

1. AMARA

Statiunea balneo-climaterica Amara este situata in sudul tarii, la 7 km de orasul Slobozia, resedinta judetului Ialomita.

Amara a fost atestata documentar din timpul domnitorului Matei Basarab.

Climatul este continental de stepa cu veri calduroase si ierni reci. Temperatura este in medie anuala de 22 grade Celsius.

Statiunea se afla la 2 km de localitatea cu acelasi nume: Amara. In statiunea de tratament Amara este amenajata plaja pe malul lacului Amara, pentru bai de soare. Lacul Amara are o lungime de 4 km si are o apa sarata.

Principalul factor terapeutic natural este lacul Amara. Apa lacului are un continut ridicat de sulfat, de clorura de sodiu si de magneziu. Namolul lacului este sapropelic, contine circa 40% substante organice si 41% substante minerale.

Proceduri:

- Bai si impachetari cu namol calde
- Cataplasme cu namol rece
- Cura interna cu apa minerala
- Hidroterapie
- Electroterapie
- Aerohelioterapie

Trofeul tineretii de la Amara (este un festival de muzica usoara romana binecunoscuta in toata tara).

Aceasta se desfasoara in luna august la gradina de vara din orasul Amara si uneori a fost mutat la doar 7 km in municipiul Slobozia, pentru ca nu apartinea orasului, dar acum primarul Amarei a facut eforturi pentru al cumpara si trofeul se va desfasura NUMAI la Amara. Trofeul tineretii este singurul festival de muzica usoara din Romania care a ajuns la 44 de editii fara a fi intrerupt.

Tabara de la Amara (tabara de copii situata intr-o padure de salcam, plantatie de foioase si livada de nuci- cele doua Centre de Agrement se afla sub influenta unui climat continental de stepa, caracterizat prin veri calduroase calm atmosferic). Tabara Pavilioane este singura tabara pentru copii care inca mai este in functiune din Judetul Ialomita

In Amara se ofera tratament pentru:

Afectiuni ale aparatului locomotor: reumatisme degenerative, reumatisme articulare si inflamatorii.

Afectiuni post-traumatice.

Afectiuni neurologice periferice.

Sechele post-traumatice (dupa operatii pe articulatii, pe muschi sau pe oase, dupa entorse sau fracturi).

Afectiuni ginecologice.

Afectiuni asociate (dermatologice, endocrine, boli profesionale).

Contraindicatii

- Nevroze
- Tuberculoza pulmonara activa
- Afectiuni cardiovasculare
- Boala Basedow
- Astm bronic

2. BAILE GOVORA

Statiunea Baile Govora din judetul Valcea este situata la o altitudine de 360 m, in bazinul subcarpatic din nord-estul Olteniei, pe valea raului Hinta, la 20 km de Ramnicu Valcea. Baile Govora dispune de ape minerale clorurate - sodice, iodurate, bromurate, sulfuroase, slab bicarbonatate, hipotone. Apele concentrate sarate sulfuroase au mineralizare de pana la 160 g ρ /oo si contin hidrogen sulfurat in concentratie mare pana la 0,350 g ρ /oo. Apele izvoarelor de cura interna slab mineralizate sunt caracterizate printr-o concentratie mica de hidrogen sulfurat si clor, bogate in bicarbonati; bioclimat de crutare.

In statiunea Baile Govora se ofera tratament pentru:

- Afectiuni ORL (rinosinuzite cronice, sinuzite, amigdalite, stepticocice, rinoferinfite, laringite, micoze orofaringiene)
- Afectiuni respiratorii (bronsita cronica, traheobronsita, emfizen pulmonar, astm bronic alergic)
- Afectiuni reumatismale degenerative
- Afectiuni reumatismale articulare; sechele, post-traumatice
- Afectiuni neurologice periferice si centrale (pareze, sechele poliometitice)
- Afectiuni asociate (ginecologice, endocrine, boli profesionale).

3. BALVANYOS

Este o localitate foarte mica, situata la circa 10 km distanta de lacul Sf. Ana, **circa 30 km de Miercurea Ciuc** si circa 20 km de statiunea Baile Tusnad. Localitatea Balvanyos dispune de doua hoteluri si cateva pensiuni, oferind conditii bune de cazare intr-un cadru natural deosebit, relaxant si reconfortant. In afara de apele minerale carbogazoase, feruginoase si hipotone, statiunea dispune si de mofete.

Persoanele care vor alege cazare in Balvanyos au posibilitatea de a vizita ruinele cetatii Balvanyos, lacul Sf. Ana (unicul lac din Europa format in crater de vulcan), pestera Pucioasa, multiplele izvoare naturale minerale cu apa carbogazoasa.

4. COVASNA

Este situata in centrul Romaniei, in depresiunea Brasovului, la poalele vestice ale muntilor Vrancei, la o altitudine medie de 600 m. Statiunea Covasna este deschisa tot timpul anului, beneficiind de climat tonic - stimulant, caracteristic depresiunii intramontane, de veri racoroase (temperatura medie in iulie fiind de 17°C) si ierni reci.

Cele circa 1.000 de izvoare cu apa minerala carbogazoasa, bicarbonata sau continand diversi compusi ai fierului, iodului, bromului sau clorului, **sunt recomandate in tratamentul:**

- Afectiuni cardiovasculare (arteriopatii, cardiopatii cronice ischemice, hipertensiune arteriala, valvulopatii, sechele postaccidente vasculare cerebrale, boli cronice ale venelor);
- Boli dermatologice (psoriazis, eczeme cronice, afectiuni alergice cutanate);
- Boli ale tubului digestiv si ale glandelor anexe (gastrite cronice hipo- si hiperacide, boala ulceroasa, litiaza biliara);
- Boli endocrine (boala Basedow, hipertiroidism);
- Boli ginecologice (metroanexite, sterilitate, amenoreea, hipomenoreea);
- Boli ale aparatului locomotor (afectiuni articulare, poliartrita reumatica, artroza, discopatii lombare, spondilita)
- Boli de nutritie
- Afectiuni asociate procesului de imbatranire

Turistii se pot bucura de bai cu apa calda carbogazoasa, mofete, izvoare pentru cure interne, instalatii pentru electro/ kineto/ hidroterapie, aerosoli, inhalatii, gimnastica.

In afara de posibilitatile de drumetie, va recomandam excursii catre Valea Zanelor, Voinesti, Malnas Bai, ruinele cetatii Valpa(sec. XIV).

5. BUZIAS

Este un oras ce apartine judetului Timis. Este situat in vestul Romaniei, la 30 km de Municipiul Timisoara si 23 km de Municipiul Lugoj, in depresiunea Buziasului.

Asezarea este cunoscuta inca de pe vremea romanilor, sub denumirea de **Ahibis**. Prin descoperirile arheologice realizate, datorita conductelor si a caramizilor descoperite, se poate aprecia ca aici a avut loc exploatarea apelor minerale inca din timpul Imperiului Roman.

Atestarea documentara este din secolele XIV-XV. Datorita coditiilor naturale favorabile, cu bogate izvoare de ape minerale dar si un climat bland, Buziasul a fost recunoscut ca potential centru balnear. Pentru prima data, apele minerale au fost valorificate pentru tratament in 1811, de catre balneologul roman Gheorghe Ciocarlan.

Bazele statiunii balneare au fost construite in anul 1819, iar in 1839 a fost declarata statiune balneara.

Apele minerale de la Buzias sunt folosite pentru tratarea multor boli dar sunt si imbuteliate si comercializate ca ape minerale de larg consum. Din 1990, Baile Minerale se afla sub administrarea S.C. TRATAMENT BALNEAR BUZIAS S.A. cunoscand astfel o noua perioada de prosperitate. Azi activitatea curativa, intens modernizata, acorda bolilor cardiovasculare un loc central.

Este principala statiune a judetului Timis, care datorita apelor sale figureaza in marile enciclopedii ale lumii, precum aceea a savantilor italieni M. Messini si C.G. Lollo "Aque minerali

del mondo” sau “Precis d`hydrologie” a omului de stiinta francez A. Morette, s-a impus pe plan national si in strainatate.

Parcul din Buzias este o alta atractie turistica importanta, are o suprafata de 20 de hectare, este un **parc dentrologic** cu multe specii rare de copaci, cel mai important fiind **Platanul**.

Arhitectura statiunii este in stil turcesc, bizantin unic in Romania. Singurele promenade asemanatoare din Europa se gasesc in Karlovy Vary si Baden Baden.

In statiune se ofera tratament pentru:

- Afectiuni cardiovasculare (arteriopatii, cardiopatii cronice ischemice, hipertensiune arteriala, valvulopatii, sechele post accidente vasculare cerebrale, boli cronice ale venelor)
- Boli ale sistemului nervos central (sechele dupa semipareze si pareze)
- Boli de nutritie si metabolism
- Nevroza astenica, tulburari neuro psihice
- Tulburari neuro endocrine, boli renale
- Boli reumatismale de tip degenerativ
- Afectiuni ale aparatului renal

6. BAILE FELIX

Este situata in nord-vestul Romaniei, in Podsul Crisurilor, la o altitudine de 140 m, intr-o zona deluroasa acoperita de paduri de fagi si de stejari, la circa 8 km de municipiul Oradea si la circa 22 km de localitatea Bors (punct de trecere a frontierei cu Ungaria).

Baile Felix beneficiaza de clima temperat-continentala, cu influente oceanice provenind din vest. Temperatura medie anuala variaza intre -2 - 21°C. Iarna este blanda, verile fiind excesiv de calduroase.

Statiunea este bogata in izvoare de ape minerale termale (20 - 48°C), oligotermale, radioactive, continand sulf, calciu, sodiu, descoperite la inceputul mileniului, namol sapropelic fosil.

Renumita pentru efectul binefacator al apelor sale, in calmarea durerilor articulare si musculare, a nevralgiilor reumatice, statiunea Baile Felix este recomandata si in tratamentul:

- bolilor reumatismale inflamatorii (poliartrita, spondiloza reumatoida, urmasi ale unui reumatism articular grav)
- boli degenerative (spondiloza, artroza, poliartroza, sciatica lombara)
- diartrozelor (tendonita, tendomiotita, periartrita scapulohumerala)
- bolilor sistemului nervos central si periferic (semipareze, parapareze)
- boli ginecologice (metrosalpingita cronica, dereglari minore puberale si de menopauza)
- boli ale starilor post-traumatismale (urmare a unor operatii ale articulatiilor, oaselor si muschilor, urmare a unor fracturi, entorse si luxatii)
- dereglari endocrine

Statiunea beneficiaza de baze de tratament moderne: bai in cada sau bazin cu ape minerale, kinetoterapie in bazine cu apa minerala termala, impachetari cu namol cald, fizioterapie,

inhalatii, aerosoli care permit un tratament eficient si in anotimpurile reci, sali de gimnastica, saune, bazine de innot etc.

7. BAILE HERCULANE

Este statiune cu un potential enorm, statiunea Baile Herculane asteapta investitorii pentru a-si arata adevaratele bogatii si binefaceri. Cunoscuta de pe vremea Romanilor, renumita pe plan international pentru apele terapeutice si frumusetea rezervtiilor naturale, Baile Herculane asteapta cu nerabdare turistii sa poposeasca in statiune, pentru a avea un concediu relaxant, pentru tratament, sau pentru concediu activ.

Baile Herculane este un oras situat in sud-vestul Romaniei, pe Valea Cernei, intre muntii Cernei si muntii Mehedinti, la altitudine de circa 160 m, la distanta de circa 41 km de municipiul Drobeta Turnu Severin. Statiunea beneficiaza de clima cu influenta mediteraneana, temperatura medie anuala variind intre 1 - 22°C. Veri racoroase, ierni blande, primaveri sosite timpuriu si toamne lungi.

Cea mai veche statiune balneara din Romania - Baile Herculane doateaza inca de pe vremea romanilor, fiind cunoscuta sub denumirea de "La apele sacre ale lui Hercule" (atestata documentar ca statiune in anul 153 e.n.). Imediat dupa 1948 in statiunea Baile Herculane s-a investit masiv in vederea dezvoltarii si promovarii acestei statiuni, investitii care din pacate nu s-au mentinut pana in acest moment. Statiunea beneficiaza de:

- aer puternic ionizat (2.000 ioni negativi pe cm³)
- ape termale, sulfuroase, cu sodiu, calciu, magneziu
- ape oligotermale, usor radioactive

Data fiind temperatura ridicata a acestor ape minerale (38 - 60°C), cat si a gradului lor variat de mineralizare, apele dispun de o valoare terapeutica fara egal si asigura efect fiziologic complex. In Baile Herculane se pot trata:

- Boli ale aparatului locomotor. Afectiuni reumatismale articulare degenerative, inflamatorii, articulare, sechele dupa traumatisme ale aparatului locomotor (poliartroza, spondiloza, artroza s.a), diartrozelor (tendonita, tendomiosita, periartrita scapulohumerala)
- Boli inflamatorii (spondilita)
- Afectiuni ale sistemului nervos periferic (pareze, paralizii)
- Afectiuni cronice ale aparatului respirator, bronsite, rinite, sinuzite, astm
- Afectiuni ginecologice cronice, diabet zaharat, intoxicatii cu metale grele, boli digestive, afectiuni ale ochilor, sindrom supraponderal. Boli asociate (ginecologice, respiratorii, ORL, dermatologice, obezitate etc)

Statiunea dispune de instalatii moderne pentru aplicarea: hidroterapieii, kinetoterapieii, electroterapieii, sauna, sali de gimnastica, tratamente cu Pell-Amar (complex mineral extras din namol sapropelic), tratamente cu Boicil forte (extras din ierburi).

Statiunea ofera si diverse posibilitati de drumetii: Cascada Cernei - Sapte Izvoare - Piscina olimpica cu apa termala Pecinisca - Cheile Peciniscailor, Valea Feregari, Cheile Soimului, Cheile Domogledului - Crucea Alba, Varful Domogled (1.106 m), Izvorul Munk - piscul Rosu - Grota cu Aburi (56°C) - peștera lui Adam, Grota Haiducilor, Valea Cernei - Cerna Sat - Cheile Corcoaiei - Izvorul Cernei, Stanca Ghizelei - cascada Codiu (100 m inaltime).

8. BAILE OLANESTI

Se afla la 18 km de orasul Ramnicu Valcea, in depresiunea intracolinara a Carpatilor Meridionali, de o parte si alta a paraului Olanesti. Baile Olanesti este o statiune permanenta, situata la o altitudine medie de 450 m. Statiunea beneficiaza de climat continental, caracterizat prin ierni blande si veri racoroase, temperatura medie anuala fiind de 9°C.

Apele terapeutice ale statiunii Baile Olanesti sunt comparabile ca eficacitate cu apele din renumitele pe plan mondial statiuni: Baden-Baden, Karovy-Vary, Aix les Bains. Statiunea dispune de circa 30 izvoare, **oferind o gama larga de tratamente, eficiente in tratarea bolilor:**

- Afectiuni renale si ale cailor urinare (litiata renala, litiata cailor urinare, pielonefrita cronica)
- Afectiuni ale aparatului digestiv (gastrite cronice hipoacide, colite cronice)
- Afectiuni hepatobiliare (diskinezii biliare, colecistita cronica, hepatita cronica, tulburari dupa ficat operat, pancreatita cronica)
- Afectiuni respiratorii (persoane expuse noxelor profesionale, astm alergic, bronsitele si traheobronsitele cronice)
- Afectiuni metabolice si de nutritie (diabetul zaharat, obezitatea)
- Afectiuni otorinolaringologice
- Afectiuni dermatologice (psoriazis, urticarii cronice, dermatite seboreice, acnee, piodermite)
- Afectiuni endocrine

Statiunea Baile Olanesti dispune de un potential foarte mare de dezvoltare, iar in ultimii ani au aparut tot mai multe hoteluri si vile noi in statiune. Persoanele care aleg cazare in aceasta statiune pot face drumetii, mountain bike, plimbari cu ATV. Se organizeaza excursii de o zi la punctele de interes turistic din zona: Manastirea Cozia, statiunea Baile Govora, Horezu, Ranca, orasul Ramnicu Valcea, biserica Dintr-Un Lemn, castre si cetati geto-dacice sau daco-romane, muzee si memoriale, colectii etnografice si de arta populara.

9. BAILE TUSNAD se afla la 32 km de orasul Miercurea Ciuc, la altitudinea de 656 m.

Depresiunea este delimitata de Muntii Harghitei in partea de nord-vest si de Masivul Ciomatu Mare in sud-est - munti vulcanici acoperiti cu paduri de brazi si fagi. Cheile Tusnad - Malnas ale Oltului, aerul puternic ozonat, linistea, confortul si tratamentul cu ape minerale au facut din Baile Tusnad o statiune minunata si un loc ideal de petrecere a vacantei in orice anotimp. Baile Tusnad dispune de clima subalpina, specifica depresiunilor montane, avand veri racoroase (temperatura medie in iulie este de 17°C) si ierni reci (temperatura medie in ianuarie este de -7°C). Muntii asigura scut protector impotriva vanturilor.

Statiune cu sezon permanent, a fost cunoscuta inca de la inceputul secolului al XIX, dar inaugurata abia in 1860, dispunand de numeroase izvoare de ape minerale bicarbonate, carbonate, clorate, sodice, magnezice, feruginoase, calcice si ape mezotermale folosite intr-un bazin in aer liber.

Statiunea Baile Tusnad este recomandata pentru tratamentul bolilor:

- Afectiuni cardiovasculare (hipertensiune, varice, stari dupa infarct miocardic, tulburari circulatorii, afectiuni valvulare si ale miocardului, hipertensiune arteriala, tulburari circulatorii)
- Boli ale sistemului urinar (litiasa renala) si al unor boli inrudite
- Afectiuni ale sistemului nervos (nevroza astenica, distonii neurovegetative, stari astenice secundare, stari de oboseala fizica si intelectuala).
- Afectiuni digestive (boli ale stomacului, tulburari functionale ale colonului, gastrite cronice, enterocolite, dischinezii biliare).
- Afectiuni endocrine (hipertiroidie usoara, insuficienta suprarenala, boala Basedow).

Statiunea Baile Tusnad ofera posibilitati moderne de tratament: bai cu ape minerale carbonate, bai galvanice, impachetari cu parafina, instalatii pentru electroterapie, sali de gimnastica, mofete (emanatii naturale de bioxid de carbon) cu incaperi pentru inhalatii de bioxid de carbon. O gama larga de hoteluri ofera posibilitati moderne de relaxare si tratament, de refacere din punct de vedere fizic si intelectual. Climatul subalpin, aerul puternic ozonat si bogat in aerosoli confera statiunii un bioclimat tonic, favorabil reconfortarii psihice.

Turistii pot beneficia de o gama variata de sporturi in aer liber si de excursii, in statiunea Baile Tusnad existand lacuri, multiple cai pentru drumetii. Pe malul drept al Oltului puteti urca pana la varful Stanca Soimilor, ce ofera o priveliste incantatoare asupra defileului Oltului, varfurilor Szurdok, Scomad si Varteto, acoperiti cu brazii, cetatea Stanca Soimilor. Doritorii pot vizita lacul Sf Ana - singurul lac situat in crater de vulcan din Europa, precum si peatera Pucioasa din apropierea statiunii Balvanyos, eventual ruinele cetatii Balvanyos. Se pot face excursii de o zi pana la Sighisoara, Targu Secuiesc, Praid, Sovata.

10. CALIMANESTI - CACIULATA este situata in partea central-sudica a Romaniei, pe malul drept al Oltului, in depresiunea subcarpatica Jublea-Calimanesti, la altitudinea de 280 m.

Statiunea Calimanesti - Caciulata este formata practic din orasul Calimanesti si statiunea Caciulata, situata in imediata apropiere a acestuia. Statiunea beneficiaza de clima specifica depresiunilor subcarpatice adaptate, fara variatii mari de temperatura, veri racoroase (temperatura medie din luna iulie este de 20°C), ierni relativ blande (circa -5°C in luna ianuarie). Calimanesti-Caciulata este o statiune deschisa tot timpul anului. Factorii de cura naturala sunt reprezentati de clima protectoare si izvoare de ape minerale sulfuroase (descoperite in 1827), ape clorate, bromate, cu sodiu, calciu, magneziu, in principal hipotonice; avand concentratie, compozitie chimica si temperatura variabile, ape atermale, mezotermale (41°C) si hipertermale (49°C).

Statiunea Calimanesti - Caciulata este indicata in tratamentul de:

- Afectiuni ale tubului digestiv (gastrite cronice, colite cronice);
- Afectiuni hepatobiliare (diskinezii biliare, colecistite cronice, tulburari post operatorii ale ficatului; hepatite cronice, pancreatite cronice);
- Afectiuni renale si ale cailor urinare;
- Afectiuni metabolice si de nutritie (diabet zaharat, obezitate);
- Afectiuni reumatismale inflamatorii (artroze);
- Afectiuni neurologice periferice;
- Afectiuni respiratorii (astm alergic, bronșite, traheobronșite cronice);
- Afectiuni asociate (ginecologice, dermatologice, cardiovasculare, astenie, boli profesionale).

Persoanele care se cazeaza in statiunea Calimanesti - Caciulata pot urca pe muntele Cozia, pot vizita legendara Manastire Cozia, Ostrov, Turnu, cetatea medievala Sibiu, statiunea fiind considerata si perla statiunilor de pe valea Oltului. Puteti vizita statiunile din apropiere Baile Govora si Baile Olanesti.

Schitul Ostrov a fost pentru prima data mentionat de catre Neagoe Basarab in anul 1500. Prima manastire de maici din Tara Romaneasca. Biserica din Ostrov are hramul Nasterea Maicii Domnului, fiind cladita din piatra de rau si caramida, pictura murala fiind realizata in anii 1752 - 1760, restaurata in 1987-1988 de pictorul Viorel Grimalschi.

11. GEOAGIU-BAI

Statiunea balneoclimaterica Geoagiu - Bai este situata la 12 Km nord de orasul Orastie. Se afla intr-o zona deluroasa ce nu depaseste altitudinea de 600 metri, intr-o depresiune formata din ultimele ramificatii ale Muntilor Metaliferi. De o parte si de alta a statiunii se desfasoara o rama de culmi impadurite cu fag, gorunete si brad, cand mai pronuntate cand mai domoale impinse din Magura Boiului inspre Valea Muresului. In nordul localitatii Geoagiu-Bai domina dealul cu varful Ceretul (550 m), iar la sud-vest Cornetul Cigmaului cu culmile Piscul si Plesul, care nu intrec 500 m inaltime.

O privire de orizont lasa, in general, impresia unor coline impadurite avand platouri cu pasuni, fanate si chiar locuri cultivate cu grau, secara, ori cu pomi fructiferi. Intre inaltimile acestor dealuri, statiunea pare stransa ca intr-o caldare de unde se poate iesi pe o singura poarta, aceea strabatuta dinspre est de soseaua asfaltata si Valea Bailor ce traverseaza statiunea.

Clima este continentala moderata, fara vanturi si geruri mari. Temperatura medie anuala 9,8 grade C.

Factorii naturali de cura constau in ape minerale alcaline, usor sulfuroase, bicarbonatate, magneziene, mezotermale și termale (29 – 32 grade C), namol de turba, feruginos, climat sedativ.

Aici se pot trata, afectiuni ale aparatului locomotor cum ar fi reumatismul sau nevralgiile, afectiuni ginecologice, boli de nutritie si metabolice, afectiuni dermatologice hepatita, colicistita cronica.

Aerul ozonat si mereu improspatat de brizele montane recomanda statiunea si pentru tratamentul unor boli ale sistemului nervos, in stari de oboseala, surmenaj, anemii, nevroze.

Ca principal obiectiv turistic este rezervatia naturala de 8 ha unde sunt apele mezotermale Geoagiu-Bai.

In statiune se ofera tratament pentru:

- Afectiuni reumatismale, degenerative inflamatorii , abarticulare, post traumatic
- Afectiuni ginecologice
- Afectiuni ale sistemului nervos periferic
- Boli dermatologice
- Nevroze astenice
- Afectiuni ale aparatului renal
- Afectiuni asociate endocrine, de nutritie, metabolice.

12. HARGHITA BAI este o statiune mica si relaxanta, situata in inima Muntilor Harghitei, la circa 32 km de Miercurea-Ciuc si 46 km de Odorheiul Secuiesc, la altitudine medie de 1.350 m. Vatra localitatii este sub versantul sudic al varfului Harghita Ciceului (1.761 m), la nord de varful Bagolyko (1.679 m). **Harghita Bai este cunoscuta datorita minei de caolin, pentru mofetele sulfatariene, pentru ape minerale si pentru microclimatul alpin deosebit de placut. In aceasta statiune se ofera tratament al afectiunilor cardiovasculare si afectiunilor reumatice.**

- Clima aspra determina ca sezonul de iarna sa fie cel mai lung din tara (in medie de 150 zile), fiind frecvente temperaturile scazute. Localitate balneo-climaterica montana, Harghita Bai dispune de cateva partii de schi, snowboard cu trambuline, pista de biathlon, nocturna, teleferic. Perioada favorabila schiatului este de circa 4 luni pe an, stratul mediu de zapada depasind 60 cm. Avantajele statiunii sunt date atat de posibilitati variate de practicare a sporturilor de iarna, cat si de panorama excelenta asupra muntilor acoperiti de brazi.

13. MONEASA

Statiunea balneo-climaterica Moneasa este o statiune pitoreasca, aflata la 100 km de Arad, inconjurata de culmile muntoase calcaroase ale masivului Codru Moma, strabatuta de cursuri de apa limpede, de paduri si pajisti naturale intinse, localitate cunoscuta pentru izvoarele sale tamaduitoare inca de pe vremea romanilor. Statiunea se bucura de climat bland, posibilitati de drumetii, spectacole si festivaluri anuale, precum „Parada portului popular si Targul mesterilor” sau „Festivalul cantecului si jocului din Tara Zarandului”.

Statiunea Moneasa beneficiaza de ape semi-termale (24 - 33°C), bicarbonatate, calcice, magneziene, sodice, hipotone recomandate in tratarea afectiunilor sistemului locomotor, nervos, a glandelor endocrine, a bolilor ginecologice si de nutritie.

Se ofera tratament pentru:

- Afectiuni reumatismale degenerative (spondiloze cervicale, lombare si dorsale).
Afectiuni reumatismale articulare
- Afectiuni neurologice periferice (pareze usoare, sechele dupa poliomielite)
- Afectiuni ginecologice
- Afectiuni metabolice si de nutritie (diabet, obezitate)

14. OCNA SUGATAG este o localitate ce se afla in judetul Maramures, la 20 km distanta de Sighetu Marmatiei. Se afla in Depresiunea Maramures, la poalele muntilor Tibles si Gutai. Localitatea este mentionata documentar pentru prima data in 1355, fiind un important loc de extragere a sarii. Odata cu incetarea exploatarei, apele s-au infiltrat si au provocat prabusirea tavanului minei si astfel au aparut lacurile cu apa sarata pentru care localitatea este renumita. Datorita izvoarelor minerale clorosodice si a lacului sarat, localitatea Ocna Sugatag este o statiune balneara. In statiune se trateaza afectiuni reumatismale degenerative si abarticulare, afectiuni neurologice periferice (pareze, sechele dupa polineuropatii), afectiuni ginecologice. Baza de tratament din Ocna Sugatag permite efectuarea unor bai calde in cada, electroterapie, hidroterapie, termoterapie, aerohelioterapie si masaj medical. Baza de tratament a statiunii ofera 2 bazine si 3 vane cu ape minerale incalzite, instalatii pentru fizioterapie, electroterapie si termoterapie, sala de masaj si gimnastica, instalatii cu aerosoli, doua bazine mari si unul mic cu apa rece pentru bai si aerohelioterapie.

In Ocna Sugatag va puteti trata si pe baza naturista, exista un centru terapeutic care ofera tratamente de medicina naturista, precum fitoterapia, reflexoterapia, presopunctura si masaje speciale. Remediile naturale produse din plante si fructe de padure recoltate din acesta regiune ecologica sunt vestite pentru cresterea vitalitatii si pentru tratarea diferitelor afectiuni.

In zona Bailor Vechi se afla lacurile antroposaline, repuse in circuitul turistic prin amenajarea zone, devenind locul preferat pentru turistii veniti cu cortul. Se remarca **Lacul Gavril** (30 m adancime si 2,35 ha suprafata) este cel mai mare lac antroposalin din Romania. Acest lac este deosebit si prin faptul ca, pastreaza la suprafata un strat de apa dulce unde traiesc pestii. **Taul fara Fund** (33 metri adancime), este cel mai adanc lac din aceasta zona.

Rezervatia naturala **Padurea Craiasca**, are o suprafata de 44 000 ha si se afla la o altitudine medie de 485 m. Aici se gasesc cateva dintre cele mai impresionante exemplare de gorun din tara (din Subspecia Stejar de Ronisoara) precum si zada (un conifer cu frunze cazatoare).

15. PRAID

Este o localitate ce se afla in sud-vestu judetului Harghita. Localitatea este asezata pe valea Tarnavei Mici, la poalele muntilor Gurghiu, in depresiunea Praid, la 525 metri altitudine. Localitatea Praid este vestita pentru mina de sare comestibila care se exploateaza din timpuri stravechi.

Principalele obiective turistice din localitatea Praid sunt:

-Salina Praid

Salina din Praid se afla la o adancime de 140 metri, aici temperaturile sunt constante de 14-16 grade; este una dintre cele mai mari saline din Romania.

-Cetatea medievala Rapsonne

16. PUCIOASA

Este asezata pe cursul mijlociu al vaii Ialomitei, la 20 km de Targoviste, in judetul Dambovita, in zona dealurilor subcarpatice, a caror inaltime depasesc cu putin 600 metri. Orasul, Pucioasa,

este situat in zona colinar centrala a judetului Dambovita, la 81 km fata de limita sudica si la 42 km fata de limita nordica.

Se afla la o distanta aproximativ egala fata de de Bucuresti si de Brasov, la aproximativ 100 km de fiecare. Se invecineaza la Nord cu comuna Motaieni, orasul Fieni si comuna Bezdead, satul Magura, la sud se invecineaza cu comuna Branesti, satul Laculete, la est cu comunele Varfuri, Valea Lunga si Glodeni, iar la vest cu Vulcana Bai.

Pucioasa sa format in jurul anului 1760 prin contopirea asezarilor Serbanesti cu Podurile de Jos si Podurile de Sus si cu satul Zazafoaia. Pentru prima data in anul 1791, localitatea figura pe o harta austriaca , iar in 1835 pe una ruseasca. In 1873, academicianul Bernarth Ledwai Alfred, popularizeaza apele tamaduitoare ale Pucioasei, la expozitia de la Viena. Dupa anul 1828 s-a dezvoltat ca statiune balneoclimaterica, luand denumirea de Pucioasa. Aceasta denumire ii revine datorita apelor minerale sulfuroase concentrate, numite popular pucioasa. De la descoperirea acestor ape minerale, interesul pentru folosirea lor a crescut constant, dupa ce despre ele au vorbit o serie de medici, chimisti sau vizitatori romani sau straini.

Turismul balnear este ramura economica de baza.

Orasul avand un statut de statiune balneo-climaterica.

In orasul Pucioasa au fost descoperite izvoare de ape sulfuroase, care au fost exploatate inca din secolul al XIX-lea.

Datorita unor factori de cura unici, ca apele sulfuroase care au cea mai mare concentratie din tara, **statiunea si-a dezvoltat profilul in domeniul curei externe in afectiuni reumatismale, inflamatorii, degenerative, abarticulare, sechele postraumatice ale mainilor si picioarelor.**

Baile din statiunea Pucioasa mai sunt recomandate si impotriva altor boli, cum ar fi:

- Afectiuni ale aparatului locomotor de natura reumatismala generativa inflamatorie si abarticulare;
- Afectiuni ale sistemului nervos periferic;
- Stari post traumatice;
- Afectiuni ale aparatului respirator;
- Afectiuni asociate

17. SARATA MONTEORU

Statiunea Sarata Monteoru este situata la circa 20 km. Nord-Vest de orasul Buzau, zona colinara, acoperita de vegetatie bogata si ferita de vanturi. Statiunea dispune de izvoare minerale sarate, iodurate, bromurate, calcice, magneziene, sulfuroase. In zona se pot vizita vulcanii noroiosi de la Berca, manastirile Ciolanu si Ratesti, Muzeul chihlimbarului s.a.

18. BAILE SARATE SANGEORGIU DE MURES

Situata la o 3 km distanta de municipiul Tirgu-Mures, pe drumul national DN 15 in directia Reghin si se intinde pe o suprafata de peste 13 ha la o altitudine de 320 metri.

Statiunea "Baile Sarate Sangeorgiu de Mures" este renumita pentru apele sarate si namolul mineral, este cunoscuta inca din anul 1880, cand exista aici un mic bazin amenajat, alimentat de la un izvor natural de suprafata. Sub denumirile de "Gradini" sau "Fantani sarate" sunt

evidentiate si intr-un document din anul 1888.

Primul proprietar al bailor a fost baronul Csete Bela, care a observat ca "**gropile sapate pe terenurile sale, se umplu repede cu apa sarata**". Exista si bazine cu apa dulce, dar turistii se pot bucura si de hammam, adica de baia turceasca - cea mai buna cale de relaxare.

19. SLANIC MOLDOVA

Situata in judetul Bacau pe raul Slanic, la poalele muntilor Nemira din Carpatii Orientali, la altitudinea de 530 m., intr-o vale inconjurata de paduri de fagi si brazi. Statiune cu sezon permanent, cu clima intramontana-depresionara temperata, avand aer pur, lipsit de praf si alergeni, bogat in aerosoli rasinosi si ioni negativi.

Statiunea Slanic Moldova este renumita pentru izvoarele sale, descoperite inca din 1801, de ape carbonatate, bicarbonatate, usor sulfuroase, clorate, sodice, hipertonicitate, hipotonice si oligominerale. Calitatile apelor minerale au fost confirmate de multiplele medalii obtinute la expozitiile internationale de la Paris, Viena s.a. **In Slanic Moldova se asigura tratament pentru:**

- Afectiuni ale aparatului digestiv (gastrite cronice hipoacide si hiperacide, ulcere gastrice si duodenale, colite cronice);
- Afectiuni hepatobiliare (diskinezie biliara, colecistite);
- Afectiuni ale cailor respiratorii;
- Afectiuni metabolice si de nutritie;
- Afectiuni ale rinichilor si ale cailor urinare;
- Afectiuni neurologice periferice;
- Afectiuni post-traumatice;
- Afectiuni asociate (reumatisme degenerative sau artroze, afectiuni cardiovasculare, endocrine, ginecologice, profesionale, nevroze astenice), Afectiuni cardiovasculare.

Turistii se pot bucura de bai calde in cada cu apa minerala, instalatii pentru terapie respiratorie (inhalatii si aerosoli), hidroterapie si electroterapie, bazine pentru kinetoterapie, mofete, instalatii pentru tratamentul anumitor boli vasculare periferice si pentru gimnastica medicala. Statiunea dispune de un frumos parc natural cu posibilitati de drumetii si excursii in zona, parte de schi si de sanius, posibilitate de a vizita Cascada Slanic, pastravaria. La cerere se pot organiza excursii pentru vizitarea Lacului Rosu si a Cheilor Biczului, a orasului Bacau sau salinei de la Targu Ocna.

20. SLANIC PRAHOVA

Se afla in centrul Romaniei, in judetul Prahova, situat pe raul Slanic, in zona de Curbura a Subcarpatilor, la o altitudine de 413 m.

Dupa cum numele orasului sugereaza (sare in slavona) istoria si economia orasului Slanic sunt in buna parte legate de prezenta zacamantului de sare in zona, atat subteran cat si la suprafata.

Orasul este cunoscut pentru lacurile sarate, numite si bai:

- Baia Baciului
- Baia Verde
- Baia Rosie

Apoi este renumit datorita minelor de sare:

- Salina Veche
- Salina Noua

Din Salina Noua inca se mai extrage sare, pe cand Salina Veche (210 m adancime) este deschisa publicului, fiind folosita ca loc de agrement.

Tot in Slanic vom gasi si **Muntele de Sare unic in lume, din pacate datorita conditiilor meteorologice (ploaia, vant, ninsoare), muntele a fost erodat si s-a prabusit, acoperind Lacul din interiorul sau "Grota Miresii"-425 m patrati si 20 m adancime, care sa format in 1914 prin prabusirea unei mine de sare.**

Printre obiectivele turistice importante se numara Fantana Rece, Dealul cu Semn, Releul de televiziune din spatele Padurii de Brazi, Pietra Verde, Delusorul Manzului.

Orasul Slanic este si o baza de tratament, izvoarele, intalnite in aceasta zona, cu apa minerala ce contine compusi ai calciului, clorului, sodiului, sulfului (utilizate inca din 1885, cand statiunea a inceput sa se dezvolte) si lacurile (Baia Baciului, Baia Rosie, Baia Porcilor, Lacul Verde) cu concentratie mare de sare, sunt folosite la tratarea unor boli reumatismale degenerative si diartritice (spondiloze cervicale, dorsale si lombare, artroza, poliartroza, tendinita, tendimiozita, periartrita scapulohumerala), celor aflati in stari posttraumatismale (dupa entorse, luxatii si fracturi ale membrilor, tratate prin metode chirurgicale si vindecate, dupa artroze), celor acuzand boli ale sistemului nervos periferic (pareze usoare, sechele vechi ale poliomeleitei, urmasi dupa polinevroze) boli ginecologice (insuficienta ovariana, cervicita cronica, metrosalpingita cronica), boli respiratorii (bronsita cronica si traheobronsita, astmul alergic), boli dermatologice (psoriasis, ichthyosis incipient, dermatita keratolica), si desigur boli vasculare (varice incipientes, erythremelalgia).

Afectiuni pentru care se ofera tratament:

- Afectiuni reumatismale degenerative ale aparatului locomotor, afectiuni reumatismale inflamatorii,
- Afectiuni posttraumatice ale aparatului locomotor,
- Afectiuni respiratorii cronice infectioase si alergice (rinosinuzite, faringoamigdalite, bronsite cronice, astm bronsic),
- Afectiuni ginecologice cronice,
- Afectiuni cardiovasculare periferice,
- Afectiuni dermatologice.

21. SOVATA

Se afla in partea central-nordica a Romaniei, in Depresiunea Praid-Sovata, pe cursul superior al raului Tarnava Mica, la poalele dinspre sud-vest ale Muntilor Gurghiu, din Carpatii Orientali, la 60 km est de municipiul Targu Mures. Altitudinea medie a orasului este de 500 m. **Statiunea Sovata este inconjurata de dealurile Cireseleu (912m), Capela (720m), Bechis(1079m), de Dealul Mic si de Muntele de Sare.**

Statiunea Sovata a fost mentionata ca loc tamaduitor intr-un document din 1597, dar abia in 1850 a fost declarata ca statiune balneara. Curios este faptul ca Sovata se afla practic pe un munte de sare acoperit de paduri de fagi batrani, stejari, carpeni, ulmi, castani, brazii si mesteceni. Statiunea Sovata este o statiune balneoclimaterica cu sezon permanent, avand clima subalpina, cu veri racoroase si ierni blande.

Statiunea Sovata este renumita datorita lacurilor Ursu(46.000m²), Alunis(9.000 m²), lacul Verde(5.000m²), Negru, Rosu, Mierlei si Serpilor, cu ape clorate si sodice, prezentind fenomene heliotermae (vara temperatura apei variaza in functie de acumularea caldurii solare in apa sarata, apa calda fiind protejata de apa proaspata provenita din raulete, care nu se amesteca cu apa sarata ci se mentine la suprafata, actionand ca izolator termic). Acest lucru face ca vara temperatura Lacului Ursu (18,4 m adancime), cel mai mare lac heliothermal din Romania, sa varieze intre 10 - 20°C la suprafata, intre 30 - 40°C la adancimea de 1 m. si 40 - 60°C la adancimea de 1,5 m.

Statiunea Sovata este indicata in principal pentru tratamentul:

- bolilor ginecologice (insuficienta ovariana, cervicita cronica, metrosalpingita cronica, sterilitate)
- afectiuni degenerative, inflamatorii si reumatismale (spondiloza cervicala, dorsala si lombara, artroza, poliartrita, dureri articulare, tendinite, tendimiozita, poliartrita scapulohumerala)
- stari posttraumatismale (dupa operatii vindecate la articulatii, muschi, oase, dupa luxatii si entorse)
- boli ale sistemului nervos periferic (pareze usoare, sechele ale poliomielitei, polinevrite)
- tulburari endocrine (hipotiroidie, urmare unui tratament endocrinologic)
- boli cardiovasculare (ulceratii, acrocianoza)

In statiunea Sovata **turistii beneficiaza de bai calde, in cada sau in bazin, cu apa minerala sarata prelevata din lacuri, impachetari cu namol cald, bazine pentru kinetoterapie, instalatii pentru electroterapie si hidroterapie, saune, sali de gimnastica medicala, plaje pe malul lacului Ursu si Alunis.**

Sovata beneficiaza de hoteluri moderne si pensiuni de clasificare turistica de 5 margarete, dotate ultra-modern, oferind o variata gama de servicii, posibilitati de tratament si de agrement.

Turistii se pot bucura de practicarea sporturilor de iarna pe partea din statiune, de drumetii, excursii catre Sighisoara sau salina Praid.

22. VATRA DORNEI

Aflata in partea nordica a Calimaniului, intalnim statiunea balneoclimaterica, statiune de cura si odihna de interes national, cu functionalitate permanenta, situata pe malul drept al raului Dornei, in imediata apropiere a confluenta acesteia cu raul Bistrita. Orasul Vatra Dornei se afla la 110 km distanta de municipiul Suceava.

Amplasata la altitudinea de 800 m, statiunea Vatra Dornei este inconjurata de paduri bogate de conifere si foioase, ce se extind pe masivele Giumalau, Rarau, Bistrita, Calimani, Bargau, Suhard. Vatra Dornei este o statiune cu sezon permanent, cu clima intramontan - depresionara: vanturi moderate, veri racoroase (temperatura medie in iulie este de 15°C) si ierni friguroase (temperatura medie in ianuarie este de -6°C). Atmosfera este bogata in aerosoli si esente volatile de brad.

Factorii terapeutici sunt datorati unei clime tonifiante:

- aer pur, lipsit de praf si de particule alergice, bogat in aerosoli rasinosi
- izvoare cu ape minerale carbonatate, feruginoase, usor bicarbonatate, sodice, calcice, magneziene, hipotonice
- namol de turba (adus din Poiana Stampei)

Proprietatile terapeutice ale namolului de turba obtinut din „Tinovul Mare” de la Poiana Stampei – unic in felul sau – are o actiune complexa de stimulare si optimizare asupra intregului organism. Pe langa factorii fizici (mecanici si termici), namolul actioneaza prin agenti chimici, in componenta sa intrand numeroase substante humice, zeoliti, biostimuline, multe vitamine cu actiuni bacteriostatice. Toate aceste proprietati fac din namolul de turba un important factor de cura, acesta gasindu-si intrebuintarea in cele mai diverse actiuni reumatice, in ginecopatii cronice sau subacute, afectiuni dermatologice si in boli ginecologice.

In modernele baze „Calimani” si „Bradul” se aplica o paleta larga de proceduri terapeutice: bai la cada cu apa minerala incalzita, impachetari si bai cu namol, impachetari cu parafina, electroterapie, hidroterapie, masaje, saune, kinetoterapie etc. Bolnavii cu afectiuni cardiovasculare pot sa-si trateze simultan, bolile reumatice. Se aplica un tratament combinat cu multe elemente de interferenta, in care vor fi folositi, in conditii adecvate, proportionat si dozat, atat factorii naturali (namolul, apele minerale, plantele medicinale, cura de teren etc.), cat si o medicatie specifica. Va fi reluata, intr-o formula noua, cura interna cu ape minerale de Dorna, care influenteaza cresterea debitului cardiac in conditiile scaderii tensiunii arteriale si ale frecventei cardiace, adica un eficient proces de curatare.

Statiunea Vatra Dornei prezinta un profil polivalent, ce trateaza urmatoarele afectiuni:

- cu precadere - boli cardiovasculare (dupa infarct miocardic in faza postconvalescenta, cardiopatie ischemica, insuficienta mitrala si aortica compensata, insuficienta valvulara, hipertensiune arteriala, varice, sechele dupa flebita, artropatii periferice datorate aterosclerozei, nevroza cardiaca, boala Raynaud)
- boli reumatismale degenerative si diartritice (spondiloze cervicale, dorsale si lombare, artroza, pliarthroza, tendinita, tendimiozita, periartrita scapulohumerala)
- stari posttraumatice (dupa operatii ale muschilor, oaselor, articulatiilor, entorse, luxatii, fracturi)

- boli ale sistemului nervos periferic si central (pareze usoare si sechele minore polionevrotice, sechele tarzii dupa semipareza si parapareza)
- boli endocrinologice (tulburari de pubertate la copii hiperreactivi, hipertiroidie benigna, boala Basedow in faza incipienta)
- boli ginecologice (sindrom ovarian menopauzal)
- boli respiratorii (nevroza respiratorie)
- tulburari nervoase, metabolice si nutritionale
- tulburari digestive

Instalatiile moderne permit aplicarea a peste 4.500 de proceduri terapeutice. Abundenta izvoarelor minerale, frumusetea peisajului, aerul ozonat, climatul submontan simulator, la care se adauga ospitalitatea dornenilor, au contribuit la afirmarea statiunii cunoscuta, tot mai mult, in tara si peste hotare.

Ca statiune de odihna, Vatra Dornei intruneste toate conditiile pentru petrecerea unei vacante placute, pentru recomfortarea organismului. Vatra Dornei este un loc ideal de odihna si petrecere a vacantei, care ofera posibilitati de practicare a alpinismului si a sporturilor de iarna. In statiune exista ski-lift ce acopera distanta de 3.200 m dintre oras si Dealul Negru (1.300 m altitudine). Statiunea Vatra Dornei ofera o gama variata de activitati sportive si de excursii, principalele atractii turistice fiind: parcul natural din centrul statiunii (renumit pentru veverite), concercetele sustinute in sezonul estival de orchestra de alamuri, muzee si manastiri din apropierea statiunii (renumitele Sucevita, Moldovita, Voronet, Humor).

Capacitatea de cazare in Vatra Dornei este foarte mare si este reprezentata prin hoteluri, case de odihna, cabane si popasuri turistice.

23. STATIUNEA VOINEASA (judetul Valcea)

Se afla la 60 km departare de orasul Ramnicu Valcea, fiind situata in zona central-sudica a Romaniei, la capatul sudic al muntilor Lotru (din Carpatii Meridionali), pe valea raului Lotru, la o altitudine medie de 700 m.

Voineasa este o statiune de odihna si tratament de importanta nationala, cu regim permanent, climat intramontan cu veri racoroase si ierni reci.

Factorul terapeutic cel mai important este **climatul tonic, aerul curat lipsit de praf si alergeni, puternic ionizat, bogat in aerosoli ionizati si ozonati si in radiatii ultraviolete. In cazul sejururilor ce inlud tratamente, retineti ca cele mai importante afectiuni pentru care se ofera tratament sunt: neuro - astenii; organism slabit; suprasolicitare fizica si intelectuala; anemii secundare.**

Turistii cazati in statiune se pot bucura de drumetii, excursii si **plimbari pe lacul Vidra, schi in apropierea lacului Vidra**, un peisaj montan superb, liniste si relaxare.