano l'acqua ricca di sali potenziandone le proprietà, il tutto nella cornice di un bellissimo parco in stile inglese.

■ [www.mazovia.travel](http://www.mazovia.travel)

■ [www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia](http://www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia)



# Nałęczów, centro di cura e di benessere

Lo scenario di una città-giardino del XIX secolo rilassa e favorisce il recupero delle forze.

L'atmosfera di questo posto ha rapito i più grandi scrittori polacchi fra cui Henryk Sienkiewicz, vincitore del Premio Nobel. Per questo non è strano che Nałęczów sia spesso citata nella poesia e nella letteratura polacca. I centri termali sono circondati da un ampio parco, attraversato da un suggestivo fiume. L'atmosfera particolare di questo luogo vi colpirà, così come le belle colline immerse nel verde e le splendide ville secolari. Perla monumentale di questo luogo è poi un magnifico palazzo degli ultimi anni del XVIII secolo. Per chi ama godersi gli spettacoli dall'alto è possibile compiere un volo con la mongolfiera, mentre chi preferisce stare con il naso all'insù non mancherà di guardare gli splendidi spettacoli di fuochi d'artificio. La composizione chimica delle acque di Nałęczów e l'aria pulita favoriscono particolarmente la cura di malattie cardiologiche e l'ipertensione. È proprio qui, inoltre, che si trova un ospedale cardiologico di fama nazionale e un noto centro di chirurgia oftalmica. Nałęczów ospita inoltre una grotta di sale e un centro benessere nella cui piscina troverete dell'argilla bianca importata appositamente dalla Grecia.

■ [www.lubelskie.travel/en](http://www.lubelskie.travel/en)

■ [www.spanaleczow.pl](http://www.spanaleczow.pl)



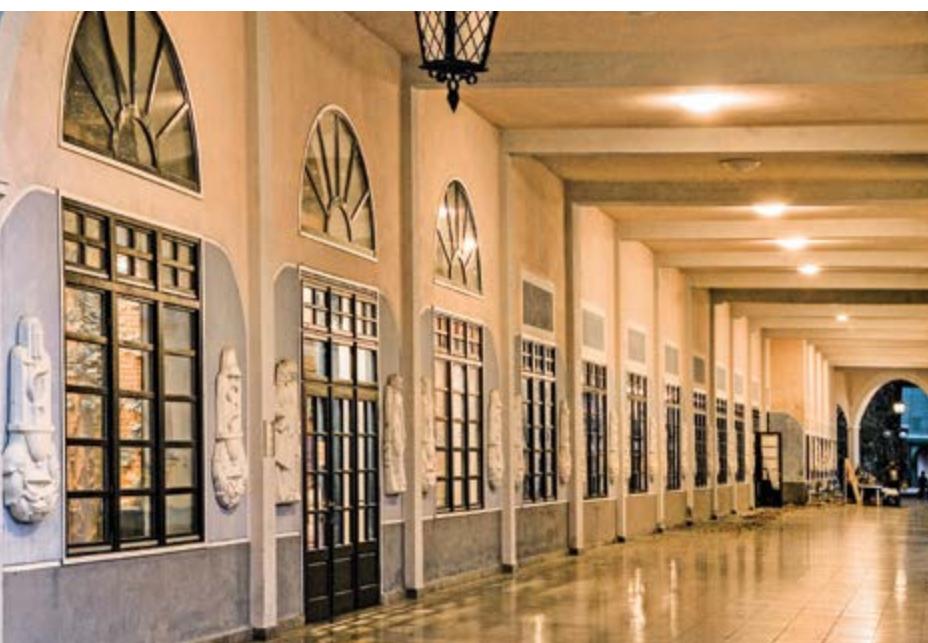
# Busko-Zdrój: quasi 200 anni di tradizione

Acque terapeutiche, impacchi di fanghi minerali dalla composizione ricca e rara ed uno scenario indimenticabile: ecco perché non può mancare una visita di questo luogo.

Fra le più belle strutture dedicate al benessere che si trovano a Busko-Zdrój ce n'è una davvero particolare, progettata dall'architetto italiano Marconi nel XIX secolo. Ispirato alle costruzioni delle antiche terme romane, questo palazzo si compone di uno spazio per la distribuzione dell'acqua minerale e di una sala per i concerti ed è immerso in uno splendido parco ricco di alberi. Il verde abbraccia anche i campi da tennis, un particolare palcoscenico a forma di conchiglia dove spesso si tengono concerti, la piazza dei giochi e un nutrito numero di caffè e ristoranti. Lontano dal caos delle grandi città, in questo luogo si curano disturbi di tipo neurologico, dermatologico, ortopedico e reumatico. Le acque minerali offerte prevengono l'arteriosclerosi mentre i sali ricchi di iodio e selenio rinforzano il cuore, prevengono i tumori e aumentano la resistenza immunologica dell'organismo. Il magnifico paesaggio invoglia poi a praticare attività all'aria aperta: passeggiate, gite in bicicletta e a cavallo sapranno restituirla energia e vitalità.

■ [www.ubz.pl/en](http://www.ubz.pl/en) ■ [www.swietokrzyskie.travel/en](http://www.swietokrzyskie.travel/en)





## Iwonicz-Zdrój e Rymanów-Zdrój: un'accoppiata vincente per la vostra salute

Nei Carpazi si trovano due piccole e deliziose località che ospitano centri benessere che operano in perfetta sincronia per offrirvi il meglio.

**I**wonicz-Zdrój si trova fra i boschi, in fondo alla valle dell'Iwonicki Potok, mentre Rymanów-Zdrój è ubicata alla fine della vallata. I bagni nelle acque termali di queste località sono noti per le loro proprietà benefiche da ben quattrocento anni. La gradevolezza estetica di questi luoghi è indubbia, grazie ai caratteristici padiglioni in legno e alle magnifiche ville. Il centro storico ospita poi una costruzione simile ad una serra che racchiude delle fontane dalle quali si può attingere la preziosa acqua minerale, utile sia da bere che per fare bagni salutari. A Iwonicz-Zdrój si producono anche sali curativi e cosmetici. Qui si allevano i problemi dell'apparato motorio, digerente, respiratorio, i disturbi del sistema nervoso e quelli legati ai reumatismi e all'osteoporosi. A Iwonicz-Zdrój c'è poi la bella fonte di Bełkotka.

- [www.iwonicz-zdroj.pl](http://www.iwonicz-zdroj.pl)
- [www.uzdrowisko-rymanow.com.pl](http://www.uzdrowisko-rymanow.com.pl)
- [www.podkarpackie.travel/en](http://www.podkarpackie.travel/en)



# Krynica-Zdrój, la Davos polacca

Luogo d'incontro di personaggi della politica e del business, importante centro sportivo e culturale e apprezzata località termale: fatevi conquistare dalla cittadina dai mille volti.

Krynica-Zdrój è uno dei più antichi centri di cura termali. Ubicato in una zona particolarmente ricca di risorse minerarie, questo paese colpisce per le magnifiche ville monumentali e per le strutture termali che si estendono lungo il viale principale. Fra le montagne ricoperte di boschi si trovano poi pensioni intime e accoglienti o moderni alberghi di lusso, tutti dotati di ottimi centri benessere. In una dimora del XIX secolo detta "Romanówka" si trova il museo dedicato al pittore primitivista Nikifor. Le sue opere che illustrano Krynica, realizzate su scatole di fiammiferi o carte da imballaggio, sono oggi una rarità da collezione. A Krynica-Zdrój si curano inoltre le malattie del sistema circolatorio, digerente e urinario. Nelle vicinanze si trovano inoltre altre ottime strutture di cura come quelle di Muszyna, di Piwniczna o di Wierchomla.

[www.krynica-zdroj.pl](http://www.krynica-zdroj.pl)

[www.visitmalopolska](http://www.visitmalopolska.pl)





## Wieliczka e Bochnia: in cerca della salute nelle profondità della terra

Nei corridoi delle miniere si respira l'aria più pura, priva d'inquinamento e allergeni.

In profondità, in silenzio e lontano dalla confusione, immersi nell'aria di Wieliczka ricca di microelementi, potrete passare una notte indimenticabile, ospiti dell'albergo che si trova nella miniera di sale. Chi non ama un'esperienza così prolungata nel sottosuolo potrà comunque apprezzare i vantaggi benefici del microclima della miniera, dopo aver soggiornato in uno dei vari alberghi in superficie. In questi centri, unici su scala mondiale, si offre infatti la terapia sotterranea, una pratica di cura basata sui benefici del microclima delle grotte di sale. Qui vengono curati i disturbi dell'apparato respiratorio, in particolare l'asma ed altre malattie croniche dei bronchi e polmoni, del setto nasale, della gola e della laringe, comprese quelle di natura allergica. Le terapie di Bochnia sono inoltre raccomandate anche in caso di problemi all'apparato motorio.



**Si può godere degli effetti del microclima della miniera tanto sottoterra quanto in superficie, negli hotel della zona.**

■ [www.health-resort.wieliczka-saltmine.com](http://www.health-resort.wieliczka-saltmine.com)

■ [www.visitmalopolska](http://www.visitmalopolska)

■ [bochnia-mine.eu](http://bochnia-mine.eu)

## Szczawnica, terme straordinarie ai piedi dei Pieniny

Questa stazione termale si trova in uno degli angoli più belli della Polonia, allo sbocco della famosa gola del fiume Dunajec.

**È** proprio qui che è nata la tradizione legata alla traversata con zattere montanare del fiume Dunajec, che attraversa i Pieniny in scenari pittoreschi e rocciosi. Nei dintorni si trovano gole rocciose, tra queste la famosa Homole conosciuta come "i Pieniny in miniatura". Nel centro termale di Szczawnica si usano acque minerali dal ph acido provenienti da ben dodici sorgenti, oltre a numerosi fanghi minerali usati per impacchi e bagni. Il microclima mite favorisce il benessere dell'apparato respiratorio superiore e la cura d'infiammazioni, allergie ed asma. Inoltre si curano qui i problemi dell'apparato motorio e le malattie reumatiche. A Szczawnica si sono conservati numerosi edifici storici e sopra le porte delle case private, come 150 anni fa, vi sono gli originali stemmi decorativi.

[www.visitmalopolska](http://www.visitmalopolska.pl)

[www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en](http://www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en)



La traversata del fiume Dunajec che scorre attraverso le gole rocciose dei monti Pieniny è un'esperienza affascinante.



## Wisła e Ustroń, due località situate sulla sorgente del più grande fiume polacco

Le frazioni di Wisła e Ustroń, distese sulle montagne, vantano un clima straordinario e favoriscono un riposo attivo e corroborante.

Wisła è una famosa località di riposo e base perfetta per splendide gite in montagna, a piedi o in mountain bike. Nei mesi freddi la città natale del miglior saltatore con gli sci al mondo, Adam Małysz, ospita soprattutto appassionati di sport invernali. Gli ski-lift conducono gli sciatori alle piste di vari gradi di difficoltà, permettendo a chiunque di divertirsi e di ammirare i bellissimi paesaggi. I pendii lunghi e dolci e le valli ricoperte di boschi conquistano da sempre i cuori degli appassionati di sci. Il paesaggio di Ustroń è inoltre ricco di enormi centri di cura, perfettamente integrati nello scenario montano. Qui si curano malattie neurologiche, reumatiche, cardiologiche, vascolari e i disturbi di natura ortopedica e respiratoria, oltre che malattie come il diabete, l'obesità e l'osteoporosi.



■ [www.wisla.pl](http://www.wisla.pl)

■ [www.uzdrowisko-ustron.pl/en](http://www.uzdrowisko-ustron.pl/en)

## Rabka-Zdrój, la città dei bambini del mondo

Un clima mite, acque minerali abbondanti e aree verdi ricoperte da boschi rigogliosi sono i maggiori vantaggi di questo luogo di cura famoso da quasi cent'anni per le cure terapeutiche offerte ai bambini.

**L**a particolarità di questo centro di cura si nota sin da una prima occhiata agli elementi decorativi che in essa si trovano: la statua di San Nicola posta davanti alla stazione ferroviaria, la coloratissima fontana con elefanti nel "Parco Termale" anche conosciuto come "Parco dei divertimenti Rabkoland". Anche lo stemma simbolo del centro di cura è composto per metà da un sole e per metà dal viso di un bambino sorridente. Rabka vanta infatti il titolo di "Città dei Bambini del Mondo", voluto dai piccoli membri dell'"Ordine del Sorriso", un comitato di bambini che ogni anno si incontrano qui per decidere a chi donare il loro premio, destinato ad adulti che si sono particolarmente distinti per il loro impegno in favore dei bambini. La cittadina ospita anche un Museo dedicato a questo premio e al suo speciale comitato.

□ [www.uzdrowisko-rabka.pl](http://www.uzdrowisko-rabka.pl)



## Le terme del Podhale: rilassarsi in uno scenario fiabesco

Le acque termali del Podhale sono non solo una fonte di energia ecologica, ma anche una splendida meta per gli appassionati di benessere e relax con la propria famiglia.

Le invitanti piscine che emanano vapore sotto il cielo stellato, immerse in un manto di neve, sono il massimo per rilassarsi dopo un giorno passato in montagna. Un bel bagno caldo è perfetto per tonificare corpo e spirito, specie dopo una giornata dedicata allo sci. Le acque termali sgorgano da una profondità di oltre 1,5 km e hanno una temperatura ottimale per la balneazione, di circa 37 gradi. A Zakopane potrete inoltre fare una nuotata ammirando il maestoso monte Giewont. Le terme del Podhale sono pensate per le esigenze di tutti grazie ai giochi per i bambini, alle discese in vasca attrezzate per i più anziani e alle piscinette dedicate ai più piccoli. Vi sono poi delle aree dedicate alla quiete e al silenzio che favoriscono il recupero delle forze vitali in un ambiente intimo e accogliente. Ci sono inoltre centri benessere, vasche idromassaggio, saune e professionisti esperti in qualsiasi tipo di massaggio. L'ospitale Podhale offre inoltre ai turisti numerose pensioni, alberghi di lusso e attrattive d'ogni tipo.

■ [www.termabania.pl](http://www.termabania.pl) ■ [www.wellness.bukovina.pl/en](http://www.wellness.bukovina.pl/en)

Nel Podhale le acque termali sgorgano da una profondità di oltre 1,5 km e hanno la temperatura ottimale di circa 37 gradi.

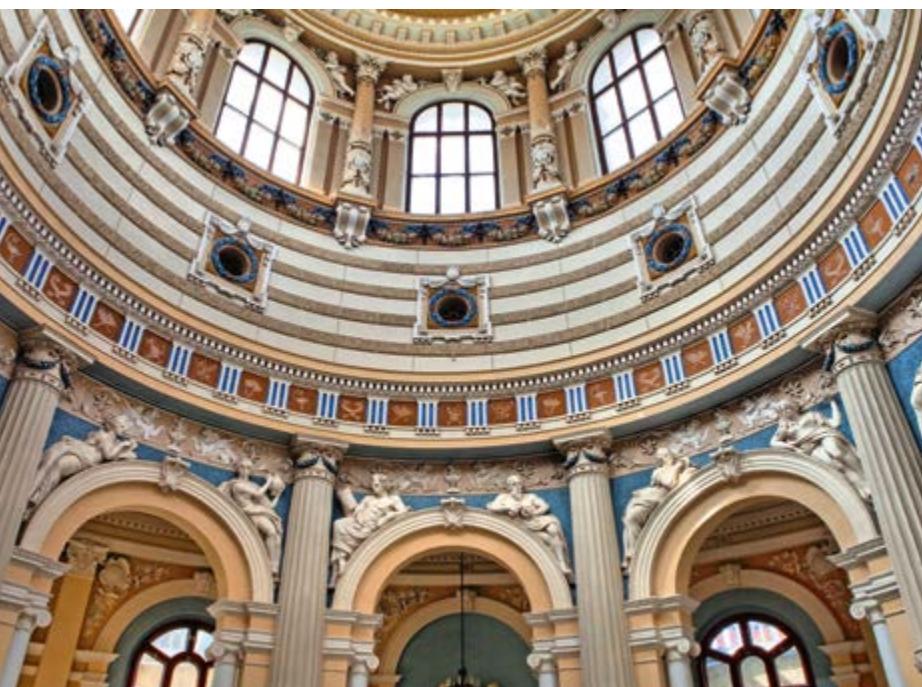


BukowinaTatrzańska





Lądek-Zdrój



## Lądek-Zdrój e Długopole-Zdrój: un duetto per la salute nel cuore della Valle di Kłodzko

Questi centri di cura si caratterizzano per la diversità del microclima che li ospita e della composizione minerale delle loro acque. Ciò fa sì che essi offrano profili terapeutici diversi e complementari.

Lądek si trova in una zona di prati e boschi a valle delle Montagne d'Oro. I dolci rilievi delle montagne proteggono dai venti più forti; nonostante questo il clima è piuttosto rigido, tipicamente montano. La ricchezza di queste terme è costituita dalle rare sorgenti di radon e di acque sulfuree. Qui si curano malattie di vario tipo tra cui quelle del sistema nervoso, quelle dermatologiche e l'osteoporosi. A 30 km da Lądek, in una vallata soleggiata, si trova Długopole-Zdrój, un posto ideale per curare i disturbi dell'apparato digerente, del sistema cardiovascolare e il diabete. In entrambe le strutture termali si offrono poi servizi legati alla riabilitazione ortopedica, alla cura dei reumatismi e dei problemi circolatori.

□ [www.uzdrowisko-ladek.pl](http://www.uzdrowisko-ladek.pl)





## Cieplice Śląskie-Zdrój, il più antico luogo di cura polacco

Queste fonti termali sono attive per fini curativi sin dal XIII secolo e non hanno mai smesso di esserlo.

**L**a temperatura delle acque di queste fonti, ricche di zolfo, silicio e fluoro, raggiunge addirittura i 90 gradi. Qui si curano disturbi di natura motoria, reumatica, renale, nervosa e oftalmica. La struttura offre fra l'altro la possibilità di bagni classici o con idromassaggio in piscine e vasche di vario genere, massaggi in acqua o tradizionali, impacchi di fanghi, chinesiterapia e molto altro. Altri motivi fondamentali per non mancare una visita a questa struttura termale sono inoltre il clima e il bell'ambiente montuoso in cui è immersa. Il paesaggio eccezionale della Valle di Jelenia Góra attira infatti da sempre i turisti delle varie località della zona. Il Teatro Zdrojowy ospita inoltre spettacoli e concerti durante tutto l'arco dell'anno.

- [www.cieplice.pl](http://www.cieplice.pl)
- [www.uzdrowisko-cieplice.pl/en](http://www.uzdrowisko-cieplice.pl/en)





Varsavia



## Salute e benessere nelle grandi città

Ogni grande città polacca è in grado di offrire ai turisti una ricca gamma di centri benessere e termali.

Piscine, jacuzzi, saune a secco e a vapore, sale fitness sono ormai elementi essenziali della maggioranza degli alberghi. Le strutture più raffinate sono inoltre dotate di grotte di sale, zone attrezzate con lettini riscaldati e tanto altro ed offrono cure magnetiche, a laser o con lampade ad azione terapeutica e rilassante. Per ritrovare una buona forma fisica e un generale benessere ci si può coccolare con massaggi, cure di biori-generazione, terapie curative ed estetiche. A tutti quelli che stanno cercando una trattamento speciale, i saloni raccomandano invece un bagno nel latte di capra o addirittura nella cioccolata.

■ [www.infobasen.pl](http://www.infobasen.pl)



**Editore:**

Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

**contatti:** pot@pot.gov.pl; www.pot.gov.pl;

www.poland.travel

**Autore** Paweł Wroński, POT

**Editing:** Maja Laube, Marta Olejnik, POT

**Foto di copertina:** Adam Brzoza

**Fotografie:** POT archives, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images, Shutterstock, Fotopolska.travel.pl, Biblioteka Narodowa (17), A. and W. Bilińscy (52), Ł. Dejnarowicz/Forum (35), A. and K. Kowalski/TravelPhoto (44, 56), P. Kowal/Reporter (23), D. Lewandowski/East News (25), Termy Bania (56), Adam Brzoza (57), J. Włodarczyk (10), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (38), Ł. Zandecki (39),

**Photo editor:** Karolina Krämer, Dorota Nowacka, POT

**DTP design:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Cover design:** Polish Tourism Organisation (POT)

**Progetto di copertina:** Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

**Impaginazione:** Karolina Krämer

**Traduzione:** Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT), Salvatore Greco

**Revisione:** Maria Pia Verzillo, Cristiano Bartolomei, Salvatore Greco

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

© Copyright by Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

Varsavia 2023

Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-83-8010-025-1

**ISBN:** 978-83-8010-028-2