



WODA

– ZDROWIE, RELAKS I PRZYGODA

MARTYNA LESZCZYŃSKA

▲ Ensana Hotel Esplanade w Pieszczanach uchodzi za największe w Europie nowoczesne centrum balneoterapii

▼ Splyw kajakowy rzeką Omulew w okolicach Ostrołki



© MANOR HOUSE

▲ W Manor House SPA stosuje się ożywioną metodą Grandera wodę, krystalicznie czystą, bezzapachową i aksamitną



© ISTOCKPHOTO.COM/HELENE JUIS

© SŁOWIEŃSKIE LECZEBNE KUPIELE PIĘSTANY, A.S.

▲ Morsowanie zwiększa odporność na przeziębienia

▼ Jazda na łyżwach, świetny sposób na rodzinną zabawę



© ISTOCKPHOTO.COM/ANDROMARU

© ADRIAN STOCIMILOSZC

« Woda to jeden z czterech żywiołów, esencja istnienia życia na Ziemi. Jak mawiał grecki filozof Tales z Miletu – jest istotą wszystkiego. A to dlatego, że wszystko pochodzi z wody i wszystko w niej się kończy. Odgrywa zatem istotną rolę również w turystyce. I to, co najważniejsze, przez okrągły rok, oferując szeroki wachlarz atrakcji dla osób w każdym wieku. »



▲ Termy Rudas w pobliżu mostu Elżbiety w Budapeszcie ► Termy Széchenyiego w Parku Miejskim (Városliget)



▲ Łaźnie Gellerta powstały w latach 1912–1918, ale tutejszych wód leczniczych używano co najmniej od średniowiecza

W zależności od pory roku wykorzystanie wody zmienia się. Zawsze jednak pozostaje centralnym elementem wielu form relaksu oraz podejmowanej aktywności fizycznej.

W sezonie letnim przynosi ochłodę w upalne dni i umożliwia plażowanie oraz uprawianie sportów wodnych. Woda i towarzyszące jej

krajobrazy mają niezwykle potencjał, przyciągający wczasowiczów jak magnes, niezależnie od czasu i szerokości geograficznej, na której się znajdują. Z kolei zima to idealny okres na korzystanie z dobrodziejstw hydroterapii (wodolecznictwa, jednej z najstarszych i najbardziej rozbudowanych metod fizykoterapii), zwłaszcza w regionach o bogatych zasobach naturalnych źródeł termalnych.

EUROPEJSKA STOLICA WODOLECZNICTWA

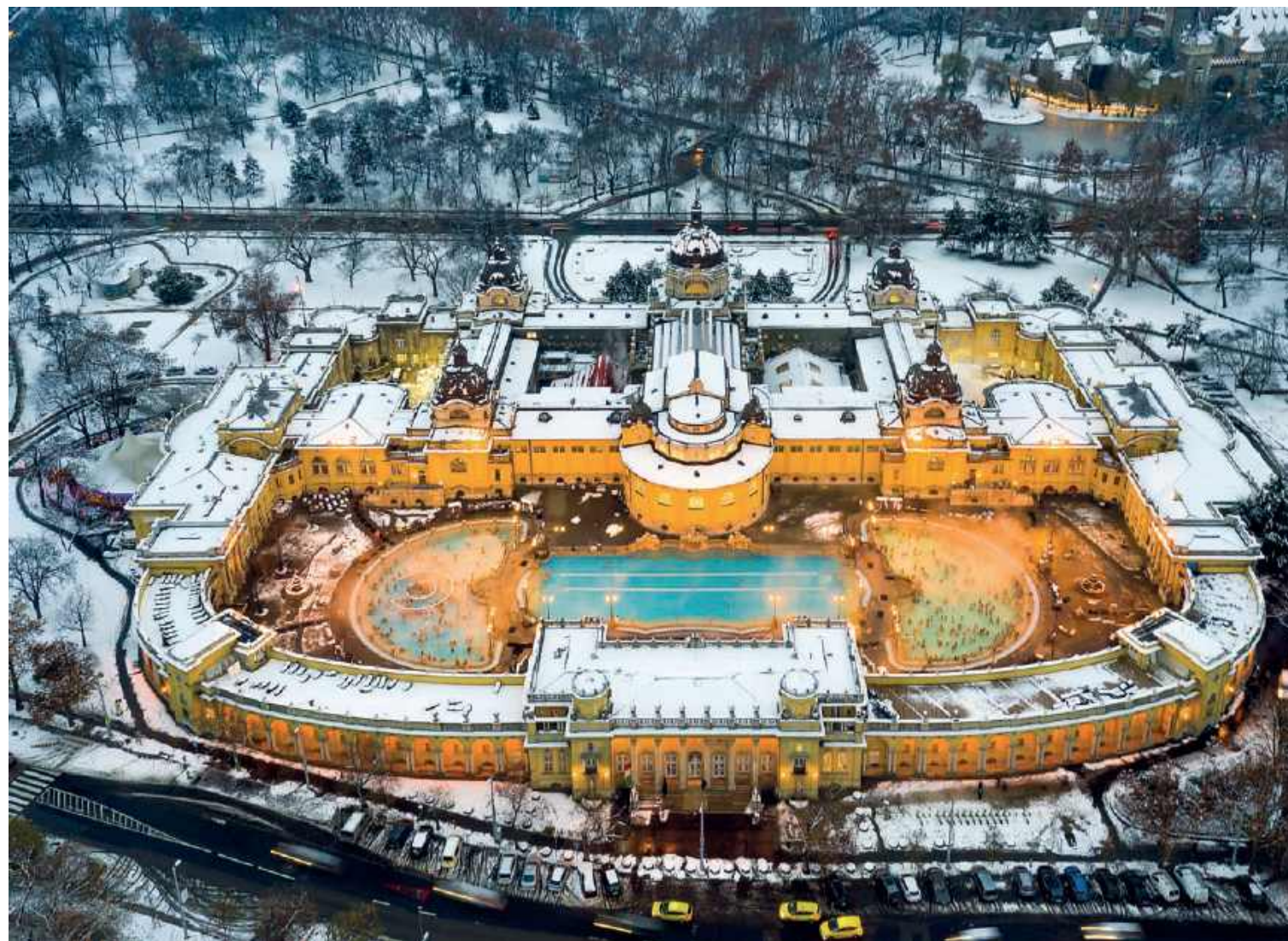
Do europejskich państw o najbardziej renomowanej tradycji termalnej należą Węgry. Kraj usytuowany jest na ogromnym podziemnym rezerwarze gorących źródeł – tzw. Węgierskiej Nizinie Wielkiej – i znajduje się tu ponad tysiąc term, spośród których aż 80 posiada udokumentowaną wartość uzdrowiskową. Zwyczaj korzystania z wód termalnych na Węgrzech sięga czasów Imperium Rzymskiego. Jednym z najważniejszych

pałacami, amfiteatrami i akweduktem. Pod koniec tego stulecia Aquincum liczyło co najmniej 30 tys. mieszkańców.

Jednak największy wpływ na rozwój kąpielisk na tych terenach miała obecność Imperium Osmańskiego, które podbiło Węgry w XVI w. (to jedna z konsekwencji słynnej bitwy pod Mohaczem w sierpniu 1526 r.). Przez kolejne 100 lat Turcy wybudowali tu wiele łaźni tureckich, które działają do dziś i stanowią unikatowy element węgierskiej kultury uzdrowiskowej. Doskonałym

w czasach tureckich „łaźnią z zieloną kolumną”. W 1956 r. kąpielisko to wpisano do rejestru zabytków, a choć od tego czasu było wielokrotnie modernizowane, zachowało swoje tradycyjne elementy. Goście mogą korzystać m.in. z wyjątkowego basenu znajdującego się na samym szczycie budynku, z którego rozpościera się fantastyczny panoramiczny widok na Dunaj i jego mosty.

Niektóre królewskie gmachy termalne w stylu monarchii austro-węgierskiej wydają się być bardziej częścią kompleksu



miast rzymskich w starożytnej prowincji Pannonia, położonym na rozległym terenie dzisiejszej madziarskiej stolicy – Budapeszcie – było Aquincum (jego nazwa pochodzi od ilirsko-celtyckiego słowa *Akink*, oznaczającego prawdopodobnie „bogactwo wód”). Osada założona początkowo przez Celtów, służyła następnie przez pewien czas jako baza wojskowa dla legionów rzymskich, a ok. II w. n.e. zamieniła się w ogromne jak na tamte czasy, tętniące życiem miasto z łaźniami, termami,

przykładem jest Łaźnia Mitosiernych Braci Veli Bej z XVI stulecia, która pomimo remontu, nadal przypomina o pełnym przepychu osmańskim dziedzictwie stolicy Węgier. W samym Budapeszcie jest aż 14 łaźni, stąd bez wątpienia należy mu się tytuł miasta termalnego. Jeden z najstarszych i najpiękniejszych obiektów tego typu stanowią Termy Rudas (węg. Rudas gyógyfürdő), które przez wzgląd na zieloną kolumnę podtrzymującą sklepienie nad basenem, były nazywane

muzealnego, aniżeli ogólnodostępnym kąpieliskiem. Do najbardziej eleganckich i prestiżowych należą Termy Gellerta (węg. Gellért gyógyfürdő). Ich nazwa nawiązuje do postaci Gellerta (wł. Gerardo Sagredo, węg. Sagredo Gellért, 977/980–1046), biskupa misyjnego pochodzenia włoskiego. Zginął on męczeńską śmiercią, strącony do Dunaju ze stromego wzgórza Kelem, zwanego dzisiaj Górą Gellerta (węg. Gellért-hegy, 235 m n.p.m.). Termy mieszczą się w przepięknym sece-

syjnym budynku wybudowanym u podnóża wzgórz budańskich (Budai-hegység) w 1918 r., tuż nad najurokliwszym odcinkiem przepływającego przez miasto Dunaju. Najstojniejszego basenu otacza dwupiętrowa kolumnada, a nad wszystkim góruje szklana kopuła. Korytarze budynku, misternie zdobione płytki ze znanej manufaktury Zsolnay, witraże oraz liczne rzeźby są inspiracją dla wielu artystów, a luksusowe wnętrza tłem dla pokazów mody, wystaw sztuki, koncertów, a nawet festiwalu wina. Eleganckie pomieszczenia z ornamentowanymi dekoracjami znajdziemy także w wielu kadrach filmowych (była tu kręcona m.in. kultowa scena z polsko-węgierskiej komedii *C.K. Dezerterzy* z 1986 r., w której główni bohaterowie podglądają zażywające kąpiele panię). Z kolei na ścianie łaźni św. Łukasza (węg. Szt. Lukács gyógyfürdő) wiszą tabliczki upamiętniające wszystkie niesamowite uzdrowienia, które przypisywane są tutejszej cudotwórczej wodzie.

Kolejne renomowane miejsce, równocześnie największe tego typu w Europie, to Termy Széchenyiego (węg. Széchenyi gyógyfürdő). Ten wspaniały kompleks basenów i term nazwano na cześć hrabiego Istvána Széchenyiego (1791–1860) – węgierskiego polityka, pisarza i przedsiębiorcy. Od 1825 r., kiedy to założył Węgierską Akademię Nauk (węg. Magyar Tudományok Akadémia), poświęcił się całkowicie sprawie narodowej. Najstarszy budynek Term Széchenyiego wzniesiono w 1881 r. w północnej części Parku Miejskiego (węg. Városliget). Duża popularność tego miejsca wśród mieszkańców sprawiła, że konieczna stała się jego rozbudowa. „Nowe” termy mieszczą się dzisiaj w pięknym neobarokowym kompleksie zaprojektowanym przez architekta Győző Cziglera (1850–1905). Ich budowę rozpoczęto w maju 1909 r. pod kierunkiem Jenő Schmitterera (1885–1965). Oddano je oficjalnie do użytku w czerwcu 1913 r. Goście mają tutaj do dyspozycji aż 21 basenów, z czego trzy znajdują się na świeżym powietrzu. Dodatkową atrakcją jest możliwość gry w szachy na jednym z zewnętrznych basenów. Termy Széchenyiego wznoszą się niemal w samym sercu Budapeszcie, gdzie można dojechać słynną żółtą linią metra (M1). Jest to najstarsza linia metra w kontynentalnej części Europy i druga najstarsza na świecie (za to pierwsza w pełni zelektryfikowana), otwarta w maju 1896 r. z okazji obchodów tysiąclecia państwa węgierskiego.

Hajdúszoboszló to inna znana madziarska miejscowość uzdrowiskowa i turystyczna. Znajduje się tu największy w całej ►

ODKRYJ ZIMOWĄ KRAINĘ CZARÓW NA WĘGRZECH

Idealne połączenie wellness, historii i gastronomii



 HUNGARY

Węgry, kraina wód termalnych, oszłamiającej architektury i tętniącej życiem kultury, zapraszają podróżników do odkrywania ukrytych perełek i zanurzenia się w wielowiekowych tradycjach relaksu i odnowy biologicznej. Od serca historycznych term Budapesztu po sielskie wsie – Węgry oferują różnorodne i niezapomniane wrażenia dla każdego turysty, również w sezonie zimowym.

Budapeszt: europejska stolica uzdrowisk

Budapeszt jest często określany mianem „europejskiej stolicy uzdrowisk”, a to ze względu na liczne termy, które łączą bogatą historię, architekturę i relaksujące doświadczenia. Odwiedzający stolicę Węgier mogą delektować się jednymi z najstynniejszych i najpiękniejszych źródeł termalnych na świecie.

- **Termy Széchenyiego.** Położone w sercu budapeszteńskiego Parku Miejskiego (Városliget), Termy Széchenyiego należą do największych i najbardziej kultowych kompleksów basenów i term w Europie. Zawdzięczają to swojej wspaniałej neobarokowej architekturze oraz 18 basenom wypełnionym bogatymi w minerały wodami. To wyśmienite miejsce na relaks i odnowę biologiczną.
- **Łaźnie Gellérta.** To secesyjne arcydzieło, na które składają się zachwycające płytki mozaikowe, witraże oraz kolumny w stylu rzymskim. Tutejsze kryte i odkryte baseny oferują wyrafinowane i historyczne doświadczenie spa.

▲ Jazda na tyżwach w Budapeszcie, na największym odkrytym lodowisku Europy

- **Łaźnia termalna Rudas.** Jeżeli szukasz prawdziwie tradycyjnych wrażeń, koniecznie odwiedź kąpielisko Rudas. Ta wspaniała łaźnia z czasów Imperium Osmańskiego, zbudowana w XVI w., łączy w sobie historię i nowoczesność, a stynny basen na dachu zapewni wspaniały widok na Dunaj oraz cudowną panoramę Budapesztu.

Poza publicznymi łaźniami luksusowe budapeszteńskie hotele także oferują ekskluzywne kuracje spa i wellness. Niektóre wyjątkowe

▼ Łaźnie Gellérta w klimatycznej węgierskiej stolicy to ciepły zimowy raj



i rewitalizujące zabiegi wykorzystują nawet wodę termalną, co zapewni gościom odrobinę luksusu połączonej z leczniczymi właściwościami słynnych węgierskich wód.

Baseny termalne oraz zwiedzanie poza granicami stolicy

Kilka miast i miasteczek oferuje unikatowe centra spa, każde urokliwe i z bogatą historią.

- **Eger.** Znany z barokowej architektury i swojego dużego znaczenia w historii, Eger jest domem dla Kąpieliska Termalnego Eger, oferującego rodzinne zabiegi spa. Po relaksującej kąpeli goście mogą zwiedzić XIII-wieczny egerski zamek (Egri vár), przespacerować się po tutejszych uroczych uliczkach lub skosztować słynnego czerwonego wina Egri bikavér, czyli „egerskiej byczej krwi”.
- **Egerszalók.** Niedaleko Egeru znajduje się Egerszalók – cud natury z leczniczą wodą. Ta mała miejscowość znana jest z wyjątkowego wzgórza solnego, stworzonego przez spływającą po zboczach wapiennej góry bogatą w minerały wodę termalną. Hunguest Saliris z odkrytymi basenami i malowniczym otoczeniem zapewnia odwiedzającym magiczną i uspokajającą atmosferę.
- **Debreczyn.** Jako drugie co do wielkości miasto Węgier, ponad 200-tysięczny Debreczyn łączy bogate życie miejskie z doskonałymi zabiegami wellness dla całej rodziny. Spa w Aquaticum Debrecen to główna atrakcja, oferująca kryte baseny termalne, tropikalną zieloną roślinność i centrum odnowy biologicznej dla osób w każdym wieku. Będąc w Debreczynie, nie można przegapić Wielkiego Kościoła Reformowanego i nie skorzystać z szerokiej oferty kulturalnej miasta.
- **Gyula.** Leżące w południowo-wschodnich Węgrzech, blisko 30-tysięczne miasto Gyula znane jest ze swojego średnio-wiecznego zamku i spokojnej uzdrowskiej atmosfery. Gyula Castle Spa, usytuowane w historycznym parku, stanowi ulubione miejsce dla rodzin i miłośników wellness, którym oferuje szeroką gamę obiektów uzdrowskich i rekreacyjnych.
- **Hévíz.** Znajduje się tu największe w Europie naturalne jezioro termalne. To prawdziwy raj dla miłośników uzdrowisk. Jezioro Hévíz słynie z ciepłej, bogatej w minerały wody, która ma właściwości lecznicze przez cały rok. W pobliżu, w mieście Keszthely, goście mogą zwiedzić piękny Pałac Festeticsów, barokowe arcydzieło z bujnymi ogrodami i fascynującymi wystawami. W ten sposób doda się odrobinę kultury do relaksujących wakacji.

▼ Jezioro termalne Hévíz oferuje przez cały rok uzdrawiającą moc natury



▲ Tradycyjny kurtőskalács, gorący i chrupiący, to idealny zimowy przysmak



▲ Jarmark bożonarodzeniowy przed Bazyliką św. Stefana w stolicy Węgier

Kuchnia ciepła i komfortu

Atrakcyjność Węgier to nie tylko bogactwo leczniczych wód termalnych, lecz także malowniczych krajobrazów, historycznych miast i wspaniałych doświadczeń kulturalnych. Goście mogą moczyć się w gorących źródłach rano, zwiedzać średniowieczne zamki po południu i wieczorami cieszyć się tradycyjną kuchnią węgierską oraz wyśmienitymi miejscowymi winami.

Zimowa kuchnia Madziarów to przede wszystkim ciepło i komfort, które dają obfite dania idealne na chłodne dni. Klasyki w postaci pikantnego gulaszu, zupy z wołowiną i papryką, czy faszerowanej kapusty (töltött káposzta), przypominającej polskie gołąbki, to podstawowe dania, podkreślające wyraziste węgierskie smaki. Tradycyjne posiłki są często łączone z lokalnymi winami, takimi jak naturalnie słodkie tokaj aszú lub mocne czerwone wina z regionu Villány. Dzięki temu kulinarne doznania wzbogacają najlepsze roczniki szlachetnych trunków z Węgier.

Atrakcją węgierskiej zimy stanowią także słodkie przysmaki. Chłodne dni rozgrzewają takie smakołyki, jak np. kurtoszkotác (kurtőskalács), owinięte na wafelku ciasto drożdżowe pieczone nad żarzącym się ogniem, czy bejgli, świąteczna rolada wypełniona orzechami włoskimi lub makiem. Niezależnie od tego, czy będziemy jeść w przytulnej restauracji, czy zwiedzać klimatyczne bożonarodzeniowe jarmarki w Budapeszcie, zimowa gastronomia Węgier to zachwycający sposób na powitanie świątecznego i noworocznego sezonu. ■



© SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE PIESŤANY, A.S.



© ISTOCKPHOTO.COM/ZOOMZOOM

▲ Słowackie uzdrowisko Pieszczyany słynie z leczniczej mocy siarkowego błota i gorącej wody termalnej

▲ Gejzer Vřídlo (Źródło) – symbol Karlowych Warów



© HTA

▼ Morsowanie jest aktywnością uprawianą grupowo

▲ Jezioro Hévíz z tropikalnymi liliami wodnymi

▼ Manor House SPA – relaks w bezchlorowym basenie



© ISTOCKPHOTO.COM/MICHELE D'USI



© MANOR HOUSE

Europe Środkowej kompleks basenów z wodami termalnymi, zajmujący łącznie powierzchnię ponad 30 ha. Jego historia sięga końca 1925 r., a na wody geotermalne o temperaturze 70°C trafiono przez przypadek, podczas wykonywania odwiertów głębinowych związanych z poszukiwaniami ropy naftowej i gazu. Równie dużą sławą cieszy się jezioro Hévíz, przez cały rok porośnięte tropikalnymi liliami wodnymi, sprowadzonymi tutaj w XIX w. z Indii. Usytuowane w zachodnich Węgrzech (na terenie komitatu Zala), ok. 2 godz. jazdy samochodem od Budapesztu, blisko Balatonu, jest największym (ma 475 tys. m² powierzchni) naturalnym jeziorem termalnym w Europie. Temperatura wody zimą i jesienią wynosi ok. 24–26°C, a latem 33–38°C. Przy brzegu ławo sięgnąć płytkiego dna i zanurzyć swoje stopy w ciepłym, miękkim torfowym mule. Jest to słynna naturalna borowina z Hévíz (pochodzenia roślinnego, w kolorze ciemnoszarym i o bardzo miękkiej konsystencji), unikatowy rodzaj błota leczniczego.

Znane ośrodki termalne znajdują się także na terytorium sąsiedniej Słowacji. Należą do nich m.in. Thermalpark Dunajská Streda, Bešeňová i uzdrowisko Pieszczyany (Piešťany). Symbolem tego ostatniego jest rzeźba przedstawiająca chorego łamiącego i odrzucającego kule umieszczona na Moście z kolumnadą (słow. Kolonádový most). W zachodnich Czechach leży z kolei tzw. trójkąt uzdrowski, który tworzą Karlowe Wary (Karlovy Vary), Mariańskie Łaźnie (Mariánské Lázně) i Franciszkowe Łaźnie (Františkovy Lázně). Miejscowości te są powszechnie znane z długoletniej tradycji uzdrowskiej. W Karlowych Warach znajduje się 79 gorących źródeł. Bije z nich woda mineralna powstająca w granitowych skałach macierzystych na głębokości ok. 2 km pod ziemią. W centrum miasta istnieje 13 źródeł, które wykorzystuje się do kuracji pitnych (krenoterapii). Ujęto je w pięciu specjalnie wybudowanych kolumnadach, odpowiednikach polskich pijalni wód. Najgorętsze ze źródeł to Vřídlo, kryje ono słynny gejzer. Co minutę wyrzuca średnio 2 tys. l termalnej wody o temperaturze 73°C na wysokość blisko 12 m.

KĄPIELE W SEZONIE ZIMOWYM

Kąpiel w gorących źródłach wydaje się być szczególnie atrakcyjna, gdy na zewnątrz pada śnieg, a termometry wskazują temperatury poniżej 0°C. Wody termalne są znane ze swoich właściwości leczniczych i relaksujących. Zapewniają odprężenie, obniżenie poziomu stresu, pomagają w reduk-

cji napięcia mięśniowego oraz poprawiają ogólne samopoczucie. Stosuje się je też powszechnie w leczeniu i łagodzeniu skutków różnych schorzeń. Gorące kąpiele pomagają w łagodzeniu bólów reumatycznych stawów u osób cierpiących na artretyzm i zmniejszają stany zapalne mięśni. Woda termalna jest także kluczowym elementem rehabilitacji pourazowej oraz przy schorzeniach ortopedycznych, takich jak chroniczne zapalenie kręgosłupa, lub neurologicznych, jak np. porażenie mózgowe po wylewie. W chłodniejsze dni dużą popularnością cieszą się bez wątpienia kąpiele w gorącej wodzie na świeżym powietrzu, ale warto pamiętać, że kąpiele w chłodnej wodzie stymulują układ odpornościowy oraz poprawiają krążenie krwi, a przez to dotlenienie komórek, co przyspiesza procesy regeneracyjne i wspomaga leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego.

Doskonale wiedzą o tym miłośnicy morsowania. Regularne krótkotrwałe kąpiele w zimnej wodzie przyczyniają się do zwiększenia liczby białych krwinek, które odpowiadają za walkę z infekcjami. Organizm przyzwyczaja się do niskich temperatur, co powoduje, że w sezonie przeziębień i grypy jesteśmy mniej podatni na choroby. W ostatnich latach morsowanie przeżywa w Polsce prawdziwy renesans. Odpowiednia ekspozycja na zimno poprawia zdolności termoregulacyjne organizmu, co oznacza, że jesteśmy w stanie lepiej znosić zmiany temperatury. Wchodzenie do dosłownie mrozących krew w żyłach zbiorników wodnych staje się popularną rozrywką w celach hartowania organizmu.

Polska wysuwa się zdecydowanie na prowadzenie wśród innych państw europejskich pod względem liczby entuzjastów tej aktywności na świeżym powietrzu. Morsowanie ma w naszym kraju stosunkowo długą historię i cieszy się dużą popularnością szczególnie w miejscowościach nadmorskich, takich jak Sopot, Gdynia, Gdańsk czy Międzyzdroje. Pierwsze morskie kąpielisko, z którego można było korzystać również poza sezonem letnim, powstało w 1808 r. w Brzeźnie. To właśnie w Gdańsku, na plaży w Jelitkowie, działa Gdański Klub Morsów, najstarszy tego typu klub w naszym kraju. Członkowie tej organizacji kultywują tradycje grupowego morsowania już od 1975 r. Klub zrzesza ponad 200 osób w wieku od kilku do ponad 80 lat. Sezon zimowych kąpiele trwa od października do kwietnia. W tym czasie wielbiciele morsowania spotykają się regularnie na plaży przynajmniej w każdą

niedzielę. Polska słynie z organizowania zimowych zlotów morsów. Przez ostatnie 40 lat ogromny rozgłos zdobyły noworoczne kąpiele członków gdańskiego klubu, którzy często występują przed ekipami telewizyjnymi w karnawałowych przebraniach. Wydarzeniom tym towarzyszy tradycyjnie wspólne grillowanie kiełbasek oraz toast z szampanem. Nie brakuje też muzyki, tańców wodnych i masy pozytywnej energii. Corocznie w Polsce organizowane są zimą Mistrzostwa Polski w Morsowaniu, które odbywają się zazwyczaj w zachodniopomorskim Mielnie podczas Międzynarodowego Zlotu Morsów (jego najbliższą edycję zaplanowano od 6 do 9 lutego 2025 r.). Miłośnicy kąpiele w zimnej wodzie spotykają się tam, żeby rywalizować w różnych kategoriach, od długości zanurzenia, po liczbę zanurzeń w określonym czasie. Jest to nie tylko wydarzenie sportowe, lecz także okazja do integracji, wspólnego spędzania czasu i nawiązywania nowych znajomości. Kolejny poziom wtajemniczenia dla nieustraszonych stanowi zimowe pływanie, takie od 450 m (tzw. *winter swimming*). To już połączenie sprawności fizycznej z treningiem siły woli.

„SANUS PER AQUAM”, CZYLI „ZDROWY PRZEZ WODĘ”

Elementy hydroterapii (w tym zimne kąpiele w balinach) wchodzi także w skład programów zdrowotnych w komfortowych hotelach i ośrodkach spa. W końcu nazwa „spa” to skrót od łacińskiego wyrażenia *sanus per aquam* („zdrowy przez wodę”), stąd wykonywane tu liczne zabiegi prozdrowotne z udziałem wody. Poza tradycyjną kąpielą, oferta obejmuje często dodatkowo masaże wodne (hydromasaże), jacuzzi oraz pobyt w saunie. Wiele europejskich uzdrowisk i centrów spa zaczęło wprowadzać również wschodnie techniki terapii wodnych i wellness, zapewniając gościom unikatowe doświadczenia, które łączą starożytne filozofie z nowoczesnymi metodami leczenia i relaksu. Jedną z nich jest choćby japońska tradycja onsen, czyli podobne do europejskich kąpiele w gorących źródłach, które dzielą się na te wewnątrz budynków (*furo*) i te na zewnątrz (*roten-buro*). Ewoluuje z praktyk związanych z onsen kąpiele w wysokich wannach ofuro oferują kompleksowe oczyszczenie i relaks. Ofuro to głęboka wanna z siedziskiem, które zapewnia pozycję siedzącą i głębokie zanurzenie w wodzie. W wielu nowoczesnych wersjach waniens stosuje się różnorodne systemy oświetlenia LED oraz aromaterapii. Potęguje to doznania ▶

relaksacyjne i wspomaga medytacyjny charakter kąpiele. Projektanci mazowieckiego hotelu Manor House SPA opracowali autorską koncepcję wanny ofuro dla dwóch osób (duo ofuro). Dzięki niej rytualna kąpiel może być nie tylko prozdrowotną kuracją, lecz także romantycznym wypoczynkiem w parze. W Japonii została opatentowana również technologia nanopęcherzyków UFB dual™, metoda uzdatniania wody pitnej, która wykorzystuje istniejące w wodzie powietrze bez użycia powietrza z zewnątrz, czyniąca wodę bezpieczną bakteriologicznie. Co więcej, Manor House SPA jako jedno z nielicznych miejsc w Polsce dysponuje basenem bezchlorowym zasilanym wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego. Organizuje się na nim „Noce koncerty na Misy Kryształowe i Tybetańskie, Kamertony

terapii wodnych praktykowanych na całym świecie. Można tutaj również doświadczyć skandynawskich i rosyjskich zwyczajów kąpieliskowych, wejść do fińskiej sauny lub zanurzyć się w ruskiej bani parowej. Witalna Wioska SPA to outdoorowe spa, gdzie odbywają się słowiańskie rytuały zdrowia pod gołym niebem. To miejsce, w którym pięknieje ciało, odmładza się dusza i oczyszcza umysł. Podczas kąpieli parowych w baniach zwanych ruskimi rozgrzewa się do wysokiej temperatury kamień na palenisku i ochłną wylewa na nie wodę z dodatkiem olejków eterycznych, a czasem nawet piwa. Wytworzona gorąca para wypełnia wnętrze, niosąc ze sobą intensywny aromat. Ważnym elementem rytuału jest chłostanie ciała brzożowymi, a niekiedy dębowymi lub jałowcowymi gałązkami.

różnymi warstwami społeczeństwa, mieli do nich wstęp nawet niewolnicy. Również i dzisiaj podczas swojego pobytu w termach można trafić na wypoczywające tu gwiazdy popkultury, sportu oraz znanych polityków. W słynnych węgierskich Termach Gellerta widziano m.in. królową Holandii Julianę (1909–2004), byłego prezydenta USA Richarda Nixona (1913–1994), angielskiego kompozytora Andrew Lloyda Webera, skrzypka Yehudiego Menuhina (1916–1999) oraz aktorów, takich jak Uma Thurman czy Ryan Gosling z rodziną.

Termy nie znają też ograniczeń wiekowych. To nie tylko atrakcja dla dorosłych. Podczas wyjazdu z dziećmi warto wybrać się do jednego z wodnych parków rozrywki. Aquaworld Resort Budapest to jeden z nowocześniejszych i największych krytych

w sercu gór, w pobliżu popularnego ośrodka narciarskiego Jasná w Niżnych Tatrach (Nízke Tatry), do którego kursują regularnie skibusy. Oprócz 14 basenów termalnych, 28 zjeżdżalni oraz Holiday Village, „wakacyjnej wioski” z dostępnymi 561 miejscami noclegowymi w 116 bungalowach i apartamentach, posiada także wiele instalacji typowych dla standardowych parków rozrywki.

POLSKA TRADYCJA UZDROWISKOWA

Polska posiada też liczne ośrodki uzdrowiskowe i sanatoria, w których stosuje się hydroterapię jako część procesu leczenia lub rehabilitacji. Do znanych uzdrowisk możemy zaliczyć m.in. Krynicy-Zdrój lub Świeradów-Zdrój, znany z wód radonowych. Największe złoża radonu znajdują się w rejonie

stynący z zespołu trzech tężni solankowych oraz wód siarczkowych. Ciecchocińskie tężnie to największa tego typu drewniana konstrukcja w Europie. Jest ona wypelniona tarniną, po której spływa solanka, następnie przesącza się po ścianach i spływa do wanny. Pod wpływem wiatru i słońca paruje, tworząc mikroklimat obfitujący w jod, sód, chlor i brom, dzięki czemu powstaje tu naturalne, lecznicze inhalatorium.

Dużą popularnością cieszą się też ośrodki termalne usytuowane na południu kraju, takie jak Chochołowskie Termy, największy tego typu obiekt w Polsce. W jego skład wchodzi 30 niecek basenowych (prawie 3 tys. m² lustra wody). Oprócz basenów i jacuzzi z wodą termalną przygotowano tutaj specjalną strefę leczniczą z wodą siarczkową i solankową. Chochołowskie

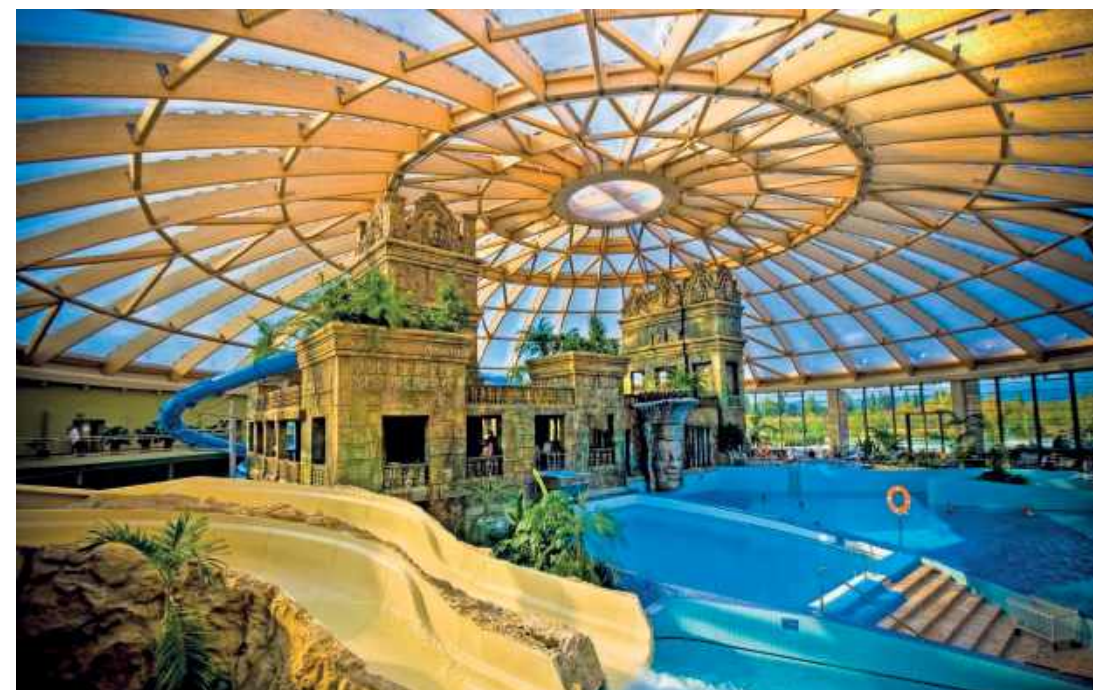
średniowiecza, ponieważ mogą poszczycić się największym stężeniem krzemionki w skali kontynentu. Korzystało z nich wiele ważnych postaci, takich jak niemiecki poeta Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), królowa Maria Kazimiera Sobieska, znana jako Marysieńka (1641–1716), czy też król Stanisław August Poniatowski (1732–1798).

SUNĄC PO LODZIE

Kolejne szczególne miejsce w wodnej turystyce zimowej zajmuje łyżwiarstwo, zarówno profesjonalne, z udziałem bardziej doświadczonych łyżwiarzy, jak i rekreacyjne – dla amatorów. Największe sztuczne lodowisko na świeżym powietrzu w Europie znajduje się w Budapeszcie, w malowniczym Parku Miejskim. Ma ono powierzchnię ponad 12 tys. m². City Park Ice Rink (Városligeti



© MANOR HOUSE



© AQUAWORLDRESORTHU



▲ Manor House SPA – odnowa biologiczna w Witalnej Wiosce SPA, w której skład wchodzi m.in. sauna ziołowa

wraz z Mantrowaniem”. Ich dźwięki naturalnie dostrajają organizm wyczerpany po całym dniu licznych zmagani. W holistycznej filozofii Manor House SPA wpisują się też regularne sesje jogi, które jak mały co podkreślają znaczenie harmonii umysłu i ciała. Cały kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA – Pałac Odrowążów w mazowieckich Chlewickach stanowi wyjątkową strefę relaksu, zlokalizowaną w otoczeniu zabytkowego parku, w którym znajdziemy także pomniejszoną replikę słynnego kamiennego ogrodu służącego medytacji zen przy buddyjskiej świątyni Ryōan-ji (Świątyni Uspokojonego Smoka) w Kioto. Jak widać, miejsce czerpie z różnorodnych tradycji

WODNE „NASIADÓWKI” I ROZRYWKA

Termy i łaźnie były stałym elementem kultury starożytnego Rzymu. W XVIII i XIX w. ten rodzaj wypoczynku stał się ważnym elementem turystyki zdrowotnej, a także ulubioną formą spędzania wolnego czasu przez artystów, arystokrację i samych władców. Łaźnie rzymskie, znane jako *thermae*, były nie tylko miejscem higieny, lecz także ważnym centrum społecznym, kulturalnym i politycznym. Ludzie spotykali się w nich, rozmawiali i ćwiczyli. Co istotne, rzymskie termy były otwarte dla wszystkich obywateli – niezależnie od ich statusu społecznego. Umożliwilo to kontakt pomiędzy

▲ Tropikalny nastrój w Aquaworld Resort Budapest

termalnych aquaparków w Europie. Obiekt jest czynny przez cały rok, dzięki czemu nie trzeba przejmować się niekorzystnymi warunkami pogodowymi na zewnątrz. W zamysle projektantów przestrzeń parku wodnego miała nawiązywać do ruin słynnego kambodżańskiego kompleksu świątynnego Angkor Wat. Ten 5-piętrowy obiekt ma w swojej ofercie 17 basenów rekreacyjnych, basen pływakki, 11 zjeżdżalni oraz zjazdy linoowe, mające imitować tropiki. W północnej części Słowacji, przy Liptowskim Mikulaszu (Liptovský Mikuláš) niezmiernie popularna (także wśród Polaków) jest Tatralandia, również czynna przez cały rok. Bonusem tego aquaparku jest jego doskonałe położenie

Sudetów. Mimo iż radon jest bezbarwnym i bezwonym radioaktywnym gazem szlachetnym, jego stosowanie w terapiach zdrowotnych jest bezpieczne, gdyż ilości promieniowania, z jakimi mamy do czynienia w uzdrowiskach, należą do bardzo niskich i są zgodne z normami bezpieczeństwa. Poza tym kuracje radonowe odbywają się pod ścisłym nadzorem wykwalifikowanego personelu. Dbą o to, aby stosowane dawki promieniowania były w pełni bezpieczne dla pacjentów. Zresztą pobyt w wodach radonowych zazwyczaj trwa jedynie kilka minut, co minimalizuje ryzyko nadmiernego narażenia na promieniowanie. Inne znane miejscowości uzdrowiskowe w naszym kraju to choćby Busko-Zdrój czy Ciecchocinek,

▲ Wodę wykorzystywaną w Termie Bania pozyskuje się z głębokości 2,5 tys. m, a jej początkowa temperatura to 78°C

Termy gwarantują więc przytytuł sił witalnych i pełną regenerację organizmu. Woda wydobywana jest tu z głębokości ponad 3 tys. m i jest bogata w liczne prozdrowotne minerały, takie jak wapń, magnez, siarka oraz sód. Zimowy krajobraz Podhala stwarza wyjątkową atmosferę, a podczas kąpieli w basenach zewnętrznych można podziwiać ośnieżone szczyty w oddali.

Miłośnicy Tatr również chętnie zażywają kąpiele w Termie Bania, Termach Bukovina, Gorącym Potoku, Termach Szafłary czy Termach Zakopiańskich. Ci, którzy wolą Karkonosze lub Góry Izerskie, wybierają Termy Cieplickie w Jeleniej Górze. Tutejsze wody głębinowe były cenione już w czasach

Műjéppálya) to jedno z najstarszych lodowisk na naszym kontynencie, otwarte od stycznia 1870 r. Budynek recepcji lodowiska – Hala łyżwiarska (Korcsolyacsarnok) z 1895 r. – wygląda jak mały neobarokowy pałacyk. Tuż obok, ale już po drugiej stronie lodowiska, wznosi się spektakularny, ukończony w 1908 r., Zamek Vajdahunyad (Vajdahunyad vára), co dodaje temu miejscu niezwykłego uroku, szczególnie wieczorem, gdy cała okolica jest przepięknie oświetlona.

Balaton to ulubione jezioro Madziarów i największe w Europie Środkowej (zajmujące powierzchnię ok. 600 km²), nazywane „węgierskim morzem”. W XIX stuleciu na ▶



© ISTOCKPHOTO.COM/CELEBRAPHOTO

▲ Budapeszt – City Park Ice Rink (Városligeti Műjégpálya) należy do najstarszych lodowisk w Europie

zamrożonej tafli jeziora swoich sił próbowali pierwsi łyżwiarze. Ostatni raz Balaton nadawał się do tego w 2017 r., kiedy zima pokryła go bezpieczną, grubą warstwą lodu. Jednak nic straconego, ponieważ jak donosi portal Hungary Today, 30 listopada 2024 r. w miejscowości Balatonlelle, oddalonej o ok. 35 km od Siófoku, otwarto największe po południowej stronie jeziora sztuczne lodowisko o powierzchni 1,2 tys. m², które będzie dostępne dla łyżwiarzy przez 60 dni. Dodatkowo z myślą o odwiedzających z Węgier i zagranicy przygotowano ogrzewany namiot festiwalowy o pojemności tysiąca osób, z bogatymi programami rozrywkowymi, rodzinnymi i dziecięcymi oraz imprezami tanecznymi. Interesującą atrakcją stanowi również lodowisko otwarte na dachu 4-gwiazdkowego Hotelu President położonego w samym centrum Budapesztu. Goście hotelowi mają tu wstęp wolny. Na miejscu

▼ Curling stał się oficjalną dyscypliną zimowych igrzysk olimpijskich dopiero w 1998 r., w Nagano



© ISTOCKPHOTO.COM/SIZI MEDIA PRODUCTION

można także skorzystać z oferty gastronomicznej. Można tutaj spróbować grzanego wina, pieczonych kasztanów, gorącej czekolady oraz *mákos bejgli*, tradycyjnego węgierskiego makowca przygotowywanego na Boże Narodzenie.

Największe lodowisko pod gołym niebem w Polsce znajduje się w Krakowie. Ice Park w parku im. Henryka Jordana udostępni dla łyżwiarzy dwie klasyczne tafle (dużą o powierzchni 1,2 tys. m² i 400-metrową dla dzieci) oraz wyjątkową lodową alejkę o długości 360 m, biegnącą wśród parkowych drzew. Drugie, bodajże najbardziej znane, to lodowisko przed Pałacem Kultury i Nauki w Warszawie. Ulokowane w centralnym punkcie stolicy Polski, jest czynne codziennie, a wstęp nic nie kosztuje. Otwarte lodowiska coraz częściej pojawiają się sezonowo we wszystkich większych miastach w naszym kraju.

Innym zimowym sportem dla szukających nietypowych form rywalizacji i zabawy jest curling. Choć w Polsce stosunkowo nowy, stopniowo zdobywa coraz większą popularność i przyciąga zarówno profesjonalnych zawodników, jak i amatorów. Curling to precyzyjna gra drużynowa rozgrywana na prostokątnej tafli lodu. Zawodnicy z dwóch zespołów liczących po cztery osoby rzucają ośmioma granitowymi kamieniami curlingowymi w kierunku celu nazywanego „domem”. Liczba przyznanego punktu zależy od liczby kamieni umieszczonych najbliżej środka „domu”. Lód, na którym odbywają się rozgrywki, ma specjalnie przygotowaną nawierzchnię, która musi być tak płaska jak to tylko możliwe. Dzięki temu kamienie poruszają się przy jak najmniejszym tarcia. Istotnym momentem przygotowań do gry jest spryskanie tafli czystą wodą, która po zamrożeniu tworzy kropelki. Curling wymaga od zawodników zarówno przemyślanej strategii, jak i precyzyjnie oddanych rzutów. Wszystkie te czynniki wpływają na prędkość i trajektorię kamieni, którymi zespoły próbują dodatkowo manipulować, szorując lód specjalnymi szczotkami. Jeden z graczy jest odpowiedzialny za rzuty, a pozostali za „czyszczenie” toru, czyli dynamiczne szorowanie tafli przed sunącym kamieniem.

Gra znana jest obecnie niemal na całym świecie, ale ma swoje korzenie w późnośredniowiecznej Szkocji. Z biegiem czasu dotarła też do Polski, gdzie zaczyna zdobywać swoje miejsce na arenie sportów zimowych. Curling zaczął się u nas popularyzować w latach 90. XX w., ale za symboliczny początek można uznać czerwiec 2002 r., kiedy w KRS zarejestrowano Polskie Stowarzyszenie Curlingu. Jeszcze do niedawna Polski Związek Curlingu (PZC) był główną organizacją, która zarządzała curlingiem w naszym kraju. Jednak z powodu zaniedbań został wykluczony z grona członków Światowej Federacji Curlingu (World Curling Federation – WCF) i obecnie jego miejsce zajęła Polska Federacja Klubów Curlingowych (PFKC). Realizuje ona zadania związane z popularyzacją i rozwojem tego sportu, organizuje krajowe mistrzostwa i reprezentuje Polskę na arenie międzynarodowej. Istnieje kilkanaście klubów curlingowych w całym kraju, które oferują zajęcia zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych graczy. Poza tym w Polsce odbywają się liczne turnieje amatorskie i towarzyskie, przyciągające drużyny z różnych miast. Regularnie organizuje się także Mistrzostwa Polski Juniorów w Curlingu, które stanowią



© MANOR HOUSE

HYDROTERAPIA – SEKRET ZDROWIA I PIĘKNA

▲ Bechchlorowy basen Manor House SPA z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego

W hotelu Manor House SPA woda odgrywa szczególną rolę – nie tylko jako symbol życia, odnowy i świeżości, lecz także jako kluczowy element terapii wspierających zdrowie i dobrostan.

Ekspert Polskiego Centrum Biowitalności, jak jest nazywany mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów*****, podkreślają, że woda, która zawiera mikroelementy i minerały, ale także informacje, ma **niezwykłą moc regeneracji i harmonizacji organizmu**. Dzięki technologii Grandera oraz nanopęcherzyków UFB dual™, Biowitalne SPA oferuje unikatowe doświadczenie hydroterapii, które łączy tradycyjne rozwiązania z nowoczesnością.

Ożywiona woda Grandera jest dostępna we wszystkich strefach Manor House SPA. Zastosowana technologia odtwarza pierwotne właściwości wody poprzez informacyjny przekaz, dzięki czemu woda zyskuje zwiększoną zdolność samooczyszczania, regeneracji i stabilności mikrobiologicznej. **Woda strukturyzowana wyróżnia się naturalną strukturą i wyjątkową czystością, jest delikatna dla skóry i włosów, nie powoduje podrażnień ani przesuszenia.** Po kąpielu skóra pozostaje gładka i miękka, a włosy są łatwe do rozczesania i pełne blasku. Jej kojące właściwości doceniają szczególnie osoby o wrażliwej skórze i zmagające się z alergiami. Nanopęcherzyki UFB poprawiają dodatkowo jakość wody, minimalizują ryzyko bakteryjne i wspierają ekologiczne rozwiązania.

Z hydroterapii w Manor House SPA można skorzystać np. w **bechchlorowym basenie** z rwącą rzeką, podwodnymi gejzerami, masażerami karku i kręgosłupa oraz jacuzzi, a w Łazienkach Rzymskich w basenie swim z przeciwprądami, prysznicami wrażeń i balii z zimną wodą – idealną do schłodzenia ciała po saunowaniu. Niepowtarzalne przeżycie stanowią **nocne koncerty w basenie na kamertony, misy kryształowe i tybetańskie z mantrowaniem**. Wibracje dźwięków, wzmacniane przez wodę, wpływają korzystnie na zdrowie i samopoczucie, sprzyjając głębokiemu odprężeniu oraz harmonizacji

▼ Odnowa biologiczna w Witalnej Wiosce SPA



© MANOR HOUSE

▼ Rytuały saunowe w Łazienkach Rzymskich



© MANOR HOUSE

ciała i umysłu. Z kolei w Witalnej Wiosce SPA można oddać się **słowińskim rytuałom zdrowia** na świeżym powietrzu, które obejmują m.in. kąpiele w beczkach z ciepłą wodą, sauny fińską i ziołową oraz ścięgno zdrowia Kneippa.

Poza tym Manor House SPA słynie z szerokiego **wyboru kąpeli zdrowotnych i relaksacyjnych**: od mineralnych kąpeli z biszofitem potawskim, żywicznych, magnezowych i gęboko oczyszczających, przez kąpiele w kruskach soli himalajskiej lub ze sproszkowaną srebrzystą perłą, aż po luksusowe kąpiele

▼ Zdrowotna kąpiel ofuro w japońskim stylu



© MANOR HOUSE

▼ Relaks na basenie z atrakcjami wodnymi



© MANOR HOUSE

mleczne z cytrusami czy piwne z jabłkami. Do tego lecznicze **kąpiele ofuro w wysokich wannach**, które w romantycznej wersji dla dwojga pozwalają cieszyć się zmysłowymi chwilami relaksu i wzmacniają relacje.

Hydroterapia w Manor House SPA to nie tylko pielęgnacja ciała, lecz także harmonia ducha. Kąpiele to naturalny i skuteczny sposób na redukcję stresu, poprawę zdrowia, urody, odporności i regenerację organizmu, a także walkę z dolegliwościami bólowymi i problemami skórными. Ożywiona woda poprawia również smak napojów i potraw, powstających na jej bazie i serwowanych w hotelowej restauracji. ■

Manor House

HOTEL



Więcej informacji:
www.manorhouse.pl

platformę do odkrywania nowych talentów i rozwoju młodszych pokoleń zawodników. Kluby zrzeszone w PFKC prowadzą również szkolenia oraz przygotowują wydarzenia sportowe w curlingu na wózkach, z udziałem osób z niepełnosprawnością narządów ruchu, oraz głuchoniemych i niesłyszących (jest to dyscyplina paraolimpijska).

GDY TOPNIEJĄ ŚNIEGI

Wiosną, kiedy turystów wciąż jest mniej, a przyroda powoli budzi się do życia, pojawia się wiele nowych możliwości atrakcyjnego

– to południowa granica historycznego Podlasia. Na całej długości rzeki wyznaczono dwa obszary Natura 2000: teren ochrony siedlisk „Ostoja Nadliwiecka” oraz obszar specjalnej ochrony ptaków „Dolina Liwca”, położony w rejonie ostrotęckiego-siedleckim. Podobny poziom trudności prezentuje spływ po mazowieckiej rzece Świder, prawym dopływem Wisły, o długości ok. 89 km. Tego typu wycieczka zapewnia piękne pejzaże porośniętej borami sosnowymi ziemi otwockiej. Dodatkowo umożliwia także odkrywanie uroków tzw. świdermajerów (stylu nad-

Właśnie na tym obszarze powstało w 1893 r. pierwsze nizinne sanatorium chorób płucnych (przede wszystkim gruźlicy), utworzone przez karczewskiego lekarza dr. Józefa Mariana Geislera (1859–1924). Już w 1917 r. na terenie Otwocka działały 22 pensjonaty i trzy sanatoria.

Mazowsze oferuje również wiele atrakcyjnych szlaków nad Jeziorem Zegrzyńskim (Zalewem Zegrzyńskim), na którym zimą pojawiają się też bojery, iceflyery (bojery z żaglem windsurfingowym) i iceboardy (sprzęt do icesurfiningu). Spływy kajakowe organizuje



© MODANMAZOWSZE.PL / RYSZARD SAKOWSKI

▲ Zachodnią granicę Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego, a właściwie jego otuliny, stanowi dolina rzeki Liwiec ▼ Spływy mazowiecką rzeką Wkrą (dopływem Narwi)



© MODANMAZOWSZE.PL / A. KWATKOWSKI

wypoczynku nad wodą. W Polsce warto wybrać się w tym czasie na spływ kajakowy po Wiśle lub Narwi albo ich dopływach. Niestety królowej polskich rzek nie poleca się osobom początkującym, gdyż bywa kapryśna i wymagająca. Świetną opcję dla amatorów stanowi spokojny Liwiec – rzeka płynąca przez województwo mazowieckie, mająca ok. 142 km długości. Jej okolice są bardzo malownicze

świdrzańskiego), czyli drewnianej architektury letniskowej powstałej na przelocie XIX i XX w. na południowy wschód od Warszawy, wzdłuż Drogi Żelaznej Nadwiślańskiej (Kolei Nadwiślańskiej), na tzw. linii otwockiej, w ówczesnych letniskach: Anin, Międzyzlesie (dawny Kaczy Dół), Radość, Zbójna Góra, Miedzeszyn, Falenica, Emilianów, Michalin, Józefów, Świder (Wille Świderskie) i Otwock.

się także wzdłuż innych mniejszych rzek w innych rejonach naszego kraju, takich jak Nida (w województwie świętokrzyskim) czy Jeziora (na Dolnym Śląsku). Na koniec warto jednak podkreślić, że dzięki różnym ciekawym opcjom i dużej dostępności wypożyczalni sprzętu, Mazowsze stanowi doskonale miejsce do aktywnego spędzania czasu na wodzie. A poza tym to przecież serce Polski. ■

Mazowsze.
serce Polski



ODPOCZYWAM
NA MAZOWSZU!



@Mazowsze.serce.Polski
mazowsze.travel