

# Gorące kąpiele ze śniegiem w tle

Polskie ciepłe źródła to wody z cennymi minerałami. Już nie musimy jeździć na Słowację, aby skorzystać z ich dobroczynnych właściwości. I przy okazji świetnie się bawić!

TEKST: BARTOSZ ZWIERZ

Sanatorium Wojciech z 1680 roku w Łądku Zdroju zachwyca wystrojem, którego częścią są marmurowe misy z ujęciami wód leczniczych.





## Kulig w zdroju

Kąpiel w cieplicach działa relaksująco, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i lepsze ukrwienie, a dzięki temu organizm lepiej przyswaja lecznicze substancje. Baseny termalne na Podhalu od kilku lat są fantastycznym uzupełnieniem zimowego wypoczynku. Zwłaszcza po nartach czy kuligu z pochodniami.



Jeśli ferie spędzamy w Beskidach, termy znajdziemy np. w Ustroniu.

Na terenie ośrodka w Bukowinie możemy wybierać spośród 20 basenów!



**B**aseny termalne kuszą, szczególnie zimą, wysoką temperaturą i właściwościami leczniczymi. Od niedawna także w Polsce możemy się pochwalić kilkoma kompleksami na europejskim poziomie. Te ośrodki to nie tylko miejsca, gdzie według prospektów reklamowych „w tydzień odmłodzić można o 10 lat”, ale i przyjazne rodzinom parki wodne. Impuls do zmian przyszedł do nas z południa. Na Słowacji już od dekady w nowoczesnych basenach leczy się nie tylko rozmaite schorzenia. A Polacy widząc ich popularność, szybko nadrobili zaległości w gorącym biznesie.

## BULGOTNIK I RUŁA

Postanowiłem sprawdzić, jak można wypocząć w termach na Podhalu oraz odwiedzić te położone najpiękniej w Polsce – w Łądku Zdroju. Szlak ciepłych źródeł w polskich górach rozpocząć warto od Bukowiny Tatrzańskiej, bo to największy tego typu ośrodek w kraju. Jeśli ktoś myśli, że w Bukowinie dochodzą do siebie jedynie chorowici kuracjusze, to jest w błędzie. Termy te to prawdziwe parki rozrywki dla całej rodziny. Na dorosłych czekają: „Bonior basisty” (olbrzymi basen o kształcie kontrabas), „Zostawnica” czy „Bulgotnik”. Dzieci mogą chla-

pać się do woli w brodzikach „Mocydełko” i „Bystry potok” oraz szaleć na zjeżdżalniach: „Wartko ruła”, „Krynconka” i „Łostry śwung”. Dzięki gorącej wodzie z głębi ziemi można się kąpać na zewnątrz, także zimą, podziwiając ośnieżone szczyty. Największą atrakcją jest tu bulgotnik, do którego może wejść tylko ograniczona liczba osób. Na sygnał wszyscy przesuwiają się w wyznaczonym kierunku, aby poddawać się masażom kolejnych części ciała. Po takim zabiegu muszą uciąć sobie krótką drzemkę na leżaku. Jestem zdziwiony, bo by zasnąć, potrzebuję absolutnej ciszy. A to minerały zawarte w wodzie działają tak

odprężająco. Na koniec wizyta w „górolskich łosparach”, czyli kompleksie saun: fińskich, parowych i zapachowych. Wysoka zawartość sodu, wapnia, chloru, potasu, magnezu, chromu sprawia, że pozornie zwyczajna kąpiel przynosi ulgę przy schorzeniach reumatycznych, po przebytych złamaniach i zwyczajnie relaksuje.

## BANIA W TATRACH

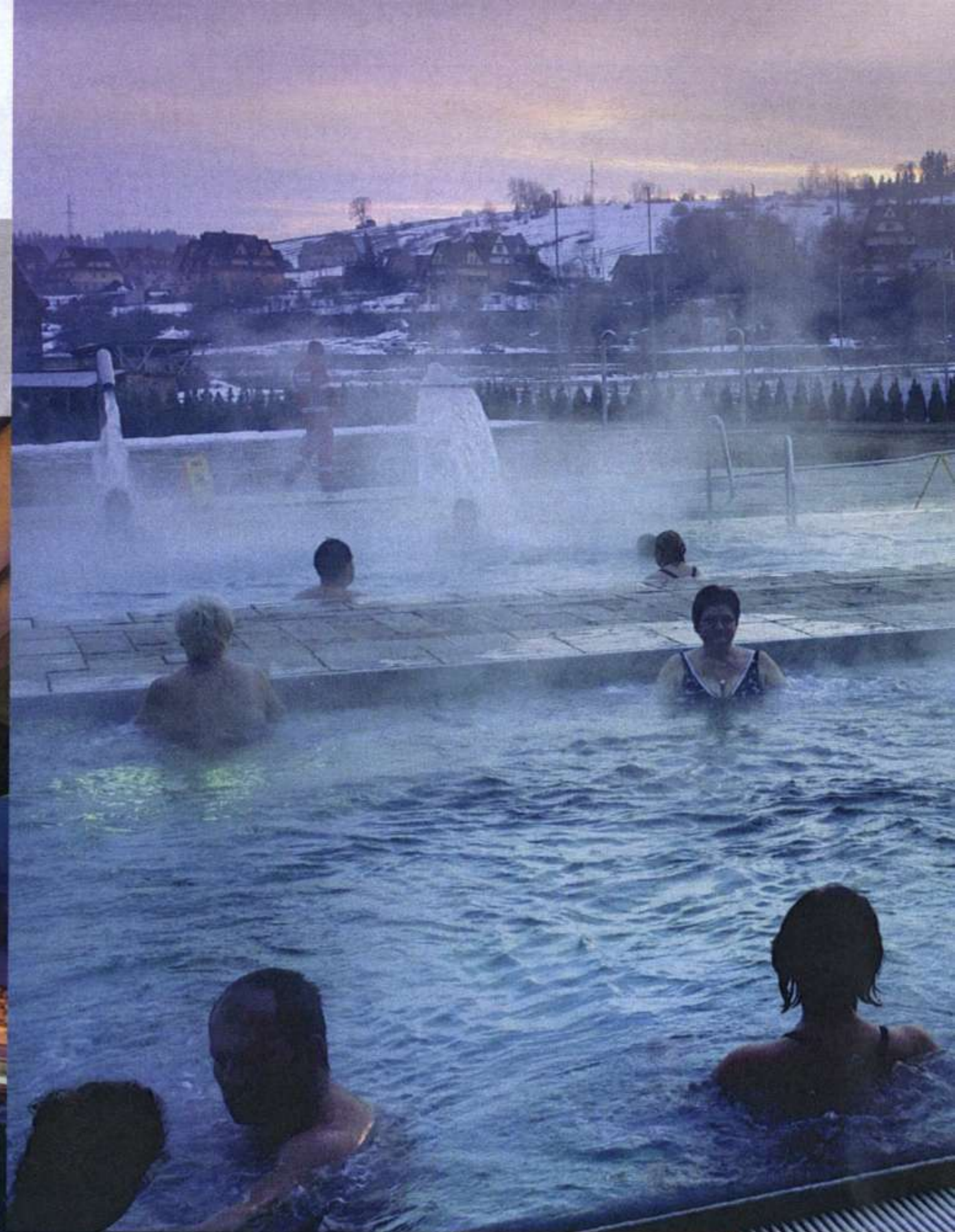
Kompleks term w Bukowinie jest oblegany w weekendy i trzeba poczekać kwadrans w kolejce do „Bulgotnika”. Z naprawdę małymi dziećmi nie warto jechać do Bukowiny, bo woda ma 38 stopni i nie ma brodzików. Z Bukowiny jadę

tuż obok do Białki Tatrzańskiej. Najpierw udaję się do „strefy głośnej” – kompleksu basenów ze zjeżdżalniami i brodzikami. Chłodna jak na termy woda (34 stopni) i przyjemny gwar pobudzają. Potem odwiedzam „strefę cichą”, z nieco cieplejszą wodą, miejsce stworzone dla wypoczynku. Później relaksuję się w saunarium. Przebojem tego miejsca jest zewnętrzna ruska bania z widokiem na Tatry. Po raz pierwszy w Polsce spotykam się z obowiązkiem nagości w saunie, a obsługa skrupulatnie przestrzega tych zasad. Kostiumy kąpielowe zostawiamy w szatni, zostaje tylko ręcznik. Na koniec masaż





Lądeckie wody mineralne poprawiają wygląd skóry i oczyszczają organizm.



W Białce oświetlone narciarskie stoki i baseny tworzą kuszącą całość.

w spa – świetny i profesjonalny. „Tutejsza żelazisto-węglanowa woda poprawia pracę układu trawieniowego i dróg oddechowych” – tłumaczy masażystka. Mój następny cel – Szaflary. Z Białki do tej górskiej miejscowości jest zaledwie 15 kilometrów. Termy według projektów zostały zaprojektowane z myślą o osobach ze schorzeniami układu mięśniowo-stawowego. Jednak bardziej przypominają rodzinny park wodny. Na zewnątrz kompleksu są dwa baseny z atrakcjami i brodzik z fontanną dla dzieci. Znajduje się tu także trzytorowa zjeżdżalnia rodzinna i sauna parowa. W Termach Podhalańskich trafiłem też do restauracji Pian Camuno. Jedzenie świetne, a lokalnego spaghetti nie powstydziliby się renomowana włoska knajpa. Jadę teraz do Zakopanego. Z pewnością widok na Gie-

wont i Tatry Zachodnie rekompensuje niezbyt ciepłą jak na termy wodę (30 stopni). Najbardziej podoba mi się lodowa grotta. To pomieszczenie, w którym panuje jedynie 5 stopni! Zalecane jest, aby korzystać z niej po wyjściu z gorącej sauny w celu ochłodzenia ciała bądź natarcia się lodem. Kostki lodu działają jak peeling, ujędrniają i wzmacniają naczynia krwionośne. Dzieciom do gustu przypadną z pewnością dzika rzeka i zjeżdżalnie rurowe. Na jednej z nich zmieścić się mogą trzy osoby. Widziałem, jak przy ogólnej radości mama i tata z maluchem pośrodku wpadali do gorącej wody.

## INNA BAJKA

Szlak kończę aż 300 kilometrów na zachód od Podhala, w Kotlinie Kłodzkiej. Na krańcu Polski znalazłem chyba naj-

## Czekolada

Zabiegi kosmetyczne na bazie kakao to wspaniałe dopełnienie zimowego relaksu. Składniki odżywcze pomogą skórze zmęczonej, o niejednorodnym kolorzycie. Smakowity zapach wyzwoli w naszym mózgu endorfiny, zwane hormonami szczęścia.



piękniejsze termy w kraju. I z jaką historią! Już w 1591 roku Jan Crato z Wrocławia, nadworny lekarz Habsburgów i właściciel Szczytnej Śląskiej, opublikował pierwszy tekst medyczny o dobrym wpływie term w Łądku Zdroju na wiele schorzeń. W efekcie w końcu XVI wieku powstaje uzdrowisko, z którego korzystają książęta, kardynałowie, generałowie, arystokracja, a potem i zamożne mieszczaństwo. W Łądku można się poczuć jak arystokrata. Zakład przyrodoleczniczy Wojciech mieści piękny, okrągły basen, przykryty neobarokową kopułą.

W słabo zmineralizowanej wodzie radocynnej leczy się dolegliwości reumatyczne, ortopedyczne i neurologiczne. Zawarty w wodzie radon zwiększa także wydzielanie hormonów płciowych, a uzdrowisko oferuje kuracje skuteczne w andropauzie oraz menopauzie. Na bazie leczniczych wód i borowiny (i wieloletniego doświadczenia tego najstarszego uzdrowiska w Polsce) stworzono 10 podstawowych zabiegów. Termy w Łądku to miejsce dla osób, ceniących spokój i zalety spa. W drodze powrotnej zastanawiam się nad kilkoma radami,





**Szaflary. Kąpiele w wodzie bogatej w żelazo i wapń posłużą osobom ze schorzeniami reumatycznymi oraz po urazach.**

które mógłbym przekazać czytelnikom. Po pierwsze, zanim wybierzemy się do gorących wód, warto zapoznać się z ich właściwościami, by kąpiel jak najlepiej odpowiadała naszym potrzebom. Po drugie, większość ośrodków oferuje dodatkowo różnego rodzaju zabiegi wodne, np.: hydromasaże, kąpiele perełkowe, aerobik wodny czy masaże podwodne. Warto z nich skorzystać. Ich zadaniem jest zwiększenie skuteczności przyswajania przez nasz organizm rozpuszczonych w wodach termalnych substancji mineralnych oraz organicznych. Po trzecie, na pobyt w termach przeznaczyć trzeba przynajmniej dzień. Nie warto jednak korzystać z hoteli znajdujących się na terenie parków wodnych, bo są przynajmniej o 30 proc. droższe niż podobne w standardzie ośrodki położone tuż obok. Po czwarte, na Podhale warto pojechać nie tylko dla term. To mogą być najcieplejsze i najbardziej udane ferie zimowe! ●

## WARTO WIEDZIEĆ

✓ **Bukowina**  
Źródła bogate w związku siarki i magnezu poprawiają krążenie.

Cennik: 2,5 godz. – 49 zł, 4,5 godz. – 69 zł, ul. Sportowa 22, [www.termabukowina.pl](http://www.termabukowina.pl)

✓ **Białka Tatrzańska**  
Żelazisto-węglanowa woda wspomaga leczenie zaburzeń metabolizmu oraz chorób układu trawiennego i dróg oddechowych.

Cennik: wejście do strefy głośniejszej 2,5 godz. – 45 zł, cały dzień – 85 zł, strefa cicha – 10 zł drożej. Bilety open (obie strefy i saunarium) 3,5 godz. – 70 zł, cały dzień – 115 zł. ul. Środkowa 181, [www.termabania.pl](http://www.termabania.pl)

✓ **Zakopane**  
Woda wzbogacona

o związki siarki i magnezu sprzyja poprawie krążenia. Cennik: 1 godz. – 18 zł, cały dzień – 60 zł, ul. Jagiellońska 31, [www.aquapark-zakopane.pl](http://www.aquapark-zakopane.pl)

✓ **Szaflary**  
Działanie źródeł z wapniem, żelazem, magnezem potęgują liczne urządzenia do hydromasażu. Cennik: 1 godz. – 20 zł, cały dzień – 60 zł, ul. Osiedle Nowe 20, [www.termyszaflary.com](http://www.termyszaflary.com)

✓ **Lądek Zdrój**  
Występujący tutaj radon koi dolegliwości reumatyczne oraz korzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Cennik: seans termalny (45 minut) w basenie Wojciech pon.-pt. – 19 zł, sob.-nd. – 24 zł, pl. Mariański 3, [www.uzdrowsko-ladek.com.pl](http://www.uzdrowsko-ladek.com.pl)