

 visithungary.com/he

 facebook.com/visithungary

 instagram.com/visithungary



מדריך עזר לספא:

מידע שימושי

כיצד זרים יכולים ליהנות משירותי ספא בהונגריה?

1. יתכן שגוף הביטוח הרפואי הציבורי או הפרטי שלך יסכים לכסות את הוצאות הטיפולים. למידע נוסף, פנה לרופא שלך או לחברת הביטוח.
2. בהמשך, עליך להזמין חבילת טיפולים במלון ספא המותאם לצרכיך, שבו מומחים ומתקנים טיפוליים יכולים לסייע לשיקומך.
3. עם סיום תהליך הטיפול, תוכל לבקש אישור עבור הצהרת ההוצאות, בנוסח שיימסר על ידי חברת הביטוח שלך.

באילו מקרים ישנה התוויה לטיפול ספא?

אם אתה מעוניין בטיפול, התייעץ תחילה עם מומחה שיבצע הערכת מצב וימליץ על מרחצאות ספציפיות, טמפרטורת מים, משך זמן וסדירות בהתאם לגילך, לתסמיניך ולמצבך הרפואי. טיפול ספא אידיאלי אמור להימשך בין שבועיים לשלושה, שבמהלכם מבוצעת טבילה בת חצי שעה במרחצאות, פעם אחת או פעמיים ביום.

כמה זמן נמשכת ההשפעה של טיפול רחצה?

טיפול רחצה סדירים המעצימים את ההשפעה האחד של השני יכולים לספק תועלת ארוכת טווח. במקרים רבים, טיפולים אלה יכולים להקל על כאבים למשך חודשים ואף לשמש למטרות מנע כאשר הם ניתנים מדי פעם.

מה היא פיזיותרפיה?

פיזיותרפיה היא יישום של אנרגיות טבעיות (אור השמש, מים, אוויר ואדמה) הכולל טיפול במרחצאות וטיפול אקלימי. "פיזיו" משמעותו בשפת המקור יוונית "טבע". אין לבלבל טיפול זה עם טיפול פיזי, המבוסס על שיטות העושות שימוש באנרגיה פיזית: עיסויים, אלקטרותרפיה או אולטרסאונד. פיזיותרפיה כוללת טיפולי מתיחה במים (traction baths) לשחרור לחצים מהגוף ועיסוי זרמים באמצעות סילוני מים במרכזי ספא.

עיסוי טיפולי

עיסויים טיפוליים מוענקים במרבית מרכזי הספא והבריאות בהונגריה. מה שמבדיל אותם מהעיסויים המסורתיים הוא העובדה שהם מבוצעים על ידי מעסה או פיזיותרפיסט מקצועי בעלי הכשרה מיוחדת – בדרך כלל תוך התמקדות בשיקום ובטיפול בחלק הכואב של הגוף. העיסויים מומלצים למצבים כרוניים של המפרקים ולמצבים רפואיים פנימיים, והם יכולים לספק תחושת רווחה כללית. הטיפולים נמשכים לרוב 30-40 דקות, אולם יכולים להסתכם גם ב-10-15 דקות בלבד בגרסתם המקוצרת. במקרה של הפניה על ידי רופא, העיסוי מבוצע תוך שימוש בקרם רפואי מיוחד.

טיפול בובץ

זהו אחד מהטיפולים הפופולאריים ביותר שכן הבובץ הנמרח על הגוף, בטמפרטורה של 36 עד 42 מעלות צלזיוס, מסייע לתחושת רגיעה ושלווה. ואולם זו אינה הסיבה היחידה לביקוש הרחב של שירות זה: במקרה של מחלות ובעיות במערכת התנועה של הגוף, הבובץ יכול להקל על כאבים ולסייע להרגעת השרירים. בובץ המרפא משמש בתחום רפואת העור ואף למטרות קוסמטיות. בהונגריה יש חמישה סוגים מאושרים של בובץ מרפא, כולל בובץ מקרקעית האגם והנהר ובובץ של החומר כבול.

טיפול מתיחה במרחצאות (Traction Bath)

ד"ר Károly Moll היה הראשון שיישם את שיטת מתיחת הגוף מתחת למים בשנות ה-50. מהות השיטה הזו היא להרגיע את השרירים במים חמים, למתוח את עמוד השדרה ולהפחית השפעות של פריצת דיסק. במשך קרוב לשבעים שנה, הוכנסו שכלולים רבים בתחום זה: משכי הטיפולים השתנו וכן גם המשקולות ששולבו בטיפולים אלה, והתברר שהיעילות של הטיפולים גדלה משמעותית במי מרפא של מעיינות חמים. טיפולי מתיחה במרחצאות אינם משמשים למתיחת עמוד השדרה בלבד, אלא הם מהווים גם טיפול בלגנאותרפי והידרותרפי נפלא. טיפול זה נעשה בהשגת רופא בלבד והוא מחייב הנחת משקל של עד 20 ק"ג על גוף המטופל העובר את הטיפול. הטיפולים נמשכים בממוצע 20 דקות בטמפרטורה של מים העומדת על 34-35 מעלות צלזיוס.

פורסם על ידי: סוכנות התיירות ההונגרית
(HUNGARIAN TOURISM AGENCY)
ד"ר זולטן גולר (DR. ZOLTÁN GULLER), מנכ"ל
KACSA UTCA 15-23, 1027
טלפון: +36 1 8700 488
נוסח ונערך על ידי: MEDIATOR GROUP KFT
הודפס על ידי: CREW KFT

אסתטיקה

מנתחים פלסטיים בהונגריה רשאים לעבוד רק לאחר שעברו לפחות 13 שנות התמחות, ולפיכך המומחיות שלהם אינה מוטלת בספק. כל הטיפולים האסתטיים המבוקשים ביותר כיום, המצריכים את המכשור הטכני החדשני ביותר, זמינים בהונגריה במחירים נוחים. היצע הטיפולים האסתטיים כולל הליכים של מתיחת עור והצנעה, פוטותרפיה, טיפולי אולטרסאונד לפנים למטרת הצנעה, טיפול בגלי רדיו (Infini) וכן הסרת שיער בלייזר, טיפולי הרזייה וניתוחים פלסטיים מסורתיים.



טיפול פוריות

יותר ויותר אנשים סובלים מבעיות פוריות ברחבי אירופה. למוסדות הרפואיים בהונגריה יש שיעורי הצלחה גבוהים בטיפול בזוגות המנסים להרות. השירותים כוללים טיפולי הפריה חוץ גופית, צורות שונות של הזרעה מלאכותית וכן בדיקות אי פוריות של גברים ונשים, בדיקת הורמונים, ובדיקות צילום רחם.



רפואת עיניים

עוד מהמאה ה-19, תחום רפואת העיניים בהונגריה תרם למדע הרפואה שורה של מומחים ידועי שם. ניתוחי צניחת עפעף ולגופתלמוס שבוצעו על ידי אלו נחשבו לפורצי דרך, ולימים פיתח הרופא ההונגרי ד"ר Aladár Kettesy שורה של הליכים ניתוחיים חשובים ומכשירים חדשים. בחודש אוגוסט 2008, ביצע ד"ר Zoltán Zsolt Nagy את ניתוח הקטרקט מונחה הלייזר בשיטת Femto LDV הראשון בעולם. הונגריה מספקת, אם כן, מענה הולם למטופלים המבקשים לעבור ניתוחי תיקון ראייה מתקדמים.



הניסיון הרב-דורי של הרופאים יביא לשיפור בבריאותכם



ד"ר ורוניקה מול

רופאה ראשית, ראומטולוגית ופיזיותרפיסטית מומחית, הוויז (HÉVÍZ)

"התעניינתי בתחום הרפואה מאז היותי ילדה, לאור המסורת ארוכת השנים של עיסוק במקצוע הרפואה במשפחתנו. הוריי עבדו גם כן כראומטולוגים בהוויז (HÉVÍZ). אבי, ד"ר קרולי מול (KÁROLY MOLL), חתום על המצאת TRACTION BATH – טיפולי מתיחה בתוך המים לשחרור לחצים מהגוף, בעוד שאמי, ד"ר אילונה הופמן, הייתה האישה הראומטולוגית הראשונה ב-HÉVÍZ. עד היום, אני ממשיכה לטפל במטופלים שלי כשהדוגמא של הוריי עומדת לנגד עיניי.

בעת הטיפול, אנו מביאים בחשבון את הממצאים של תחומי התמחות רבים, החל מאורתופדיה וכלה ברפואה פנימית. עשויים להיות גורמים רבים לתסמין בודד, ומשאלו זוהו, באפשרותנו לספק טיפולים מותאמים אישית בעלי רמת יעילות גבוהה. רבים מאורחינו חוזרים כעבור שנה רק כדי לספר לנו שהם הרגישו מצוין במרווח הזמן שבין טיפול לטיפול. לעתים אף עולה בידינו למנוע ניתוח מתוכנן להשתלת תותב באמצעות טיפול ספא במרחצאות."



תיירות מרפא

הונגריה מצטיינת מכמה בחינות בענפי הרפואה ומדעי הרפואה. תוכלו להיווכח בעצמכם כשתבקרו במקום. המדינה נמצאת בחוד החנית בתחומי אבחון רפואי, רפואת שיניים, רפואת עיניים, אורתופדיה וניתוחים פלסטיים. המוסדות ההונגריים המובילים מספקים שירותים באיכות גבוהה: הרופאים והצוות הסיעודי מיומנים והמרפאות מצוידות במיטב הטכנולוגיה.

רפואת שיניים

הונגריה היא אחד ממרכזי רפואת השיניים המובילים באירופה. מלבד העיר הבירה בודפשט, מרפאות השיניים לאורך הגבול המערבי – שופרון (Sopron), מושונמגיארובראר (Mosonmagyaróvár) וגיר (Győr) – מעניקות לתיירים שירותים איכותיים ברמה גבוהה. רופאי שיניים, צוותים אדיבים ומרפאות המצוידות בטכנולוגיה מתקדמת מבטיחים שהמטופלים יעזבו את הונגריה בתחושת שביעות רצון מהטיפול שהם קיבלו.



אבחון רפואי

הרשימה הארוכה של השבחים והפרסים שניתנו לאורך השנים היא עדות לסטנדרטים הגבוהים של המוצרים, המכשירים והשירותים האבחוניים. להבדיל ממדינות אחרות המנהלות רשימות המתנה ארוכות, בהונגריה הליכים אבחוניים רבים זמינים במהרה במחירים נוחים – כולל בדיקת לב מבוססת מכשירים, בדיקת אולטרסאונד ובדיקת ממוגרפיה.



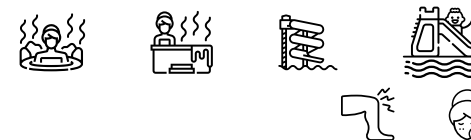
אורתופדיה

המרפאות האורתופדיות בהונגריה צברו ניסיון של עשורים, ולעתים של יובל שנים, בטיפול בהפרעות תנועה וניידות של מטופלים. למעשה, מרפאות אלו עוסקות גם במחקר מתקדם. מלבד האיכות הגבוהה של השירותים, המטופלים זוכים לעבור כאן תקופת שיקום בתנאים מיטביים, ומשום כך למבקרים אף מוצעת אפשרות לעבור הליכים מורכבים כגון ניתוחים של קרע ברצועה הצולבת של הברך וניתוחי ירך. במקביל, פיזיותרפיסטים ומעסים מומחים מסייעים לתהליך ההחלמה בסביבה מודרנית המאובזרת בציוד איכותי במיוחד.



מאקו

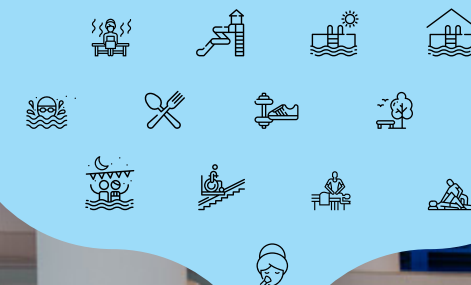
ספא האגימטיקום (Hagymatikum) הוא אחד מאוצרות האדריכלות האורגנית בהונגריה. מבחוץ, מבנה זה מזכיר במראהו מבנה של כנסייה קתולית. עם הכניסה אליו, המבקרים מוקסמים ממראהו של עץ החיים, מוטיב חוזר באגדות עם הונגריות ובמיתולוגיה הפגאנית. האורחים מוזמנים לחוות רחצה תלת-דורית בסביבה מיסטית, הכוללת רחצה בבריכת המערה ואמבטיות בוך מרפא עם מים מנהר מארוס (River Maros).



סוג הספא

השפעה טיפולית

שירותים



300 שנה

סאונה קלו (Kelo) מורכבת מ: גילם של עצי אורן מלפלנד

36,000 מ"ר

שטח הפארק

993 מטר

מים הנובעים מעומק של

30

כיפות מעל הבריכות

גלו עוד מנפלאות האזור

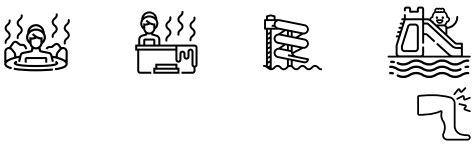
גלו עוד על האבות הקדמונים של ההונגרים בפארק ההיסטוריה הלאומית (National History Park) באופוסטסר (Ópusztaszer) שהוקם במטרה לשמר את המנהגים והמסורת העתיקים של הונגריה!

טעמו מהמטעם ההונגרי הייחודי – מרק דגים. מרק זה, המורכב מפפריקה טחונה מקומית, ארבעה סוגי דגים מנהר טיסה (Tisza River) ובצלים ממאקו (Makó), מענג את חושי הטעם כל ימות השנה!

תורו את האזור באמצעות תחבורה ימית. אם אתם חובבי שיט, צאו לשיט בסירה כדי לגלות את חיי הבר בסביבת נהר טיסה (River Tisza) ולהשתאות מיופיו של שפך נהר מארוס (Maros)!

מיסקולק טפולקה (Miskolctapolca)

מערת האמבטיה (Cave Bath) במיסקולק טפולקה (Miskolctapolca) היא אתר ייחודי באירופה בדמות ספא בתוך מערה שנוצרה לאורך אלפי שנים. מבקרים במערה יכולים ליהנות מרחצה במערות שנוצרו באופן טבעי, תוך כדי האזנה לצלילי ההדים ב-'Stars Hall והתענגות על אפקט העיסוי המתקבל מזרמי המים החזקים.



סוג הספא
השפעה טיפולית

שירותים



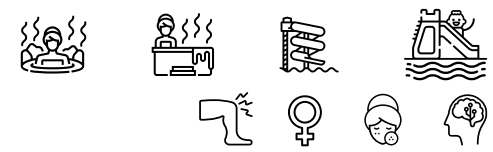
גלו עוד מנפלאות האזור

- צברו חוויות מהנות בלילאפורד (Lillafüred): סעו ברכבל ביסאות, צאו לטיול מפייג מתחים, צאו לסיבוב מהנה על קורקינט במסלול המתפרש לאורך היער, בקרו בגינה התלויה או צאו לשיט בסירה!
- התפלאו מאחד מהמאפיינים הטבעיים היפים ביותר במדינה: מזרקות פאטיול (ווייל) - (Fátyol Veil) - המתנשאות לגובה של 17 מטר, בעמק סאלאיקה (Szalajka Valley)!
- גלו את מערת בראדלה דריפטון (Baradla Dripstone) המוכרת כאתר מורשת עולמית של אונסק"ו, באגטלוק (Aggtelek)!

מערת האמבטיה (Cave Bath), מיסקולק טפולקה (Miskolctapolca)

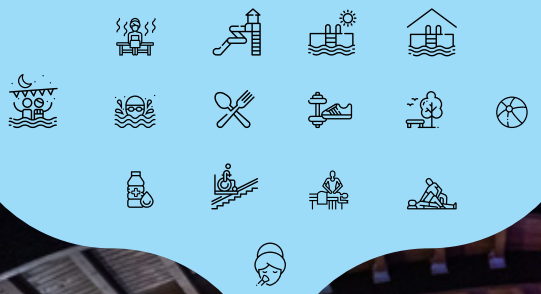
גיולה (Gyula)

מה שמבדיל באמת את מרחצאות טירת גיולה (Gyula Castle Bath) מאתרים אחרים הוא העובדה שאתר זה ממוקם בסביבה היסטורית מרתקת. המבקרים בספא יכולים לבחור מתוך קשת רחבה של טיפולים וליהנות מההשפעות החיוביות של מי המרפא והבוץ.



סוג הספא
השפעה טיפולית

שירותים

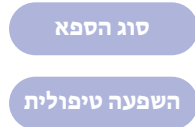


גלו עוד מנפלאות האזור

- התפלאו מטירת גיולה (Gyula Castle) השוכנת באזור השפלה - טירת גותית עשויה חומת לבנים, בת 600 שנה!
- בקרו בתערוכה האינטראקטיבית המרתקת בארמון אלמסי (Almásy Palace) בגיולה (Gyula)!
- טעמו מהנפיקיות המפורסמות: גיולאי (Gyulai) וצ'באי (Csabai)!
- טעמו מהמאפים המסורתיים במגדנייה Hun-dred-Year-Old Confectioner's Shop בגיולה (Gyula), השנייה בוותיקותה במדינה, שנפתחה בשנת 1840!

ספא הטיירה (Castle Spa), גיולה (Gyula)

משקעי אבן הגיר בכפר אגרסאלוק (Egerszalók) נחשבים לתופעה עולמית נדירה, כשרק שני אתרים נוספים בעולם מתהדרים בתצורות טבעיות דומות. המים החמים הנובעים מהמעמקים מצאו את דרכם אל פני השטח בנקודה זו, תוך כדי שמשקעי האבן שהצטברו על הגבעות יצרו שטח לבן נוצץ. זהו מקום מושלם לצילומים.



407.5 מטר

22 מרכיבים

6 מטר

למדו על חיייהם של הלוחמים האמיצים
ממבצרי ימי הביניים בטירת אגר (Eger)!

העפילו לפסגה הגבוהה ביותר בהונגריה
והתרשמו מהנופים הציוריים של הרי
מאטרה (Mátra) ובוק (Bükk) לאורך
מסלול ההליכה Blue Hiking Trail!

העמידו את האומץ שלכם במבחן
בגובה של 30 מטר מפני הקרקע בפארק
ההרפתקאות "שסטו קוואר" (Sástó
Quarry)!

דברצן (Debrecen)

הפארק המרכזי נאג'ארדה (Nagyerdo) – שהמשמעות המילולית של שמו היא יער גדול – שוכן במרחק של עשר דקות הליכה בלבד ממרכז העיר, ומציע מגוון רחב של אפשרויות בילוי בצל עצים בני מאות שנים. בלב אזור זה ניצב מרכז הריפוי אקוויטציום (Aquaticum) המעניק טיפולי מרחצאות מסורתיים כמו גם מגוון רחב של טיפולים פיזיותרפיה ותרגילי אימון גופני.

סוג ספא



השפעה טיפולית



גלו עוד מנפלאות האזור

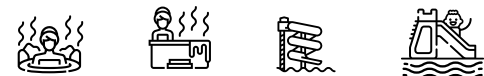
- בקר במרכז האקולוגי של אגם טיסה (Tisza Lake Ecocentre) ובמקלט הציפורים!
- גלו את הפארק המרכזי נאג'ארדה (Nagyerdo) בדברצן, מוקד משיכה משמעותי לתיירים הודות לגן החיות, הלונה-פארק, הגנים הבוטניים, אגם הסירות ומופעי "Misty Theater"!
- בקר במרכז מודם (MODEM) לאמנות מודרנית ובת-זמננו הכולל בתוכו מגוון רחב של תערוכות, פעילויות אומנויות נלוות, הרצאות בנושא תולדות האמנות ופילוסופיה וכן מפגשי קריאות ספרותיות!

ספא אקוויטציום (Aquaticum), דברצן

נירג'האזה (Nyíregyháza)

העיר נמצאת במרחק של מטרים ספורים מ"הגבעות המתגלגלות" של אזור היין טוקאי (Tokaj), ובה ניצב מתחם מרחצאות מודרני שהכיל בגלגולו הראשוני במאה ה-18 לא יותר מארבע אמבטיות עשויות מעץ אלון. אתר הנופש של העיר, שושטוג'ופורדו (Sóstógyógyfürdo) (מילולית: מרחצאות מי מלח חמים), קרוי על שם אגם המלח המציע טיפולי מרחצאות ופיזיותרפיה, הבטחה איתנה להתאוששות ולהחלמה.

סוג ספא



השפעה טיפולית



גלו עוד מנפלאות האזור

- גלו את חיי הבר של חמש יבשות העולם בגן החיות נירג'האזה (Nyíregyháza) ולמדו עוד על האדריכלות המסורתית בכפר המוזיאון שושטו (Museum Village Sóstó)!
- צאו לסיוורים בכרם ובמרתפי היין באזור היין טוקאי (Tokaj) המוכר כאתר מורשת עולמית של אונסק"ו, היכן שתוכלו להתענג על טעמים הערב לחיך של היינות אסו (Aszú) ופורמינט יבש!
- בקר בבכנסיות הגותיות ובטירת נירבאטור (Nyírbátor) מימי הביניים!

ספא אקוואריוס (Aquarius) והמרכז לאיכות חיים (Wellness)

היידוסובוסלו (Hajdúszoboszló)

בקרו במתחם הרחצה הגדול ביותר באירופה, המספק למבקרים שתייה מהמים המינרליים שלו. במרכז הספא של העיר, מבקרים הנמצאים בתהליך החלמה והבראה יכולים לבחור מתוך היצע של טיפולים: החל מטיפולי בוך, דרך מרחצאות לשחרור לחצים מהגוף ועד טיפולי אלקטרותרפיה.



סוג ספא



השפעה טיפולית

שירותים



1,091 מטר

מים מינרליים בטמפרטורה של 75 מעלות
צלזיוס הנובעים מעומק של

מעל 40

טיפולים שונים

7

בריכות מי מרפא מקורות

גלו עוד מנפלאות האזור

השתתפו בסיורי צפייה בציפורים הנערכים בשעות הבוקר המוקדמות בבריכות הדגים הגדולות של שמורת הורטובאגי (Hortobágy) והתוודעו לחיי הבר השופעים בפארק הלאומי הורטובאגי (Hortobágy)!

התפעמו מהעושר הייחודי של חיי העופות והצמחייה באגם טיסה (Lake Tisza), תוך כדי רכיבה על אופניים סביב אגם טיסה.

תפסו מנוחה קלה על חוף אבאדסלוק (Abádszalók), המציע מבחר של פעילויות קיץ וספורט ימי, כולל גלישה באופנוע ים, שיט אבובים ופלייבורד!

שארואר (Sárvár)

אחד המאפיינים הייחודיים של העיר היוקרתית שארואר (Sárvár) הגדושה בהיסטוריה הוא שאתר הספא שלה מציע שני סוגים של מי מרפא בעלי הרכבים והשפעות שונים: הראשון הוא מי מרפא בעלי רמת מליחות גבוהה שהטמפרטורה בהם עומדת על 83 מעלות צלזיוס, ואילו הסוג השני הוא מים בעלי טמפרטורה של 43 מעלות צלזיוס, העשירים בפחממנים בסיסיים. השימושים הנרחבים במי מרפא רב-תכליתיים אלה הופכים אותם למושלמים לטיפולים במערכת הלוקומוטורית (התנועה), במערכת הרבייה הנשית ובמערכת העצבים.



סוג ספא



השפעה טיפולית

שירותים



גלו עוד מנפלאות האזור

גלו את העיר העתיקה מימי הביניים קוסג (Koszeg) ואת טירת יורשיץ' (Jurisics)!

בקרו במוזיאון הפתוח בעיר סומבטהיי (Szo mbathely) שבמחוז וס (Vas): מוזיאון פולקלור באוויר הפתוח!

גלו את אזור היין שומלו (Somló) הידוע במסלולי הטיול שלו וביינותיו המצוינים!

וברמת מליחות גבוהה

83 מעלות צלזיוס

מי מרפא בטמפרטורה של

של טיפולים

6 סוגים

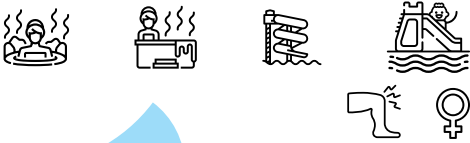
ברכות

18



בוקפורדו (Bükkfürdő)

בוקפורדו (Bükkfürdő) הוא מתחם הרחצה השני בגודלו בהונגריה. הטיפולים משלבים רחצה במים ושתייית מי המרפא של הספא העשירים במיוחד במינרלים – אף בקנה מידה עולמי – שהנם בעלי השפעות מועילות באופן יוצא מן הכלל. המרכז לבריאות ואיכות חיים (Wellness) מתהדר בעשרה סוגים שונים של סאונות, והנועזים ביותר יכולים אף לנסות את „סאונת השטן” שהטמפרטורה בה עומדת על 100 מעלות צלזיוס.



סוג ספא
השפעה טיפולית

שירותים



גלו עוד מנפלאות האזור

- מסלולים להליכה נורדית, פארק של מתקני ספורט אתגרי ומגרש גולף בעל 18 גומות מצפים למבקרים בבוקפורדו (Bükkfürdő)!
- בקרו בעיר סומבטהיי (Szombathely) שנבנתה על חורבות העיר הרומית סוואריה (Savaria). עיר זו היא מקום הולדתו של מרטין מטור הקדוש, ומתקיים בה מדי שנה הקרנבל ההיסטורי "סוואריה" (Savaria)!
- קחו חלק בפעילויות האינטראקטיביות הנערכות בארמון אסטרהאזי (Esterházy) השוכן בעיר פאפא (Pápa)!

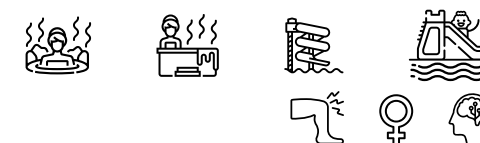
בריכות 34

מי מעיינות חמים נובעים מעומק של 282 מטר

תכולת המינרלים 15,000 מ"ג/ליטר

זלקרוס (Zalakaros)

במרחק של קילומטרים ספורים מהקצה המערבי של אגם Balaton, שוכן מעיין זלקרוס (Zalakaros) ששמו יצא למרחוק בעולם הודות למי המרפא שלו. לנובח ההרכב והגודל של מקורות המים שלו, זהו אחד מהמעיינות החשובים ביותר באזור. פרט לטיפולים במחלות מפרקים, יותר ויותר אנשים נהנים באתר זה משירותי ספא רפואי מורכבים המתמקדים בשמירה על הבריאות מחד ובמניעת מחלות מאידך.



סוג ספא

השפעה טיפולית

שירותים



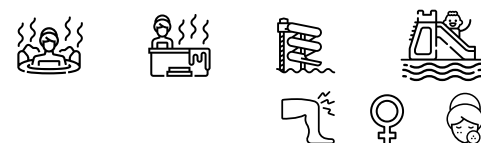
גלו עוד מנפלאות האזור

- עלו על אופניים ורכבו לאורך אזור בלטון מיינור (Balaton Minor)!
- גלו את בעלי החיים בשמורת הבופאלו Kápolnapuszta Buffalo Reservation!
- התבוננו בנופים הנשקפים מאחת מנקודות התצפית הפופולאריות סביב זלקרוס (Zalakaros) - תצפית Erdészkiút!

אתר ספא, נופש ופנאי למשפחות, זלקרוס (Zalakaros)

הרקאני (Harkány)

הכניסו את עצמכם לרוגע וטפלו בבעיות העור שלכם באותו מקום ובו-זמנית. אתר הספא הרקאני (Harkány) מעניק טיפולים למבקרים זה קרוב למאתיים שנה באחד האזורים המקסימים ביותר בהונגריה. עובדה מעניינת היא שמלבד הרקאני (Harkány), יש רק עוד שני אתרים בעולם שבהם ניתן לרפא פסוריאזיס באופן יעיל.



סוג ספא

השפעה טיפולית

שירותים



גלו עוד מנפלאות האזור

- גלו את הקברים הנוצריים הראשונים מהמאה ה-6, אתר מורשת עולמית של אונסק"ו!
- צאו לסיורים רגליים ובקרו בתערוכות המוצגות ברובע התרבות ז'ולנאי (Zsolnay Quarter) בעיר פץ' (Pécs), בירת התרבות של אירופה (לשנת 2010) שהוקמה על חורבותיו של מפעל לייצור כלי חרסינה (פורצלן)!
- בקרו בכרמים ובמרתפי היין כדי לטעום מהיינות וליהנות מחוויות קולינאריות מהשורה הראשונה באזור היין וילאני (Villány)!

מרחצאות מים חמים, הרקאני (Harkány)



טיפולים מסורתיים בנוסח הוויז (Hévíz)

מה שמבדיל את מרחצאות המים החמים של הוויז (Hévíz) מטיפולים דומים המוענקים בעולם הוא הניסיון והמומחיות שנצברו כאן ושעברו לאורך דורות רבים – מאב לבן פשוטו כמשמעו. מבחינה אידיאלית, טיפול מסורתי בנוסח הוויז (Hévíz) אמור לארוך שבועיים ימים שבמהלכם האורחים העוברים תהליך שיקום והבראה מקבלים סדרה של 15 טיפולים. מרכיבי היסוד של טיפולים אלה כוללים מרחצאות מי מרפא, מריחת בוץ המרפא של הוויז (Hévíz), מרחצאות בוץ מרפא וטיפולי מתיחה במרחצאות (traction baths) – המצאה הונגרית שפותחה על ידי הראומטולוג המקומי של הוויז (Hévíz), ד"ר קרולי מול (Károly Moll), בראשית שנות ה-50 של המאה הקודמת.

ניתן להוסיף לטיפול הבסיס את הטיפולים הבאים:

- ❖ עיסוי טיפולי
- ❖ הידרותרפיה (לדוגמא, מרחצאות חומצה פחמתית, אמבטיות ועיסויים באמצעות סילוני מים תת-מימיים).
- ❖ טיפולי פיזיותרפיה.
- ❖ תרגילי אימונים פרטניים וקבוצתיים (כולל תרגילים מתחת למים ותרגילים לחיזוק עמוד השדרה).
- ❖ צריכת מי המרפא של הוויז (Hévíz) ממזרקות שתייה.

גלו עוד מנפלאות האזור

- ❖ שוטטו ברחבי ארמון פשטויץ (Festetics) בעיירה קסטהיי (Keszthely) וגלו את חדריו הפנימיים, את המרכבה, ואת תערוכת דגמי הרכבות ההיסטוריות, כולל רכבת הצייד!
- ❖ גלו את גדות אגם בלטון (Lake Balaton) ואת גבעות קסטהיי (Keszthely) תוך כדי רכיבה על אופניים!
- ❖ חזרו אחורה בזמן דרך תחרויות הפלה ברומח וסערודות בסגנון ימי הביניים בטירת שומג (Sümeg)!
- ❖ טעמו מהיינות המשובחים שאין שני להם במרתפי היין הפזורים על פני אזור היין באדקסוני (Badacsony)!
- ❖ צאו לשיט בסירה באגם מערת טופולקה (Tapolca Lake Cave)!

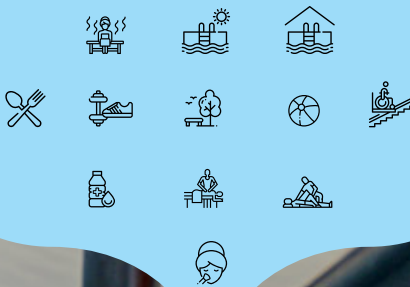
הוויז (Hévíz)

מבקרים בעיירה Hévíz (בהונגריה: מים חמים) יכולים ליהנות משחייה באגם הגדול ביותר בעולם המכיל מים חמים הפעילים מבחינה ביולוגית. אין כמו לצוף בין חבצלות המים האדומות המנקדות את פני שטח האגם. בקרו במתקנים הטיפוליים המודרניים וכן במרכז "Wellness" לבריאות ולאיכות חיים. זוהי סביבה אידיאלית להחלמה, למנוחה ולצבירת אנרגיות מחדש.



סוג ספא
השפעה טיפולית

שירותים



38 מטר
עומק

44,000 מ"ר
שטח המים

33-38 מעלות צלזיוס
בקיץ

22-23 מעלות צלזיוס
בחורף

מרחצאות אגם הוויז (Hévíz)

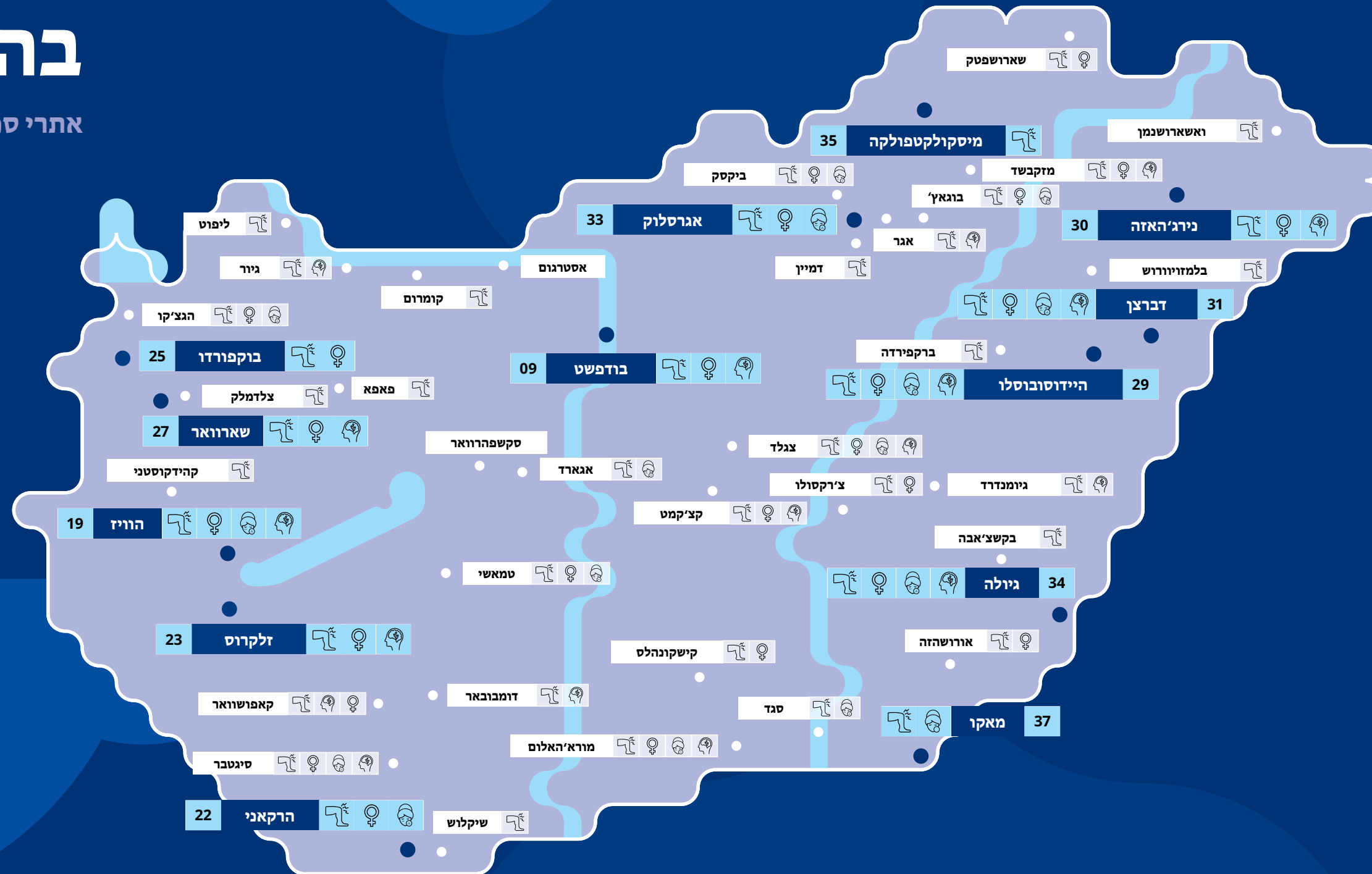


בוץ מרפא כמשכך כאבים טבעי

קרקעיתו של אגם מרפא זה מכוסה בשכבה עמוקה בת כמה מטרים של החומר כבול. הודות לאורגניזמים המיוחדים המתקיימים בבוץ, בוץ המרפא בהוויז (Hévíz) ניחן ברכות ייחודיות. בוץ מרפא זה מאופיין אפוא בהרכב מיוחד והוא מצוי בצורתו הטבעית באתר זה בלבד. משום כך, השימוש בו רווח בטיפולים המסורתיים של הוויז (Hévíz), המספקים השפעות מועילות המוכחות מדעית. המלונות הטיפוליים היוקרתיים בעיירה הוויז (Hévíz) והמלונות הרפואיים בעלי מרכזי ספא ובריאות (Wellness) הפועלים באזור מעניקים שורה של שירותים וטיפולים קלאסיים ומודרניים כאחד. לצד מתקני הרחצה שלהם, מוצעות למבקרים אינספור תוכניות של קידום הבריאות, כושר גופני, הכרה עצמית ואורח חיים.

בהונגריה

אתרי ספא קסומים



השפעה טיפולית



נופש בסימן מים

לכל הגילאים

נופש פעיל

לצד מתקני ספא, פארקי המים מציעים מגוון אפשרויות למי שחפץ בנופש פעיל יותר, בנוסף לספא. לדוגמא, חובבי נופש פעיל יזכו ליהנות מפעילות ראפטינג, שכשון בבריכות הגלים, גלישה במורד מגלשות תלולות וצניחה חופשית או קפיצה מצוקים מלאכותיים הישר אל בריכות הצלילה.

בילוי לילדים

פארקי המים שמים דגש על בילוים יצירתיים לילדים. הילדים מתנסים בחוויות מלהיבות ומרתקות אשר מעבר להנאה הטמונה בהם, תורמים גם לפיתוח כישוריהם. בשעה שההורים מתענגים על מנוחה קטנה, צוות מוסמך דואג להפעיל את הילדים בשלל פעילויות: ציורי פנים, תחרויות, דיסקו מים, אימוני כושר במים ופעילויות ספורט – ואף המבוגרים יכולים להצטרף להנאה!

בריכות לתינוקות ולמשפחות

קיים היצע אפשרויות גם לילדים רכים בשנים, כולל בריכות נטולות כלור, גני שעשועים, חדרי משחקים תחת השגחה של מטפלים מקצועיים, פארק מים מקורה וחיצוני ומרפסות שמש משפחתיות לילדים.

זמן לשניים

זוגות המחפשים מפלט רומנטי יכולים ליהנות משירותי ספא פרטיים ולזכות לרגעים מיוחדים מאין כמוהם. לרשות אלו עומדים שירותי עיסוי זוגי ומתקני ג'קוזי וסאונה לטבילה זוגית מענגת. הפכו את החוויה למיוחדת אף יותר בעזרת כוס שמפנייה איכותית ומבחר של שוקולדים משובחים.



סוג הספא

 ספא מי מעיינות חמים

 ספא "וולנס" (Wellness)

 ספא עם אטרקציות בילוי ופנאי

 ספא למשפחה ולחברים

שירותים

 חדר כושר/מתקני כושר באוויר הפתוח

 טיפול על בסיס שתיית מים טרמליים

 טיפולי ריפוי

 מגלשה

 מזנון, מסעדה

 ספא לילה

 סאונה

 בריכה מקורה

 פעילויות בילוי

 בריכת שחייה

 בריכה חיצונית

 פארק שעשועים

 הנגשה לנכים

 טיפולי יופי

 טיפולי "וולנס" (Wellness) לבריאות ואיכות חיים

מקרא

השפעה טיפולית

 מערכת התנועה

 מערכת הרבייה הנקבית

 עור

 מערכת העצבים

כוכבים עולמיים בבריכה

אינספור ידוענים כבר ביקרו במתחם "צאנט גלרט" הכולל בתוכו מרחצאות מים חמים ובריכת שחיה מצופים בשכבת פלטינה. אורחים במתחם הספא זכו לאורך השנים לפגוש פנים אל פנים אישים ידועים כדוגמת יוליאנה מלכת הולנד, נשיא ארה"ב לשעבר ריצ'רד ניקסון, המלחין אנדרו לוי ובר, הכנר יהודי מנוחין ושחקני הקולנוע בעלי השם העולמי אומה תורמן וריאן גוסלינג.



האי מרגרט, בודפשט

רחצה תחת כיפת השמים

האי מרגרט (Margaret Island) מספק חוויה ייחודית בבודפשט - רחצה בלב העיר הקוסמופוליטית, על אי ירוק, בסביבת פארק טובל בירק. באי זה פועלים מרחצאות פלטינוס (Palatinus) באוויר הפתוח שהנם המרחצאות הוותיקים ביותר בבירה הונגרית, עוד משנת 1919. כיום המתחם כולל בין היתר מגלשות ענק מהירות ו-14 בריכות.

מרחצאות מים חמים צ'ילהגי (Csillaghegyi Thermal Bath) ממתינים לכם למרגלות גבעת בודה (Buda) שטופת השמש, בסביבה מופלאה שבו אוצרות העבר הנדירים משתלבים עם ההווה. חוף בודה, הגדול ביותר, הוא מקום מושלם לשיזוף ולמרגוע, ואם הנכם חפצים בהליכה, תוכלו לשוטט באזור לאורך טיילות העץ העתיקות. אם ברצונכם לחוות חווית רטרו הונגרית אמיתית, אל תחמיצו את בריכת השחייה ובריכת ההרפתקאות במרחצאות פנטקוסטאל (Pünkösfürdői) הממוקמים באוויר הפתוח, על גדות נהר הדנובה. ירדתי החוף מציעים לאורחים מרגוע על רקע מרחבים ירוקים עם שדרות עצים לאורכם, ומי שחפץ בנופש פעיל יוכל לנצל את כרי הדשא רחבי הידיים למגוון משחקי כדור.

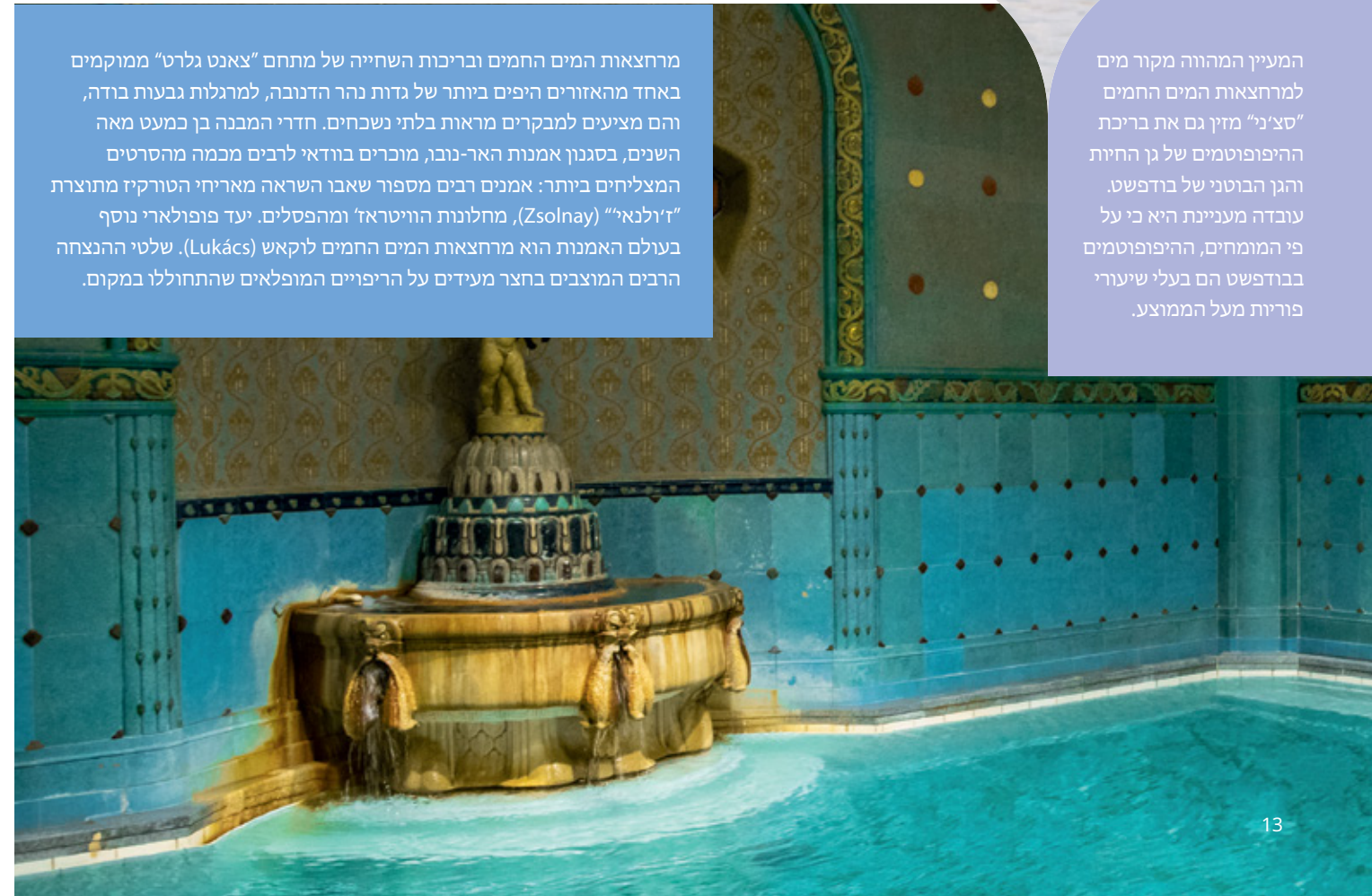
פטינה ואמנות

כמה מן המרחצאות בבודפשט ישרו עליכם אווירה שתגרום לכם לחוש כאילו אתם נהנים מביקור רגוע במוזיאון. המתחם עוצר הנשימה של מרחצאות מים חמים סצ'ני (Széchenyi Thermal Bath) ממוקם בסביבה היפהפייה של הפארק העירוני ורושליגט (Varosliget City Park). המתחם, המעוצב בהשראת המונרכיה האוסטרו-הונגרית, משקיף על העצים העבותים של הפארק המרשים, עד כי תחושו כי אתם נמצאים בתוך ארמון אמיתי ולא במרחצאות. חובבי המים ייהנו מ-21 בריכות, כולל שלוש בריכות חיצוניות.



מרחצאות המים החמים ובריכות השחייה של מתחם "צאנט גלרט" ממוקמים באחד מהאזורים היפים ביותר של גדות נהר הדנובה, למרגלות גבעות בודה, והם מציעים למבקרים מראות בלתי נשכחים. חדרי המבנה בן כמעט מאה השנים, בסגנון אמנות האר-נוב, מוכרים בוודאי לרבים מכמה מהסרטים המצליחים ביותר: אמנים רבים מספור שאבו השראה מאריחי הטורקיז מתוצרת "ז'ולנאי" (Zsolnay), מחלונות הוויטראז' ומהפסלים. יעד פופולארי נוסף בעולם האמנות הוא מרחצאות המים החמים לוקאש (Lukács). שלטי ההנצחה הרבים המוצבים בחצר מעידים על הריפויים המופלאים שהתחוללו במקום.

המעין המהווה מקור מים למרחצאות המים החמים "סצ'ני" מזין גם את בריכת ההיפופוטמים של גן החיות והגן הבוטני של בודפשט. עובדה מעניינת היא כי על פי המומחים, ההיפופוטמים בבודפשט הם בעלי שיעורי פוריות מעל הממוצע.



מרחצאות בבודפשט

המומלצים בחום

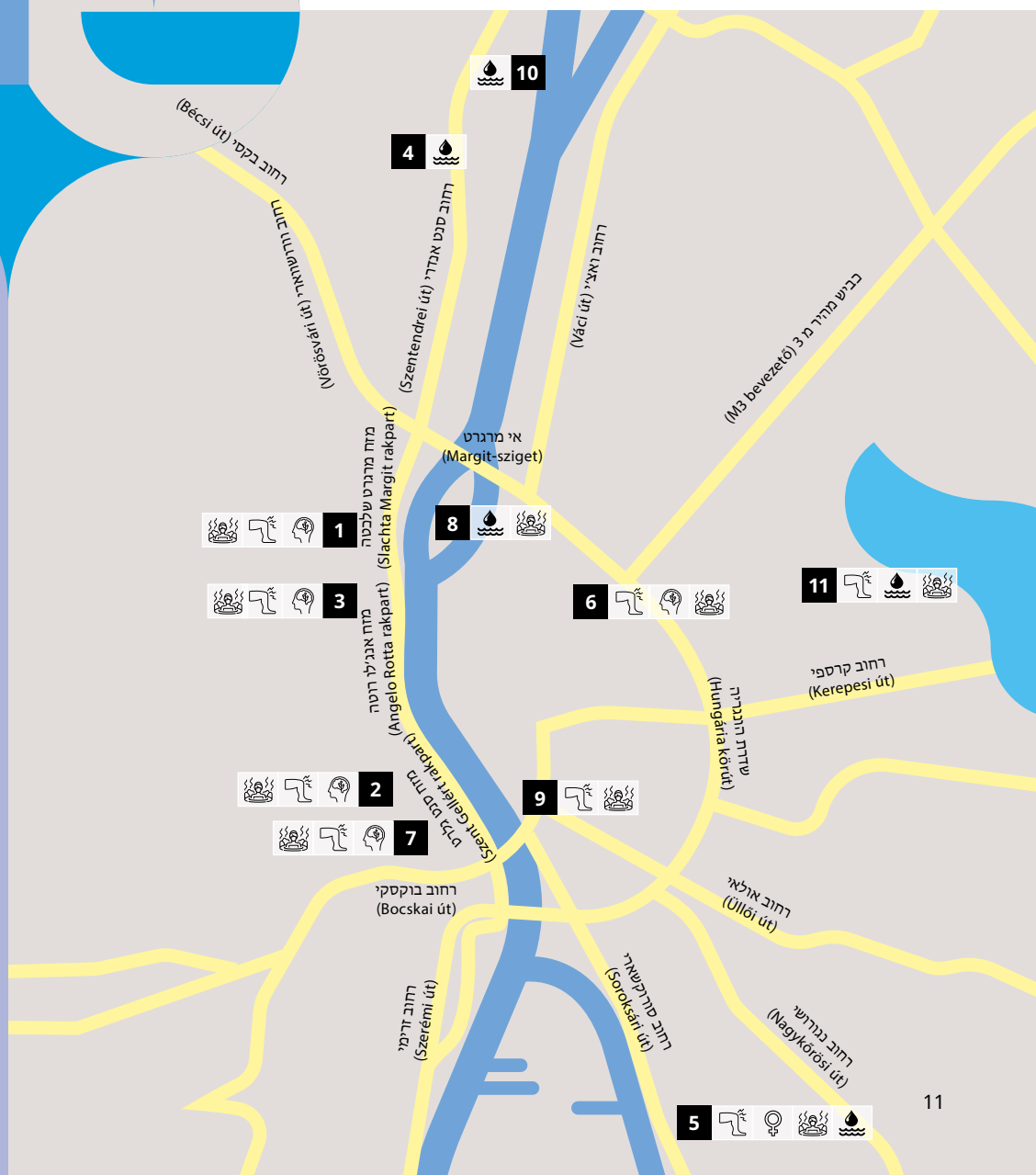
המרחצאות הטורקיים ההיסטוריים

המרחצאות הטורקיים המקוריים בבודפשט הם בעלי צבע ייחודי וערך מונומנטלי. לאחר שיפוצם המלא, מרחצאות וולי בד' (Veli Bej Bath) מהמאה ה-16 זוהרים שוב במלוא תפארתם. אל תשכחו להתרשם גם מעיטורי הפסיפס המדהימים שלהם שנעשו בסגנון האימפריה העות'מאנית ששלטה בעבר באזור. מתחם ספא רודאש (Rudas Spa), בן למעלה מ-450 שנה, למרגלות גבעת גלרט (Gellért Hill), גם כן שופץ לאחרונה. מעבר להזדמנות לספוג אווירה של מרחצאות טורקיים מסורתיות, תוכלו להשקיף על המראות המרהיבים של נהר הדנובה וגשריו מהבריכה הפנורמית הממוקמת על גג הבניין.



מרחצאות וולי בד' (Veli Bej Bath), בודפשט

- 1. מרחצאות מים חמים לוקאש (Lukács Thermal Bath)
- 2. מרחצאות מים חמים רודאש (Rudas Thermal Bath)
- 3. מרחצאות מים חמים קירלי (Király Thermal Bath)
- 4. מרחצאות מים חמים צ'ילהגי (Csillaghegy Thermal Bath)
- 5. מרחצאות מים חמים פשטרז'בט (Pest Thermal Bath) - מרחצאות עשירים ביוז ומלח, באוויר הפתוח
- 6. מרחצאות מים חמים סצ'ני (Széchenyi Thermal Bath)
- 7. מרחצאות מים חמים ובררכת שחיה - צאנט גלרט (Szent Gellért Thermal Bath)
- 8. מרחצאות פלטינוס (Platinus Bath) - מרחצאות מים חמים ובררכת שחיה באוויר הפתוח
- 9. מרחצאות מים חמים דנדאר (Dandár Thermal Bath)
- 10. מרחצאות פנטקוסטאל באוויר הפתוח (Pünkösöd Thermal Bath)
- 11. מרחצאות פסקל (Paskál Bath) - מרחצאות מים חמים באוויר הפתוח



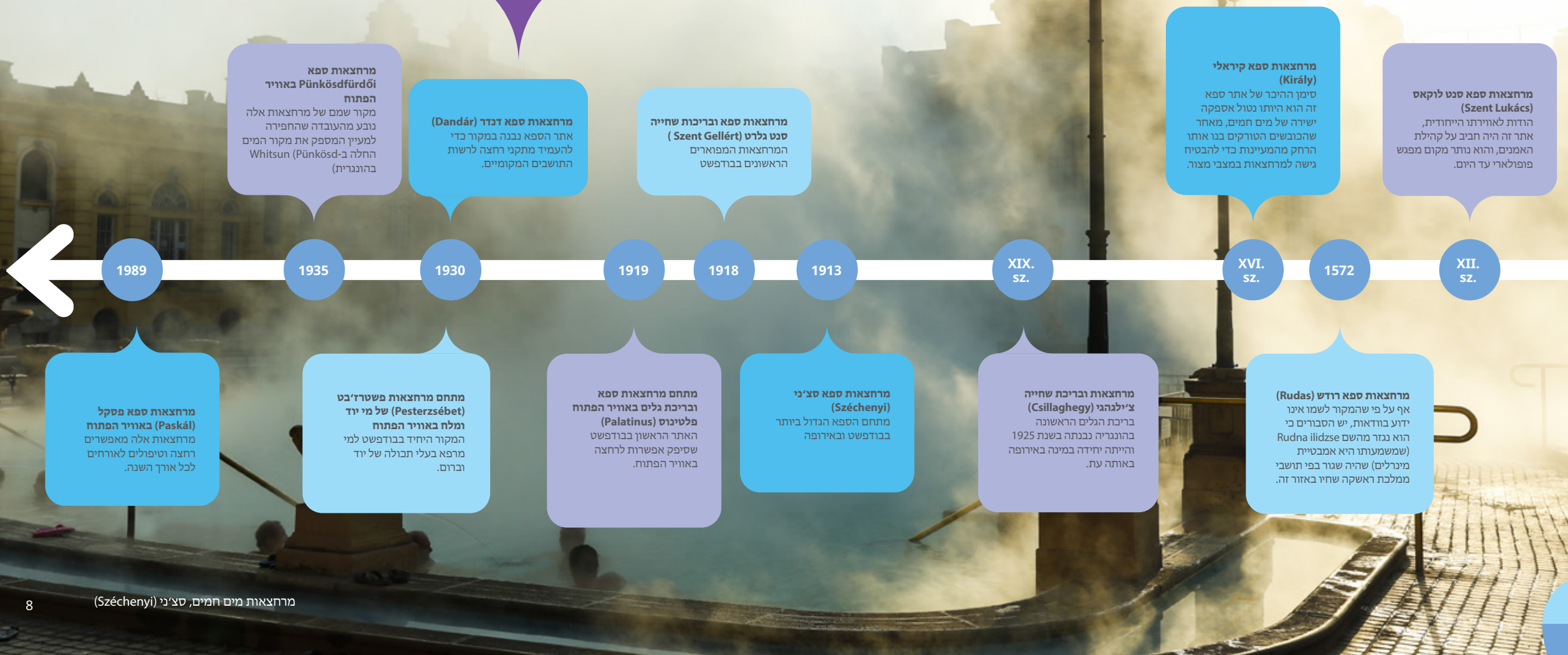
בודפשט

מלכת ערי הספא

אין אף עיר בירה בעולם בעלת יותר מעיינות מים חמים מאשר בודפשט. זו הסיבה שביקור בבודפשט אינו יכול להיות שלם ללא ביקור ממושך באתרי הספא שלה. התחושה כאן היא שספרי ההיסטוריה מתעוררים לחיים. בבודפשט, ניתן ליהנות מההשפעות המועילות של המעיינות ב-15 מוקדי ספא שונים. העיר, המונה 1.8 מיליון תושבים, מציעה תמהיל מגוון הכולל המולה של כרך סואן, שכיות חמדה ארכיטקטוניות מתקופות היסטוריות שונות, נופים פנורמיים מרשימים של גדות נהר הדנובה המוכר כאתר מורשת עולמית של אונסק"ו וחיי תרבות תוססים.



מאחורי פעילות הרחצה במי המרפא ובמעיינות של הבירה ההונגרית, עומדת היסטוריה בת אלפיים שנה. הרומאים ביססו כאן תרבות ענפה של מרחצאות שפותחה ביתר שאת על ידי הכובשים הטורקים במאות ה-15 וה-16. מתקני ומבני ספא רבים מהתקופה הטורקית נמצאים בשימוש עד היום.



קחו נשימה עמוקה

הודות לתנאי מיקרו-אקלים מועילים השוררים במערה, טיפול ספא המתקיים בסביבה זו יכול לחולל שיפורים במקרים של בעיות נשימה: במהלכו, חומרים בעלי תכונות מרגיעות ונוגדות דלקות נספגים בגוף האדם דרך דרכי הנשימה. ישנן חמש מערות ספא רפואיות מאושרות בהונגריה: מערת אבאליגט (Abaliget), מערת איסטוואן (István) בלילאפורד (Lillafüred), מערת זמלוהגי (Szemlőhegy) בבודפשט, המערה הטיפולית בבית החולים העירוני בטפולקה (Tapolca) ומערת בקה (Béke) ביושוופה (Jósvafő). מובן שמעבר למטרות רפואיות, המערות הן אתר נפלא לביקור בשל יופיין מרהיב העין.



מערת אבאליגט (Abaliget)

מופטה (Mofetta): המרחצאות היבשים

הונגריה נמנית בין אחד המקומות הבודדים בעולם שבהם, עקב הפעילות הגעשית שהתרחשה בקרבם בעבר, משתחרר גז פחמן דו-חמצני המסוגל להמריץ את זרימת הדם ולהגביר את אספקת החמצן לאיברים. היתרונות הטמונים בשחרור טבעי זה של הגז ידועים זה מכבר ונמצאו בשימוש ברפואה העממית המסורתית, אולם כיום ניתן כטיפול בסביבה מבוקרת.

בכפר מאטרדצ'קה (Mátradereske) השוכן בצפון הונגריה, גזים טיפוליים בעלי ריכוז גבוה של פחמן דו-חמצני מתפרצים מעומק של כ-1,000 מטר, והם מומלצים כטיפול שיקומי בלב ובמחזור הדם. כמו כן, המרחצאות היבשות בכפר מאטרדצ'קה (Mátradereske), אוצר ייחודי במסגרת היצע הספא של הונגריה, מומלצים גם כן בשל הריכוז הגבוה של גז הראדון הקיים בהם, אשר עשוי להועיל במקרים של מחלות עורקים ומחלת העורקים הפריפריאליים הנלוות למחלת הסוכרת.



מופטה (Mofetta), פראד (Parád)

העפילו להר זה

צאו מהבריכה ושכחו ממני המעיינות החמים לזמן מה, כי אוויר ההרים הקריר והצלול מזמין במיוחד! באזורים גבוהים, לחץ האוויר נמוך יותר, מה שעשוי לסייע לטיפול במחלות לב וכלי דם ולאיוון לחץ דם גבוה. בנוסף, שהייה באזורים אלה מומלצת גם לסובלים מדלקת הסימפונות (ברונכיטיס) ומהפרעות מסוימות בחילוף החומרים. פסגת קקש (Kékes-tető) בהר מאטרה (Máttra) נמנית בין אחד מאתרי הנופש ההרריים המספקים טיפול אקלימי, והיא גם אוחדת בתואר הנקודה הגבוהה ביותר במדינה. מומלץ לצאת לטיולים רגליים מרגיעים בסביבה זו.



פסגת קקש (Kékestető)

אוצרות מרפא

מהטבע

בוץ שווה זהב

לא לחינם הבוץ פופולארי כל כך: טיפולי הבוץ הנעימים, החמימים והמלטפים ידועים כמשככי כאבים טבעיים. אריזות בוץ לטיפולים מכילות בוץ שהטמפרטורה שלו נעה בין 36 ל-42 מעלות צלזיוס. החומרים הפעילים בו נספגים דרך העור ומעוררים את קצות העצבים, מה שמביא להרגעת השרירים ולהקלה על כאבים. כדאי לבחור בטיפול על בסיס בוץ, מאחר שבניגוד לתרופה נגד כאבים, טיפול זה הוא בעל השפעה ארוכת-טווח העשויה לספק הקלה למשך מספר חודשים.

מדריך סוגי מים

מים טרמליים (מי מעיינות חמים):
מים טבעיים בעלי טמפרטורה של מעל 30 מעלות צלזיוס נחשבים למים טרמליים.

מים מינרליים:
מים שנאספו ממקור טבעי. מים אלו ניחנים בסגולות ריפוי מועילות בשל תכולת המינרלים, יסודות הקורט ויתר הרכיבים הקיימים בהם.

מי מרפא:
מים טבעיים בעלי השפעה רפואית מוכחת ההופכת אותם למתאימים לרחצה או לצריכה.

מרגע שתגלו את פני השטח הנוצצים של המים ותטבלו במי המעיינות החמימים מעלי האדים תחת כיפת השמיים, לא תרצו להתפשר על פחות מזה. הונגריה מתהדרת במאגר המים הטרמליים החמישי בגודלו בעולם – זוהי אחת הסיבות לכך שקרוב ל-1500 מעיינות מים חמים זוהו במדינה, כולל 200 סוגים מאושרים של מי מרפא. מים אלה עוברים תהליך אישור קפדני לאין שיעור ביחס למקומות אחרים בעולם, כך שאתם יכולים להיות בטוחים בהשפעתם המטיבה. בעזרת מחקרים רפואיים עדכניים וגישות ריפוי מודרניות, מי מרפא יכולים להקל ביעילות על כאבי גב, צוואר או מותניים, בעיות עור או עייפות כתוצאה ממתח נפשי.

אתר הנופש סאליריס (Saliris)
– ספא ומרחצאות מים חמים, אגרסלוק (Egerszalók)

הונגריה,

מעיין של פלאים

אוצרות הטבע הייחודיים של הונגריה יחיו מחדש את גופכם ואת נפשכם באופן שאין כדוגמתו. אין זה מפליא שמדי שנה נוהרים מיליוני מבקרים למרחצאות ולמרכזי הספא האגדיים של הונגריה. הצוות העובד כאן מחזיק בידע וניסיון רחבים, מבין הטובים ביותר באירופה, המשרתים את בריאותם ורווחתם של אורחיהם. שירותי הספא הרפואיים בהונגריה מבוססים על תרבות מרחצאות מים חמים בת אלפי שנים, בשילוב מחקר רפואי מודרני. שירותים אלה הפכו למאפיין ייחודי של הונגריה. פשוט בואו ותיהנו מהחווייה! הישאבו פנימה אל המעינות הטבעיים, בסביבה מרהיבה, ותיהנו ממגוון רחב של פעילויות פנאי המוצעות במרכזי הספא.



מרכזי ספא רפואיים מוסמכים

קרוב ל-100



מסורת של מרחצאות מים חמים

בת אלפי שנים



מרכזי ספא בבודפשט בלבד

15



סוגים מאושרים של בוך מרפא

5



סוגי מים מינרליים

קרוב ל-1,500



מרכזי ספא רפואיים במערות

5



סוגים מאושרים של מי מרפא

200

02	הונגריה, מעיין של פלאים
05	אוצרות מרפא מהטבע
09	בודפשט, מלכת ערי הספא
15	נופש בסימן מים לכל הגילאים
16	אתרי ספא קסומים בהונגריה
19	הוויז (Hévíz)
22	הרקני (Harkány)
23	זאלאקרוס (Zalakaros)
25	בוקפורדו (Bükkfürdő)
27	שארואר (Sárvár)
29	הייזוסובסלו (Hajdúszoboszló)
30	נירג'האזה (Nyíregyháza)
31	דברצן (Debrecen)
33	אגרסלוק (Egerszalók)
34	גיולה (Gyula)
35	מיסקולק טפולקה (Miskolctapolca)
37	מאקו (Makó)
39	תיירות מרפא
43	מדריך עזר לספא

עברית

הונגריה

הונגריה

התענוג שבריפוי