

## Morze Martwe

źródło naturalnych sił leczniczych

Peeling solny, okład błotny i relaksująca kąpiel słoneczna – poczuj na sobie działanie naturalnych sił leczniczych morza.

# Morze Martwe - poradnik



## Naturalne siły lecznicze Morza Martwego

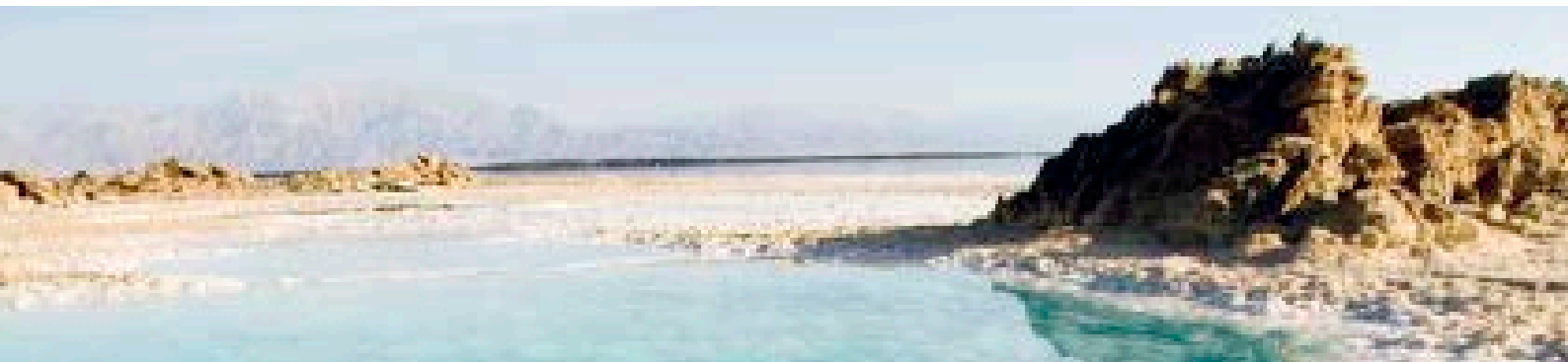
Morze Martwe jest jeziorem bezodpływowym, zasilanym wodą z rzeki Jordan. Jest ono położone na granicy Izraela i Jordanii, nieco ponad 400 m poniżej poziomu morza, jego powierzchnia zaś obejmuje 810 m<sup>2</sup>. Morze Martwe jest źródłem leczniczych soli i bogatego w minerały błota, a jednocześnie doskonale nadaje się na relaksujący urlop. To wyjątkowe miejsce, charakteryzujące się nietypową mieszanką bogatego w tlen powietrza, terapeutycznego promieniowania słonecznego oraz zmineralizowanej wody morskiej.



## Spis treści

Powstanie Morza Martwego	2
Siły lecznicze Morza Martwego	2
Pływanie w Morzu Martwym	
Fototerapia	
Peeling solny	
Błoto	
Klimat	
Niemieckie Centrum Medyczne	
Centra medyczne w Jordanii	
Kultura Jordanii	5
Petra: unikalny skarb Jordanii	
Miasto mozaik - Madaba	
Typowo arabska kuchnia	
Informacje praktyczne	6
Informacje ogólne / Przyjazd	
Fotografowanie	
Komunikacja - języki	
Waluta	

# Powstanie



Przed około 1,5 miliona lat okolice Morza Martwego były całkowicie pokryte wodami oceanu. Trzęsienie ziemi spowodowało powstanie w niższych regionach doliny ryftowej Jordanu oraz jezior. Silne światło słoneczne oraz bardzo suchy klimat z kolei przyczyniły się do szybkiego odparowywania wody, w efekcie czego sole i minerały nie miały szansy opuścić okolicy. W ten sposób powstał najniższy położony na ziemi zbiornik wodny na świecie: Morze Martwe.

## Siły lecznicze Morza Martwego

Wysokie zasolenie wód Morza Martwego sprawia, że utrzymywanie się na jego powierzchni jest wyjątkowo łatwe, nawet dla osób nieumiejących pływać. Ta charakterystyczna cecha Morza Martwego przyciąga spragnionych relaksu turystów. Zawarte w wodzie minerały mają zbawienne działanie na choroby skóry, układu oddechowego, układu krążenia, wysokie ciśnienie i wiele innych dolegliwości.

W minerały bogate jest również wydobywane z dna Morza Martwego tzw. czarne błoto, dzięki czemu doskonale nadaje się do leczenia schorzeń reumatycznych i artretycznych, a także skórnych.

Błoto stosowane jest również w kuracjach przeciwstarzeniowych. Zawarte w nim bromki, potas, wapń i magnez pomagają się zrelaksować, a jednocześnie działają dobroczynnie na skórę. Bromki relaksują mięśnie, potas regulują zawartość wody w organizmie, działają przeciwwzpalnie i wzmacniają układ immunologiczny.

Z kolei wapń oczyszcza pory i charakteryzuje się działaniem hipoalergicznym i odprężającym. Magnez zaś korzystnie wpływa na drogi oddechowe i przeciwdziała alergiom, a także pomaga utrzymać odpowiedni stan nawilżenia skóry.

Lecznicze, długotrwałe działanie klimatu nad Morzem Martwym na wiele chorób zostało już wielokrotnie naukowo udowodnione. Połączenie wody, błota, powietrza i słońca sprawia, że jest to doskonale miejsce na kurację dla duszy i ciała.





# Kuracje lecznicze



## Pływanie w Morzu Martwym

Zawarte w wodzie minerały są zbawienne dla osób ze schorzeniami skórными. Mają one bowiem działanie hipoałergiczne i łagodzące podrażnienia, ponadto pozytywnie wpływają na przemianę materii i przyspieszają krążenie. Wspomagają one również dotlenienie organizmu.

## Fototerapia

Opalanie się nad Morzem Martwym jest bezpieczniejsze niż w jakimkolwiek innym miejscu na ziemi. Jest to spowodowane położeniem tego zbiornika wodnego w dużej depresji i związanym z tym wysokim ciśnieniem, wskutek czego szkodliwe promieniowanie słoneczne jest lepiej filtrowane.

## Peeling solny

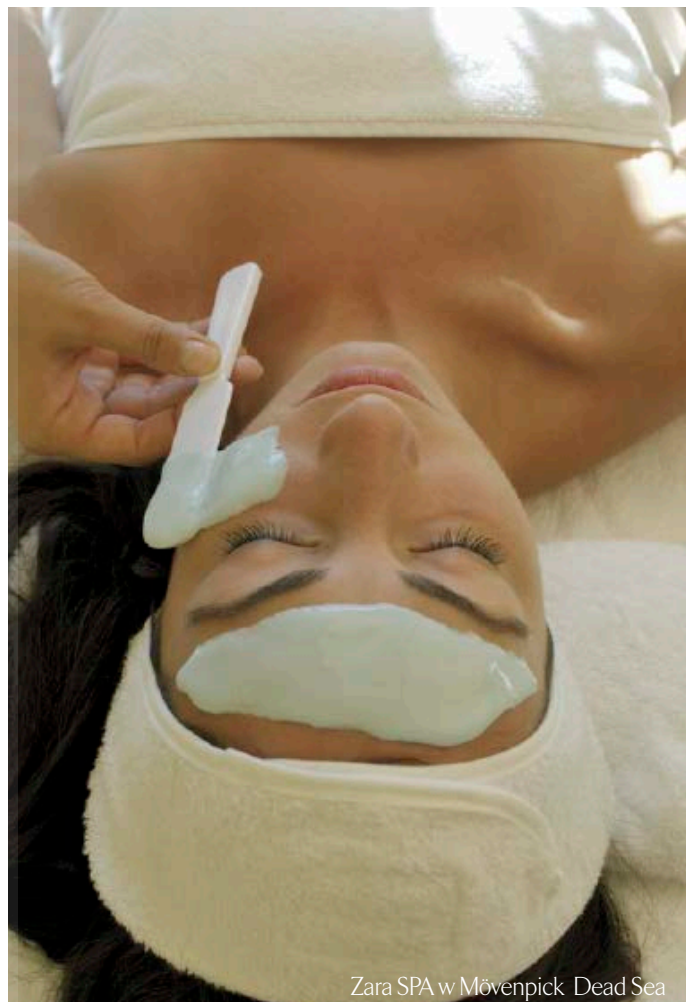
Kombinacja kryształów soli i olejków nadaje skórze młodszy wygląd, łagodnie usuwając z jej powierzchni obumarłe komórki. Peeling z zastosowaniem soli z Morza Martwego oczyszcza pory i przyspiesza krążenie krwi. Sól doskonale nadaje się również do leczenia łupieżu skóry głowy.

## Błoto

„Czarne błoto” wydobywane jest z dna Morza Martwego i ma zastosowanie do leczenia wielu dolegliwości. Okłady z niego umożliwiają wnikanie minerałów do organizmu przez skórę, działając przeciwalergiczenie i przeciwstarzeniowo, a także pobudzając krążenie i regulując nawilżenie skóry.

## Klimat

Wyjątkowy klimat panujący nad Morzem Martwym wynika z jego położenia w środku pustyni. Latem temperatury sięgają tam nawet 34-51°C, zimą zaś wynoszą one około 14-17°C. Szacuje się, że nad Morzem Martwym jest 330 słonecznych dni roku. Ponadto powietrze w okolicach Morza Martwego jest wyjątkowo zdrowe. Suche i prawie wyzbyte alergenów, jest idealne dla osób skłonnych do uczuleń. Zawarte w nim bromki kojąco wpływają na nerwy, dlatego pobyt nad wspaniałe odpręża.



Zara SPA w Mövenpick Dead Sea

# nad Morzem Martwym



## Niemieckie Centrum Medyczne w Izraelu

Klinika Niemieckiego Centrum Medycznego (DMZ) w Izraelu specjalizuje się w kuracjach na choroby skóry, układu oddechowego oraz reumatyzm. Znajduje się ona w uzdrowisku Ein Bokek, położonym przy południowym krańcu Morza Martwego. W miejscowości tej znajdują się również m.in. publiczna plaża, solarium naturalne oraz dwa centra zakupowe z restauracjami i kawiarniami. Klinika ma swoją siedzibę w hotelu Lot Spa. Jest ona rozpoznawanym przez państwo niemieckie centrum rehabilitacyjnym, zatrudniającym personel mówiący po angielsku i niemiecku, m.in. dermatologa, reumatologa, pneumologa, pedagoga socjalnego oraz pielęgniarkę.

Kuracja klimatyczna w Niemieckim Centrum Medycznym bazuje na spersonalizowanym programie leczenia, ustalonym indywidualnie przez lekarza dla każdego pacjenta. W ciągu dnia pacjenci korzystają z kąpiei słonecznych i morskich, uzupełnianych zaleconymi przez lekarza zabiegami dodatkowymi, np. masażami, kąpielami siarkowymi i okładami błotnymi. W ramach kuracji pacjenci otrzymują wszystkie zalecane przez lekarza lekarstwa, maści i olejki. W celu oceny efektywności zabiegów pacjenci przechodzą również kontrolne i końcowe badanie lekarskie.



## Centra medyczne w Jordanii

Jordania oferuje dwa centra medyczne na Morzem Martwym. Pierwsze z nich – Dead Sea Medical Center – włączone jest do kompleksu hotelu Dead Sea Spa w Sweimeh. Kierownikiem tego centrum jest dysponujący wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie leczenia chorób skóry dermatolog. Z kolei ZARA Medical Center znajduje się w hotelu Mövenpick Resort. Centrum to zostało, jako pierwsze w Jordanii, odznaczone certyfikatem „Green Globe”, przyznawanym ośrodkom działającym na rzecz ochrony środowiska.





# Kultura Jordanii



Królestwo Jordanii od dawna fascynuje swoim pięknem i niesamowitymi kontrastami architektonicznymi, krajobrazowymi i kulturowymi. Pustynia, historyczne miasta i zamki, parki naturalne oraz typowo arabska kuchnia – to wszystko czeka tutaj na turystów. Jordańskie hotele SpaDreams oferują liczne wycieczki, w tym również całodniowe. Więcej informacji można uzyskać bezpośrednio w recepcji hotelowej.

## Petra: unikalny skarb Jordanii

Jedną z największych atrakcji turystycznych Jordanii jest Petra – ruiny dawnej stolicy królestwa Nabatejczyków. Miasto to położone jest w skalnej dolinie, do której dotrzeć można wyłącznie wąską drogą wśród skał. Zachwycająca monumentalną architekturą Petra była przez setki lat domem dla tutejszych plemion beduińskich. W 1985 r. została ona wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO i od tej pory stanowi atrakcję nie tylko dla archeologów, ale również dla turystów.

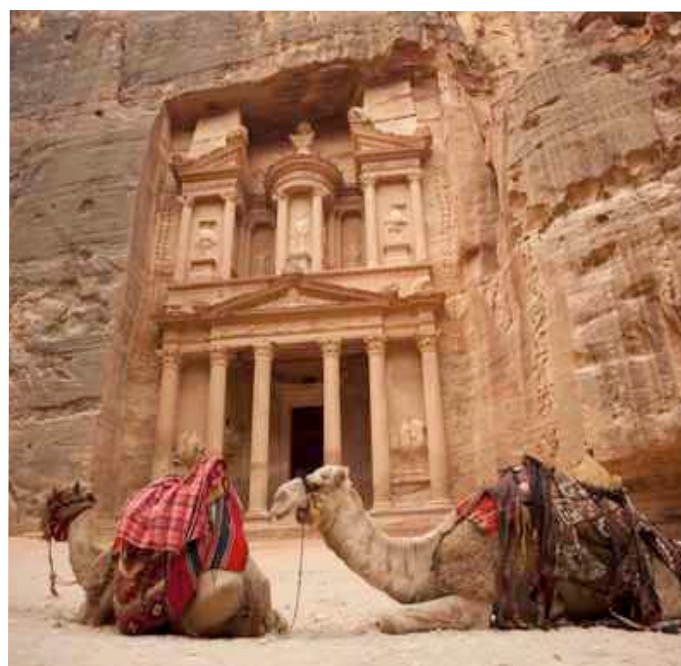
## Miasto mozaik – Madaba

Jordania, jako kraj biblijny, bogata jest również w miejsca kultu religijnego. Jednym z nich jest miasto Madaba, słynące z pochodzącej z VI w. prawosławnej bazyliki św. Jerzego. Posadzkę tej bazyliki stanowi mozaika przedstawiająca mapę Palestyny i dolnego Egiptu. Z Madaby można dojść pieszo (4 km) lub dojechać taksówką do świętej góry Nebo, z której, według przekazów biblijnych, Mojżesz miał zobaczyć Ziemię Obiecaną. Jednym z ciekawszych miejsc archeologii biblijnej w tym kraju jest miejsce chrztu Jezusa na wschodnim wybrzeżu rzeki

Jordan w Betanii, ok. 10 km na północ od Morza Martwego. W Izraelu z kolei można zwiedzić biblijne miasta, takie jak Betlejem, Jerycho i Jerozolima.

## Typowo arabska kuchnia

Jedzenie służy w Jordanii nie tylko odżywianiu, lecz jest przede wszystkim okazją do spędzania czasu z innymi. Popularne są serwowane w małych miseczkach zimne i ciepłe przekąski, tzw. mezze, np. z ryb, sałatek, puree warzywnego i delikatnych sosów. Mezze są na ogół bardzo sycące i mogą wystarczyć jako pełen posiłek. Jordańskie danie narodowe to beduiński mansaf. Składa się on z ryżu z migdałami, pistacjami i rodzynkami, podawanego na tacy wraz ze smażoną baraniną i sosem z mleka koziego. Posiłki na ogół spożywa się prawą ręką, można oczywiście poprosić o sztućce.



# Informacje praktyczne



## Informacje ogólne

Podczas Ramadanu należy liczyć się z wieloma ograniczeniami w życiu codziennym (np. restauracje są w ciągu dnia zamknięte, urzędy i ambasady pracują krócej) oraz z większą wrażliwością w kwestiach religijnych. Podczas Ramadanu należy okazywać szczególny szacunek islamskiej tradycji, a przede wszystkim przestrzegać zakazu spożywania alkoholu. Obraza majestatu podlega karze.

## Wjazd

### Izrael

Aby móc wjechać do państwa izraelskiego, należy mieć paszport ważny przez min. 6 miesięcy w chwili przekroczenia granicy. Obywatele Polski nie potrzebują wizy na pobyt w Izraelu w celach turystycznych. Zezwolenie na pobyt turystyczny jest udzielane na przejściu granicznym na okres maksymalnie 3 miesięcy. Jeżeli Państwa paszport zawiera pieczętki z niektórych krajów arabskich, celnicy nie pozwolą Państwu przekroczyć granicy. Jednocześnie izraelska pieczętka w paszporcie utrudnia wjazd do wielu krajów arabskich, warto więc poprosić izraelskich celników o jej niewbijanie.

### Jordania

Obywatele polscy potrzebują wizy, aby przekroczyć granicę Jordanii. Wizę można uzyskać w każdej ambasadzie lub konsulacie Jordanii lub na lotnisku w Ammanie. Na terenie Polski nie działa żadne przedstawicielstwo konsularne Jordanii, najbliższa placówka dyplomatyczna znajduje się w Berlinie. Zwykła wiza turystyczna jest ważna jest na ogół przez 4 tygodnie i może zostać przedłużona.

### Dojazd do hoteli

Lotnisko w Tel Awiwie jest położone ok. 130 km od miejscowości Ein Bokek, Ein Gedi i Neve Zohar. Istnieje możliwość zarezerwowania transferu grupowego lub prywatnego z lotniska do hoteli w ww. miejscowościach. Lotnisko w Ammanie położone jest ok. 60 km od miejscowości Sweimeh. Wszystkie hotele SpaDreams w Jordanii oferują transfer z lotniska.

## Fotografowanie

Obowiązuje zakaz fotografowania obiektów wojskowych. Jeśli chcą Państwo fotografować ludzi, proszę najpierw poprosić o zgodę.

## Komunikacja

Językami urzędowymi w Izraelu są hebrajski oraz arabski. Wielu mieszkańców Izraela mówi również po angielsku i rosyjsku. Językiem urzędowym w Jordanii jest arabski, angielski ma status języka półurzędowego.

## Waluta

Walutą Izraela jest szekel. 1 szekel (NIS) odpowiada średnio 90 groszom. Walutą Jordanii jest dinar jordański (JOD). 1 dinar odpowiada średnio 4,50 zł. Cena kursu może ulec zmianie. Wymiana waluty na lotnisku jest możliwa przez 24 h na dobę, również w niektórych hotelach działają kantory wymiany walut. W obu krajach działają bankomaty akceptujące karty debetowe i kredytowe (VISA i MasterCard). W większości dużych restauracji są również akceptowane karty kredytowe.