



POLISH
TOURIST
ORGANISATION

Till Polen – för hälsa och skönhet

www.polen.travel

Polska turistorganisationen
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa
tel. +48-22 536 70 70
fax +48-22 536 70 04
e-mail: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl



Move Your Imagination



Till Polen – för hälsa och skönhet

Stress, trötthet, dålig kondition, lite för stor mage och grå hy – det är nog de vanligaste hälsoproblemen i våra dagar. En utmärkt och effektiv behandling mot sådana problem får man på polska kurorter som specialiserar sig på hälsa, skönhet och välbefinnande. Sådana finns på ett sjuttioal orter över hela landet. Och de har anrika traditioner, flera började specialisera sig på sjukdomar redan på 1200-talet. Numera erbjuder kurorterna, förutom sitt klassiska utbud, även program för biologisk förnyelse, skönhetsbehandlingar och avkoppling, i bl.a. spa-anläggningar. Den som vill kurerar sig kan välja mellan drygt 45 000 sanatorieplatser på 45 kurorter och över 80 000 platser på semesteranläggningar, hotell, pensionat och sanatorier, som tillsammans bildar ett helt nät av anläggningar för behandling, terapi, avkoppling och biologisk förnyelse. I nätet ingår också ett flertal kliniker, så kallade skönhetsfarmer, som samarbetar med kurorterna med att ta fram de senaste vetenskapliga rönen och erbjuder professionella program för bekämpning av den moderna civilisationens skadliga effekter på människan.

De polska kurorterna och hälsocentrumerna erbjuder en rad fördelar:

- Helande behandlingar kan kombineras med kosmetiska behandlingar och avkoppling.
- En rad behandlingar grundar sig på de allra nyaste metoderna, även inom dietetik, kosmetologi och kosmetik.
- Läkare, kosmetologer, rehabiliterare och assisterande personal är välutbildade och specialiserade.
- Oförstörda, helande naturresurser, som gytta, torv, mineralvatten, termalvatten, saltlager och saltkällor.
- Modern apparatur och utrustning för rehabilitering genom rörelse, som tennisbanor, simhallar och cykelbanor.
- Möjlighet att anpassa behandlingstiden till de egna behoven. Kurortsgästens egna krav tillgodoses.
- Ett rikt utbud av kulturevenemang och utflykter runt om i landet.
- Frisk luft, rent vatten, milda och gynnsamma mikroklimat.

På de här sidorna vill vi hälsa er välkomna till de polska kurorterna och lämna några upplysningar om deras helande naturmetoder, som återger välbefinnande och livsglädje, råder bot på stress och trötthet och låter hälsan blomma ut.

Polska Turistorganisationen



- 36 sanatorier
- Minnesmärken på UNESCO:s lista över kulturarv
- UNESCO:s biosfärreservat
- flygplatser
- huvudvägar
- gränsövergång; -till annat EU-land
- internationella hamnar
- havsstränder
- centrum för vattenidrott
- centrum för vinteridrott
- centrum för ridsport
- ridsportbanor
- jaktdistrikt
- vattendrag för metare
- f.d. koncentrationsläger
- borgar
- herrgårdar
- etnografiska parker
- museer
- centrum för folkkonst
- historiska kyrkor och ortodoxa kyrkor
- historiska moskéer och synagogor
- kultplatser
- vattenleder

Polska gejsrar, hav och syre	4-5
Spa – det välgörande vattnet	6-7
Välrenommerade spa-anläggningar	8-9
Borowina – den undergörande gyttjan	10-11
Skönhetsfarmer	12-13
Avkoppling för affärsmän	14-15
Total detox	16-17
Saltgrottor	18-19
Vatten- och syrebarer	20-21
Graderverk – de gigantiska inhalatorerna	22-23
Resor för skönhet och hälsa	22
Lista över sjukdomar som behandlas på sanatorier	24-25
Turistattraktioner i närheten av kurorterna	26
Behandlingar på polska kurortem	27-31
Nyttig information	32



Vatten och luft är två livsnödvändiga element som inverkar positivt på vår hälsa på en rad olika sätt.

I Polen finns ett överflöd av mineralvatten, även termalvatten, som ger oändliga möjligheter att förbättra hälsan. Här finns rikliga mängder av ängssyra, saltvatten, sulfidvatten, mineralvatten, radiumvatten och varma vatten med temperaturer upp till 70°C. Eftersom det finns så många olika slags vatten i naturen använder sig polska kurorter, hälso- och skönhetskliniker och centrum för biologisk förnyelse i stor utsträckning av hydroterapeutiska metoder. Till de grundläggande hör:

- Algterapi – behandling med preparerade havsalger, rika på mineraler och spårämnen som verkar fuktande och bekämpar celluliter.
- Vattenträning – övningar i bassäng på olika djup till musik. Övningarna gör kroppen smidigare, stärker musklerna i ryggen,, benen och skinkorna och reducerar fettvävnaden.
- Vattengympa – en nedtonad, avslappnande variant av vattenträning.
- Jacuzzi – ett badkar för flera personer med vattenmassage. Får spända muskler att slappna av och hjälper mot celluliter. En stråle av vatten och luft ger kraftig massage och inverkar gynnsamt på blod- och lymfcirkulationen. Huden rengörs från giftämnen och musklerna blir mjukare och starkare.
- Skotsk piska – kroppen sköljs med mycket kraftiga strålar av ömsom kallt, ömsom varmt vatten. En chockartad behandling men mycket hårdande för kroppen. Tröttheten försvinner, blodcirkulationen förbättras, kroppen stärks och förbränningen påskyndas.
- Bad i kraftigt jodmättat saltvatten – påskyndar ämnesomsättningen och främjar viktnedgång. Saltvattnet innehåller även brom, som har en avslappnande och lugnande inverkan.
- Pärlbad – i vanligt badkar med käll- eller termalvatten. Munstycken sprutar in luft, och bubblorna som då uppstår masserar kroppen försiktigt, som champagne, och förmedlar angenäma signaler till nervändarna. Trötthet och stress försvinner.

Ciechocinek
www.ciechocinek.pl, www.puc.sky.pl
Nałęczów
www.uzdrowisko-naleczow.com.pl
Kolobrzeg
www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl
Łądek-Zdrój
www.uzdrowisko-ladek.com.pl
Cieplice Śląskie-Zdrój
www.uzdrowisko-cieplice.pl
Busko-Zdrój
www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl
Rabka-Zdrój
www.uzdrowisko-rabka.pl
Ustka
www.uzdrowisko-ustka.com.pl
Jastarnia
www.zdrojowy.com.pl



Balneoterapi är tillsammans med peloidterapi och klimatterapi de viktigaste behandlingsformerna på en kurort. I behandlingen används peloider, havsvatten och gaser, t.ex. vid bad i kolsyra och koldioxid, sulfid, svavelväte och till och med i en blandning av syre och ozon:

- Peloidterapi är en behandling med mineralrik, rengjord gyttja eller torv som upplösts i vatten. Bra mot reumatism, inflammatoriska tillstånd, nervsmärtor, hjälper till i behandlingen mot fetma, celluliter och urgröpningar.
- Klimatterapi består av rörelser i det fria, solbad, gradverksinhalationer eller inhalationer av havsluft samt talassoterapi, varvid havets naturliga helande förmågor tas till vara.

Välrenommerade kurorter som specialiserar sig på baleoterapi:

- I Ciechocinek finns rikliga mängder av termalsaltvatten. I 170 år har man utnyttjat dessa för att behandla kvinnosjukdomar, störningar i blodcirkulationen, andningsvägarna och det perifera nervsystemet samt mot reumatism.
- I Cieplice Śląskie-Zdrój i bergskedjan Sudeterna behandlas reumatism och sjukdomar i rörelseorganen och urinvägarna samt störningar i blodcirkulationen.
- I Łądek-Zdrój ligger en mycket känd kurort där ett lätt mineraliserat källvatten används för att behandla sjukdomar i rörelseorganen, reumatism, hudåkommor och störningar i det perifera blodomloppet.
- På grund av det specifika mikroklimatet i Nałęczów erbjuds här behandlingar, även förebyggande, mot hjärtbesvär.
- I Busko-Zdrój, som har ett unikt hälsovatten och ett varmt, fuktigt klimat, behandlas förutom sjukdomar i huden och rörelseorganen även neurologiska störningar, benskörhet och brucellos (undulatfeber).
- Med hjälp av den salt- och jodhaltiga havsaerosolen i Kołobrzeg behandlas här med stor framgång sjukdomar i andningsvägarna.
- I Rabka-Zdrój bedrivs specialrehabilitering efter hjärtsjukdomar. Traktens saltvatten används för framställning av kosmetika för känslig hy som kräver bästa omvårdnad (allergier och hundinflammationer).



Havssaltets egenskaper kommer till utmärkt användning inom kosmetiken. Vattnet spänner och jämnar ut huden, är gynnsamt för bantning och mot celluliter, rengör huden, stärker de små blodkärlen, reglerar ph-balansen, ger motståndskraft mot infektioner, tar bort svullnader och skyddar huden mot fria radikaler, som orsakar åldrande. Östersjöns vatten har en förhållandevis låg salthalt, och semesteranläggningarna och hälsohemmen längs den 50 mil långa polska östersjökusten erbjuder därför väl avvägda och milda behandlingar:

- I Ustka erbjuds en lång rad behandlingar, bl.a. saltvattenbad, hydroterapi, inhalationer, helande massage, parafinomslag, magnetterapi, kryoterapi, kinesiterapi och talassoterapi.
- Många hälsocentrum vid Östersjön (t.ex. i Kolobrzeg, Mielno och Krynica Morska) har specialprogram med talassoterapi, där havsvatten, sand, luft och sol utgör de grundläggande botemedlen mot ett flertal sjukdomar.



Vattnets helande och avslappnande egenskaper har varit kända sedan antiken.

I Europa kom badet med tiden att försummas som en del av läkekonsten men har under senare år upplevt en renässans. Även i Polen erbjuds spa-behandlingar på allt fler nya hälsocentrum, men även på traditionella platser, dit kurortsbesökare alltid vandrat för att "dricka brunn". Vattenkurer gynnar matsmältningen, hjälper vid rehabilitering av rörelseorganen, och mineralsalterna i vattnet kan bota en rad hudsjukdomar. Omväxlande bad ökar motståndskraften mot infektioner, förhöjer vigören och ger avkoppling åt kropp och själ. Bland drygt hundra vattenbehandlingar är saltvattenbad, gyttebad, vattenmassage och gytteomslag de populäraste. Andra paramedicinska behandlingsmetoder som också ger stor avkoppling är att vada i vatten, snö och dagg, svettas ut i en bastu och naturligtvis att dricka olika slags mineralvatten. I vattenterapi används praktiskt taget alla former av vatten: regnvatten, källvatten, havsvatten och termalvatten – under tryck eller bara som vanligt vatten. Man framställer också olika specialvatten som berikas med salter, oljor, gytta och örtblandningar. I behandlingarna används även mineraler från andra delar av världen, t.ex. från Döda havet. Kurortsgästen kan till och med få bada i getmjölk med eteriska örter och oljor.

Vattnets välgörande verkan kan upplevas inte bara på kurorter och sanatorier, utan också på bättre hotell och på skönhetsfarmer. I Polen ligger spa-anläggningarna oftast i närheten av traditionella mineralvattenkällor, t.ex. i Krynica-Zdrój, Ciechocinek, Łądek-Zdrój och Solec-Zdrój, men anläggningar finns också i kustorter och i Masurien. Alla är utrustade med modern apparatur och lokaler för de mest varierande typer av bad. Personalen består av läkare, kosmetologer, dietetiker och rehabiliterare. Barn äger inte tillträde till "spa-templen", här talar man med dämpad röst

och det är förbjudet att använda mobiltelefon. Behandlingen sker till lugnande musik, i skenet av stearinljus och till doften av ljuva aromer.

De polska spa-anläggningarna har ett mycket intressant utbud. De utmärks särskilt av sina oförstörda mineraltillgångar, mångfalden av salt- och mineralvattnen, de rika tillgångarna på helande gytta och torv, de egna ekologiska odlingarna av örter och andra växter samt sin mjölkproduktion.

Några hälsocentrum har specialiserat sig på revitalisering av ansiktshy, andra på korrigering av profilen, bl.a. borttagning och förebyggande av celluliter. Många centrum har kryogeniska kammare, andra behandlar med hjälp av ljusstimulering. På polska spa-anläggningar tas alltid hänsyn till hur mycket tid gästen kan avvara. Därför erbjuds såväl veckoslutsprogram som längre vistelser, kanske en eller två veckor.

www.uzdrowisko-naleczow.com.pl

www.spanaleczow.pl





Bland de många framgångsrika spa-anläggningarna i Polen är det några som intar en särskild plats och som bör omnämnas.

Dit hör utan tvivel de privata anläggningarna Hotele **SPA Dr Irena Eris** i Krynica-Zdrój och i Wzgórza Dylewskie, anlagda av doktor Irena Eris. Hon är ägare till det största kosmetikaföretaget i Polen, som tillverkar och exporterar kosmetika. Här erbjuds ett stort antal skönhetsbehandlingar under insyn av läkare, tränare, rehabiliterare och kosmetologer: vattenaerobics, pärlbad, vattenmassage, tio dagars bantningskurer, ett flertal tjänster och behandlingar på läkar- och kosmetologmottagningar, liksom välutrustade gymnastiksalar, bassånger och bastur. Programmen är individuella och anpassade efter gästens behov och kan ibland vara mycket originella. Till exempel i "Drömsviten" kombineras ostasiatisk massage med traditionell skönhetsvård.

En aktiv semester vid sjön Czors i Mrągowo kan med fördel kombineras med behandlingar. **Hotel Mrongovia Resort & Spa** erbjuder utmärkta specialbehandlingar, som rekommenderas av stora, välrenommerade kosmetikaföretag i hela världen. Behandlingarna är ofta komplexa. Före en ordentlig manikyr kan man t.ex. unna sig en handmassage med varma stenar. Det förbättrar blodcirkulationen och mjukar upp spända muskler i handlovar och armar. I de välutrustade gymnastiksalarna erbjuds övningsprogram, som anpassas till varje gäst och leds av en personlig tränare, före badet i termalvattenbassängen. Specialbehandlingar kombineras med olika former av aktiv vila, t.ex. ridning och tennis.

Bergsklimatet och den orörda naturen i bergskedjan Beskiderna är en utmärkt plats för rengöringsbehandlingar. **Hotell Klimczok** i Szczyrk erbjuder "romerskt spa", en kopia av de romerska termerna. Här finns den enda vacustylersapparaten i Polen, som hittills bara kosmonauter har använt. Under behandlingen syresätts vävnaderna, och giftämnen

avlägsnas ur kroppen. Behandlingen hjälper också mot celluliter och fetma, förbättrar blodcirkulationen och jämnar ut huden. På hotellet erbjuds naturligtvis också ett helt paket av vattenbehandlingar. Mitt i nationalparken Gorce ligger Rabka-Zdrój med sitt moderna förnyelsecentrum „**Rabczański Zdrój Medical SPA**". Förutom saltbastu, romersk bastu och jacuzzi med vattenmassage erbjuds här attraktiva behandlingar i SPA-kapsel (bad i öl, choklad, getmjölk m.m.) samt avkopplande och helande massager (örtstämplar, varma stenar).



www.hotelspa.pl

Ciechocinek
www.ciechocinek.pl, www.puc.sky.pl

Mrągowo
www.mrongovia.hotel.pl

Kolobrzeg
www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl

Lądek-Zdrój
www.uzdrowisko-ladek.com.pl

Cieplce Śląskie-Zdrój
www.uzdrowisko-cieplce.pl

Busko-Zdrój
www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl

Rabka-Zdrój
www.uzdrowisko-rabka.pl

Solec-Zdrój
www.uzdrowiskosolec.pl

Krynica-Zdrój
www.ukz-zdrowisko.krynica.com.pl





Borowina är olika typer av torv som innehåller mineraler och organiskt material, t.ex. rester av mossor, starrgräs, tranbär, ljung och lingon.

Tusentals generationer växter från torvmossor har upplösts till gytta under vatten, utan tillgång till luft, och på så sätt bevarat värdefulla egenskaper. Gytta är mycket ren och dess helande egenskaper har tagits till vara på polska kurorter i 150 år. Gytteomslag och gyttebad ger termiska och stimulerande effekter som botar eller mildrar ledgångsreumatism, kvinnosjukdomar och sjukdomar i nerver, strupe och blodkärl.

På sistone har gytta från polska kurorter blivit en kosmetisk hit, då man utarbetat en speciell teknik för att ta fram skönhetspreparat ur den. Gytta kan nu användas för att avlägsna giftämnen och i bantnings- och föryngringskurer. Eftersom den innehåller fytohormoner lämpar den sig bra i behandlingar mot rynkor. Därför har den polska skogsgytta blivit en stor konkurrent till leran från Döda havet. Den innehåller nämligen alla ämnen som behövs för att huden ska fungera normalt. En sådan unik och komplett blandning hittar man inte ens i de dyraste hudkrämerna.



På polska kurorter, hälsocentrum och spa-anläggningar utnyttjas gytans alla positiva egenskaper, och här erbjuds förutom behandlingar (peloidterapi) även kurser i biologisk förnyelse, som syftar till viktminskning och avlägsnande av giftämnen i huden. En behandlingsform med mångsidig effekt är gytteomslag med en temperatur av 38-45°, som förbättrar blodtillförseln till huden och frigör giftämnen. En annan fördel med varma kosmetiska gytteomslag är att den rengjorda huden mättas med makro- och mikroelement från gytta, bl.a. växthormoner som verkar på ungefär samma sätt som kvinnligt östrogen. Brist på östrogen orsakar åldrande. Många behandlingscentrum erbjuder egna gyttepreparat, och specialistläkare kan ge råd om hur dessa ska användas i hemmiljö. Den som är intresserad av gytteomslag i kosmetiska syften kan med fördel besöka kurorterna i Krynica-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Piwniczna-Zdrój, Ciechocinek, Kolobrzeg och Polczyn-Zdrój.





Det lönar sig alltid att ägna några dagar åt att återfå välbefinnandet och skönheten.

De flesta välrenommerade polska kurorter erbjuder numera olika program för skönhetsbehandlingar och biologisk förnyelse på sina s.k. „skönhetsfärmer”. Programmen har gjort vistelsen på kurorten till en nöjsam helhetsupplevelse, med behandling och komfort av hög klass.

Skönhetsfarmerna har fördubblats i antal de senaste åren, och det visar att de mångsidiga programmen åtnjuter högt anseende. Allt efter behov kan man välja behandlingar och boendestandard, och man väljer själv hur länge man vill bli behandlad. Gästerna stannar därför ett veckoslut, några dagar eller en eller två veckor, andra tittar in bara några timmar, i synnerhet om kurorten ligger i närheten av en storstad. Här väntar en serie skönhetsbehandlingar (ibland även smärre plastikkirurgiska ingrepp), avkoppling, lågkaloridiet, det „obligatoriska” diskoteket liksom föredrag om hälsa, kost, kosmetika och naturmedicin. Gästerna har tillgång till solarium, bastu, gym, bassänger och tennis- eller ridbanor. På kurorterna finns ett stort antal specialister i form av läkare, massörer, instruktörer, dietetiker, kosmetiker och frisörer, som väljer ut de lämpligaste formerna för vård och rekreation.

I dagens värld är det ju framför allt dynamiska personer med snygg figur och friskt utseende som har störst chans att lyckas i yrkes- och privatlivet. Sådana personer väcker affärspartners förtroende. Så det är inte konstigt att de populäraste skönhetsfarmerna är de som erbjuder bantningsprogram. Många metoder används för att målet ska uppnås, men de omfattar alltid ett lämpligt kostprogram (som komponeras efter personliga behov), hudvård (bl.a. utjämning av rynkor med botox eller hyaluronsyra), djup hudrengöring med specialiserade peelingmetoder, borttagning av missfärgningar med hjälp av mikrodermabrasion, i synnerhet fotoförnygring med laser.

På den kända kurorten i Nałęczów erbjuder Centrumet Feniks för biologisk förnyelse förnygringsbehandlingar, bantningskuror och behandling mot celluliter och hårfall. Feniks tillhandahåller också ett paket med kosmetiska behandlingar för män, som ju har börjat inse hur viktigt det är att vårda sitt utseende.

På det intima hotellet Amax i Mikołajki i de tusen sjöarnas land, Masurien, kan man under ett veckoslut genomgå flera olika skönhetsbehandlingar och avgifta kropp och själ med arom- eller musikuterapi. Hotellet är mycket välutrustat. Efter en dag i segelbåten eller i de masuriska skogarna kan alla, inte bara de som bor på hotellet, njuta av ångbastun,

bassängen, pärlbadet och få vattenmassage i specialbadkaret.

För dem som gärna semesterar vid Östersjön har de polska kustcentrumen ett stort utbud av behandlingar som återger skönhet och fysisk form och ger psykisk avkoppling. På pensionat Aga i Gąski i närheten av Sarbinowo går man snabbt och på ett njutbart sätt ner i vikt med hjälp av salt- och gyttebad, elektrostimulering, specialgymnastik och ridning, under insyn av välutbildade specialister. Efter en nervlugnande och syretillförande språngmarsch på stranden erbjuds två olika slags fotmassager.

I Augustów, som ligger mitt i skogen i ett område med rena sjöar, inbjuder centrumet för biologisk förnyelse på hotell Delfin till sina „skönhetskapslar”, där man snabbt blir av med övervikten. Här finns också spännande program för avkoppling och förnygring.



På några skönhetsfärmer erbjuds också hälsokurer. På t.ex. Klinika Zdrowia i Urody (Kliniken för hälsa och skönhet) på Hotell Bryza i Jurata specialiserar man sig på förebyggande av åderförkalkning.

På hotell Victoria i Warszawa har det japanska företaget Kanebo en ny salong för biologisk förnyelse och lockar med den 1500 år gamla massagetekniken amma. "Am" betyder "klämma" och "ma" betyder "gnugga", och det är just så man blir behandlad av kosmetologen. Kuren består av torr kroppsmassage samt massage av ansikte och bröstparti. Behandlingen stimulerar energipunkterna i axlar, fötter, händer och öron, vilket påskyndar lymfcirkulationen och rensar kroppen. Vi får en väldig energiinjektion, tröttheten försvinner och ansiktsdragen blir slätare.

På grund av mikroklimatet i Milanówek har investerare i Warszawa här uppfört ett av de modernaste centrumen för biologisk förnyelse. Metropolitan erbjuder unik peeling och omslag med färsk frukt – grapefrukt, apelsin och kiwi. Förutom de avslappnande, förskönande och rengörande behandlingarna är den holistiska pedikyren mycket populär. Fåttöljen vibrerar och masserar ryggen, medan fötterna är nedsänkta i mousserande vatten. Under rutinbehandlingar ges också reflexterapi.





Affärsresor till Polen behöver inte bara vara tröttsamma och stressiga.

Svåra förhandlingar och anspänning på grund av arbetet och vistelsen i storstaden kan uppvägas med ett besök på något av centrumen för biologisk förnyelse som finns i storstadsområdena eller på någon kurort strax utanför. Många polska städer ligger i områden som har sitt eget mikroklimat och där de naturliga mineraltillgångarna utnyttjas för biologisk förnyelse.

Från Warszawa kan den uttröttade affärsmannen bege sig till kurorten Konstancin – Jeziorna två mil utanför staden. Orten är känd för sitt skogsmikroklimat. Förr i världen var det här en exklusiv semesterort, om detta vittnar de intressanta villorna och ett litet palats i en urgammal talskog. På sanatorierna och kurortssjukhusen ges förutom grundläggande vård alla slags behandlingar inom området biologisk förnyelse. Konstancins naturtillgångar är bromidsalt och järnsalt. Om tiden inte medger någon längre tid på kurorten, kan man göra sig av med stressen och tröttheten vid



graderverket i Kurortsparken, som ger lugn och avkoppling och öppnar andningsvägarna.

Även på Spa-anläggningen Villa Park i Wesola kan den som är trött på storstadslivet i Warszawa finna avkoppling och vila. Hotell- och rekreationsanläggningen ligger bara 18 kilometer från centrum och har en bassäng med datorstyrd vattentillförsel, sprutanordningar, vattenfall och motströmmar. Här finns också vattenmassage och salar för yoga, aerobics och squash. Skönhetsfarmen Farma Zdrowia i Urody i Józefów ligger ännu närmare Warszawa och erbjuder en hel rad behandlingar för biologisk förnyelse. Man kan titta in några timmar eller stanna en hel angenäm helg efter arbetsveckan. Även i Kraków har den trötte och outvilade ett stort utbud av tjänster för biologisk förnyelse att tillgå. I centrum ligger kurorten Mateczny-Zdrój som ger behandlingar med svavelsaltvatten, som under sitt eget tryck rinner upp i en källa 30 meter under markytan. På grund av sitt näringsrika innehåll är detta ett av de mest eftertraktade mineralvattnen i Polen. Det är rikt på magnesium och kalcium och innehåller också selen, ett ämne som motverkar cancer, eliminerar fria radikaler och är mycket sällsynt i vatten.

Förutom orterna runt storstäderna lockar fler och fler polska hotell och pensionat sina gäster med välutrustade skönhetssalonger, gym och tränings-salar, aquaparker, tennisbanor och bassänger, där man kan återfå energin, bli av med stressen och bättra på utseendet mellan affärsuppdrag och tröttsamma konferenser.



Nałęczów
www.uzdrowisko-naleczow.com.pl

Augustów
www.um.augustow.pl

Gąski
www.osrodek-aga.pl

Milanówek
www.metropolitanstudio.pl

Mikołajki
<http://hotel-amax.pl>

Wesola
www.villaparkwesola.pl

Jurata
www.bryza.pl



Många polska kurortsanläggningar specialiserar sig på olika metoder för att rengöra kroppen från giftämnen.

Kurerna grundar sig på diet i kombination med rörelseövningar och behandlingar för biologisk förnyelse. Syftet är att återställa skönheten och att uppnå ett holistiskt välbefinnande när oönskade substanser i kroppen avlägsnas. Hålsans största fiender är kalciumsalter, kolesterol och överflödigt protein. Allt detta samlar vi på oss genom en felaktig livsstil, onyttig kost och njutningsmedel. Med hjälp av specialdieter rensas kroppen från giftämnen, och avlagringarna som försvårar blod- och lymfatillförseln och stör cellfunktionerna löses upp. Uttjänta celler avlägsnas och kroppen fungerar som den ska. En inte helt oviktig effekt av detoxbehandlingen är att de överflödiga kilona försvinner och välbefinnandet inställer sig.

Dieterna läggs upp efter patientens individuella behov och kropp. Kurorterna erbjuder så gott som alltid två slags dieter: flytande, som bygger på saft från färsk frukt och grönsaker, samt en lågkaloridiet (mellan 500 och 1 000 kcal per dag), som också bygger på frukt och grönsaker och deras antioxidanter, de substanser som slänger ut giftämnena ur kroppen. Trots att dieterna bygger på frukt och grönt är de mycket varierande och berikas med örter och mineralvatten. Alla produkter som används i kuren är ekologiskt odlade. På vissa centrum serveras endast mat som kommer från egna odlingar, och grödorna är aldrig genmanipulerade. Även den biologiska förnyelsen, som hör ihop med dietkuren, bygger



på komponenter från växter och mineraler. Standardutrustningen är torr- och ångbastu, bassäng, gym, utrustning för vattenterapi och solarium. Man erbjuder också en rad kompletterande behandlingar, t.ex. omslag med gyttja från Döda havet eller med honung, mjölk och blandningar av kanel och havsalger. Gästerna har tillgång till massage med naturliga oljor samt peelingprodukter. På de centrum som tillhandahåller rensningskurer rekommenderas mycket fysisk aktivitet i gymnastiksalen, på gymmet, i bassängen och naturligtvis i naturen, vilket har en extra fördel eftersom centrumen oftast ligger på kur- och semesterorter med mycket vackra omgivelningar.





Salt innehåller livsnödvändiga ämnen

som jod, kalcium, magnesium, kalium, natrium, järn, selen och koppar. Brist på ett eller flera av dem orsakar allvarliga fysiska och psykiska hälsoproblem. T.ex. selenet är viktigt för att hejda åldringsprocesserna i huden, och det är anledningen till att saltlösningar med selen erbjuds på polska kurorter och hälso- och skönhetscentrum. I många guideböcker över Polen beskrivs de naturliga saltgruvornas betydelse för hälsan. Gruvorna finns i Wieliczka och Bochnia. Det största utbudet erbjuds på den underjordiska rehabiliteringskliniken i saltgruvan Wieliczka. Här botas astma, allergier och sjukdomar i andningsvägarna liksom sjukdomar och åkommor i huden. Kurortsdelen ligger 135 meter under marken i en kammare som fått namnet „Sjön Wessel”. Förutom sina unika medicinska värden är kurorten också en estetisk upplevelse. Att tillbringa sju timmar i fullkomligt ren, bakteriefri luft, mättad med helande natriumklorid, magnesium- och kalciumjoner under insyn av läkare och rehabiliterare kostar visserligen en del, men den här typen av

behandling kan inte jämföras med en vistelse på ett vanligt sanatorium. Saltgruvan i Wieliczka är utan tvekan en unik plats i världen, men saltets helande kraft utnyttjas med stor framgång även av andra centrum, nämligen i konstgjorda saltgrottor som är byggda helt i trä utan metallföremål och fyllda med havssalt från Östersjön, Döda havet och Röda havet.

Saltgrottor finns på praktiskt taget alla kurorter och på flera hotell i landet. Den specifika stämningen i den konstgjorda grottan uppstår tack vare de naturtroga formerna, som påminner om dem i riktiga grottor, den passande belysningen som tar fram saltkristallernas struktur, den lugna musiken, temperaturen och luftfuktigheten, som är behagligt högre än i naturliga grottor. I saltgrottorna innehåller luften betydligt fler bioelement än under en kraftig storm till havs, men klimatet i grottorna lämpar sig mycket bättre för avkoppling, eftersom man ju slipper vinande och tjutande stormvindar. Konstgjorda grottor lämpar sig också för behandling av nervösa tillstånd, rehabilitering efter idrottsskador och olycksfall och fysisk och psykisk utmattning till följd av ansträngande arbete med ekonomiskt ansvar och med ansvar för andras liv.



www.kopalnia.pl
www.sanatorium.kopalnia.pl
www.kopalniasoli.pl





Att dricka
mineralvatten
är en av de
äldsta kurerna
i världen.



Ett systematiskt och noggrant doserat intag av mineralvatten ger positiv effekt på matsmältningen och utjämnar brist på makro- och mikroelement. Om födan har brist på sådana ämnen (t.ex. selen, kalcium eller koppar), är det mycket viktigt att kroppen tillförs de nödvändiga ämnena. Men kuren och doseringen måste anpassas efter individen, så allt bör ske under en läkares insyn.

På polska kurorter erbjuds alla mineralvatten som förekommer på orten, och brunnarna ligger i nära anslutning till vattentäkterna, så att vattnet inte ska förlora sina värdefulla kemiska egenskaper. Brunnarna och promenadhallarna har ofta behållit sin gamla arkitektur, som visar att kurorten har sekelgamla traditioner. Att dricka brunn under en promenad är en speciell ritual som är extra gynnsam för kroppen.

Trots att syret är det viktigaste livsgivande ämnet, är det först på senare tid som det kommit till användning i helande syfte. Syre under förhöjt tryck (s.k. hyperbarisk terapi) kan vara mycket effektivt vid behandling av många slags besvär t.ex. sjukdomar i kranskärlet, astma, leversjukdomar, svårläkta sår (även av diabetisk art), brännskador, koldioxidförgiftning och akut blodförlust. Sådan terapi erbjuds på Mazowieckie Centrum Terapii Hiperbarycznej (Mazowszes centrum för hyperbarisk terapi) i Warszawa. Syret förnygrar kroppen och hjälper till att hålla konditionen uppe efter t.ex. en hjärtinfarkt. Polska centret för syreterapi är verksamt på flera platser i landet och erbjuder bl.a. så kallade syrebarer, som med fördel kan besökas även i förebyggande syfte, i synnerhet om man vill bli av med överflödiga kilon och sänka sina kolesterolvärden.





På några polska kurorter utnyttjas traktens saltfyndigheter i läkande och profylaktiskt syfte,

inte minst jod- och bromsalter, som är rika på nyttiga mikroelement, t.ex. jod, kalcium, magnesium, järn, zink m.fl. Saltlösningarna placeras i speciella träkonstruktioner, graderverk, där de förångas och skapar ett mikroklimat som genomsyrras av jod, precis som vid ett hav efter en sommarstorm. Saltaerosolen som bildas kring graderverket, beroende på saltets kemiska sammansättning, har olika helande egenskaper. Graderverksinhaleringar rekommenderas framför allt mot sjukdomar i de övre luftvägarna och i sköldkörteln, vid vissa störningar i blodcirkulationen och för att förebygga allergier.

Ett graderverk är en konstruktion i trä, oftast tall eller gran, upp till ett tiotal meter hög, med väggarna täckta av slånbärgsgrenar. När saltlösningen rinner utmed väggarna bildas en joniserande aerosol, och graderverket förvandlas till ett enda stort inhalatorium.

De första graderverken byggdes för utvinning av kökssalt ur saltkällor. Först senare upptäckte man att mikroklimatet som uppstod kring graderverken hade läkande egenskaper. Tre av de polska graderverken är utomhusinhalatorier: det anrika graderverket från 1800-talet i **Ciechocinek**, det största i Europa, samt graderverket i Inowrocław och **Konstancin-Jeziorna**. De mindre verken i **Busko-Zdrój** och i **Grudziądz** ligger inomhus. Nyligen anlades minigraderverk på kurorterna i **Kołobrzeg** och **Rabka-Zdrój**. I Ciechocinek och **Inowrocław** har graderverken dessutom utsiktsterrasser, vilket också har gjort dem till turistattraktioner.

Resor för skönhet och hälsa

Människor i dag har ett allt större behov av att koppla av och vårda kropp och själ, som lätt tar skada av all stress i livet och arbetet i stadsmiljö.

Polen hör till de populäraste europeiska "paradisen" för hälsovård och kosmetik. SPA & Wellnes har ett tiotal kliniker och centrum i de vackraste kurorterna och regionerna, i stads- och landsbygdsmiljö. Här finns allt för den moderna människan, för den som vill ta igen förlorad tid och hälsa och samtidigt behöver avkoppling och underhållning. Tusentals människor från Polen och utlandet, som är missnöjda med sin kropp och själ, kan njuta av hög standard på medicinska och kosmetiska tjänster, utmärkta specialister, hypermodern utrustning och attraktiva priser. Estetisk medicin, kosmetik, stomatologi, okulistik och ortopedisk kirurgi (inte minst höftproteser) är bara några av de tjänster som erbjuds. På flera kliniker kombineras behandlingar och turistservice. Allt i ett. Priserna är polska och behandlingarna håller världsklass. Hälsa och skönhet.

Info: www.medicaltourism.pl



No.	Kurtens namn (ort)	Internetadress	Telefon, address	Höjd över havet i meter	Sjukdomar																	Antal invånare		
					Ortopediska sjukdomar	Nervsjukdomar	Reumatologiska sjukdomar	Hjärtsjukdomar, förhöjt blodtryck	Sjukdomar i de perifera kärlen	Sjukdomar i övre luftvägarna	Sjukdomar i nedre luftvägarna	Sjukdomar i matsmältningskanalen	Diabetes	Fetma	Endokrinologiska sjukdomar	Benskörhet (osteoporos)	Hudsjukdomar	Kvinnosjukdomar	Sjukdomar i njurarna och urinvägarna	Sjukdomar i blodet och blodomloppet	Ögonsjukdomar		Yrkessjukdomar	
1	Augustów	Sanatorium Uzdrowskowie "Budowlani"	www.sanatorium.augustow.pl	tel. +48-87 643 28 71 ul. Zdrojowa 3, 16-300 Augustów	105-135	X		X	X	X				X		X				X			29950	
2	Busko-Zdrój	Uzdrowisko Busko-Zdrój" Spółka Akcyjna	www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl	tel. +48-41 370 31 51 Park Zdrojowy, 28-100 Busko-Zdrój	220-250	W	X	X	X	X				X	X		X	X	X				17 035	
3	Ciechocinek	Przedsiębiorstwo Uzdrowisko Ciechocinek S.A.	www.puc.sky.pl www.ciechocinek.pl	tel. +48-54 283 62 65 ul. Kościuszki 10, 87-720 Ciechocinek	46	W	X	X	X	X	W			X	X	X	X		X				10837	
4	Cieplíce Śląskie-Zdrój	Uzdrowisko Cieplíce Sp. z o.o.	www.uzdrowisko-cieplice.pl	tel. +48-75 755 10 03 ul. P. Ściegiennego 5/7, 58 - 560 Jelenia Góra	350	W	d	X			d						X			X		X	53 610	
5	Czerniawa-Zdrój	Uzdrowisko Świeradów - Czerniawa Sp. z o.o.	www.uzdrowisko-swieradow.pl www.uzdrowisko-czerniawa.pl	tel. +48-75 782 05 39 ul. Konstytucji 3 Maja 1, 59-850 Świeradów-Zdrój	480	X		X	X		W	W					X						2 000	
6	Długopole-Zdrój	Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.	www.uzdrowisko-ladek.com.pl	tel. (74) 814 64 37 ul. Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój	400	X	X	X	X		X		W	X	X					X	W		570	
7	Duszniki-Zdrój	Zespół Uzdrowisk Kłodzkich SA	www.zuk-sa.pl	tel. +48-74 866 79 00 ul Zielona 23, 57-340 Duszniki-Zdrój	588	X	X	X			X	X	X				X		X				4860	
8	Goczałkowice-Zdrój	Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój	www.gozdroj.pl	tel. +48-32 449 21 01, ul. Uzdrowisko 54,43-230 Goczałkowice-Zdrój	261	W	W	W		X	X			X			X		X		X		6 172	
9	Goldap	Sanatorium Uzdrowskowie	www.sanatorium.com.pl	tel. +48-87 615 41 92 ul. Wczasowa 7, 19-500 Goldap	88-130	X	X	X	X	X	X	X			X		X					X	13401	
10	Horyniec-Zdrój	"Uzdrowisko Horyniec" Spółka z o.o.	www.uzdrowisko-horyniec.com.pl	tel. (016) 631 30 88 ul. Sanatoryjna 3, 37-620 Horyniec-Zdrój	260	X	X	X			X	X	X	X	X								2700	
11	Inowrocław	„SOLANKI" Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o.	www.solanki.pl	tel. +48-52 356 32 87 ul. Solankowa 77, 88-100 Inowrocław	80	X		X	X	X											X		77 727	
12	Iwonicz-Zdrój	Uzdrowisko Iwonicz S.A.	www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl	tel. +48-13 430 87 80 Al. Torosiewicza 2,38-440 Iwonicz-Zdrój	390-430	X	X	X			X		X		X		X	X	X	X			1844	
13	Jedlina-Zdrój	"Uzdrowisko Szczawno-Jedlina" S.A.	www.uzdrowisko.szczawno-jedlina.pl	tel. +48-74 845 52 86, ul. Ratuszowa 1, 58-310 Szczawno - Zdrój	500	X	W	X	X		W	W	X	X	X		X			X			5 057	
14	Kamień Pomorski	Uzdrowisko Kamień Pomorski	www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl	tel. +48-91 382 50 42 ul. Szpitalna 13, 72-400 Kamień Pomorski	10	X	X	X	X		X			X	X	X	X				X		9094	
15	Kołobrzeg	Uzdrowisko Kołobrzeg S.A.	www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl	tel. +48-94 354 88 25, ul. Ściegiennego 1, 78-100 Kołobrzeg	1-7			X	X		W	W		W	W	W		d			X		44 794	
16	Konstancin-Jeziorna	"Uzdrowisko Konstancin-Zdrój" Spółka z o.o.	www.uzdrowisko-konstancin.pl	tel. +48-22 756 40 24, ul. Wierzejewskiego 15, 05-510 Konstancin-Jeziorna	75-100	X	X	X	X		X	X									X		X	16871
17	Krasnobród	Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne dla Dzieci	www.sanatorium-krasnobrod.pl	tel. +48 84 660 71 02, ul. Sanatoryjna 1, 22-440 Krasnobród	240-270	W	W	W			W	W			W								3136	
18	Krynica-Zdrój	"Uzdrowisko Krynica-Żegiestów" S.A.	www.ukz-zdrowisko.krynica.com.pl	tel. +48-18 471 28 01 ul. Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój	560-650				X	X			X	X	X				X	X	X		11085	
19	Kudowa-Zdrój	Zespół Uzdrowisk Kłodzkich SA	www.zuk-sa.pl	tel. +48-74 868 04 01 ul. Moniuszki 2, 57-320 Kudowa-Zdrój	400-488	X	X	X	X	X			X	X	W	X					W		10 333	
20	Łądek-Zdrój	Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.	www.uzdrowisko-ladek.com.pl	tel. +48-74 814 64 37 Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój	440-480	X	X	X		X	X	X		X		X		X				X	5917	
21	Muszyna-Zdrój	Uzdrowisko Muszyna nad Popradem	www.muszyna.wysowa.pl	tel. +48-18 471 42 05 ul. Mściwujewskiego 1, 33-370 Muszyna	450-520	X	X	X			X	X	X	X	X				X			X	4959	
22	Naleczów	Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Naleczów" S.A.	www.uzdrowisko-naleczow.com.pl	tel. +48-81 501 43 56 Al. Małachowskiego 5, 24-140 Naleczów	170-212	X			X	X											X		4250	
23	Piwniczna-Zdrój	Sanatorium Uzdrowskowie "LIMBA"	www.sanatoriumlimba.pl	tel. +48-18 446 42 43 ul. Krynicka 3, 33-350 Piwniczna- Zdrój	400-420			X			X	X	X										5825	
24	Polanica-Zdrój	Zespół Uzdrowisk Kłodzkich SA	www.zuk-sa.pl	tel. +48-74 868 03 71 ul. Parkowa 4, 57-320 Polanica-Zdrój	350-560	X	X	X	X	X			X	X	X								6827	
25	Polańczyk	Sanatorium Uzdrowskowie "PLON"	www.sanatorium-plon.com	tel. +48-13 470 30 43 ul. Zdrojowa 32, 38-610 Polańczyk	440	X	X	X			X	X		X	X	X	X	X	X			X	1000	
26	Połczyn-Zdrój	Uzdrowisko Połczyn S.A.	www.uzdrowisko-polczyn.pl	tel. +48-94 366 24 24, ul. Zdrojowa 6, 78-320 Połczyn-Zdrój	70-430	X	W	X									X		X				8463	
27	Przerzeczyn-Zdrój	PCZ Polskie Uzdrowisko Ciepłowodny Przerzeczyn Zdrój Sp z o.o.	www.uzdrowisko-przerzeczyn.pl	tel. +48-74 837 50 50 58-230 Przerzeczyn-Zdrój, ul. Zdrojowa 32	237	X	X	X									X	X					700	
28	Rabka-Zdrój	Uzdrowisko Rabka S.A.	www.uzdrowisko-rabka.pl	tel. +48-18 267 62 18 ul. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój	500-560	W		d	W	W	W	W		d	d			d			W		13052	
29	Rymanów-Zdrój	Uzdrowisko Rymanów S.A.	www.uzdrowisko-rymanow.com.pl	tel. +48-13 435 74 61 ul. Zdrojowa 48, 38-481 Rymanów- Zdrój	360-390	W		W	X	X	W	W					X			W	X		1850	
30	Solec-Zdrój	Uzdrowisko Solec-Zdrój Sp. z o.o.	www.uzdrowskosolec.pl	tel. +48-41 377 60 17 ul. 1 Maja 1, 28-131 Solec-Zdrój	180	X	X	X									X	X					900	
31	Sopot	SPZOZ Uzdrowisko Sopot	www.lesnik.sanatoria.com.pl	tel. +48-58 555 08 82, ul. Chrobrego 6/8, 1-756 Sopot	0-152	X		X	X	X	X	X			X		X				X		38141	
32	Swoszowice	Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o.	www.uzdrowisko.krakow.pl	tel. +48-12 254 78 11, ul. Kapielowa 70, 0-698 Kraków	95-135	X	X	X									X	X					3000	
33	Szczawnica-Zdrój	Uzdrowisko Szczawnica S.A	www.szczawnica.pl	tel. 18 262 22 97, ul Zdrojowa 26, 4-460 Szczawnica	430-510	X	X	X			X	X											6022	
34	Szczawno-Zdrój	"Uzdrowisko Szczawno-Jedlina" S.A.	www.uzdrowisko.szczawno-jedlina.pl	tel. +48-74 849 32 36 ul. Ratuszowa 1, 8-310 Szczawno-Zdrój	400-430	W	X		X	X	W	W	X	X	X		X			X			5 556	
35	Świeradów-Zdrój	Uzdrowisko Świeradów - Czerniawa Sp. z o.o.	www.uzdrowisko-swieradow.pl	tel. +48-75 782 05 39, ul. Konstytucji 3 Maja 1, 59-850 Świeradów-Zdrój	ok. 500	X	X	X	X	X					W		X						4 555	
36	Świnoujście	UZDROWISKO ŚWINOUJŚCIE Spółka Akcyjna	www.uzdrowisko.pl	tel. +48-91 321 44 52, ul. E. Gierczak 1, 72-600 Świnoujście	0-5	X	X	X	X		X	X			X	X		X			X		40759	
37	Ustka	"Uzdrowisko Ustka" Spółka z o.o.	www.uzdrowisko-ustka.com.pl	tel. +48-59 814 56 65, ul. Beniowskiego 1, 76-270 Ustka	0-3	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X					X		16 062	
38	Ustroń	Przedsiębiorstwo Uzdrowskowie "Ustroń" S.A.	www.uzdrowisko-ustron.pl	tel. +48-33 856 50 55, ul. Sanatoryjna 1, 43-450 Ustroń	368	X	X	X	X	X	X	X					X					X	15400	
39	Wapienne	Ośrodek Wczasowo-Lecznicy w Wapiennem	www.wapienne.iap.pl	tel. +48-18 351 81 63, Wapienne 45, 38-307 Sękowa	847	X	X	X	X		X	X		X	X			X	X				150	
40	Wieniec-Zdrój	"Uzdrowisko Wieniec" Sp. z o.o.	www.uzdrowisko-wieniec.pl	tel. +48-54 236 20 21, Wieniec-Zdrój, ul. Zdrojowa 2, 87-800 Włocławek	64	X	X	W	X	X	X	X	X	X	X			X					120	
41	Wysowa-Zdrój	"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna	www.uzdrowisko-wysowa.pl	tel. +48-18 353 20 54, 38-316 Wysowa-Zdrój 149	500-550	X		X			X	X	X	X	X		X			X			689	
42	Żegiestów-Zdrój	"Uzdrowisko Krynica-Żegiestów" S.A.	www.ukz-uzdrowisko.krynica.com.pl	tel. (018) 471 55 22, ul. Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój	486	X		X			X	X	X	X					X	X			1 000	

Legend:	X – behandlingar för vuxna
	d – behandlingar för barn
	W – behandlingar för barn och vuxna

www.sgurp.pl
www.igup.pl
www.suup.pl

1	Augustów	Karmedulerklostret och sjön Wigry Wigrys nationalpark, www.wigry.win.pl	Den historiska kanalen Augustów Canal, www.um.augustow.pl	Polska foto-safari Nationalparken Biebrza, www.biebrza.org.pl
2	Busko-Zdrój	Cisterciensernas led Jędrzejów, www.umjedrzejow.pl	Spännande stad året runt Kielce, www.um.kielce.pl	Borgen och ovanliga grotta Chęciny och grotta "Raj", www.checiny.com
3	Ciechocinek	Copernicus stad Toruń, www.it.torun.pl	Tornerspelen Golub-Dobrzyń, www.zamekgolub.pl	Staden av musik och festivaler Bydgoszcz, www.visitbydgoszcz.pl
4	Cieplice Śląskie-Zdrój	Sudeternas högsta toppar Nationalparken Karkonosze, www.kpnmap.pl	Borgen Czocho Leśna, www.zamekczocho.pl	Fredskyrkan Jawor, www.jawor.pl
5	Czerniawa	Borgen Czocho Leśna, www.zamekczocho.pl	Ett paradis för längdskidåkare Polana Jakuszycka, www.szklarskaporeba.pl	Sudeternas högsta toppar Nationalparken Karkonosze, www.kpnmap.pl
6	Długopole-Zdrój	Den vackraste grottan, Björngrottan, Jaskinia Niedźwiedzia - Kletno, www.ziemiaklodzka.it.pl	Guldgruvan Złoty Stok, www.kopalniazlota.pl	Mariasanktuariet Bardo, www.sankt_bardo.opoka.net.pl
7	Duszniki-Zdrój	Mariasanktuariet Bardo, www.sankt_bardo.opoka.net.pl	Mariasanktuariet Wambierzyce, www.sanktuarium.wambierzycze.pl	Den vackraste grottan, Björngrottan, Jaskinia Niedźwiedzia - Kletno, www.ziemiaklodzka.it.pl
8	Goczałkowice-Zdrój	Furstarnas fantastiska borg Pszczyna, www.zamek-pszczyna.pl	Museet till minne av nazismens offer Auschwitz-Birkenau, www.auschwitz.org.pl	"Lilla Wien" Cieszyn, www.cieszyn.pl
9	Goldap	Den högsta viadukten Starczyki, www.stanczyki.pl	Den sagolika barockkyrkan Święta Lipka, www.swilpka.org.pl	Wolfs Lair - Hitlers högkvarter Gierłoż, www.wolfsschanze.home.pl
10	Horyniec	Den polska renässansens pärla Zamość, www.zamosc.pl	Tarpanhästarnas ursprungsort Nationalparken Roztocze, www.roztoczanskipn.pl	Stora myndigheter Leżajsk, www.lezajsk.org.pl
11	Inowrocław	En romansk kyrka Kruszwica, www.kruszwica.um.gov.pl	En över tusen år gammal bosättning Biskupin, www.biskupin.pl	Romanska kyrkan Strzelno, www.strzelno.pl
12	Iwonicz-Zdrój	Världens äldsta oljeborrhål Bóbrka, www.bobrka.pl	Polens största friluftsmuseum Sanok, www.mbl.sanok.pl	Den glesast befolkade regionen i Europa National Park Bieszczady, www.bdpn.pl
13	Jedlina-Zdrój	Fredskyrkan Świdnica, www.kosciolpokoju.pl	Den mystiska underjordiska staden Walim, www.sztolnie.pl	Den mystiska underjordiska staden Osówka, www.osowka.pl
14	Kamień Pomorski	Järnvägs museet Gryfice, tel. +48 91 384 11 70	Hamnstaden mitt i landet Szczecin, www.zamek.szczecin.pl/turystyka	Hansastaden Stargard Szczeciński, www.stargard.pl
15	Kołobrzeg	"Havets brud" Trzęsacz, www.rewal.pl	De pommerska furstarnas borg Darłowo, www.darlowo.pl	Järnvägs museet Gryfice, tel. +48 91 384 11 70
16	Konstancin-Jeziorna	Polens huvudstad Warszawa, www.warsawtour.pl	Chopins födelseort Żelazowa Wola, www.nifc.pl	Den barockpalats och historiska park Nieborów i Arkadia, www.nieborow.art.pl
17	Krasnobród	Den polska renässansens pärla Zamość, www.zamosc.pl	Tarpanhästarnas land Nationalparken Roztocze, www.roztoczanskipn.pl	„Lilla Rom” Sandomierz, www.sandomierz.pl
18	Krynica	Träarkitekturleden Binarowa, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Träarkitekturleden Sękowa, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Rafting på floden Dunajec Pieniny nationalpark, www.pieniny pn.pl
19	Kudowa-Zdrój	Biłghe Skaly (De vilda klipporna), Nationalparken Góry Stołowe, www.pngs.com.pl	Mariasanktuariet Wambierzyce, www.sanktuarium.wambierzycze.pl	Den mystiska underjordiska staden Walim, www.sztolnie.pl
20	Lądek-Zdrój	Mariasanktuariet Bardo, www.sankt_bardo.opoka.net.pl	Den vackraste grottan i Polen, Björngrottan, Jaskinia Niedźwiedzia - Kletno, www.ziemiaklodzka.it.pl	Guldgruva Złoty Stok, www.kopalniazlota.pl
21	Muszyňa	Världens mest kända saltgruva Wieliczka, www.kopalnia.pl	Magnaternas borg Nowy Wiśnicz, www.nw.com.pl	Träarkitekturleden Dębno, http://unesco.wrotamalopolski.pl
22	Nałęczów	Konstnäre mas stad Kazimierz Dolny, www.kazimierz-news.com.pl	Ett kulturmöte Lublin, www.lublin.pl	Barock herrgård och ett museum av socialistisk real- ism, Kozłówka, www.muzeumkozlowka.lublin.pl
23	Piwniczna	Träarkitekturleden, Lipnica Murowana, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Den äldsta saltgruvan i Polen Bochnia, www.kopalniasoli.pl	Träarkitekturleden Sękowa, http://unesco.wrotamalopolski.pl
24	Polanica-Zdrój	Cistercienserklostret Henryków, www.szlakcysterski.org	Polens Carcassone Paczków, www.paczkow.pl	Mariasanktuariet Bardo, www.sankt_bardo.opoka.net.pl
25	Polańczyk	Polens största friluftsmuseum Sanok, www.mbl.sanok.pl	Den glesast befolkade regionen i Europa ational Park Bieszczady, www.bdpn.pl	Slottet och parken laget Kraszczyn, www.krasiczyn.com.pl
26	Połczyn-Zdrój	Hansastaden Stargard Szczeciński, www.stargard.pl	Tyska ordens museum och borg Bytów, www.hotelzamek.com.pl	Unik kasjubiska folklor Kaszyby, www.muzeum-wdzydze.gda.pl
27	Przerzeczyn-Zdrój	Borgen, Zabkowice Śląskie, www.zabkowiceslaskie.pl	Fredskyrkan Świdnica, www.kosciolpokoju.pl	Cistercienserklostret Henryków, www.szlakcysterski.pl
28	Rabka-Zdrój	Polens historiska huvudstad Kraków, www.krakow.pl	Sanktuariet Kalwaria Zebrzydowska, www.kalwaria.ofm.pl	Miasto urodzin Papieża Wadowice, www.wadowice.pl
29	Rymanów-Zdrój	Träarkitekturleden Haczów, www.haczow.pl	Världens äldsta oljeborrhål Bóbrka, www.bobrka.pl	Den glesast befolkade regionen i Europa National Park Bieszczady, www.bdpn.pl
30	Solec-Zdrój	Cisterciensernas led Koprzywnica, www.szlakcysterski.pl	Renässansresidenset Baranów Sandomierski, www.baranow.com.pl	Renässans torget Tarnów, www.turystyka.tarnow.pl
31	Sopot	Solidaritetsrörelsens stad Gdańsk, www.gdansk4u.pl	Fartygsmuseet och Havsakvariet Gdynia, www.gdynia.pl	Den lägsta område i Polen Region Żuławy, http://visitzulawy.pl
32	Swoszowice	Polens historiska huvudstad Kraków, www.krakow.pl	Världens mest kända saltgruva Wieliczka, www.kopalnia.pl	Sanctuary Kalwaria Zebrzydowska, www.kalwaria.ofm.pl
33	Szczawnica	Pieninernas fantastiska borgan Niedzica och Czorsztyn, www.niedzica.pl	Träarkitekturleden Dębno, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Polska vinterhuvudstad Zakopane, www.zakopane.pl
34	Szczawno-Zdrój	En majestätisk borg upphängd på en klippa Książ, www.ksiaz.walbrzych.pl	Den mystiska underjordiska staden Osówka, www.osowka.pl	Cistercienserklostret Krzeszów, www.krzeszow.info
35	Świeradów-Zdrój	Ett paradis för längdskidåkare Polana Jakuszycka, www.szklarskaporeba.pl	Borgen Czocho Leśna, www.zamekczocho.pl	Sudeternas högsta toppar Nationalparken Karkonosze, www.kpnmap.pl
36	Świnoujście	"Havets brud" Trzęsacz, www.rewal.pl	Klippiga kusten Międzyzdroje, www.wolinpn.pl	Konserter av orgelmusik Kamień Pomorski, www.kamienpomorski.pl
37	Ustka	Den gotiska borgen och Museet Słupsk, www.slupsk.pl	"Rutiga landet" Swołowo i Kluki, www.swolowo.pl	Dunes Nationalparken Słowiński, www.slowinski pn.pl
38	Ustronie	"Lilla Wien" Cieszyn, www.cieszyn.pl	Furstarnas fantastiska borg Pszczyna, www.zamek-pszczyna.pl	Ett paradis för skidåkare och älskare av folklore Beskid Śląski, www.it.bielsko.pl
39	Wapienne	Renässans torget Tarnów, www.turystyka.tarnow.pl	Världens äldsta oljeborrhål Bóbrka, www.bobrka.pl	Träarkitekturleden Binarowa, http://unesco.wrotamalopolski.pl
40	Wieniec-Zdrój	Polens största kyrka Licheń Stary, www.lichen.pl	Mazowszes ursprungliga huvudstad Plock, www.ump.pl	En romansk kyrka Kruszwica, www.kruszwica.um.gov.pl
41	Wysowa	Träarkitekturleden Sękowa, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Världens äldsta oljeborrhål Bóbrka, www.bobrka.pl	Den äldsta saltgruvan i Polen Bochnia, www.kopalniasoli.pl
42	Żegiestów-Zdrój	Magnaternas borg Nowy Wiśnicz, www.nw.com.pl	Träarkitekturleden, Lipnica Murowana, http://unesco.wrotamalopolski.pl	Renässans torget Tarnów, www.turystyka.tarnow.pl



1 | Bad i helande vatten

Aktiva kemiska föreningar i helande vatten tränger igenom huden och har en positiv lokal och allmän inverkan

Ort: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Lądek-Zdrój, Muszyňa-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Połczyn-Zdrój, Przerzeczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Swoszowice, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustronie, Żegiestów-Zdrój.

PLN 15 (~ € 3.5)

2 | Dopp i helande vatten

Tillämpas för patienter som avråds från att doppa hela kroppen. Armar eller ben sänks ned i vatten.

Ort: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Konstancin, Krynica-Zdrój, Lądek-Zdrój, Nałęczów, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój.

PLN 15 (~ € 3.5)

3 | Vattenstrålar, skotsk piska

Strålar av vatten med varierande tryck och temperatur. Aktiverar blodcirkulationen. Verkar lugnande och härdande.

Ort: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Lądek-Zdrój,

Muszyňa-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Połczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój.

PLN 12-16 (~ € 2.7-3.6)

4 | Vattenmassage

Hela kroppen eller delar av den masseras av en vattenstråle med varierande tryck. Musklerna slappnar av, vävnaderna tillförs blod och lymflödet ökar.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Goldap, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Lądek-Zdrój, Muszyňa-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Połczyn-Zdrój, Przerzeczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustronie, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 15-20 (~ € 3.5-4.5)

5 | Pärilbad

Luft pressas in i vattnet i ett badkar och ger en lugnande och stärkande effekt. Vattnet innehåller emulsioner som förstärker den avslappnande och smärtlindrande effekten.

Ort: Busko-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Lądek-Zdrój, Muszyňa-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustronie, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój.

15-18 PLN (~ € 3.5-4.1)





6 | Virvelmassage

Används på ben och händer. Virvlande varmt vatten masserar, lindrar svullnader, mjukar upp musklerna och förbättrar blodcirkulationen i de perifera kärlen. Kompletteras med värmande gytteemulsion som värmer och verkar smärtlindrande.

Ort: Busko-Zdrój, Cieplice Śląskie-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój.

PLN 8-14 (~ € 1.8-3.2)

7 | Gytjbehandlingar

En kroppsdel täcks med ett tjockt lager gytja med avpassad temperatur och tjocklek. Kroppen värms på djupet. Behandlingen har en regenererande, bakteriedödande och antiinflammatorisk effekt.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Cieplice Śląskie-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Goldap, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Przerieczyn-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój.

PLN 15-30 (~ € 3.5-6.7)

8 | Klassisk massage

Lokal eller helkroppsmassage med varierande metoder i lämplig ordning: gnidning, kramning, knådning, bultning och vibrationer. Blod- och lymfcirkulationen förbättras, vävnaderna blir spänstigare och musklerna mjukare.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Goldap, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Muszyna-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Polczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 10-15 (~ € 2.3-3.5)

9 | Gymnastik

Gymnastik är den grundläggande rehabiliteringsmetoden. Rörelseorganen utvecklas och stärks, ledytor bildas, ledkapslar och ligament blir mer elastiska.

Ort: Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Łądek-Zdrój, Muszyna-Zdrój, Piwniczna-Zdrój, Polańczyk, Polczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Swoszowice, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój.

PLN 10-15 (~ € 2.3-3.5)

10 | Bassänggymnastik

Gymnastiska övningar utförs i vatten, där kroppen är mer avlastad. Vattnet gör att nerverna blir mindre känsliga, musklerna mjukas upp och lederna avlastas.

Ort: Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Goldap, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój.

PLN 5-15 (~€ 1.1-3.5)

11 | Gym

Behandling med hjälp av fysisk aktivitet med noga avvägd belastning.

Ort: Augustów, Goczałkowice-Zdrój, Goldap, Konstancin, Kudowa-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Przerieczyn-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Żegiestów-Zdrój.

PLN 15-25 (~ € 3.3-5.6)

12 | Kryoterapi

Stimulering med hjälp av ytterst låga temperaturer från –120°. Kylmedlet är flytande kväve som får verka i 2–3 minuter på kroppen. Behandlingen får kroppen att utlösa en försvarsreaktion. Verkar smärtlindrande och antiinflammatoriskt och motverkar svullnader.



Ort: Busko-Zdrój, Cieplocinek, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Muszyna-Zdrój, Nałęczów, Polanica-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Sopot, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 15 (~ € 3.3)

13 | Magnetterapi

Behandling med magnetfält förbättrar den perifera blodcirkulationen och påskyndar regenereringsprocesser vid t.ex. sårbildningar och benbrott samt verkar smärtlindrande, lugnande och antiinflammatoriskt.

Ort: Cieplocinek, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Świnoujście, Ustka, Wysowa-Zdrój.

PLN 10-14 (~ € 2.2-3.1)

14 | Termoterapi

Värmeenergi överförs på kroppen i läkande syfte, direkt eller med hjälp av bärare.

Ort: Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Inowrocław, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Rabka, Rymanów-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój.

PLN 5-11 (~ € 1.1-.2.4)

15 | Bastu

Värmebehandling i en lokal med varmluft. Regenererande och härdande.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Przerieczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-

-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 9-25 (~ € 2-5.6)

16 | Elektro- och ljusbehandling

Elektrobehandling – behandling med hjälp av likström och impulsstötar av låg- och medelfrekvens. Ljusbehandling – behandling med hjälp av naturliga (helioterapi) eller konstgjorda (aktinoterapi) ljuskällor.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Cieplocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Konstancin, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Muszyna-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Polczyn-Zdrój, Rabka, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice,





Polczyn-Zdrój, Rabka, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój.

PLN 10-15 (~ € 2.2-3.5)

17 | Laser

Ett mycket koncentrerat ljusknippe tränger ned i de undre vävnaderna. Behandlingen verkar smärtstillande, regenererande och antiinflammatoriskt.

Ort: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Konstancin, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Wysowa-Zdrój.

PLN 9-14 (~ € 2-3.1)

18 | Inhalering

Ångor av mineralvatten, läkemedelslösningar eller sprejer inandas med hjälp av en apparat (inhalator). Även ånga från het vätska kan inandas.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czemiawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Przerzeczyn-Zdrój, Rabka-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 4-9 (~ € 0.9-2)

19 | Saltgrotta

Patienten vistas i fullkomligt ren, bakteriefri luft, som genomsyras av helande natriumklorid (salt), magnesiumjoner och kalk.

Ort: Bochnia, Busko-Zdrój, Ciechocinek, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Wieliczka. Saltgrottor finns på praktiskt taget alla kurorter och på flera hotell i landet.

PLN 10-11 (~ € 2.2-2.5)

20 | Hälsobrunn (Krenoterapi)

Helande vatten intas under en bestämd tid. Mängd, temperatur och tidpunkt avpassas efter måltiderna. Har lokal effekt på matsmältningskanalen.

Ort: Cieplice Śląskie-Zdrój, Czemiawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Krynica-Zdrój, Muszyna-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Wapienne, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój.

PLN 8 (~ € 1.8)

21 | Parafinomslag

Parafin med en temperatur av 40–50°C åstadkommer ordentlig blodgenomströmning i en kroppsdel.

Ort: Augustów, Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice Śląskie-Zdrój, Czemiawa-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Piwniczna-Zdrój, Polczyn-Zdrój, Przerzeczyn-Zdrój, Rabka-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Sopot, Szczawnica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

PLN 9.5-17 (~ € 2.1-3.8)

22 | Varm stenmassage

Massage som går ut på att varma stenar förs över kroppen. Värmen från stenarna frigör energiflödet.

Ort: Ciechocinek, Klekotki, Krynica-Zdrój, Mrągowo, Szczyrk, Warsaw. De flesta spaanläggningar.

PLN 150-180 (~ € 34-40)

23 | Endermologi

Mekansik massage kombineras med ett noga reglerat undertryck. Behandlingen förbättrar blod- och lymfcirkulationen, eliminerar giftämnen och minskar de djupt liggande fettlagren.

Ort: Mikołajki, Kołobrzeg, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Trzebnica, Warsaw, Zakopane. De flesta spaanläggningar.

PLN 100-200 (~ € 22-44)

24 | Syreterapi

Stimulerar avgiftningen av kroppen, föryngrar den och aktiverar livs- och motståndskraften.

Ort: Ciechocinek, Cracow, Gliwice, Jelenia Góra, Łódź, Tarnów, Warsaw. De flesta spaanläggningar.

PLN 80 (~ € 17.8)/ 1 h

25 | Undertrycksmassage

Behandlingen utförs i en tryckkapsel, där blod- och syretillförseln i kroppens lägre partier förbättras med hjälp av undertryck. Trycket får celluliter och onödiga fettceller att förbrännas på nolltid.

Ort: Szczyrk, Warsaw. Några spaanläggningar.

PLN 130-180 (~ € 28.9-40)



Republiken Polen

Yta: 312 000 km2.
Läge: Centraleuropa.
Polen gränsar till Tyskland, Tjeckien, Slovakien, Ukraina, Vitryssland, Litauen och Ryssland. Polen gränsar norrut mot Östersjön, kusten är över 500 km lång.
Invånarantal: ca. 38 000 000.
Flagga: vit och röd.
Riksvapen: en vit örn med guldkrona mot röd bakgrund.
Officiellt språk: polska.
Huvudstad: Warszawa. Andra stora städer: Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Szczecin, Katowice, Lublin.
Klimat: varmt tempererat. I juli är genomsnittstemperaturen 19° C, och de varmaste dagarna kan temperaturen överstiga 30° C.
Från januari till mars finns utmärkta möjligheter att utöva vintersporter i bergen.



Helgdagar

Arbetsfria dagar är alla lördagar och söndagar samt följande helger: Nyårsdagen (1 januari), Påsken – 2 dagar (en rörlig helg), Arbetarrörelsens dag (1 maj), Tredjemajkonstitutionens dag (3 maj), Kristi lekamens dag (torsdag – en rörlig helg), Marie himmelfärdsdag (15 augusti), Alla helgons dag (1 november), Polens självständighetsdag (11 november), Jul (25, 26 december).



Var kan man övernatta?

Det finns olika hotellkategorier, från billiga till lyxiga.

- Hotell kan bokas per telefon eller Internet på följande webbplatser:
www.discover-poland.pl, www.hotelsinpoland.com, www.polhotels.com, www.hotelspoland.com, www.polhotel.pl, www.warsawshotel.com, www.visit.pl, www.orbisonline.pl, www.pph.com.pl
- Övernattning i kulturhistoriska objekt (palats, slott, residens, kvarnar) anpassade för turism – tel. +(48 22) 412 50 13, +48 507 842 552, www.goscinniezabytki.pl
- Reservation av agroturistlogi:
tel. +(48-52) 398 14 34, mobil +(48-602) 459 137, www.agritourism.pl, federgg@wp.pl.
- Vandrarhem för ungdomar: tel. +(48-22) 849 81 28, fax 849 83 54, www.ptsm.org.pl.
- Camping: tel./fax +(48-22) 810 60 50, www.ptcc.eu
- Polska turistföreningen PTTK, www.pttk.pl.



Hur man betalar

Betalningsmedlet i Polen är zloty (PLN). Det går också att betala med annan valuta, t.ex. euro, om köpare och säljare kommer överens om det. Växeln får man då i regel tillbaka i zloty. Pengar växlar man bäst på banker eller växlingskon-tor. Med kreditkort kan man betala i de flesta större affärer och inrättningar i hela Polen. Bankomater finns tillgängliga på många platser dygnet runt. Den officiella valutan är zloty (PLN) = 100 grosz. Den polska valutan finns i mynt och sedlar. Mynt: 1, 2, 5, 10, 20 och 50 grosz samt 1, 2 och 5 zloty. Sedlar: 10, 20, 50, 100 och 200 zloty.



Tull- och valutabestämmelser

Tull- och valutabestämmelserna är anpassade till EU:s bestämmelser. Vill du veta mer, ring Finansministeriet, tel. +(48-22) 694 31 94 eller besök Internetsidan www.mf.gov.pl.



Flyg

Följande städer i Polen har flygplatser: Warszawa, Kraków, Gdańsk, Katowice, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Wrocław och Bydgoszcz. Det polska nationella flygbolaget är Polska Flyglinjerna LOT S.A. (S.A. = AB). Information om inrikes och utrikes flygförbindelser finns på webbplatsen www.lot.com. Följande lågprisflygbolag har förbindelser med Polen: Easy Jet – www.easyjet.com, Germanwings – www.germanwings.com, WizzAir – www.wizzair.com, Ryanair – www.ryanair.com, Aer Lingus – www.aerlingus.com, Jet2 – www.jet2.net.pl och Norwegian – www.norwegian.no.



Järnväg

Polen har ett välutvecklat järnvägsnät. De största polska städerna har järnvägsförbindelser med Intercitytåg med de största europeiska städerna. Järnvägslinjerna drivs av Polska Statsjärnvägarna (PKP). För mer information besök Webbplatsen: www.pkp.pl, www.intercity.pl, www.rozklad-pkp.pl eller ring +(48 42) 194 36.



Buss

Till varje ort i Polen är det lätt att komma med ett välutvecklat nät av huvudoch lokalvägar. Det finns åtskilliga bussförbindelser med många städer i Europa. Över hela Polen går Polska Nationella Bussbolagets bussar (PPKS): www.rozklady-jazdy.info samt Polska Expressen: www.polskibus.com



Taxi

Taxistationer är markerade med „Taxi”. Det är bäst att beställa taxi per telefon. Priset är högre om man reser utanför stadens gränser, på lördagar, söndagar och helger samt på natten från kl. 22 till kl. 6.



Trafikföreskrifter

Trafikföreskrifterna i Polen är anpassade till vad gäller i andra EU-länder. Högsta tillåtna hastigheter på vägarna är

- 50 km/h i tätorter,
- 90 km/h utanför tätorter,
- 110 km/h på vägar för snabbtrafik och
- 130 km/h på motorvägar.

• Halvljus är obligatoriskt dygnet runt under hela året.



Larmtelefoner

Samma i hela landet, man kan ringa dygnet runt, gratis:

- Ambulans 999,
- Brandkår 998,
- Polis 997,

• Från mobiltelefon kan man ringa nödnumret 112, Under sommartid kan turister ringa på trygghetstelefon: • 0-800 200 300, +(48-608) 599 999.



Polska turistorganisationens representations kontor utomland

• BELGIEN	• Brussel	tel. +(32-2) 740 06 20	fax 742 37 35	www.polen.travel	info.be@polen.travel
				www.pologne.travel	info.be@pologne.travel
• FRANKRIKE	• Paris	tel. +(33-1) 42 44 19 00	fax 42 97 52 25	www.pologne.travel	info.fr@pologne.travel
• ITALIEN	• Roma	tel. +(39-06) 482 70 60	fax 481 75 69	www.polonia.travel	info.it@polonia.travel
• JAPAN	• Tokyo	tel. +(81) 3-5908-3808	fax 3-5908-3809	www.poland.travel	info.jp@poland.travel
• NEDERLÄNDERNA	• Amsterdam	tel. +(31-20) 625 35 70	fax 623 09 29	www.polen.travel	info.nl@polen.travel
• ÖSTERRIKE	• Wien	tel. +(43-1) 524 71 91 12	fax 524 71 91 20	www.polen.travel	info.at@polen.travel
• RYSSLAND	• Moskva	tel. +(7-495) 510 62 10	fax 510 62 11	www.poland.travel	info.ru@poland.travel
• SPANIEN	• Madrid	tel. +(34-91) 541 48 08	fax 541 34 23	www.polonia.travel	info.es@polonia.travel
• STORBRITANNIEN	• London	tel. +(44-0) 300 303 1812	fax 300 303 1814	www.poland.travel	info.uk@poland.travel
• SVERIGE	• Stockholm	tel. +(46-8) 21 60 75	fax 21 04 65	www.polen.travel	info.scan@polen.travel
• TYSKLAND	• Berlin	tel. +(49-30) 21 00 920	fax 21 00 92 14	www.polen.travel	info.de@polen.travel
• UNGERN	• Budapest	tel. +(36-1) 269 78 09	fax 269 78 10	www.lengyelorszag.travel	budapest@pot.gov.pl
• USA	• New York	tel. +(1-201) 420 99 10	fax 584 91 53	www.poland.travel	info.na@poland.travel
• UKRAINA	• Kiev	tel. +(38-044) 278 67 28	fax 278 66 70	www.polscha.travel	info.ua@polscha.travel



Utgivare: Polska Organizacja Turystyczna / Polska turistorganisationen
00-613 Warszawa, ul. Chałubińskiego 8, tel. +(48-22) 536 70 70, fax +(48-22) 536 70 04,
e-mail: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl
Grafisk design: Brandy Design - www.brandy.pl, Artintro - www.artintro.com.pl;
Text: D. Kulicka, Z. Antczak; Översättning: A. Simonsson;
Bilder: Ł. Grimix, D. Zaród, Hotel Amax, Hotel Klimczok, Hotel Senator, „Agora”, Arkiv spa och POT.

Polska Turist Organisation
i samarbete med



GRUPA TRIP



WIELICZKA