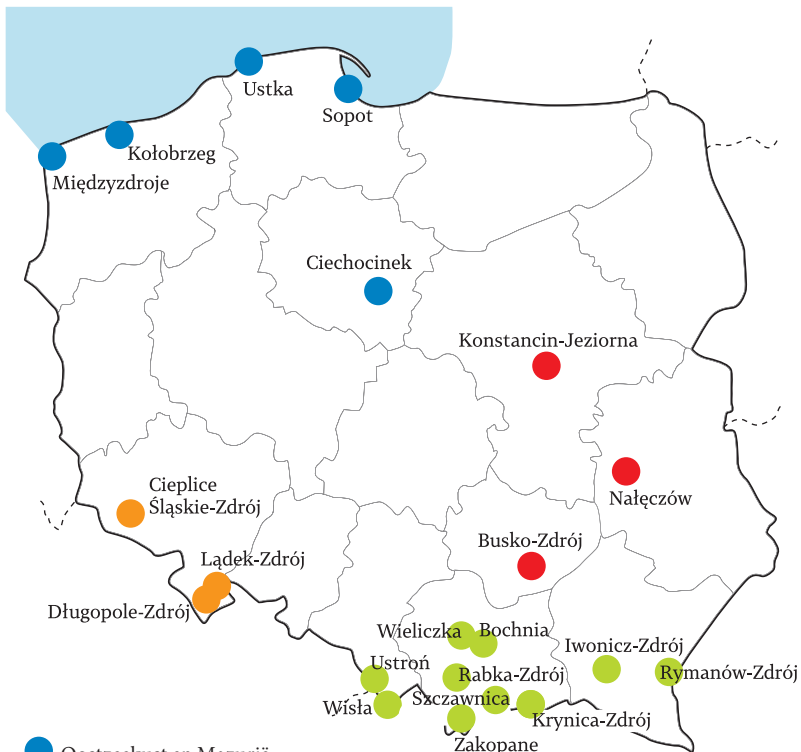







SPA & Kuuroorden



-  Oostzeekust en Mazurië
-  Centraal en Oost Polen
-  Zuid Polen
-  Neder-Silezië en Groot Polen

Locatie van de kuuroorden in Polen

Ieder kuuroord heeft zo zijn eigen karakter, afhankelijk van het klimaat en de natuurlijke hulpbronnen met bepaalde geneeskrachtige eigenschappen.

Kuuroorden aan zee

Deze oorden liggen niet verder dan 3 kilometer van de kust van de Oostzee, vlakbij de mooie uitgestrekte zandstranden en tussen bossen vol den-nenbomen.

Kuuroorden op het platteland

Deze gezonde oorden liggen op een hoogte van minder dan 200 meter NAP, tussen meren en bossen, waar het zeer goed toeven is.

Kuuroorden in de heuvels

In de heuvels, op een hoogte van 200 tot 400 meter NAP, liggen deze fijne oorden. Vooral aan de voet van de Sudeten en de Karpaten in het zuidelijke deel van het land, kan hier volop worden uitgerust.

De kuuroorden in de bergen

Het kan ook hogerop worden gezocht in deze oorden die op een hoogte van 400 tot 800 meter NAP liggen en waar het water veel mineralen bevat.

En voor wie eens lekker laag wil gaan... dat kan in het laag gelegen kuuroord in de ondergrondse zoutmijn van Wieliczka.



Polen, goed voor innerlijk én uiterlijk!

Van de Oostzee tot aan de Tatra bieden Poolse kuuroorden vakanties waarbij contact met de natuur centraal staat, verrijkt met medische en cosmetische behandelingen.

Een verblijf in de Poolse kuuroorden is een ervaring om nooit meer te vergeten! De hersteloornden en spa hotels gebruiken optimaal de voordelen van de Poolse natuur en cultuur, zoals reinigende peelingpleisters, maar ook toeristische trekpleisters, het mooie landschap, het microklimaat van die bepaalde spot en natuurlijk de natuurlijke hulpbronnen. ►





► Door de focus te leggen op de Poolse kuuroorden, wordt ook de toeristische waarde van de locaties aangestipt. Want wat de therapeutische waarde of verwachtingen van de cosmetische behandelingen ook zijn, een verblijf in een van deze oorden is een garantie voor een geslaagde vakantie! Medische behandelingen, revalidatie en voorzorgsmaatregelen zijn de belangrijkste doelstellingen van de Poolse kuuroorden. De 45 kuuroorden en de ondergrondse zoutmijn in Wieliczka die op de UNESCO Werelderfgoedlijst staat, bezitten allen het officiële certificaat van het Ministerie van Volksgezondheid. Het garandeert dat de klimatologische omstandigheden, het mineraalwater en de modder voor op het lichaam hier in de beste staat zijn. De kuuroorden zijn meestal staatsbedrijven, die herstelcomplexen en natuurgeneeskundecentra omvatten. Als je hier komt, weet je zeker dat je goed zit, of ligt! ►

De spa-status garandeert dat de klimatologische omstandigheden en de eigenschappen van de aanwezige lokale mineraalwateren en peloiden de onderscheden gebieden voor verstrekking van gezondheidsdiensten predisponeren.





► Onder de Club van Poolse Kuuroorden is het Bureau voor het Gezondheids-
toerisme benoemd, dat gasten, op basis van hun therapeutische profiel,
zonder winstoogmerk helpt bij het vinden van de juiste behandelingen in het
juiste kuuroord. Het tweede onderdeel van het Poolse gezondheidstoerisme
vormen de vele wellnesscentra en spa hotels. Ze bieden behandelingen
in de esthetische geneeskunde en hebben uitgebreide programma's gericht
op het herstel van welzijn en schoonheid. Iedereen komt hier gegarandeerd
een stukje mooier vandaan! Tot een specifieke groep behoren de medische
spa hotels, gericht op medische behandeling, maar met het gebruik van ver-
schillende tradities en geneesmethodes. Denk hierbij aan recepten afkomstig
uit de volksgeneeskunde, het Verre Oosten, Ayurveda ('wetenschap van het
leven'), medische kruiden, water- en lichtbaden, lithotherapie (inname van
mineralen) en thalassotherapie (met zeewater). Dit gebeurt in luxe hotels
met uitgebreide wellnessfaciliteiten en compleet ingerichte behandelka-
mers, professionele medewerkers en gezonde Slowfood restaurants.



www.dospa.pl



en.spahotele.pl

**De Wellness&SPA hotels zijn luxe resorts
met modern uitgeruste wellness-centra
met behandelkamers, professionele
medewerkers en design-ingerichte hotel-
en horecafaciliteiten.**







Cadeautjes van de natuur voor de gezondheid

De Poolse kuuroorden hebben een rijke voorraad van mineraalwater met genezende eigenschappen.

De minerale samenstelling van het water is divers en de grootste bronnen liggen in het zuiden van het land, exact de reden waarom in de Sudeten en Karpaten meer dan de helft van de Poolse kuuroorden te vinden zijn! De mate van mineralisatie verschilt: in de bronwateren van de Karpaten zitten veel mineralen, terwijl het percentage in Sudetenland juist minder is. De bergen bevat nu eenmaal het meeste mineraal.

Koolzuurhoudend mineraalwater is vanuit therapeutisch oogpunt het waardevolst. Hun rijke bronnen komen voor in de Karpaten en in Beskid Sądecki. Door dit geschenk van de natuur ontstond een van de mooiste Poolse kuuroorden: Krynica Górська. Het mineraalwater dankt ook zijn naam aan een ander kuuroord: Szczawnica. Alleen in de Sudeten is het mineraalwater rijk aan radon. ►

De in Polen voorkomende soorten water met geneeskrachtige eigenschappen variëren in de mate van mineralisatie.



► De minder gemineraliseerde zwavelwateren zijn in de bergen en in centraal Polen te vinden en vlakbij Ciechocinek in zeer grote concentratie. Voor de gebieden aan zee is het bronwater met jodide kenmerkend, en voor centraal Polen het ijzerhoudend bronwater. In het noorden en midden van Polen en in de zuidelijke Karpaten komt zout mineraalwater voor dat gebruikt wordt voor inhalaties en in de gradeersystemen buiten. Een aparte groep vormt het geneeskrachtige thermale bronwater dat meestal op grote diepte stroomt. Alleen in Cieplice-Zdrój en Łądek-Zdrój in Sudeten stroomt het boven de grond uit. Omgeven door een sluier van stoom, zorgt dit water voor opwarming en werd al in de Middeleeuwen ontdekt hoe therapeutisch het gebruik ervan is.



www.karpaty.travel.pl

**Aan de kust komt
jodium- en in centraal
Polen ijzerhoudend
water voor.**







Modder

De grootste natuurlijke rijkdom van de Poolse kuuroorden, naast geneeskrachtige bronnen, is het modder dat uit verschillende minerale samenstellingen bestaat.

De modder- en veenafzettingen zijn rijk aan natuurlijke ingrediënten met therapeutische werking en vormen een exclusieve schat. De modder komt uit de organische massa die duizenden jaren geleden onder natuurlijke omstandigheden is ontstaan. Vandaag de dag worden in 30 Poolse kuuroorden de genezende eigenschappen van modder gebruikt voor baden, kompressen en pakkingen. De modder wordt in de geneeskunde gebruikt als een slurry (natuurlijke turf met water vermengd) die het temperatuurniveau perfect handhaaft. Bij het gebruik van kompressen of pakkingen wordt de modder verwarmd op het lichaam tot een temperatuur van boven de 40 graden Celsius. De eigenschappen van het zwarte goedje worden gebruikt bij therapie van reumatische en gynaecologische aandoeningen en daarnaast is modder ook een ingrediënt in de vele cosmetische producten.



www.sanatoria.org



Acht eeuwen vol traditie

De oudste informatie over het Poolse gebruik van mineraalwater voor medische doeleinden, komt uit de plaats Cieplice uit de 12^e eeuw.

In de 16^e eeuw begon de Zwitserse arts Paracelsus de gezondheidsvoordelen van het mineraalwater te promoten. In zijn sporen traden de artsen van de Poolse koningen die de eerste verdragen opstelden over de nationale balneologie ('badenleer'). In de late 18^e en vroege 19^e eeuw, toen heel Europa in de ban van het reizen was, kwam uit Frankrijk de gril om te baden voor gezondheid en plezier. Omdat het nog taboe was dit en plein public te doen, werden de eerste stenen van de kuurhuizen en badhuizen gelegd. Vooral de architectuur en de uitrusting van de Zwitserse kuurorden werden gekopieerd. De therapeutische verblijven stegen binnen de elite al snel in populariteit en mensen gingen er niet alleen naartoe voor behandelingen, maar ook voor de sociale ontmoetingen en de uitbundige feesten die er gegeven werden. ►

Houten gebouwen met opvallende opengewerkte decoraties zijn vandaag de dag nog steeds de trots van vele Poolse kuuroorden.





► Kuuroorden zijn ook altijd geliefd (geweest) onder de notabelen der aarde: Frederic Chopin bezocht ooit Duszniki, Cieplice had Johann Wolfgang von Goethe en de latere Amerikaanse president John Quincy Adams te gast en de Russische tsaar Alexander en de Britse premier Winston Churchill dompelden zich graag onder in Łądek-Zdrój. Na de Tweede Wereldoorlog kregen de kuuroorden ook de functie van hersteloord of sanatorium, waar na verwijzing van de arts in alle rust hersteld kon worden. Na de machtswisseling in Polen ondergingen ze een metamorfose en tegenwoordig zijn ze gemoderniseerd en uitstekend uitgerust en wordt de gezondheidszorg op het hoogste niveau gegarandeerd. Bovendien groeit het aantal moderne wellnesscentra en medische spa hotels met luxe voorzieningen nog altijd. Vanwege het zachte microklimaat en de schilderachtige omgeving, behoren de kuuroorden tot de aantrekkelijkste vakantiebestemmingen in Polen.



www.krynica-zdroj.pl/?page=159



www.kudowa.pl/en







Behandelingen in de Poolse kuuroorden

De kuren in de Poolse oorden zijn gebaseerd op het gebruik van natuurlijke hulpbronnen en het uitzonderlijke microklimaat.

Bij de balneotherapie staan baden en massages centraal waarbij speciale mineraalwater, modder en natuurlijke gassen worden gebruikt. Vaak worden ook aromatische baden benut met toevoegingen van kruiden en naalden van bomen. Het douchen, baden en masseren van bepaalde lichaamsdelen maken onderdeel uit van hydrotherapie. In de kuuroorden en spa hotels aan de kust van de Oostzee steeds wordt de thalassotherapie steeds populairder, waarbij alle schatten uit de zee, zoals zeewater, modder, zand en algen, rijkelijk op de huid worden gesmeerd. ►

Steeds geliefder wordt de klimaattherapie, waar het microklimaat en zonlicht ter bevordering van de genezing worden gebruikt.



► Breed scala aan therapieën.

Voor diepe inhalatie worden waterdampen uit zout en mineralen gebruikt. De kinesitherapie of fysiotherapie richt zich voornamelijk op buitenactiviteiten en het gebruik van heilzame ondergrondse lucht is de basis van subterraneo therapie. Bij thermotherapie wordt warme lucht gebruikt en bij cryotherapie gaat het om bevroering van lichaamsweefsels om de huid weer te herstellen.

In de Poolse kuuroorden worden behandelingen uitgevoerd met natuurlijk, ultraviolet en infrarood licht en met laser. Ook gebruiken ze geluiden van verschillende frequenties tijdens de echotherapie. De elektronbehandelingen bestaan uit behandelingen met vaste stroom en elektradiagnose. De kuuroorden bieden daarnaast ook verschillende voedingsprogramma's en psychotherapie. Als je hier niet beter vandaan komt...



www.hoteleispa.info



www.polen.travel/nl

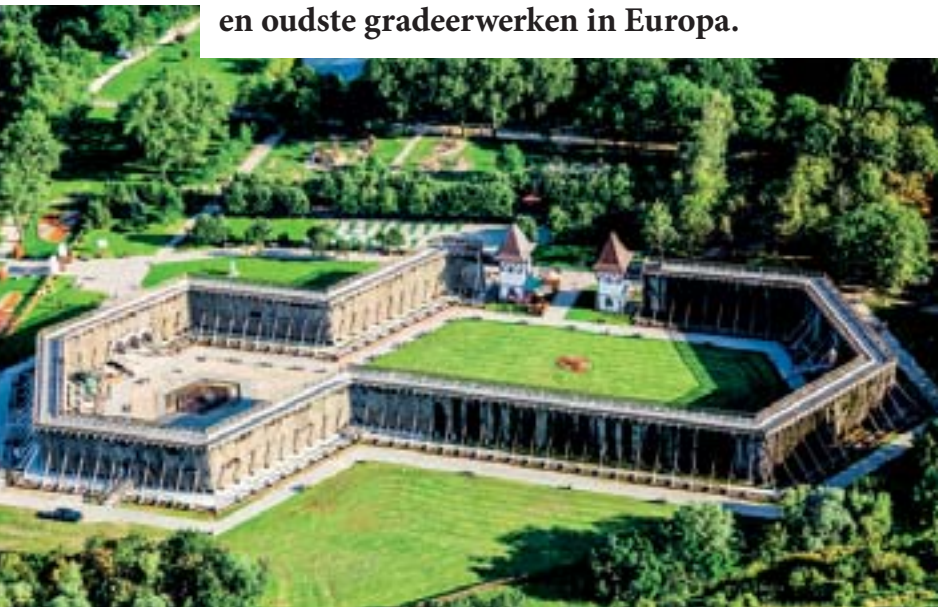


Natuurlijk licht, ultraviolet, infrarood en laser worden gebruikt tijdens de fotherapie behandelingen.





Ciechocinek beschikt over de grootste en oudste gradeerwerken in Europa.



Het unieke microklimaat van de Poolse gradeerwerken trekt bezoekers van over de hele wereld

In zes Poolse kuuroorden zijn er nu gradeerwerken in gebruik, maar er worden er nog meer gebouwd. Een aantal daarvan zijn tamelijk onconventionele gradeerwerken, zoals die in de adembemende omgeving van de zoutmijn in Wieliczka.

De mineralen en micro-elementen uit het zoute water zijn zeer heilzaam, met name voor mensen die lijden aan bijvoorbeeld luchtwegaandoeningen, hoge bloeddruk en neurose, maar ook algehele vermoeidheid.

Ook zijn deze mineralen en micro-elementen heel goed voor mensen die in vervuilde stedelijke gebieden wonen, en voor mensen die roken. De meest imposante gradeerwerken staan in Ciechocinek. Dit is het oudste en grootste gradeercomplex in Europa. De enorme houten constructies worden ondersteund door 7000 massieve balken. Ze zijn bedekt met bundels dunne takjes, waar water vanuit de lokale bronnen langs sijpelt. Dat water bevat veel zouten. Door de warmte van de zon en de wind verdampt het water, waardoor er een nevel ontstaat die zeer heilzaam is om in te ademen. De plaatsen waar de andere gradeerwerken zich bevinden, zijn Konstancin (bij Warschau), Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój, Rabka en Sołonka.



[ciechocinek.pl/
index.php?lang=2](http://ciechocinek.pl/index.php?lang=2)



en.ckr.pl



Międzyzdroje

– de culturele zomerhoofdstad

Op de gouden zandstranden en midden in de natuur kan optimaal ontspannen worden. En misschien ontmoet je ook nog een heuse filmster!

Międzyzdroje heeft aantrekkelijke recreatiegebieden en kuurhuizen. De pier van 395 meter, de bossen met de kustkliffen, het Wolin Nationale Park en het Kuurpark vernoemd naar Frederic Chopin: een kleine greep uit al het moois! Er heerst een mild zeeklimaat en kent een uitzonderlijk groot aantal zonnige dagen. De schone lucht is vrij van allergenen, gevuld met jodium en bevordert zo het kuren. Hier worden allergieën van luchtwegen en huid, migraine, neuralgie, obesitas, ziekten en letsels van de ledematen, reuma, aandoeningen van de luchtwegen, bloedsomloop en het zenuwstelsel behandeld. Een verblijf zonder medische behandeling maar mét wellness in optima forma behoort ook tot de mogelijkheden.

Ook leuk: elk jaar wordt hier het Sterrenfestival gehouden met concerten, theatervoorstellingen en filmvertoningen en waar beroemdheden uit de Poolse cinema gewoon vrij rondlopen!

Het gebied wordt gekenmerkt door een een mild zeeklimaat en de grootste hoeveelheid zonnige dagen per jaar.



www.miedzzydroje.pl





Kołobrzeg

- de Poolse spa hoofdstad

Het grootste kuuroord aan zee met een luxe vakantieverblijf en royale kuren.

In het kustgebied bevinden zich meer dan 20 hotels en de culturele agenda zit vol met uiteenlopende evenementen. De door gerenommeerde architecten ontworpen interieurs vallen op door vorm en functionaliteit. Het hier heersende microklimaat en de mooie zandstranden zorgen voor ontspanning, terwijl de voorraad van het mineraalwater, zout en modder voor therapeutische werking zorgt. De kuren in het hersteloord helpen tegen huidziekten, orthopedische, endocriene of hormonale aandoeningen, reuma, ademhalingsproblemen, hartziektes, hoge bloeddruk, neurose, diabetes, obesitas en osteoporose. In het kuuroord zijn diverse zoutgrotten en de inhalatie van de zeelucht waarin met jodium, ijzer en mangaan zit, ondersteunt de therapie en helpt depressie en vermoeidheid te voorkomen.



www.kolobrzeg.pl



Ustka

- kuren aan zee én in een dennenbos

De stranden bij Ustka behoren tot de mooiste van het land en het microklimaat tot het mildste van de Oostzeekust.

De pracht van Ustka zijn de dennenbossen waarvan de bomen etherische oliën uitscheiden die de scherpe lucht verzadigd met jodium, mild maken. Ustka heeft mooie stranden en hoge kliffen van wel 30 meter. In de haven, in een van de vele graanschuren, bevindt zich de Baltische Kunstgalerij. In de buurt is ook het Mineralogisch Museum, waar de grootste voorraad Poolse kristal bewonderd kan worden. De zijstraten van de stad leiden naar de hersteloornden en het kuurhuis met de waterbaden, modderbaden en therapeutische behandelingen. Het klimaat en de natuurlijke hulpbronnen helpen bij preventie en herstel van orthopedische aandoeningen en bij verwondingen, ziektes van het zenuwstelsel, reuma, zwaktes van de bovenste en onderste luchtwegen, hormoonstoornissen en hart- en hypertensie. Goed om te weten: Ustka beschikt over een Blauwe Vlag, die toegekend wordt aan badplaatsen waar kristalwater stroomt.



www.uzdrowisko-ustka.com.pl





Ustka werd onderscheid met een
“Blauwe Vlag”, die toegekend wordt
aan stranden met kristalhelder water.





Sopot

- lekker uitwaaien op de pier

Dit kuuroord aan de kust is zeer heilzaam. De kans is ook groot dat je er een celebrity tegen het lijf loopt.

Sopot heeft duidelijk twee gezichten. Aan de ene kant is het een plek van vijfsterrenhotels met luxueuze wellness-faciliteiten, hippe restaurants en winkels. Een plek waar altijd wel wat te doen is. Aan de andere kant komen de mensen voor de therapeutische behandelingen die de lokale herstellingsoorden aanbieden. Voor elk wat wils dus. Maar je komt elkaar altijd wel weer tegen op de pier. Dit is de langste pier van Europa. Aan het einde van die pier is het jodiumgehalte twee keer zo hoog als bij de kustlijn. Het is heerlijk om over de pier te wandelen, met het rustgevende geluid van de branding en de meeuwen op de achtergrond. Via de daar neergezette verrekijkers kun je de boten op zee af en aan zien varen. In de hart van de stad ligt het grote plein. Daar bovenuit torent de vuurtoren, waar vandaan je een adembenemend uitzicht hebt.

De faciliteiten van dit kuuroord zijn vooral gericht op op verbetering van de bloedsomloop en luchtwegaandoeningen reumatische veranderingen aan de gewrichten en ruggengraat, osteoporose en obesitas.



www.pomorskie.travel/en

Ciechocinek

- het juweeltje van de Poolse kuuroorden

Met zout als grootste natuurlijke bron, tussen zeldzame planten en duizenden bloemen, komen lichaam en ziel hier helemaal bij.

Vanaf de Middeleeuwen wordt hier keukenzout gewonnen en het zout wordt al 170 jaar bij medicinale behandelingen gebruikt. In Ciechocinek kunnen zoutdampen worden geïnhaleerd, kan een zoutbad worden genomen en wordt modder gebruikt tijdens massages: in totaal zijn er meer dan 70 soorten behandelingen mogelijk, dat is nog moeilijk kiezen! Het zout ondersteunt de behandeling van orthopedische en traumatische ziektes, het zenuwstelsel, de reumatologische en cardiologische aandoeningen, vaatziekten, aandoeningen van bovenste luchtwegen, obesitas, diabetes, osteoporose en vrouwenziekten. Het visitekaartje van dit kuuroord is een systeem van gradeerwerken waarmee oorspronkelijk zout werd gewonnen en dat nu een natuurlijk inhalatiesysteem met een uniek microklimaat is. In het omliggende park groeien duizenden uitzonderlijke planten die dol zijn op de zoute grond. En elk jaar ziet het er weer anders uit: aan het begin van de zomer wordt de samenstelling van het bloementapijt veranderd, waar maar liefst 8.000 bloemen op bloeien.

Het gradeerwerk met een uniek microklimaat is het vlaggenschip van het kuuroord.



www.uzdrowiskociechocinek.pl/en





www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia



www.starapapiernia.pl/en

Konstancin-Jeziorna

– een oase van rust en gezondheid vlakbij Warschau

Deze tuinstad is de perfecte plek om aan de rand van de hoofdstad weer op krachten te komen.

In het verlengde van de Koninklijke Weg ligt het groene Konstancin gelegen. Deze plaats met zijn luxe villa's en pensions, is erg in trek onder de elite van Warschau. In Jeziorna staat een van de oudste Poolse papierfabrieken die 200 jaar geleden werd opgericht. De plaatselijke hersteloorde behandelen aandoeningen van het zenuwstelsel, bovenste luchtwegen, hart en hypertensie. Het kuurhuis biedt magneettherapie, bevrozingstherapie en fysiotherapie en biedt paraffine en therapeutische massages. Hier bevindt zich een zeer effectief en efficiënt zoutgradeersysteem (in de winter gesloten), omgeven door een prachtig park in Engelse stijl.

Er opereren hier zeer effectieve en efficiënte graaderwerken omringd door een prachtig kuurpark in het Engelse stijl.



Nałęczów

– Nobelprijswaardig kuuroord en spa met witte klei

Het landschap van deze 19^e eeuwse tuinstad brengt het hoofd tot rust en bevordert het herstel.

De sfeer in deze stad wisten zelfs de grootste Poolse schrijvers te waarderen, inclusief Nobelprijswinnaar Henryk Sienkiewicz. Het is daarom geen wonder dat Nałęczów veelvuldig in de Poolse poëzie en literatuur beschreven is. De kuurhuizen worden omgeven door een groot park met een idyllisch kronkelend riviertje en de buitengewone sfeer ontstaat door de vele ravijnen en heuvels. Hier staan eeuwenoude villa's en een juweeltje onder de bezienswaardigheden is het paleis uit de late 18^e eeuw. Het is de perfecte plek om van vuurwerk te genieten en ook kan een ballonvlucht worden gemaakt. De chemische samenstelling van het bronwater in combinatie met de schone lucht is uiterst geschikt voor de behandeling van hartziekten en hypertensie. In deze gezonde stad liggen het bekende cardiologische ziekenhuis, het centrum van Oogchirurgie, een zoutgrot en een luxe spa met een zwembad vol witte klei die speciaal uit Griekenland is geïmporteerd.



www.naleczow.com.pl



www.spanaleczow.pl



Busko-Zdrój

- al bijna 200 jaar een rijke traditie

Therapeutische wateren, modderbaden met een rijke en zeldzame samenstelling én het wonderschone landschap nodigen uit tot een bezoekje!

Het hersteloord Marconi werd in de 19^e eeuw door de gelijknamige architect ontworpen en is met stip het mooiste van Busko-Zdroj. Gebouwd naar het voorbeeld van de oude Romeinse gebouwen, heeft het een drinkbron en zelfs een concertzaal. Het oord is omgeven door een park met meer dan 100 jaar oude bomen. De tennisbanen, de concerttent, de speeltuin en tal van cafés en restaurants zijn omgeven door het groen en brengen iedereen tot volledige ontspanning. Ver weg van de drukte van alledag worden hier neurologische, orthopedische, traumatische en reumatische aandoeningen, huidziektes, brucellose ('Maltakoorts') en osteoporose behandeld. Het lokale mineraalwater voorkomt aderverkalking en is rijk aan jodium, en het seleniumzout versterkt het hart, voorkomt kanker en verbetert het immuunsysteem. In de mooie omgeving kan naar hartenlust worden gewandeld, gefietst en paardgereden.





www.uzdrowisko-ivonicz.com.pl



www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

Iwonicz-Zdrój en Rymanów-Zdrój

– een heel gezond duo

In de Karpaten liggen twee kleine kuuroorden naast elkaar. Ze vullen elkaar aan met therapeutische behandelingen en actieve recreatiemogelijkheden.

Iwonicz-Zdrój is omgeven door bossen in de diepte van het Dal van Iwonicz, terwijl Rymanów-Zdrój bij de uitgang ligt. Al sinds 400 jaar raden artsen het zwemmen in de lokale wateren van harte aan. Beide kuuroorden kenmerken zich door oude, meestal houten paviljoens, villa's en herstelplekken met opengewerkte decoraties. In het historische kuurhuis bevindt zich een mineraalwaterproeverij gevestigd in het zogenaamde Palmenhuis. Tot de rijkdom van beide resorts behoort het bronwateren gebruikt voor drinken en baden. In Iwonicz-Zdrój worden ook medische zouten en cosmetica gemaakt. Op deze fijne plek worden het bewegingsapparaat, blessures, ziekten van het zenuwstelsel, maag-darmkanaal, de bovenste luchtwegen en gynaecologische aandoeningen behandeld, en daarnaast ook nog reuma en osteoporose. Bijzonder aantrekkelijk in Iwonicz-Zdrój is de bron Bełkotka met buitengewone gasbellen.



Krynica-Zdrój

– het Poolse Davos

Bakermat van Poolse kuuroorden en een ontmoetingsplaats voor politici en zakenlui, waar een cultureel centrum en sportcentrum niet mogen ontbreken.

Krynica Zdrój behoort tot een van de oudste kuuroorden en is gelegen in het gebied met de grootste voorraad mineraalwater van heel Europa. De authentieke historische villa's en de kuurhuizen zijn aan de belangrijkste straten gebouwd en de moderne hotels en hersteloornden liggen tussen de beboste bergen. Het 19^e eeuwse Romanówka is nu een museum over Nikifor, de dakloze Poolse schilder van naïeve kunst. De plaatjes van deze kunstenaar op lucifersdoosjes en verpakkingen zijn inmiddels zeldzame collectors items. In Krynica-Zdrój worden hart- en vaatziekten en aandoeningen van het spijsverteringskanaal en het urinewegstelsel behandeld. In de waterproeverij zijn zeven soorten water te drinken en voor wie nog meer wil, zijn de net zo prachtige kuuroorden Muszyna, Piwniczna en Wierchomla te bezoeken.





www.en.krynica.pl



www.atrakcjekrynicy.pl





Wieliczka en Bochnia

– slapen onder de aarde

In de gangen van deze voormalige zoutmijn wordt de schoonste lucht ter wereld ingeademd, zonder luchtverontreinigende stoffen en allergenen.

Diep onder de grond kan een onvergetelijke nacht worden beleefd! Er kan namelijk in alle stilte en ver weg van alle drukte worden overnacht in een speciale zoutkamer, waar de lucht nog steeds vol zit met sporenelementen van de zoutmijn van Wieliczka. Ook in de hotels boven de grond zijn de gunstige effecten van de zoutmijn voelbaar. Hier wordt aan het unieke subterraneo therapie gedaan: toepassing op het lichaam van het ondergrondse microklimaat van de zoutmijnen. Op deze manier worden ademhalingsziekten behandeld en met name astma en andere chronische aandoeningen van bronchitis en longen, neus, sinussen, de farynx en de larynx, inclusief allergische aandoeningen.

Men kan zowel ondergrond als in de lokale hotels het gebruik maken van het gunstige effect van het microklimaat van de mijn.



kopalnia.pl/uzdrowisko



www.kopalnia.pl



www.kopalniasoli.pl/en

Szczawnica

– het unieke kuuroord aan de voet van de Pieniny

Het kuuroord is gelegen op een van de mooiste plekken van Polen, aan de monding van de beroemde Dunajec Kloof.



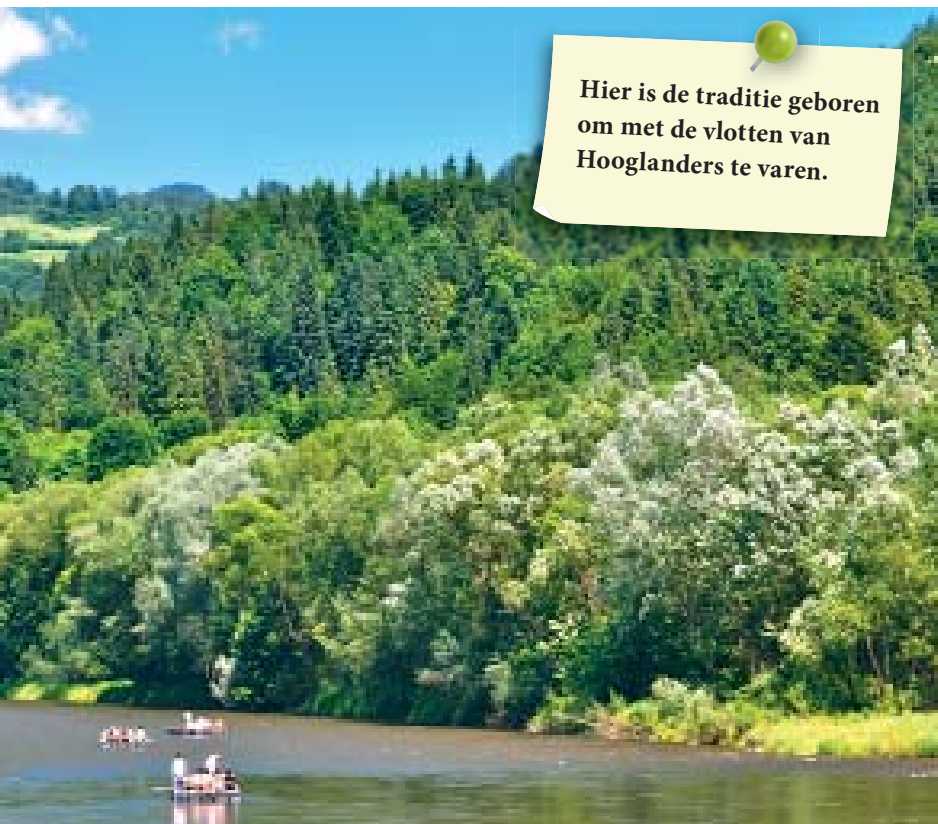
www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en



www.szczawnica.eu



Het is de geboorteplaats van het raften: de Dunajec rivier stroomt door het pittoreske, rotsachtige Pieniny. Deze streek staat ook bekend om haar aantrekkelijke rotsachtige ravijnen zoals Homola, een miniatuur van de Pieniny. In het kuuroord van Szczawnica wordt het zure mineraalwater gebruikt dat uit 12 bronnen stroomt en zijn modderbehandelingen mogelijk. Het milde microklimaat heeft een gunstige werking op de gezondheid van de bovenste luchtwegen, herstel van chronische ontstekingen, allergieën en astma. Bovendien zijn hier behandelmethodes van het bewegingsapparaat en reumatische ongemakken. In Szczawnica staan vele historische kuurhuizen en boven de ingang van particuliere woningen hangen net zoals 150 jaar geleden, originele geschilderde symbolen.



Hier is de traditie geboren om met de vlotten van Hooglanders te varen.



**Wisła is de geboorteplaats
van een van de beste
ski-springers in de wereld
– Adam Małysz.**

Wisła en Ustroń

- bij de bron van de grootste Poolse rivier

Verspreid over de bergen, hebben de regio's van Wisła en Ustronie een uniek microklimaat en een ideale omgeving voor actieve recreatie.

De Wisła is een populaire vakantiebestemming en fungeert uitstekend als uitgangspunt voor wandeltochten en ritjes op de mountainbike. In de winter komen veel liefhebbers naar de woonplaats van Adam Małysz, een van de beste skispringers ter wereld. De vele liften bieden verschillende routes met de meest prachtige panorama's en de lange, glooiende heuvels en beboste dalen zijn een genot voor langlaufers. Het landschap van Ustronie wordt ingekleurd door de massieve gebouwen van ziekenhuizen en hersteloornden die mooi passen in het bergachtige landschap met de oude bossen. Hier worden verschillende aandoeningen behandeld: neurologische, reumatologische en orthopedische, hart- en vaatziekten, euvels van bovenste en onderste luchtwegen, diabetes, obesitas en osteoporose.



www.wisla.pl



www.hr-ustron.eu



Rabka-Zdrój

– de glimlachende stad van de Wereldkinderen

Het milde microklimaat, mineraalwater in overvloed en de beboste bergachtige omgeving is al bijna een eeuw lang beroemd om zijn kuuroorden voor kinderbehandeling.

Dit kuuroord is met speelse accenten ingekleurd, zoals het monument van St. Nicolaas bij het station, een fabelachtig kleurrijke fontein met olifanten in het Kuurpark en het gemoedelijk pretpark Rabkoland. Zelfs het wapen van het kuuroord bestaat uit de helft van een zonneschijf en het gezicht van een lachend kind. Rabka bezit de titel van de Stad van de Wereldkinderen, gegeven op verzoek van de internationale afdeling van de Onderscheiding van de Glimlach. Hier worden veel internationale bijeenkomsten georganiseerd en ook bevindt zich hier het museum gewijd aan de Onderscheiding van de Glimlach. Het kuuroord behandelt de ziektes van de luchtwegen en het bloedsomloopstelsel. In het Kuurpark staan de houten paviljoens van de mineraalwaterproeverij en de gradeerwerken. Voor kinderen,

maar ook zeker voor volwassenen die het kind weer in zichzelf naar boven willen halen, een parel van een stad.

In het kuurpark staan houten paviljoenen: het Brongebouw en het Gradeerwerk.



www.uzdrowisko-rabka.pl



De thermen

– warm ontspannen in een schitterende omgeving

De thermale wateren in de regio Podhale zijn niet alleen een bron van groene energie, maar ook een bron van groot plezier voor de hele familie!

De warme zwembaden onder een sterrenhemel, omringd door glinsterende sneeuw, verleiden om na een dag in de bergen juist hier te ontspannen. In Podhale ontspringen thermale wateren uit een diepte van meer dan 1,5 kilometer en de zwembaden hebben een temperatuur van 37 graden Celsius. In Zakopane neem je een bad terwijl tegelijkertijd de majestueuze berg Giewont bewonderd kan worden. Nabij Zakopane zijn er ook nog thermale baden in Bukowina Tatrzańska, Białka i Szaflary. In Podhale zijn niet alleen warme zwembaden, de gastheren hier zorgen ook voor spelletjes voor de kinderen, spannende glijbanen voor de volwassenen en peuterbaden voor de aller kleinsten. Er zijn ook rustige plekjes op te zoeken, waar in een intieme sfeer weer op krachten kan worden gekomen. Toeristen worden hier verrast met uitstekende pensions, luxe hotels en vele andere attracties. Twee woorden: ontspannen maar!



www.zakopane.eu



www.termabialka.pl/En



De thermale wateren in de regio Podhale ontspringen vanuit de diepte van meer dan 1,5 km. De temperatuur van het water in badplaatsen bedraagt 37 graden C.



Lądek-Zdrój en Długopole-Zdrój

- twee keer gezondheid in het Dal van Kłodzko


Deze twee kuuroorden hebben een verschillend microklimaat en een verschillende samenstelling van mineraalwater.

Daardoor verschillen hun therapeutische profielen. Lądek ligt tussen de weilanden en bossen aan de voet van de pittoreske Góry Złote. Milde berggruggen beschermen tegen de sterke wind en toch heerst hier een vrij scherp, typisch bergklimaat. Tot de weelde van dit kuuroord behoren zeldzame bronnen van radon en waterstofsulfide. Gynaecologische aandoeningen, ongemakken in het zenuwstelsel, van de huid en in de botten worden hier behandeld. Het 30 kilometer verderop gelegen Długopole-Zdrój wordt beschermd door bossen en ligt in een zonovergoten dal. Hier worden aandoeningen in het spijsverteringsstelsel, bloed en hematopoëtische systeem en diabetes behandeld. In beide kuuroorden kan ook worden hersteld van orthopedische ongemakken en verwondingen, en reumatologische en vasculaire aandoeningen. Deze twee kuuroorden zijn een goed uitgangspunt voor wandelingen of een bezoekje aan de fascinerende Berengrot bij Kletno.



uzdrowisko
-ladek.pl/index.
php?page=401



A close-up photograph of a person's legs sticking out of a swimming pool. The water is bright blue and splashing around the feet, creating white foam. The pool's edge is visible on the left side, showing a blue and white tiled pattern. In the bottom left corner, there is a white, torn-edge paper note pinned with an orange pushpin. The note contains text in Dutch describing spa services.

De spa biedt, onder andere,
minerale baden in zwembaden
en badkuipen (parel- als draaibaden),
onderwater- en klassieke massages,
bodyjets en modder wraps aan.

Cieplice-Zdrój

- het oudste kuuroord van Polen

De pracht van dit kuuroord zijn de thermale bronnen die al sinds de 13^e eeuw in de geneeskunde worden gebruikt.

De watertemperatuur in de lokale bronnen kan oplopen tot boven 90 graden Celsius en deze eeuwige bronnen bevatten zwavel, silicium en fluor. Het verblijf hier is goed voor de behandeling van aandoeningen van het bewegingsapparaat, de urinewegen en nieren, het zenuwstelsel en de ogen. Dit kuuroord biedt onder andere minerale baden in zwembaden en badkuipen (met parels), onderwater en klassieke massages, modderbaden en modder behandelingen -ook voor de ogen, mond en kaak- en fysiotherapie. Het grote voordeel van het kuuroord is het klimaat met een fraai bergachtig landschap. De vele wandelroutes en het landschap van het bergdal van Jelenia Góra trekt bezoekers uit de nabijgelegen vakantieplaatsen. In het Kurhuis Theater worden het hele jaar voorstellingen en concerten gehouden.



www.uzdrowisko-cieplice.pl/en



www.cieplice.pl





Luxe wellness en medische spa's in Polen

Het aanbod balanceert tussen preventie en behandeling van lichaamsaandoeningen, rustgevende therapie en schoonheidsverzorging, dat allen tezamen een bijzonder gunstig effect op het welzijn heeft!

Het aantal luxe gezondheid- en schoonheidsbehandelingen stijgt voortdurend in Polen en er wordt zelfs enorm in geïnvesteerd! De nieuwste hersteelorden en medische spa's over het hele land verspreid, trekken de aandacht met hun moderne architectuur of juist de mooie samsmelting met historische gebouwen. Functionele interieurs, moderne apparatuur en kundig personeel zijn redenen te over voor een gezonde vakantie in Polen!



poland.travel/en/search/health--spa





Schoonheid en gezondheid in de grote steden

Toeristen komen in elke Poolse stad aan hun trekken met aantrekkelijke spa hotels en wellness.

Zwembaden, jacuzzi, fitnessruimtes, droge sauna's en stoomsauna's gelden als basisnorm en een verplichte uitrusting voor de meeste hotels. De meer geavanceerde hotels bezitten daarnaast een zoutgrot, verwarmde centrale ruimte (tepidarium) met verwarmde ligstoelen, magnetische en lasertherapie en bestralingslampen met verschillende sterktes. Om de conditie en gezondheid te verbeteren helpen massages, wellness-, schoonheid- en lichaamsbehandelingen. Sommige locaties zijn geïnspireerd op het Verre Oosten en hebben meditatie en stilte hoog in het vaandel staan.



www.infobasen.pl/en





Voor diegenen die iets bijzonders willen
beleven raden wij baden in geitenmelk
en zelfs in chocolade aan.



**Uitgever:**

Polish Tourist Organisation (POT)

ul. Chałubińskiego 8

00-613 Warszawa

Contact: pot@pot.gov.pl, phone: +(4822) 536 70 70

www.pot.gov.pl

Tekst: Paweł Wroński

Redactie: Maja Laube, Marta Olejnik

Omslagfoto's: photograph from the POT promotional campaign

"Come and find your story" within the project "Lubię Polskę"

Foto's: POT archives, Biblioteka Narodowa (17), A. and W. Bilińscy (52), Ł. Dejnarowicz/Forum (35), Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, K. Gozdan/Agencja Gazeta (53), A. and K. Kobus/TravelPhoto (43, 56), P. Kowal/Reporter (40), B. Krupa/East News (37), D. Lewandowski/East News (25), Masterfile/East News (14), A. A. Mroczek/Fotonova (21), J. Rojek/East News (35), Shutterstock, J. Włodarczyk (10, 51), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (36), T. Zamecki/Forum (42), Ł. Zandecki (24), Z. Zyburtowicz/East News (39)

Photo editor: Karolina Krämer, Dorota Nowacka

DTP ontwerp: BOOKMARK Graphic Design Studio

Omslagontwerp: Przemysław Gast

Zetwerk: Katarzyna Marcinkiewicz

Productie: Jadwiga Szczęsłowicz

Vertaling: Translation Street, www.translationstreet.pl

Correctie: Magdalena Stoch

© Copyright by Polish Tourist Organisation (POT)

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

Warszawa 2014

All rights reserved

BOOKMARK SA Publishing Group

ul. Puławska 41 lok. 19

02-508 Warszawa

e-mail: biuro@book-mark.pl

www.book-mark.pl

ISBN: 978-83-8010-051-0