

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
1. Definicje turystyki zdrowotnej i uzdrowiskowej	9
1.1. Podstawowe pojęcia używane w branży uzdrowiskowej	9
1.2. Podstawowe funkcje turystyki uzdrowiskowej	13
2. Uzdrowisko jako miejscowość turystyczna	16
2.1. Potencjał miejscowości o charakterze uzdrowiskowym	16
2.2. Rys historyczny turystyki uzdrowiskowej	18
2.3. Historia lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce	22
2.4. Charakterystyka i formy turystyki zdrowotnej	26
2.5. Charakterystyka walorów uzdrowiskowych oraz ich występowanie na obszarze Polski	29
2.6. Regulacje prawne dotyczące turystyki uzdrowiskowej w Polsce	37
2.7. Ogólny podział i charakterystyka uzdrowisk w Polsce	42
2.8. Uzdrowiska polskie na tle uzdrowisk europejskich	46
2.9. Cechy uzdrowiska i obiektu uzdrowiskowego jako produktu turystycznego	49
2.9.1. Turystyka uzdrowiskowa w analizie marketingowej z punktu widzenia popytu	53
2.9.2. Turystyka uzdrowiskowa w analizie marketingowej z punktu widzenia podaży	56
2.10. Perspektywy rozwoju turystyki zdrowotnej i uzdrowiskowej w Polsce	59
2.11. Specyfika turystyki uzdrowiskowej	68
3. Bioklimatyczne uwarunkowania turystyki zdrowotnej i uzdrowiskowej	71
3.1. Wpływ pogody na zdrowie i samopoczucie człowieka. Meteoropatia	71
3.2. Zmiany stref klimatycznych i czasowych oraz ich oddziaływanie na samopoczucie człowieka	82

4. Bioklimat wybranych terenów rekreacyjnych	91
4.1. Bioklimat strefy wybrzeża i plaży	96
4.2. Bioklimat pojezierzy i zbiorników wodnych	106
4.3. Bioklimat terenów nizinnych	112
4.4. Bioklimat lasów	116
4.5. Bioklimat gór i wyżyn	119
4.6. Bioklimat miasta	129
5. Lecznictwo uzdrowiskowe	137
5.1. Balneoterapia	142
5.1.1. Mineralne wody lecznicze	142
5.1.2. Peloidy	148
5.1.3. Gazy lecznicze	150
5.1.4. Hydroterapia	151
5.2. Klimatoterapia	153
5.3. Kinezyterapia	155
5.4. Fizykoterapia	155
5.4.1. Elektroterapia	156
5.4.2. Termoterapia	158
5.4.3. Światłolecznictwo	163
5.5. Masaż leczniczy	165
5.6. Leczenie dietetyczne	167
6. Turystyka spa i wellness	169
6.1. Definicje spa i wellness	169
6.2. Rodzaje ośrodków spa i wellness	173
6.3. Wybrane usługi obiektów spa i wellness	179
7. Rola turystyki zdrowotnej i uzdrowiskowej w kształtowaniu zdrowego stylu życia	185
8. Bibliografia	189