

DO ZOBACZENIA

PARA BUCH

Małopolska jest rajem dla wszystkich, którzy cenią dla swego zdrowia i relaksu gorące, mineralne źródła.

GDY SPOJRZYMY NA MAPY GEOLOGICZNE MAŁOPOLSKI, T.J. MAPY POKAZUJĄCE TO, CO KRYJE SIĘ POD ZIEMIĄ, OKAZUJE SIĘ, ŻE MAŁOPOLSKA WPROST PŁYWA NA GORĄCYCH ZMINERALIZOWANYCH ŹRÓDŁACH, KTÓRE SĄ POZOSTAŁOŚCIĄ PO PROCESACH WULKANICZNYCH.

© SHIPHO - FOTOLIA.COM

W wielu miejscach geolodzy przeprowadzili nawet próbne odwierty, które pozwoliły przebadać źródła, ich skład i możliwości lecznicze. Jak pewnie wiecie, wody mineralne pozwalają leczyć wiele dolegliwości i chorób i używa się ich powszechnie do tego celu, co najmniej od połowy XIX w. Ale wody o podwyższonej temperaturze, najmniej 20 st. C, mają jeszcze dodatkowe zalety. Najmiej więcej wodami termalnymi lub ciepłymi łatwiej wchłaniają do ludzkiego organizmu związki mineralne i mają dodatkowy wpływ relaksacyjny.

Tylko dla przykładu: gorące wody o podwyższonej zawartości siarki poprawiają funkcjonowanie stawów, kręgosłupa, chronią przed miażdżycą. Dają ukojenie po urazach i przeciążeniach narządów ruchu. Wody solankowe (zwiększona zawartość chlorku sodu) m.in. łagodzą skutki chorób dróg oddechowych (co ważne dla wszystkich, którzy oddychają smogiem) i mają kolosalny wpływ na psychikę człowieka – uspokajają, wyciszają i poprawiają nastrój.

Lecz pamiętajmy, wody termalne nie są wodami czysto leczniczymi, a zabiegi takie przyjmować trzeba pod nadzorem lekarza w zakładach uzdrowiskowych. Kompleksy wód termalnych w Małopolsce to raczej miejsca wypoczynku i rekreacji, z dodatkową funkcją wspomagania zdrowia. To ośrodki pełnego relaksu.

ZYGFRYD STAROWIEJSKI

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W SAUNIE

(KILKA RAD DLA TYCH, KTÓRZY PIERWSZY RAZ)

- Zabieramy dwa ręczniki kąpielowe i klapki basenowe. Może się przydać szlafrok.
- Przed wejściem należy się dokładnie umyć bez kostiumu kąpielowego i z użyciem mydła.
- Do sauny wchodzimy nago! Można osłonić się bawełnianym ręcznikiem. Warto o tym pamiętać, bo większość saun nie rozgranicza płci.
- Nie wolno zachowywać się hałaśliwie.

W SAUNIE SUCHEJ

- Zawsze wchodzimy z suchą skórą. Należy siadać na ręczniku kąpielowym, a na drugim, mniejszym trzymać stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
- Z punktu widzenia zdrowotnego korzystne jest krótkie, ale intensywne nagrzewanie (siadamy na najwyższej ławce) oraz dokładne schłodzenie ciała.
- Przed wejściem do sauny można ogrzać stopy w wodzie.
- W saunie przebywamy 8-10 minut, do momentu uczucia silnego nagrzania całego ciała. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.
- Tuż przed wyjściem można zwiększyć wilgotność powietrza poprzez wlanie wody/wrzućnie lodu do pieca. W saunie publicznej konieczne jest uzyskanie zgody pozostałych osób.
- Po wyjściu z sauny dokładnie się schładzamy w odpowiadający nam sposób, pamiętając o zasadach higieny.
- Kolejnym punktem kąpieli jest relaks w ciepłym pomieszczeniu przez 10-15 minut.
- Cały cykl należy powtórzyć 2-3 razy. Końcowy relaks powinien trwać ok. pół godziny.
- Po kąpieli należy uzupełnić ubytek wody w organizmie, najlepiej wodą mineralną lub sokami owocowymi.
- Końcowa kąpiel pod prysznicem powinna się odbywać bez użycia mydła.

JAK SIĘ OCHŁODZIĆ

Do baseników chłodzących wchodzimy nago i wyłącznie po wcześniejszym spłukaniu potu pod prysznicem. Jeśli po schłodzeniu wybieramy się do sauny suchej, trzeba wytrzeć ciało do sucha (skóra będzie wtedy mogła się lepiej pocić).

NA PODSTAWIE SAUNY W INTERIOW.PL



© PIRELO G - FOTOLIA.COM

Rozpuszczone w wodach termalnych związki chemiczne mają co prawda czasem nieprzyjemny zapach, ale są za to niezwykle korzystne dla zdrowia. I nie tylko zapobiegają, ale nawet leczą niektóre schorzenia. Łagodzą dolegliwości układu mięśniowo-kostnego, bóle, stany zapalne, zwichnięcia czy nawet skręcenia. Wzmacniają cały system krążenia, chronią przed chorobami serca, regulują gospodarkę hormonalną organizmu, poprawiają przemianę materii, pomagają na bóle głowy i stawów oraz zdecydowanie przyspieszają proces rekonwalescencji po wielu zabiegach oraz schorzeniach. I, co ważne, odświeżają, dają poczucie odprężenia. Baseny termalne to także świetne miejsce hartowania organizmu, miejsce gdzie można podtrzymać aktywność fizyczną. Mało. Wody te posiadają także właściwości chroniące ciało, poprawiające właściwości skóry, która łatwiej chroni się przed szkodliwymi czynnikami.

Warto przed wyborem miejsca kąpieli zapoznać się ze składem chemicznym wód i ich właściwościami, aby wybrać te, które najlepiej sprzyjają naszym potrzebom.

BIAŁKA TATRZAŃSKA

Terma Białka

www.termabania.pl

Woda do 36 st. C.

Łączy zalety parku wodnego z odprężeniem w basenach termalnych. Oferuje strefę saunarium z niemal wszystkimi dostępnymi rodzajami saun oraz tętnią solankową. Dopelnieniem oferty są gabinety oferujące masaże oraz zabiegi na ciało. Szczególną atrakcją obiektu są niecki basenowe naturalnie przedłużone na zewnątrz w taki sposób, aby każdy, nie wychodząc z wody, mógł wypłynąć na zewnątrz i skorzystać z przyjemnych i ciepłych kąpieli, wpatrując się w panoramę Tatr.

BUKOWINA TATRZAŃSKA

Terma Bukowina

www.termabukowina.pl

Woda typu siarczanowo-chlorkowo-wapniowo-sodowego o mineralizacji 1,5 g/litr, do 38 st. C.

Centrum rozrywki dla całej rodziny, ośrodek uzdrowiskowy i rehabilitacyjny. 12 basenów: wewnętrzny, rekreacyjny, o głębokości 1,35 m i temperaturze wody 30-36 st. C, brodzik dla dzieci ze zjeżdżalnią, o głębokości 0,4 m (30-36 st. C), rwąca rzeka dla dzieci, o głębokości 0,7 m (30-36 st. C), basen z hydromasażami, o głębokości 0,4 m (30-36 st. C), basen zewnętrzny, przy saunie, rekreacyjny, zewnętrzny z hydromasażem, o głębokości 1,3 m (30-36 st. C), pływakki, zewnętrzny, o głębokości 1,5 m (28-30 st. C), grota skalna i basen zewnętrzny, spa & wellness, zjeżdżalnie o łącznej długości ponad 100 m.

Jest też osiem saun m.in. rzymska, fińska, góralska, kwiatowa, na podcierwień.

CHOCHOŁÓW

Chochołowskie termy

www.chocholowskieterm.pl

Woda do 36 st. C.

Najnowszy kompleks termalny na Podhalu. Posiada cztery strefy. Basenowa – to kompleks basenów zewnętrznych i wewnętrznych (w tym pływakki), z urządzeniami relaksującymi i zabawowymi, nieckami z wymuszonym obiegiem wody, plażami oraz obszarami dla dzieci. Lecznicza oferuje beczki i basen termalny z wodami siarkową i solankową. Saunarium z całym kompleksem saun (fińska, bio, sucha, parowa, aromatyczna, na podcierwień) i miejscami schłodzeń. I kompleks SPA.

© EXPRESSIONAL - FOTOLIA.COM



SZAFLARY

www.termyszaflary.com

Wody potasowo-sodowo-magnezowo-wapniowo-żelazowo-siarkowe o temperaturze wody do 38 st. C.

Obiekt posiada 5 niecek basenowych i jacuzzi: basen wewnętrzny z trzypiętową zjeżdżalnią rodzinną, basen wewnętrzny wielofunkcyjny z urządzeniami do hydromasażu, basen zewnętrzny z urządzeniami do hydromasażu, basen zewnętrzny rekreacyjny z urządzeniami do hydromasażu oraz rwącą rzeką, zewnętrzny brodzik dla dzieci z fontanną, sauną, jacuzzi.

ZAKOPANE

Aqua Park

www.aquapark.zakopane.pl

Woda do 32 st. C.

Są tu m.in.: basen rekreacyjno-pływakki – o długości 25 m i temperaturze wody 30,5 st. C, z wydzielonymi trzema torami pływakimi i częścią rekreacyjną z biczami wodnymi, basen rekreacyjny (30,5 st. C), wyposażony w zespół hydromasaży w tym bicze wodne, kaskady i leżanki podwodne, basen zewnętrzny rekreacyjno-pływakki – na tarasie (na zewnątrz hali basenowej), z widokiem na Tatry, dziką rzeką, brodzik dla dzieci (33 st. C) ze zjeżdżalnią, 6 waniec jacuzzi, zjeżdżalnie rurowe – o długościach do 166 m.

ZAKOPANE

Polana Szmoszkowa

www.szmoszkowa.pl

Temperatura do około 30 st. C.

Woda termalna, zmineralizowana. W jej skład wchodzi: wapń (37 proc.), magnez (36 proc.), sód (23 proc.), potas (2,3 proc.).

Kąpielisko składa się z dwóch basenów otwartych, zjeżdżalni o czterech torach, zjeżdżalni dla dzieci.