



Kołobrzeg -

Descanso gracias a un baño en la costa polaca del Báltico.

Disfrutando de la hospitalidad polaca y a la vez de la belleza de la naturaleza y de la cultura centenaria. La playa de arena fina, el clima marino tan beneficioso y el agua salada se encargan de proporcionarle una vitalidad renovada y resultan ideales para enfermedades de las vías respiratorias y del aparato locomotor.



Guía Kołobrzeg



Kołobrzeg:
la combinación de remedios naturales,
magníficas playas bálticas y hospitali-
dad polaca.

La ciudad portuaria de Kołobrzeg se caracteriza por una playa kilométrica de arena, aire yodado y una preciosa arquitectura. La fuerza curativa del clima y de las fuentes de sal logran una estancia donde la salud del cuerpo y mente están en un primer plano. Se recomienda especialmente una cura para enfermedades respiratorias y motoras.



Contenido

Kołobrzeg como balneario	2
Fuentes salinas	
Barros	
El clima del Báltico	
La costa polaca báltica	3
Ustronie Morskie	
Dzwirzyno	
Sopot	
La oferta en curas	4
Cura compleja	
Terapia de barro	
Cura a base de líquidos	
Hidroterapia	
Mecanoterapia	
Lo que hay que saber	7
Moneda	
Clima	
Gastronomía	
Tiempo libre y cultura	8
Una vez ahí	
El entorno	

Kołobrzeg como balneario



Kołobrzeg como balneario

El balneario en la costa polaca del Báltico le espera no sólo con maravillosas playas y lujosos hoteles especializados en curas, si no también con la fuerza curativa del clima marino y de las fuentes salinas.

Desde que en 1830 se construyera el primer edificio del balneario, Kołobrzeg se ha desarrollado como uno de los balnearios más grandes y bonitos de Polonia. La ciudad portuaria en el polaco Voivodato de Pomerania Occidental con sus 47.000 habitantes es un atractivo destino para huéspedes del balneario, personas en busca de descanso y familias, gracias a la playa de arena fina de 6 km de largo, al cuidado parque del balneario, al agradable paseo y a las numerosas tiendas.

A pesar de que en Kołobrzeg no aparezca la palabra “Bad” (baño) está considerada una ciudad-balneario. Esto se basa en los tres remedios naturales: sales, aire y barro, que hacen de Kołobrzeg un buscado balneario. La combinación de estos tres factores junto con el buen microclima y la variedad en hoteles dedicados a curas con tratamientos profesionales hacen de Kołobrzeg algo especial y prometen aliviar enfermedades respiratorias, cutáneas, motoras, metabólicas y psicosomáticas.



Fuentes salinas

Las fuentes de Kołobrzeg, cuyo agua se bombea desde una profundidad de unos 200 metros, son ricas en yodo, cloruro y bromuro y están especialmente indicadas para curas a base de líquidos e inhalaciones.

Para la cura a base de líquidos se emplea el agua de un pequeño manantial de la isla de Sal. La isla de Sal (Wyspa Solna) no es una isla en el mar, si no un terreno al oeste de Kołobrzeg, rodeado por el río Persante y el canal del madera. Antaño se encontraban aquí las salinas, la torre de graduación salina y la extracción de sal tenía un papel muy importante. Hoy en día las fuentes salinas tienen un contenido en sal entorno al 5 por ciento. De esta pequeña fuente en el río Persante puede rellenar uno mismo agua salada. Ésta es considerada un remedio probado para dolores de garganta y anginas, pero se utiliza sobre todo para marinar pepinos salados.

Tratamientos con agua de las fuentes salinas son los baños, enjuagues, inhalaciones, inunciones, envolturas y curas a base de líquidos salinos. Las sales pueden ayudar fundamentalmente para aliviar molestias en enfermedades cutáneas, alergias, enfermedades respiratorias, digestivas o metabólicas.

Barros

El barro medicinal de Kołobrzeg se obtiene de las praderas pantanosas alrededor de Kołobrzeg. El barro está reconocido médicamente por sus sales beneficiosas para la salud, ácidos, encimas, ácido húmico y aminoácidos y actúa de forma positiva en el bienestar general, pero también en enfermedades motrices.

El barro, que actúa de forma especialmente positiva en la salud, se utiliza en diferentes tratamientos. Así se aplica el barro marrón como envoltura en forma de cojín o de barros medicinales.

La costa polaca báltica



El clima de Báltico

El saludable microclima suave en la costa polaca del Báltico es conocido por su aire limpio, rico en yodo y hierro. El clima se caracteriza por muchos días de sol y brisa continua. Las diferentes condiciones climáticas en las zonas de las dunas, del bosques y del oleaje hacen de cada estancia una experiencia beneficiosa y en pro de la salud activando las fuerzas de autolimpieza del cuerpo. Los paseos a lo largo del Báltico, rutas en bicicleta o relajantes tratamientos de spa pueden aliviar numerosas molestias: desde enfermedades respiratorias pasando por enfermedades cutáneas hasta el agotamiento o falta de energía.

La costa polaca báltica

La costa del Báltico es un lugar donde aquellos en busca de descanso y huéspedes con problemas de salud encontrarán tranquilidad, descanso y alivio. La combinación de agua marina, clima marino y el viento del Báltico hacen de estos lugares un destino querido para jóvenes y mayores. Al este de Kołobrzeg se encuentra Ustronie Morskie, a doce kilómetros de Dzwirzyno y en la bahía Danzig, el pueblo pesquero de Sopot.

Ustronie Morskie

Ustronie Morskie se encuentra a doce kilómetros al este de Kołobrzeg y es uno de los baños de mar más bonitos y grandes de la costa de Ámbar de la comarca de Kołobrzeg. A lo largo de diez kilómetros de playa de arena blanca varían los tramos de costa amplios y de arena fina y los tramos inclinados y elevados.

Dzwirzyno

El pequeño pueblo pesquero y de labradores de Dzwirzyno, igualmente ubicado en la costa del Báltico tras las dunas de la playa Resko Przymorskie, relaja con su clima marino único y los aceites aromáticos de los pinares cercanos. Las playas son muy anchas y a lo largo de ellas se pueden descubrir las dunas completamente intactas. El centro también merece una visita por sus tiendas, restaurantes, cafeterías, así como por el puerto con las plantas de ahumado de pescado. Paseos, caminatas, marcha nórdica o rutas en bicicleta no son sólo una experiencia única por la playa, si no también por los senderos y caminos para bicicletas en el bosque de la costa.

Sopot

El que fue un pueblo pesquero, Sopot, es hoy en día un conocido balneario y sitio de curas en la costa polaca del Báltico. Junto con Danzig y Gdingen conforma la aglomeración urbana de la Tricuidad en la bahía de Danzig. Estos lugares pertenecen a la zona de Pomerania- el paisaje histórico en la parte sureste del Báltico junto a la desembocadura del Vístula. La fotografía de Sopot se caracteriza, aparte de por las instalaciones para curas, por el estilo modernista de las casas, el ayuntamiento, la sinagoga y las diversas iglesias. La magnífica ciudad y la inmensidad del mar se pueden disfrutar magníficamente desde el muelle con el puente de madera más largo de Europa de 500 metros. Además de parques y espectáculos culturales encontrará aquí hoteles de primera clase para curas, donde relajarse y regenerarse.



La oferta en curas



Cura compleja

La cura compleja la adapta el médico especialista en hidrología médica a las necesidades individuales del paciente una vez ahí. El tipo, la duración y cantidad de tratamientos pueden variar notablemente. Se desaconseja absolutamente realizar cambios de forma independiente en el plan de tratamientos. Los tratamientos de la cura compleja son muy diversos y abarcan desde fisioterapia pasando por inhalaciones salinas hasta diferentes tipos de masajes.

Otros tratamientos de la cura compleja son, por ejemplo, baños salinos, en barro o en ácido carbónico, terapia de luz Bioptron, envolturas en barro, compresas de barro, laserterapia, crioterapia, electroterapia, magnetoterapia y galvanoterapia, ultrasonido, iontoforesis, lámpara de Sollux, inhalación, gimnasia individual, en grupos o acuática, ergómetro, cura a base de líquidos, hidromasaje, masaje acuático.

Indicaciones de la cura compleja

Asma bronquial, bronquitis obstructiva, sinusitis crónica, fibrosis quística, rinitis alérgica, dermatitis, dermatitis atópica, psoriasis, acné, alergias, enfermedades de la columna vertebral, espalda y tejido conjuntivo, musculares, alergias e intolerancias alimentarias, obesidad, diabetes mellitus, estado de agotamiento psicofísico, síndrome de sobrecarga crónica, trastornos de adaptación, trastornos alimenticios, del sueño, miedos, estados depresivos.

Contraindicaciones de la cura compleja

Enfermedades infecciosas, agudas, inflamatorias, todos los tumores malignos, tuberculosis abierta, enfermedades graves metabólicas, cardíacas y circulatorias, embarazo.

Terapia de barro

Aparte del alto contenido en minerales naturales, la conservación de calor del barro durante las terapias tiene un papel principal. Por medio de ello se pueden realizar tratamientos a temperaturas relativamente altas sin sentir dolor y conseguir un mayor efecto. Los tratamientos con barro actúan de forma antiinflamatoria, alivian el dolor y revitalizan. Además fortalecen el sistema inmunológico y estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo.

En los baños de barro, éste se calienta a entre 40°C y 45°C y se emplea en baños parciales o completos. La duración es de entre 15 y 20 minutos. A continuación el paciente deberá hacer una pausa para descansar. El efecto del barro se refuerza envolviéndose en mantas. También las envolturas en barro, que se aplican en la columna vertebral o articulaciones, pueden aliviar y actuar de forma suave y efectiva en las posiciones deseadas.



La oferta en curas



Indicaciones de la terapia de barro

Dolores de espalda, articulares, enfermedades crónicas y degenerativas del aparato locomotor, reuma, osteoporosis, osteoartritis de la columna vertebral y de las articulaciones, reuma.

Contraindicaciones de la terapia de barro

Enfermedades crónicas, inflamatorias, varices graves, cáncer, heridas abiertas, hipertensión, embarazo.

Cura a base de líquidos

La cura a base de líquidos se aplicaba ya en el siglo XIX como terapia. La ingestión de agua diaria necesaria pero sobre todo suficiente tiene un efecto vitalizante. Durante la cura a base de líquidos se debe tomar de forma regular agua salada a lo largo de cierto tiempo en determinadas dosis.

El efecto especial se debe a los componentes yodo, cloruro y hierro. Además de la regulación alcalina (cloruro), del tracto digestivo, del fortalecimiento del sistema inmunológico (yodo) y de anemia (hierro) la cura a base de líquidos también puede ayudar con el sobrepeso.

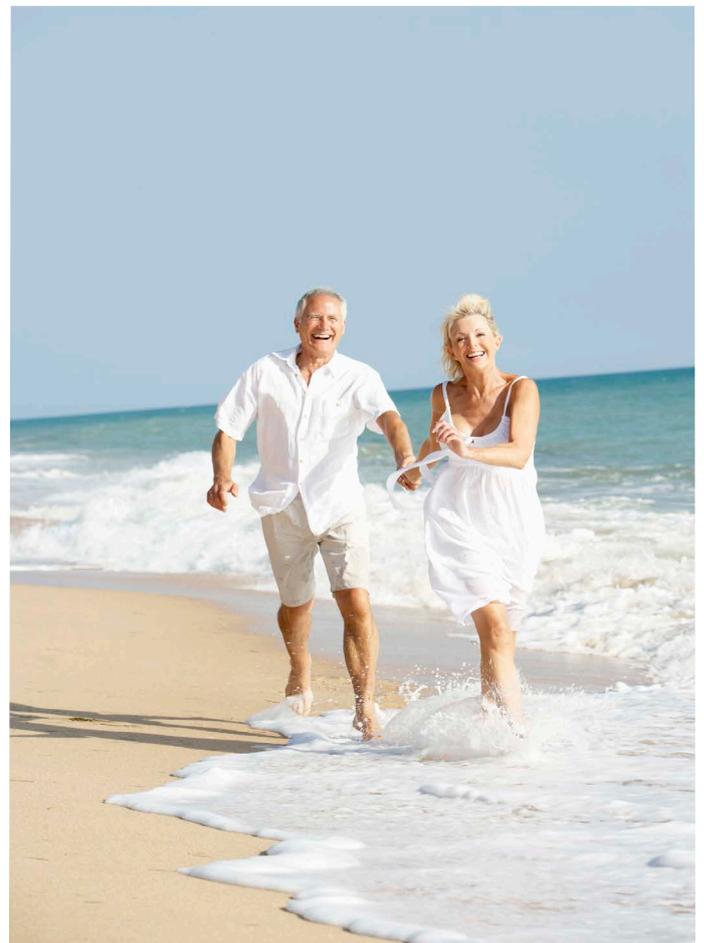
Además se pueden aliviar enfermedades respiratorias, como el asma, gracias a la absorción de agua medicinal salina por medio de las vías respiratorias en forma de inhalaciones. Una combinación de inhalaciones de agua marina y gimnasia relajante fortalece el sistema inmunológico.

Indicaciones de la cura a base de líquidos

Enfermedades digestivas, diabetes mellitus, cuadros ginecológicos, osteoporosis, trastornos metabólicos, trastornos hepáticos crónicos, problemas renales, estomacales e intestinales, enfermedades biliares y pancreáticas, obesidad.

Contraindicaciones de la cura a base de líquidos

Trastornos en la regulación de agua y sal, úlceras graves o enfermedades estomacales, intestinales, estenosis pilórica, ictericia, cálculos biliares, en caso de miomas o tumores malignos.



La oferta en curas



Hidroterapia

Todos los tratamientos cuyo elemento principal sea el agua pertenecen a la hidroterapia. En Kołobrzeg se prescriben distintos baños o masajes y ejercicios bajo la superficie del agua, como baños salinos, de barro, de ácido carbónico, así como hidromasajes o masajes acuáticos.

Hidromasajes o masajes bajo el agua resultan ideales para anquilosamiento muscular o del tejido conjuntivo y proporcionan una relajación parcial de las articulaciones. Los baños realizados en agua caliente tienen distintos efectos en el cuerpo según el enriquecimiento en barro, sal o ácido carbónico. En definitiva, se estimula la circulación y el metabolismo y se calma el sistema nervioso. Además el baño salino tiene un efecto extremadamente beneficioso sobre la piel, ya que no sólo la regenera si no que alivia las enfermedades y alergias cutáneas.

Indicaciones de la hidroterapia

Dermatitis, dermatitis atópica, psoriasis, acné, alergias, enfermedades de la columna vertebral, espalda y tejido conjuntivo, musculares, defectos articulares y en la columna vertebral.

Contraindicaciones de la hidroterapia

Enfermedades infecciosas, inflamatorias, todos los tumores malignos, tuberculosis abierta, enfermedades graves metabólicas, cardíacas y circulatorias, embarazo.

Mecanoterapia

La mecanoterapia respalda una cura de forma complementaria y se adapta individualmente a las molestias del paciente. Entre los tratamientos se encuentra, por ejemplo, la terapia de movimiento y masajes, que mejoran las funciones motoras y, en el mejor de los casos, las normalizan. Como entrenamiento individual o en grupo se ofrece, por ejemplo, gimnasia acuática o marcha nórdica. Los masajes se encargan de mejorar la circulación sanguínea y la relajación muscular.

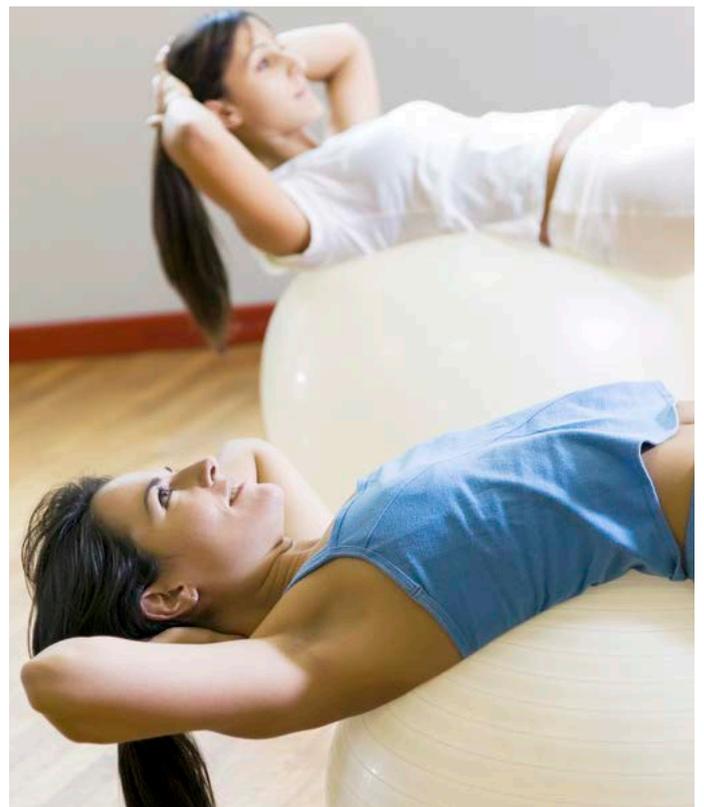
Las terapias ofrecidas y masajes son variados: gimnasia, fisioterapia, gimnasia acuática, masaje en el sacro, hidromasaje y bajo el agua, masaje corporal aromático, masaje con piedras calientes o acupresión.

Indicaciones de la mecanoterapia

Enfermedades traumatológicas, lesiones deportivas, artrosis, tratamientos postoperatorios ortopédicos-traumatológicos, enfermedades cardíacas, circulatorias, debilitamiento óseo y de las articulaciones en la pierna, trastornos en el riego sanguíneo.

Contraindicaciones de la mecanoterapia

Descompensación cardíaca, epilepsia, tendencia a la hipotensión, asma, fiebre, heridas sin curar de operaciones.



Lo que hay que saber



Moneda

En Polonia la moneda es el zloty (PLN). Un euro se corresponde aproximadamente a 4 zloty. Todas las monedas en Polonia (1-5 grosz y 1-5 zloty) llevan por una cara el escudo de Polonia y por la otra el valor está decorado con coronas florales y hojas. Los billetes tienen un valor de 10-200 zloty y muestran a importantes nobles y reyes de la historia de Polonia. Preste atención cuando cambie dinero a la seriedad del lugar donde efectúa el cambio y evite ofertas dudosas. Primero infórmese del curso actual.

Clima

El clima en Kołobrzeg es agradablemente suave con una temperatura promedio de 11°C. En los meses de verano junio y julio se suelen esperar unos 20°C y el sol sonríe 1.800 horas a lo largo del año. El clima suave tan atractivo del Báltico es ideal para unas vacaciones centradas en la salud gracias a su aire rico en yodo y hierro.

Gastronomía

Algunos platos típicos nacionales son el Bigos, un estofado de chukrut y coliflor con carne, embutido y aderezado con diversas hierbas o Piroggen, empanadas semiesféricas con diferentes rellenos. La cocina polaca está influenciada por la de sus países vecinos, del centro de Europa y escandinavos. También se suele servir la sopa de remolacha (Barszcz), con piroggen, bollitos de levadura o croquetas. Como plato principal se suele ofrecer rollo de carne de ternera estofado con pepino, cebollas y bacon.

Gracias a su ubicación en el mar, la pesca juega un papel importante, especialmente el arenque y bacalao. En la cocina polaca se utilizan numerosos peces de agua dulce procedentes de los lagos cercanos, como el siluro, lucio, la lucioperca o la anguila. Las formas de preparación del pescado varía según la región.

Una vez ahí

Un especial atractivo es la basílica de Kołobrzeg - la iglesias con 5 estancias de ladrillo. A lo largo de los años fue siempre reconstruida y el año exacto de construcción se desconoce.

El ayuntamiento se construyó en estilo neogótico en el año 1832 en el centro de la ciudad y se caracteriza por sus pequeñas torres rectangulares, su planta en forma de herradura y el carácter de un castillo medieval. Entre los edificios medievales se encuentra también la Torre de la Pólvora (Luntenturm) de ladrillo- las migajas del antiguo muro de las ciudad. La torre es lo único que se conserva intacto del sistema de defensa medieval. Servía para conservar la pólvora y era una parte importante de la infraestructura de la fortaleza.



Tiempo libre y cultura



El símbolo de Kołobrzeg es el faro, que se encuentra entre los restos de un antiguo fuerte de defensa del puerto. La luz del faro ilumina hasta 30 km y orienta a los barcos por un camino seguro hacia el puerto. Subiendo los 26 metros de altura de la torre se puede disfrutar desde la plataforma de las impresionantes vistas del puerto, la playa y el mar Báltico.

El puerto de Kołobrzeg existe desde la Edad Media y posee una buena salida al mar, gracias al río Parseta, que desemboca en el Báltico. Aquí se encuentran yates, barcos y botes de pesca. Un atractivo absoluto es el puente de 220 de Kołobrzeg, el puente más largo de hormigón de Polonia. En los bancos en primera línea del puente los visitantes pueden observar las aves, la playa y los barcos.

Dentro de la ciudad se pueden disfrutar los numerosos parques y zonas verdes. Especialmente merece la pena ver la "Plaza del 18 de marzo" (Plac 18 Marca) con un haya de 200 años, cuya copa entra en acción por la noche gracias a los efectos de luz. En su conjunto hay muchos tipos de árboles interesantes y sobre todo muy antiguos por descubrir en Kołobrzeg. Rodeado de una entrañable costa y abundantes abedules y bosques de coníferas, donde podrá rienda suelta a sus pensamientos con paseos, marcha nórdica o rutas en bicicleta. En verano el anfiteatro le invita a variados espectáculos. Además el Museo de armas polaco ofrece muchos hechos interesantes de la historia militar de Polonia.

El entorno

La comarca de Kołobrzeg tiene una superficie total de 726 km² y unos 75.000 habitantes. Además de la ciudad de Kołobrzeg la comarca dispone de 6 comunidades- Gmina Kołobrzeg, Ustronie Morskie, Góscino, Degow, Rymaz y Siemysl.

El barrio occidental de Gribow se encuentra en la bahía de Gribow, de unos 7 km de largo. Gracias a esta ubicación protegida suele hacer calor- sobre todo en el agua. Desde 1906 Gribow es conocido como baño de mar y atrae a numerosos visitantes.

Otro destino muy bonito para excursiones es la comunidad de Góscino, aprox. 15 kilómetros al sur de Kołobrzeg con el lago de Kemnitz (Jezerio Kamienica). El lago de unos 3 kilómetros de largo está rodeado por el bosque y es el paraíso para los deportes acuáticos.

La verdadera belleza natural se encuentra en Dobrzyca en los jardines Hortulus. A lo largo de cinco hectáreas le esperan los jardines más dispares. Desde japonés, francés pasando por un jardín de agua o de piedra hasta el jardín de los sentidos, aromas o colores, los visitantes se sumergirán en un mundo natural de plantas, arbustos y rosas.

También el bosque de Kołobrzeg tiene algo que ofrecer para amantes de la naturaleza, las plantas y los animales. El terreno de unas 300 hectáreas de bosques y pantanos se encuentra al este de Kołobrzeg y es una reserva natural. Además de la gran variedad de árboles se pueden admirar los pantanos. Los diferentes tipos de aves, como grullas o somormujos lavancos, se pueden observar llegando a pie o en bicicleta. Sobre todo las cigüeñas, que son las aves más conocidas de Polonia - un cuarto de las cigüeñas mundiales vive aquí. Entorno al lago Resko se pueden descubrir en sus nidos o tejados- de abril hasta agosto los invitados pueden presenciar la época de apareamiento y cría.

