



# Kostelecký lázeňák

čtvrtletník Lázní Kostelec u Zlína

[www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz)

Leden 2013 | Číslo 5

## Přinášíme novinky s vůní léčivé skořice a konopí



**Jiří Fadler**  
obchodní ředitel  
Lázně Kostelec u Zlína

Vážení čtenáři, Kostelecký lázeňák slaví své první narozeniny. Přesně před rokem totiž vyšel poprvé. Malou oslavou tohoto výročí je číslo, které se vám dostává do rukou. Je určené především pro naše sousedy z nejbližšího okolí lázní a najdete v něm dárky v podobě slev na akce, které jsme připravili speciálně pro vás. Strávit u nás můžete Valentýnský den, docházet k nám můžete na týdenní detoxikační program pro ženy a další.

Letos přicházíme s několika novinkami, jako jsou konopné procedury nebo skořicový program, na které najdete uvnitř čísla také slevové kupony. Přinášíme i malé ohlédnutí za akcemi, které se u nás konaly, ale také pozvánku na Lázeňský ples.

Nabízíme vám i prohlídku lázní, které vloni prošly velkou proměnou. Prostory v secesní budově jsou

moderně a nadčasově zrekonstruované a nahlédnout do nich můžete nejen prostřednictvím fotografií uvnitř čísla, ale také můžete vyrazit na virtuální prohlídku na našich webových stránkách. Nebo úplně nejlépe, můžete si k nám zajít a vidět tak změny na vlastní oči. Rádi vás uvítáme.

Nechť je vám Kostelecký lázeňák příjemným a inspirujícím čtením a nechť vás navnadí k návštěvě lázní ve vašem sousedství, ať už na masáže, na procedury, na golf či v létě pak na vyhřívané koupaliště. Pokud chcete mít jistotu, že se k vám dostane každé číslo našeho časopisu, napište nám a my vám budeme další vydání zdarma zasílat. Předchozí časopisy najdete na našich webových stránkách [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz).

Těšíme se na vaši návštěvu. ■

# Dárek od nás!



**SLEVOVÉ KUPONY  
NA PROCEDURY  
ČTĚTE NA STRANĚ 5**



Jako z pohádky působí pohled na zasněženou secesní budovu lázní v Kostečci u Zlína. Zimní romantice dodá kouzlo hýčkání koupelemi, masážemi, zábaly a dalšími procedurami v moderním interiéru.

Foto: Dominik Bachůrek

**Chcete mít každého čtvrt roku Kosteleckého lázeňáka ve schránce a ZADARMO?**

Pošlete SMS ve tvaru „lazenak do schranky, jmeno, adresa, psč“ na telefon 777 120 214 nebo totéž zašlete e-mailem na [info@hotel-kostelec.cz](mailto:info@hotel-kostelec.cz). Můžete se na nás obrátit kdykoli telefonicky na číslo 577 152 159, případně poštou na adresu: Lázně Kostelec u Zlína, Kostelec 493, 763 14 Zlín. Náš časopis najdete také na [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz).

# Žhavá novinka: blahodárné konopné procedury

**L**ežíte na lehátku, hraje relaxační hudba, masérka zkušenými pohyby masíruje vaše záda a místností se line vůně čerstvě posečené trávy a oříšků. Tedy typická vůně konopného oleje, která doplňuje příjemný zážitek z masáže. Jsme v kosteleckých lázních, kde od ledna zavědli několik novinek. Jednou z nich jsou procedury konopného programu. Léčivé konopí má blahodárny účinek na lidský organismus a návštěvníkům lázní se tak nabízí jedinečný zážitek. Užít si mohou konopné koupele, konopného zábalu, konopné masáže nebo konopného tělového peelingu.

Při těchto procedurách se používají speciální konopné oleje, které lázním dodává česká firma Chemek laboratoře. Jedná se o konopné oleje, které jsou lisované ze semen léčivého konopí, nikoli konopí návykového, a splňují přísné normy.

## Konopná masáž – něco, co vás dostane

Jedinečný zážitek vám poskytne konopná masáž, jedna z novinek kosteleckých lázní. Tradiční technika ruční masáže a konopný olej udělají divy. Po této proceduře se budete cítit maximálně uvolnění, vitální, prostě budete se cítit jako znovuzrození.

Léčivá konopná ruční masáž dokonale prokrví, hydratuje a provoní pokožku a zlepší její stav. Po masáži je pak pokožka přirozeně krásná, sametově hebká a mladistvá.

Konopný olej, který se při masáži používá, je vhodný na problémovou pokožku, ale také na



Po léčivé konopné masáži se budete cítit jako znovuzrození.

Foto: Dominik Bachůrek

## Nepřekonatelná léčivá síla konopného oleje

**Konopí je léčivá bylina a odpradávná se využívalo jako lék proti bolesti, při léčbě revmatismu, kašle, zabírá na nemoci kůže, akné, ekzémy a také na lupénku. Skvěle regeneruje pokožku, má hojivé a protizánětlivé účinky.**

### Konopná semena – nejcennější zdroj olejů

Konopný olej se lisuje ze semen konopí, která jsou jedním z nejvyváženějších, nejbohatších a nejcennějších zdrojů olejů. Obsahuje výjimečnou koncentraci esenciálních mastných kyselin, které lidské tělo potřebuje ke správnému fungování. Tyto mastné kyseliny jsou prevencí proti různým neduhům. Konopný olej se vyrábí i pro vnitřní použití. Má jemnou vůni

a chutí připomíná lískové oříšky. Jeho užívání urychluje a podporuje regeneraci a rehabilitaci, pozitivně působí na metabolismus a imunitní systém. Pomáhá při chronických kožních onemocněních, při vysokém cholesterolu a jako prevence onemocnění srdce, cév, rakovině, artritidě a dalším. Zásobuje vlasy, nehty a kůži potřebnými látkami a jeho používáním jsou vlasy lesklejší, pleť jemnější a nehty silnější. A kromě toho má konopný olej i antioxidační účinky. Užívání konopného oleje je vhodné pro děti, těhotné i kojící ženy.

### Omlazuje pleť a léčí kožní nemoci

Konopný olej lehce proniká hluboko do tkáně. Díky tomu dodává výživu suché kůži a léčí poškozenou kůži, detoxikuje ji, zvlhčuje a obno-

vuje. Dobře zabírá na nemoci kůže, na ekzémy, na lupénku, na popáleniny, regeneruje poškozenou pokožku, hojí kůži spálenou od slunce, hojí jizvy a dobře si poradí i s plísněmi. Konopný olej také zlepšuje schopnost kůže udržet v sobě vodu, a proto velmi příznivě působí na vrásky, omlazuje pleť a chrání ji před stárnutím.

### Poradí si s bolestí

Protože konopný olej snadno proniká do buněk našeho těla, poradí si také s bolestivými místy, působí na ně jako analgetikum a současně je i léčí. Uvolňuje blokády svalů a ulevuje od bolesti nejen svalů, ale také kloubů, zad a páteře. Proto je vhodné, nechat olej působit na pokožce i po masáži, pokud to je možné, tak i dvanáct hodin. ■

suchou a citlivou pleť. Obsahuje velké množství esterů nenasycených mastných kyselin, které pokožku vyživují, regenerují a zvláčňují. Navíc má konopný olej protizánětlivé a léčivé účinky. Ulevuje od bolesti kloubních úponů a pomáhá regeneraci pohybového ústrojí a zvyšuje jeho pohyblivost.

Masáž přináší úlevu od stresu a vnitřního napětí, působí dobře na krevní oběh, zklidňuje nervový systém, urychluje látkovou výměnu, uvolňuje lymfatické cesty. Zmírňuje migrény, revmatické a menstruační bolesti a úspěšně pomáhá k odstranění projevů celulitidy a ekzémů. Zpomaluje proces stárnutí a blahodárně působí proti alergiím. Má antiseptický a antivirový účinek a také stimuluje schopnost organismu uzdravovat se.

Po masáži je dobré se alespoň půl dne nekoupat, aby účinky konopného oleje mohly ještě působit, pít hodně vody, aby ledviny vyloučily z těla toxické látky. Do toho si dát bylinkový čaj a u příjemné hudby odpočívat, případně usnout.

### Pro hebkou pleť – konopná koupel

Další novinkou v procedurách kosteleckých lázní je konopná koupel, která obsahuje konopný koupelový olej. Ten pozitivně působí na pokožku, brání jejímu vysoušení, napomáhá

udržovat pokožku hebkou a vláčnou. Koupel je vhodná i pro citlivou pleť.

### Konopný tělový zábal uleví bolestem kloubů

Konopný zábal jednak ošetřuje pokožku, a jednak regeneruje pohybový aparát, uleví od bolesti kloubů revmatického původu.

Zábal tlumí projevy stárnutí, hydratuje a zvyšuje elasticitu kůže. Pomáhá při léčbě ekzémů, lupénky, svědivé problematické pokožky. Vhodný je i na suchou pleť a pokožku vystavenou každodennímu stresu. Konopný olej zvyšuje obsah ceramidů v pokožce, a tím zvyšuje její přirozenou bariérovou funkci.

### Konopný tělový peeling omladí pleť

Další novinkou, kterou můžete v lázních vyzkoušet, je konopný peeling. Při této proceduře se odstraní z pokožky zestárlé buňky, čímž se kůže omladí a získá mladistvý vzhled. Pokožka je po proceduře svěží a hebká na dotek.

Konopný peeling tlumí projevy stárnutí, hydratuje a zvyšuje elasticitu kůže. Aplikace peelingu zjemňuje a zvláčňuje pokožku. Dokonale vyčištěná pleť je připravená pro další ošetření. ■

## Zajímavosti o univerzální surovině konopí

• Účinky a využití vysoké zelené rostliny konopí objevili před mnoha tisíci lety v Číně.

• První tkaniny byly vyrobeny právě z konopí, a to už 8000 let před našim letopočtem.

• Ve starověku bylo konopí oblíbenou užitkovou rostlinou na celém světě. Šily se z něj plachty na lodě, používalo se jako lék i pochutina.

• Do Ameriky konopí „přivezl“ Kryštof Kolumbus. Konopné plachty a oblečení byly lehké, odolné proti mokrú a téměř nezníčitelné. Američané použili konopí pro svoji vlajku. A právě z konopí vyrobil první džínny Levi Strauss.

• V českých zemích od středověku krmili lidé konopným semenem hospodářská zvířata, z konopí vařili polévku, lisovali olej, používali ho pro výrobu látek, provazů, ke svícení. V padesátých letech minulého století u nás skončilo pěstování konopí. Na Slovensku s konopím skončili v roce 1987.

• Do roku 1883 se tři čtvrtiny světové produkce papíru vyráběly z konopí. Konopný papír je pevnější a trvanlivější než papír vyráběný ze dřeva, dnes se používá na výrobu bankovek a archiválií.

• Konopné semeno má vysoký obsah bílkovin

a lze ho používat jako náhražku masa tak, jako se používají sójové boby.

• Konopí dokáže zdokonalit pevnost všech materiálů. Například Henry Ford přidával konopí do plastových karoserií aut, které díky konopí jsou desetkrát odolnější nárazům než ocel.

• Z konopí se vyráběla většina celosvětové produkce vlákna, látek, olejů na svícení, papíru, kadidla, vůní a léků.

• Konopí ve třicátých letech minulého století zakázali v USA. Za zákazem stál komisař pro narkotika Harry Anslinger. Spekuluje se, že zákaz prosadil proto, aby se průmyslníci podnikající v syntetických vláknech zbavili konkurence. Konopí bylo vypuzené bavlnou a chemickými vlákny.

• Konopí představuje cenné a nevyčerpatelné palivo budoucnosti. Plně dokáže nahradit motorovou naftu.

• Z konopí, které se vypěstuje na jednom akru, se vyrobí stejné množství papíru, jako ze stromů, které vyrostou na čtyřech akrech.

• Koncem osmdesátých let začal Američan Jack Herer upozorňovat na konopí jako surovinu s tak univerzálními vlastnostmi, které žádá

### CO TO JE KONOPÍ?

Konopí seté je jednoletá vysoká bylina s listy, které připomínají ruku s mnoha prsty. Samičí rostliny jsou větší a tmavší než samčí. Samčí květy jsou do žluta, samičí jsou tmavozelené. Plodem je šedohnědá nažka obalená listem. Semena mají žlutohnědou až hnědou barvu a voskový povrch. V lékařství se používá list a květ, v kosmetice konopný olej získávaný ze semen.

### JAKÝ JE ROZDÍL MEZI KONOPÍM A MARIHUANOU?

Konopí se pěstovalo v Evropě po staletí a neobsahuje téměř žádné psychotropní látky. Ty obsahuje pouze jeden poddruh, a to konopí indické neboli marihuana.

### KONOPNÉ SEMÍNKO NAHRADÍ I FLÁKOTU MASA

Nejdokonalejší náhradou masa je konopné semínko. To svou výživovou hodnotou předčí i nejkvalitnější maso. Pojídání konopných semen podporuje velmi intenzivně imunitní systém, reguluje cholesterol, léčí záněty, nemoc srdce, léčí akné, omlazuje pleť a vlasy. Semínko můžeme zařadit do jídelníčku namočené a naklíčené a tak přidávat do salátu nebo různých jídel. Také se prodává oloupané a to lze jíst i bez namáčení.

Zdroj: internet – Hledání pravdy

jiná surovina na Zemi nemá. Zdůrazňoval šetrné pěstování konopí, to, že rychle roste, že svým růstem ničí plevel a obejde se tedy bez používání herbicidů. A upozorňoval na jeho mnohostranné využití.

• Na výrobu vláken, papíru a dalších výrobků se dnes pěstuje konopí po celém světě – v Maďarsku, ve Francii, v Rusku, v Itálii, v Koreji, v Číně.

• Vloni v říjnu byla v Česku otevřena první legální konopná lékárna. Najdete ji v Praze, v obchodním centru Letňany. Ke koupí tam jsou konopné masti proti lupénce a akné, kosmetika, konopné oleje, mýdla, ale také textilní produkty. Ke koupí je i konopný výtažek ke zmírnění příznaků rakoviny, který patří k nejúčinnějším a nejlevnějším prostředkům na zmírnění této nemoci.

• O tom, že se konopí v českých zemích kdysi dávno pěstovalo, svědčí i místní názvy obcí, ulic. Nejznámější je zámek Konopiště, kde je dnes Konopný shop, obchůdek s výrobky z konopí.

• Znovu se na pole v Česku vrátilo Konopí v devadesátých letech díky projektu „Pěstování konopí pro průmyslové využití“. Nejvíce konopných polí je na Moravě na Hané. ■

# Lázeňské novinky s vůní skořice



Relaxační atmosféru lázní umocňuje doprovodný čajový servis.  
Foto: Dominik Bachůrek

V oňavá, zázračná léčivá skořice, o kterou se kdysi dávno sváděly lité boje, pronikla do kosteleckých lázní. Od ledna si tam můžete zajít na tři skořicové novinky: skořicovou minerální koupel, skořicový zábal a skořicovou ruční masáž.

Skořice je aromatická kůra tropických stromů skořicovníků. V překladu její název doslovně znamená „sladké dřevo“. Využívá se vnitřní část kůry, která je bohatá na silice. Z listů, větví a květů se vyrábí skořicový olej. Skořice se používá v léčitelství, k výrobě parfémů, žaludečních a bylinných likérů, ale i vína. Využívá se i při výrobě léků, kdy upravuje jejich chuť, a také se z ní vyrábí mýdlo.

Skořici používali k léčení už v Číně čtyři tisíce let před naším letopočtem, cenili si ji staří Egypťané i ve starověkém Řecku. Pro její léčivé účinky a příjemnou vůni bývala skořice darem vhodným pro vládce a bohy. A pro své afrodisiakální účinky byla neodmyslitelnou součástí nápojů lásky. Skořice byla vzácná a hodně drahá, a tak není divu, že se o ni vedla v historii spousta bojů. V našich zemích se objevila až v 15. století.

V kosteleckých lázních si léčivých schopností skořice můžete řádně užít. Jen vůně z tohoto zázračného koření zvyšuje mozkovou činnost, zmírňuje nervozitu a zlepšuje paměť. A skořicová koupel, zábal i masáž pomohou v boji s celulitidou, k odbourávání tukové tkáně, případně k zmírnění bolesti.

**Skořicová minerální koupel** prohřeje a podporí látkovou výměnu. Bonusem je hebká a vláčná pokožka po skončení procedury.

**Skořicový detoxikační zábal** prokrvuje pokožku, jemně prohřívá, zpevňuje a do hloubky hydratuje pleť. Skořicový olej omezuje projevy celulitidy. Vzhledem k jeho prohřívacím vlastnostem se dává na nohy, hýždě, paže popřípadě další tělesné partie.

**Ruční skořicová masáž** prohřeje pokožku a díky rozšíření cév pomáhá odbourávání tukové tkáně. Používá se hlavně v místech výskytu příznaků celulitidy. Po masáži se doporučuje určené partie těla procvičit, čímž se násobí účinek skořicové silice a tím se urychlí likvidaci tukových buněk. Skořicová silice navíc působí silně dezinfekčně a tlumí bolest. ■

## KDE ZÁZRAČNÁ SKOŘICE POMÁHÁ:

- Zlepšuje trávení, pomáhá při kolikách, průjemech či nevolnosti.
- Zmírňuje krvácení z nosu a silné menstruace.
- Snižuje krevní tlak.
- Podporuje chuť k jídlu.
- Má dezinfekční účinky, ničí bakterie.
- Pomáhá v boji s celulitidou.
- Patří k nejlepším požíračům kalorií.
- V lidovém léčitelství se používá při nachlazení, chřipce a kašli. Pravidelné užívání skořicového oleje je prevencí proti nachlazení.
- Pomáhá při bolestech zubů a pro odstranění zápachu z úst.
- Napomáhá hojení.
- Zlepšuje paměť.
- Snižuje nervové napětí.
- Je to významné afrodisiakum – jednak bývala součástí nápojů lásky, jednak si zamilovaní skořicí parfémovali postel. Recept na nápoj lásky, který probouzí vášně, je jednoduchý. Do svařeného teplého červeného vína se přidá špetka mleté skořice. A pak už jen stačí se svým milým popíjet.
- V kuchyni se skořice používá k ochucení čokolády, štrúdlu, svařáku, čaje nebo likérů.

# Vyzkoušejte novinky s kuponem

Jedinečnou příležitost oddat se relaxaci v lázních Kostelec u Zlína za super ceny se nabízí formou kuponu.

Využití zvýhodněného nákupu procedur můžete do 15. února, kdy je poslední den k objednání se na procedury. Termín, kdy si budete v lázních užívat, záleží na vaší volbě. Využití k relaxaci můžete odpoledních i večerních hodin nebo víkendů. Procedury si můžete rozplánovat a za výhodnou cenu se tak jimi chytíte předzásobit. Kompletní nabídku koupelí, masáží a dalších programů najdete i s cenami na [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz).

## Jak si procedury objednat?

Objednat se na jednotlivé procedury můžete v lázních osobně, telefonicky nebo e-mailem u vrchní sestry, a to od pondělí do pátku od 7 do 15 hodin.

Tel.: 577 152 420

E-mail: [kamila.lebankova@hotel-kostelec.cz](mailto:kamila.lebankova@hotel-kostelec.cz)

## Kdy můžete zajít do lázní?

Lázně jsou pro vás, naše sousedy z nejbližšího okolí, otevřené od 1. února až do večera a také o víkendech. „Provazní dobu jsme přizpůsobili tak, aby si k nám mohli zajít lidé z okolí, ze Zlína či Fryštáku i po práci a oddat se v klidu příjemné relaxaci a užít si procedur, zvláště atraktivních novinek,“ sdělil obchodní ředitel lázní Jiří Fadler. ■

Otevírací doba od 1. února:

Po–So: 8.30–12.00, 15.30–20.00

Ne: 8.30–14.00

## Náš tip: bahenní zábal z mořských řas

Bahenní zábal s mořskou řasou pomáhá v boji proti celulitidě. Obsažené látky podporují prokrvení pokožky a odbourávání podkožního tuku na problémových partiích. Zábal se aplikuje na nohy a hýždě, případně na břicho. Při opakované aplikaci zpevňuje a zeštíhluje postavu a změkčuje pokožku, což je patrné už po dvou týdnech.

## Náš tip - jak výhodně zaplatit kuponem: Dopřejte si koupel v kozí syrovátce a soli z tajemného Růžového jezera

**Knejdražším minerálním koupelím v lázních patří nejčerstvější novinka – sirlá minerální koupel s kozí syrovátkou.** Stojí 330 korun, ale s kuponem ji můžete mít jen za 165 korun.

**Tato regenerační syrovátková koupel je vhodná pro všechny typy pokožky.** Pro citlivou pleť, pro pokožku s ekzémy, lupénkou nebo akné. Obsahuje to nejlepší ze sušené syrovátky kozího mléka a také sůl z tajemného

## LÁZEŇÁKOVY DÁRKY PRO KAŽDÉHO

Využijte toho, že máte v rukou právě toto vydání Kosteleckého lázeňáka. Nakupte výhodně relaxační procedury v nově opravených lázních. Přijďte se podívat a ochutnejte ten jedinečný elixír pohody, odpočinku a zotavení těla i mysli. Můžete to dopřát i svým nejbližším. Vhodnější dárek snad ani není možné koupit.

**Ať už nakoupíte pro sebe či pro přátele, určitě nakoupíte výhodně. Stačí využít některý z kuponů.**

### -20 % z ceny zakoupených procedur

Pro získání slevy je nutné předložit tento kupon při nákupu procedur. Akce platí do 15. 2. 2013

Akce nelze kombinovat ani kumulovat s jinými slevami či promo akcemi.



### Vyzkoušejte si minerální koupel dle vašeho gusta za 1/2 ceny

Pro získání slevy je nutné předložit tento kupon při nákupu koupel. Každá osoba může tuto akci využít jen jednou. Akce platí do 15.2.2013

Akce nelze kombinovat ani kumulovat s jinými slevami či promo akcemi.

### 5+1

Opakování je matka moudrosti a také cesta ke zdraví! Kupte si 5 stejných relaxačních procedur dle vlastního výběru a šestou dostanete GRÁTIS. Pro získání bonusu je nutné předložit tento kupon při nákupu procedur. Akce platí do 15.2.2013

Akce nelze kombinovat ani kumulovat s jinými slevami či promo akcemi.



## Svátek zamilovaných můžete prožít v lázních

Můžete své lásce poslat přáníčko, dát jí oblíbené bonbony, můžete ji potěšit květinou nebo s ní (s ním) strávit 14. únor – svátek zamilovaných, v kosteleckých lázních a společně si užívat procedur. Na tento božský den pak budete dlouho vzpomínat.

### DEN SVATÉHO VALENTÝNA

O tom, jak svátek vznikl, mluví několik legend. Nejznámější je o knězi Valentýnovi, který ve starověkém Římě i přes zákaz oddával vojáky s jejich dívkami. Za to ho vládce Říma nechal 14. února popravit. Jisté je, že legendu oprávil a svátek založil začátkem 20. století v USA výrobce vánočních přáníček Walter Scott. Hrozil mu krach a tak vymyslel svátek zamilovaných, ke kterému prodával zamilovaná přáníčka. Svátek se v USA slaví od roku 1907.

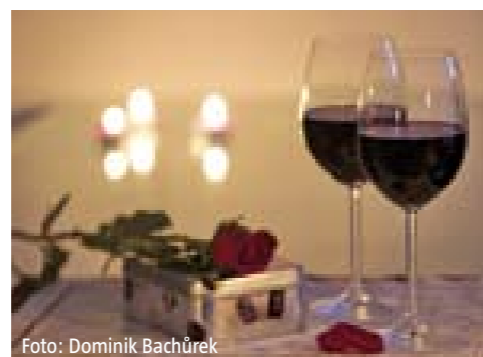


Foto: Dominik Bachůrek

Valentýnský den vám podle chuti namixují v lázních přímo na míru. Výhodou je, že na nerozlučné páry jsou připraveni. Mají k dispozici dvě místnosti, kde si společně užijete koupele, přitom si můžete povídat nebo jen tak společně mlčet a poslouchat příjemnou hudbu. Bonusem je výhled přes velká francouzská okna přímo do přírody. A určitě si nenechte ujít některou z letošních novinek.

Jakou zvolit koupel? Vyzkoušet můžete třeba některou z novinek, například sirlá minerální koupel s kozí syrovátkou s vůní levandule, která dotváří zážitek z této koupele. Nebo vsadte na další novinku – skořicovou minerální koupel s regeneračními účinky. Případně třetí novinku – Kneippovu koupel s přísadou arniky.

Po koupeli následuje zábal. Což takhle čokoládový? Kakao v zábalu zásobuje pokožku antioxidantními složkami, prospívá vzhledu pokožky i stavu mysli a má stimulační a povzbuzující účinky.

A k tomu samozřejmě masáž. Můžete si vybrat z novinek. Je líbo konopnou, skořicovou nebo medovou? Můžete ale také vsadit na klasickou, aromatickou, lymfatickou, reflexní či masáž Jojoba. Vybrat si můžete i z dalších procedur, které lázně nabízejí.

A velkou výhodou je, že přitom můžete využít i slevových kuponů, které najdete v tomto čísle. Přejeme krásný, zamilovaný den. ■

# Zábaly zad uleví od bolesti, vylepší pokožku a přinášejí pocit štěstí



Zábal se včelím voskem



Zábal se směsí ajurvédských bylin



Čokoládový zábal



Zábal se může dát také na kolena.

Léčebné hřejivé parafinové zábaly hlavně ulevují od bolesti. Zvláčňují a zjemňují pokožku, jsou relaxací pro kosterní svalstvo, uvolňují ztuhlé svaly, lokálně prokrvují a usnadňují hojení ran a vstřebávání otoků. A mají i spoustu dalších příznivých účinků. V lázních Kostelec u Zlína přišli v lednu i s několika novými zábaly.

Pokožku zvláčňuje a zjemňuje zábal s panenským kokosovým olejem. Úžasné na pokožku působí i skořicový detoxikační zábal.

Skvělou náladu a pocit štěstí přináší čokoládový zábal, který má také blahodárný vliv na tě-

lesnou schránku. Zabraňuje stárnutí a vyhlazuje pokožku, protože obsahuje spoustu antioxidantů. Pomáhá také proti celulitidě. Přikládání čokoládový obklad obsahuje padesát procent čistého kakaa.

Proti bolestem těla, zad, svalů, hlavy pomáhá zábal se směsí ajurvédských bylin. Bylinek má v sobě spoustu. Například hořčici indickou, blahovičnick, libavku, kastrovník, skořici cejlonskou a další.

Aromaterapeutickým zážitkem je zábal se včelím voskem, který vyživuje a zvláčňuje pokožku. Kromě těchto novinek mohou návštěvníci „sáhnout“ po dalších zábalcích. Například pro

boj s celulitidou je skvělý zábal s mořskou řasou, od bolesti uleví parafinový zábal. Nebo na revma je výborný rašelinový zábal a na kožní onemocnění dobře působí zábal z bahna z Mrtvého moře.

**Jak se takový zábal v lázních dělá?**

Na zábal se nanese parafinový plát. Může být medový, čokoládový nebo s bylinkami. Tento plát se přikryje froté ručníkem a poté i teplým rašelinovým polštářkem. Ten se před tím nahřál ve speciálním přístroji na teplotu 58 až 60 stupňů Celsia. Poté se nechá zábal působit. Blíží informace na internetových stránkách lázni. ■



Jak se takový zábal v lázních dělá? Na zábal se přiloží parafinový plát. Může být medový, čokoládový nebo s bylinkami. Tento plát se přikryje froté ručníkem a poté i teplým rašelinovým polštářkem. Ten se před tím nahřál ve speciálním přístroji na teplotu 58 až 60 stupňů Celsia. Poté se nechá zábal působit.

## Generální úklid a očista těla

Nastává čas na generální úklid a očistu těla. V příjemném prostředí kosteleckých lázní mají připravené procedury pro kvalitní detoxikaci organismu. Lidé z nejbližšího okolí lázni, ze Zlína a z Fryštátu, mohou na detoxikaci docházet či dojíždět.

Jarní očistu těla podpoří koupel s rašelinovým extraktem, zábal s mořskou řasou nebo skořicový detoxikační zábal, medová masáž, koupel a zábal se solí z Mrtvého moře, ale také regenerační syrovátková koupel či saunování. Dokonale pročistí váš organismus od škodlivých látek lymfatická masáž. Masérka zkušenými tahy rozproudí váš mizní systém a tok lymfy. Tím dochází k odstraňování škodlivin z těla a regeneraci organismu. Lázeňská masérka doporučuje i podvodní masáž. „Je vhodná pro všechna onemocnění pohybového ústrojí, pro psychosomatická onemocnění i při svalové

únavě. Zlepšuje prokrvení pokožky a podporuje metabolismus. Je to velice příjemná procedura, ale je trochu opomíjená. Přitom každý, kdo tuto masáž jednou zkusí, chce ji znovu,“ říká masérka. Při této masáži pod tlakem vody masíruje hostům celé tělo.

Při očistné kúře je důležité omezit tučné maso a uzeniny a do jídelníčku zařadit více zeleniny a ryb. Obrovskou roli sehrává i pitný režim. Dostatečný přísun nejlépe čisté vody umožní vyplavování škodlivin z těla, které nastartovaly procedury. Dobré je zařadit i čistící čaje. Stačí si dát hrníček jednou, dvakrát denně. Nejlepší je směs kopřivy, černého bezu, měsíčku, listů břízy a maliníku. Bylinky zalité horkou vodou se vyluhují 15 minut a poté se přecedí a pije. Když budeme dodržovat očistný proces detoxikace, naše tělo se nám odmění přívalem energie. Blíží info najdete na [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz) ■

### BÁJEČNÁ INDICKÁ MASÁŽ HLAVY STARTUJE V BŘEZNU

Novinkou, se kterou v lázních vyrukují od března, je indická masáž hlavy. Je to jedna z nejpříjemnějších masáží.

Jen si vzpomeňte, když vám někdo dlouho myje nebo češe vlasy, jak se tetelíte blahem. A indická masáž hlavy dokáže ulevit od napětí, stresu i bolesti hlavy, odstranit poruchy spánku a nespavost. Při masáži se uvolňují endorfiny, které navozují libé pocity štěstí.

Ženy i muži ocení, že jim indická masáž zlepší kvalitu a růst vlasů. Vhodná je i pro děti, zklidňuje hyperaktivní rošťáky, studenti zase přivítají, že se jim díky indické masáži hlavy zlepší soustředění a mají i jasnější myšlení. ■

# Lázně ožijí tradičním plesem

Plesem ožijí v sobotu 16. února prostory hotelu Lázně Kostelec u Zlína. V osm hodin večer startuje už devatenáctý ročník Lázeňského plesu. Návštěvníky čeká hudba různých žánrů, půlnoční losování vstupenek o ceny a spousta skvělé zábavy.

Ples bude probíhat ve třech sálech hotelu. V jednom budou znít diskotékové hity, které bude návštěvníkům mixovat DJ Anders. Ve druhém sále bude vyhrávat skupina Stram a ve třetím prostoru si přijdou na své milovníci cimbalovky, hrát bude cimbalovka Máj.

„Program plesu oživí například vystoupení taneční skupiny Fortuna Zlín, houpavé pohyby orientální tanečnice ze školy orientálních tanců

Delila. Michané drinky nabídne cocktail bar,“ prozradil obchodní ředitel lázni Jiří Fadler.

O půlnoci pak proběhne slosování vstupenek o zajímavé ceny. „Ve hře budou poukázky na procedury, permanentky na koupaliště, poukázky na výuku golfu a další,“ upřesnil Jiří Fadler. Lístky si mohou lidé rezervovat na telefonu 739 07 99 11 nebo e-mailem na [info@hotelkostelec.cz](mailto:info@hotelkostelec.cz). V ceně vstupenky za 490 korun je uvítací přípitek, kytička pro dámy a večerní raut. Za zvýhodněnou cenu je možné si objednat nocleh se snídaní a přespat v lázeňském hotelu až do úplného zotavení.

Cena vstupenky včetně noclehu a snídaně přijde na 950 korun. ■



Foto: archiv lázni

## Vůně pravé moravské zabijačky přilákala i kolemjdoucí

Pravá domácí moravská zabijačka se konala koncem ledna u lázeňského hotelu. Tuto tradici zahájili v lázních už vloni. Návštěvníci si mohli v sobotu 26. ledna na Kosteleckém minijarmarku pochutnat na jitrnicích, jelitech, ovaru, případně si nakoupit zabijačkové pochoutky domů. Kromě toho mohli přihlížet práci řezníka a sledovat tak průběh zabijačky od bourání pašíka až po výrobu zabijačkových specialit. Atmosféru dokresloval harmonikář, nechyběly ani stánky s nabídkou řemeslných výrobků.

„Roky jsme měli v lázních týden zabijačkových specialit, vloni jsme poprvé udělali zabijačku tak, jak se dělávala na vesnicích. V této tradici budeme pokračovat,“ doplnil Jiří Fadler. ■

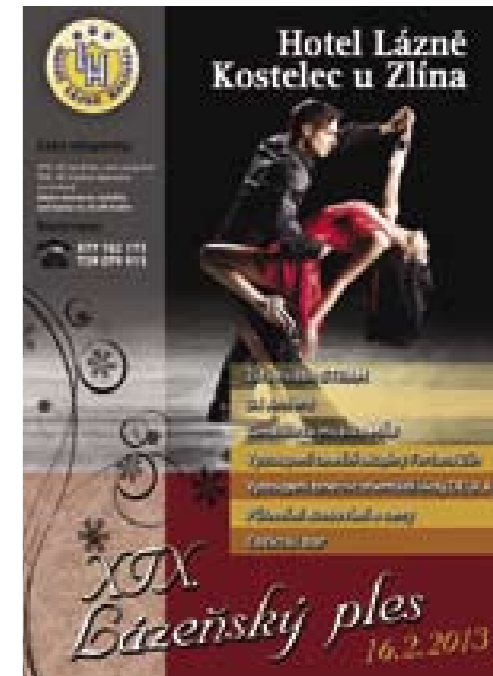
## Lázeňské oplatky – chuť, která vás dostane

Ke kosteleckým lázním neodmyslitelně patří kromě procedur, smrduté léčivé vody a tanečních večírků také Kostelecké lázeňské oplatky. Je libo čokoládové, nebo oříškové? Než se do nich zakusnete, připomeňme si, jak vznikly. Vymyslel je kuchtik v klášteře v Teplé. V přístroji na hostie udělal jednoduchou oplatku, potřel ji máslem, posypal cukrem a sekanými oříšky a mandlemi a na to přiložil druhý oplatkový plát a dohromady je spekl. Jeho dezert sklídl obrovský úspěch. Toho se chytl



Foto: Dominik Bachůrek

synovec opata kláštera v Teplé Karel Reitenberger. Začal tento dezert vyrábět jako lázeňské oplatky zhruba v polovině 19. století. ■



## Na golf do lázní i v zimě

Ještě než se zazená devítijamkové golfové hřiště u lázeňského hotelu, mohou zájemci o tento sport pilně trénovat na největším indoor golfu ve Zlínském kraji. Ten má celoroční provoz. K dispozici je pět tréninkových odpališť a jemně modelovaný cvičný green se šesti jamkami. V golfovém klubu si mohou fandové golfu vyzkoušet i 3D simulátor nebo si v golfovém shopu nakoupit vybavu na novou sezonu. ■

Foto: Dominik Bachůrek



## Vyhříváný bazén – možná se otevře už od dubna

„Když to při pohledu z okna nevypadá ještě na koupání, v dubnu už možná bude. Pokud tomu bude přát počasí, tak v dubnu spustíme koupaliště. Až do oficiálního otevření, které startuje první májový den, bude vyhříváný bazén otevřený zdarma,“ připomněl Jiří Fadler.

Na venkovním vyhříváném koupališti u lázeňského hotelu je hostům i veřejnosti k dispozici plavecký bazén, dětský bazén a brouzdaliště. Všechny mají vodu vyhřívávanou na teplotu 26 až 30 stupňů Celsia. Lidé se pak od května mohou nejen slunit, ale zahrát si minigolf, kuželky, tenis či stolní tenis. ■

# Vítejte v nových prostorách lázní

Secesní budova kosteleckých lázní se vloni zcela proměnila. Zvenku dostala nový kabát a uvnitř je interiér v duchu světových trendů. Díky rekonstrukci a modernímu prostředí si tak návštěvníci užívají procedury ještě více. Proměna je dílem zlínského architekta Miroslava Kováče, který při rekonstrukci použil nejmodernější technologie a materiály. Spoustu procesů, jako například napouštění a vypouštění van, řídí počítač. Architekt také citlivě propojil interiér s okolní přírodou, a to použitím přírodního kamene.

Pojďte se projít lázněmi prostřednictvím fotografií. Nebo se můžete vydat i na virtuální prohlídku, kterou najdete na našich webových stránkách [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz). Nebo přijďte k nám a užijte si relaxování. ■



Venkovní opravy budovy lázní respektují secesní duch, ve kterém byla na začátku minulého století postavená.



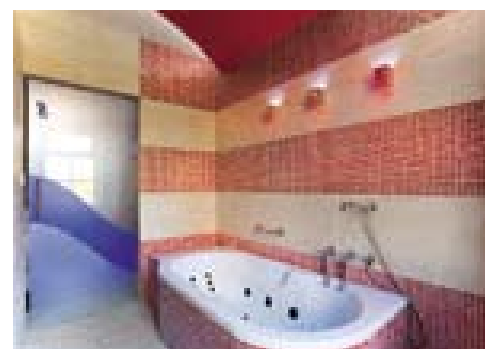
Ve vstupní hale lázní je obrovské akvárium s rybičkami a hosté zde mohou spočinout v příjemném prostředí, usazení v červených křesílkách. K dispozici je také pitný režim, a to formou čaje.



Vstupní hala skýtá příjemné posezení před akváriem i malé osvěžení.



V celé budově je zajímavé osvětlení v barevných stropních rampách. Ve velkých kruhových světelných tělech jsou fotografie listů, stromů a květin, takže při odpočinku mají návštěvníci pocit, že se dívají do nebe.



Maximální soukromí poskytuje návštěvníkům šestnáct samostatných místností. V každé z nich si mohou lidé odložit oblečení, k dispozici tam mají i sprchu. Všechny místnosti jsou obloženy přírodním kamenem a v něm jsou v pruzích skleněné mozaiky – v každé kóji v jiné barvě. S ní pak korespondují i další barevné prvky v místnosti. Návštěvník se tak může nechat masírovat nebo si užívat koupeli ve zlaté, oranžové, zelené, modré, vínové místnosti. A přitom může například sledovat, že parapet, tvořený mramorovými oblázky, je prosvětlený barvou, kterou má mozaika v místnosti.



Nerozlučné partnerské dvojice si mohou užívat procedury společně. V lázních totiž myslí i na ně, a tak mohou páry být při koupelích v jedné místnosti, každý ve své vaně, poslouchat přitom meditační hudbu nebo se koukat francouzským oknem do lesa. „Nemusejí mít ale obavy, že na ně bude vidět, protože skla v oknech jsou zrcadlová,“ podotýká obchodní ředitel lázní Jiří Fadler. V létě pak mohou lidé trávit odpočinkovou fází na lehátku v zákrty ze zadní strany budovy, která sousedí s lesem.

Foto: Dominik Bachůrek, Miroslav Kováč