



čtvrtletník Lázní Kostelec u Zlína

Kostelecký lázeňák

www.hotelkostelec.cz

č. 4 | 2014



Jiří Fadler
obchodní ředitel
Lázní Kostelec u Zlína

Přijed'te v babím létě na Hřejivé objetí

lázeňáka. Na našem golfovém hřišti se v rámci mezinárodního filmového festivalu pohybovaly celebrity ze světa filmových pláten, a uvnitř čísla si tak můžete přečíst rozhovor s hercem Romanem Vojtkem.

Velmi nás těší, že jsme od našich návštěvníků zaznamenali velmi kladné reakce na jednu z našich novinek – sibiřské procedury, a přinášíme vám k tomuto tématu uvnitř čísla další informace.

V tomto vydání se také dočtete vše o důležitosti objetí a o našem pobytovém balíčku Hřejivé objetí, který je šitý na míru času babího léta. Nechybí opět poradna lázeňského lékaře, který odpovídá na vaše dotazy, a recepty na jídla z lázeňské kuchyně, které připravuje šéfkuchař Tomáš Zámečník. A naučneme také naše tipy na příjemné prožití adventního období. Rodinné lázně v Kostelci u Zlína se těší na vaši návštěvu. ■

Vážený čtenáři,
sirné lázně v Kostelci u Zlína, které jsou specialistou na léčbu kožních a pohybových neduhů, přináší další číslo Kosteleckého

Herec Roman Vojtek byl v lázních na golfu

Čtete více na straně 5



Foto: archiv Zlín Film Festival

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

Pošlete SMS ve tvaru „lázeňák do schránky, jméno, adresa, psč“ na telefon 777 914 855 nebo totéž zašlete e-mailem na info@hotel-kostelec.cz. Můžete se na nás obrátit kdykoli na tel.: 577 152 159 nebo poštou na adresu: Lázně Kostelec u Zlína, Kostelec 493, 763 14 Zlín. Náš časopis najdete také na www.hotelkostelec.cz.

V lázních využívají účinky včelích produktů

Tajemství včelích produktů objevili lidé už v dávných časech. Při léčebných procedurách je využívají také v lázních v Kostelci u Zlína.

„Naším hostům nabízíme obklad se včelím voskem, který například pomáhá vysušené pokožce. Kromě toho se návštěvníci lázni mohou oddat medové masáži, která má širokou škálu účinků,“ sdělil obchodní ředitel lázni Jiří Fadler. Obě procedury přitom podporují detoxikaci organismu.

Obklad se včelím voskem

Jak se takový zábal v lázních dělá? Na záda se nanese parafinový plát s vysokým obsahem přírodního včelího vosku. Tento plát se přikryje froté ručníkem a poté i teplým rašelinovým polštářkem. Ten se předtím nahřeje ve speciálním přístroji na teplotu 58 až 60 stupňů Celsia. Poté se nechá zábal působit, a to zhruba dvacet minut.

Zábal se včelím voskem je nejen úžasným aromaterapeutickým zážitkem pro všechny smysly, protože při zahřívání včelí vosk uvolňuje svoji typickou vůni, ale hlavně ulevuje od bolesti, vyživuje a zvláčňuje pokožku, je relaxací pro kosterní svalstvo, uvolňuje ztuhlé svaly, lokálně prokrvuje a také usnadňuje hojení ran a vstřebávání otoků. Zábal ze včelího vosku působí účinně při bolestech svalů a kloubů, při revmatických onemocněních, při bolestech hlavy a při migréně, ale také příznivě ovlivňuje regulaci tepla v těle.

Vosk obsahuje 284 různých hodnotných látek jako cenné přírodní vosky, pryskyřice, vitamíny, stopové prvky, oleje, enzymy a také vitamín A, který zabraňuje vysoušení pokožky.

Vosk nacházel už od pradávna široké využití. Ve starověkém Egyptě ho používali při povrchové úpravě dřeva, hlazení kamene a v kosmetice. V antickém Římě byl vosk používán



Zábal se včelím voskem ulevuje od bolesti a navíc je úžasným aromaterapeutickým zážitkem. Foto: Lázně Kostelec u Zlína

i jako platidlo. V českých zemích museli včelaři odvádět daň ve formě vosku. Nařídil to v roce 993 český kníže Boleslav II. Vosk byl také součástí daňových odvodů za císaře Karla IV. Byl totiž tehdy důležitou surovinou pro výrobu luxusního zboží středověku – svící voskovic. V současné době se vosk používá ve farmaceutickém průmyslu například k potahování tablet nebo k výrobě balzámu na rty. V lékařství je součástí tmelící látky při operacích lebeční kosti. Bez včelího vosku se neobejdou ani restaurátoři při obnově historických předmětů. Používá se také k impregnaci dřeva, leštění obuvi či k výrobě některých nátěrových hmot. A například v potravinářství je součástí lesklého povrchu lentilky.

Za včelími produkty vyráželi odpradávná brtníci

Pro člověka je včela zejména zdroj medu, nabízí však i další produkty jako pyl, mateří kašičku, propolis, včelí jed a v Asii také včelí maso. Tento prazvláštní, pracovitý hmyz má mnoho zatím neodhalených schopností, které se týkají nejen výroby léčivých produktů, ale také například zvláštní schopnosti, díky které najdou při výpravách za pylem bez problémů cestu do úlu.

Včelařství je vlastně jedno z prvních odvětví živočišné výroby a má v českých zemích dlouhou tradici – už staré pověsti české hovoří o „zemí mlékem a strdím oplývající“. A strdí je samozřejmě včelí plástev zanesená medem.

Vzniku včelařství předcházela dnes už zaniklá činnost – brtnictví. Brtník byl člověk, který vybíral takzvané brtě – tedy dutiny stromů, ve kterých žily včely. Od původního „okrádání“

Medová masáž

V kosteleckých lázních nabízejí také další „včelí“ proceduru, a to medovou masáž. Medová masáž je určena těm, kteří potřebují oživit a povzbudit oslabený organismus. Na co všechno je účinná? Pomáhá lidem, kteří žijí v dlouhodobém stresu nebo mají deprese, dobře působí při bolestech hlavy a migrénách, pomáhá při kožních onemocněních, a to při alergiích, ekzémech či lupence. Pomůže při problémech s nespavostí, při rýmě a nachlazení, je účinná při revmatických onemocněních kloubů a svalů, při jaterních i střevních poruchách. Dokáže si poradit i se stavy, kdy je člověk celkově oslabený, chybí mu vitalita a je neustále unavený. Zajímavostí je, že dobře

včelstev o zásoby přešli lidé k cílenějším formám a stromy s dutinami začali nejdříve označovat a později, víceméně z pohodlnosti, začali přenášet brtě blíže ke svým domovům.

Odtud už byl jen krůček k vytvoření dvířek pro lepší dostupnost k plástvím a byly tu první neumělé úly. Med byl v té době pro lidi velmi oceňovanou surovinou, cukr neexistoval, takže med byl nejdostupnějším sladidlem. ■

účinkuje i při poruchách potence a neplodnosti. Ženy určitě ocení, že tato masáž přispívá k omlazení a vyhlazení pleti a také k viditelnému úbytku celulitidy.

Díky silným účinkům medu a správným kompresním masérským hmatům na pokožku těla se masáží tělo očistí od nashromážděných škodlivin a choroboplodných zárodků. Masáží dochází k aktivaci vnitřních orgánů a prokrvení pokožky. Díky tomu je tato masáž vhodná a účinná při detoxikaci organismu. ■

VYUŽITÍ VČELÍCH PRODUKTŮ

Propolis

- Propolis vyrábí včely z pryskyřice, kterou sbírají ze stromů a smíchají ji s včíměškami svých žláz. Používají ji k dezinfekci svého obydlí.
- V lidovém léčitelství se používá k odstranění bradavic. Kousek propolisu se přiloží na postižené místo, přelepí náplastí a nechá působit. Po několika dnech není po bradavicích ani památky.
- Tinktura z propolisu se používá při bolestech zubů.

Mateří kašička

- Mateří kašičku „vyrábějí“ mladé včelí dělnice svými žlázami. Slouží jako krmivo pro larvy a pro matku. Mateří kašička se používá v kosmetice, lékařství a jako doplněk výživy.
- Slouží k omlazení pleti, k regeneraci pokožky, dobře působí na celkovou svěžest a zlepšení paměti.

Med

- Pro včelstvo je med zásobárnou potravy. Včely ho vytváří sběrem sladkých šťáv z květů a z včíměšků.
- Med se odpradávná podává také jako prevence před nachlazením, tíší kašel, pomáhá proti nespavosti a už staří Egypťané ho používali pro hojení ran, popálenin a vředů. Med desinfikuje ránu, snižuje otoky a napomáhá regeneraci tkáně.

Včelí jed

- Včelí jed se v lidovém léčitelství používá k léčbě alergií a revmatismu.
- Tento produkt se dále zpracovává ve farmaceutickém průmyslu.

Včelí maso

- Včelí maso je součástí jídelníčku hlavně v Asii. Ke zpracování se tam používají včely, larvy a kukly. V Japonsku a Číně jsou trubčí larvy prodávány v konzervách jako delikatesa.
- Včelí maso obsahuje 50 procent bílkovin a má vysoký obsah vitamínů – zejména A a D.

LÉKAŘ RADÍ

Vážení čtenáři, v této rubrice pravidelně na vaše dotazy odpovídá lázeňský lékař MUDr. Aleš Sklenář. Své otázky nám můžete zasílat na e-mail info@hotel-kostelec.cz nebo poštou na adresu: Lázně Kostelec u Zlína, Kostelec 493, 763 14 Zlín.

Dotaz:

Léčí se v lázních v Kostelci u Zlína Bechtěrevova choroba? Jaké procedury by mi mohly pomoci?



Lázeňský lékař MUDr. Aleš Sklenář
Foto: Dominik Bachůrek

Odpovídá lázeňský lékař MUDr. Aleš Sklenář:

Ano, Bechtěrevova choroba se v Kostelci u Zlína léčí.

Na doporučení rehabilitačního lékaře či revmatologa lze poskytnout komplexní lázeňskou péči na 21 dnů s možností prodloužení nebo lázeňskou péči příspěvkovou na dobu 14 až 21 dnů. Jde o indikační skupinu VII/2.

Tato nemoc již trápí lidstvo dlouho: změny na páteři charakteristické pro tuto chorobu byly pry nalezeny i u některých mumií ze starého Egypta. Mezi osoby postižené Bechtěrevovou chorobou patřil i významný český spisovatel Karel Čapek.

Příčina nemoci není dosud plně objasněna. Jsou známy pouze jisté rizikové faktory. Zjednodušeně lze říci, že jde o imunitní reakci organismu proti vlastním tkáním.

Bechtěrevova nemoc je chronické kloubní zánětlivé onemocnění. Nejčastěji začíná mezi 15. a 30. rokem, spíše u mužů. Vzhledem k pomalu se rozvíjejícím příznakům bývá často diagnostikována později. Přitom čím dříve je u pacienta stanovena, tím lépe lze snižovat následky a zlepšovat průběh choroby.

V zásadě se nemoc projevuje tuhnutím kloubů, ve kterých postupně dochází k nahrazování měkkých a pružných tkání (vazivo, chrupavka) tkání tuhou – kostní. Odborný název ankylozující spondylitida přesněji vystihuje místo



V kosteleckých lázních využívají k léčbě Bechtěrevovy choroby také elektroléčbu. Foto: Lázně Kostelec u Zlína

nejčastějšího postižení, jde o kloubní spojení v oblasti páteře, respektive obratlů, kde vlivem choroby dochází postupně k omezování rozsahu pohybu a v pokročilých fázích nemoci i k úplné nehybnosti v postiženém kloubu. Nemoc začíná zpravidla bolestmi v kříži, pak v oblasti hrudní páteře, kde onemocnění omezuje i dýchací pohyby. U některých postižených se zánět následně objeví i na jiných, nejčastěji kyčelních kloubech.

Léčba Bechtěrevovy choroby vyžaduje dlouhodobý odborný přístup. Přesto není při dnešních léčebných možnostech zcela vyléčitelná. Vlastní léčba spočívá v podávání léků zaměřených na působení proti zánětlivému postižení a proti bolesti a v rehabilitaci. U málokteré nemoci je právě rehabilitace natolik zásadní jako právě u Bechtěrevovy choroby. Pomocí ní je totiž možné zpomalit rozvoj nemoci i její další průběh.

Proto je velmi vhodná každoroční lázeňská léčba. Tím nejdůležitějším prvkem v balneoterapii je pohybová léčba – rozvíčování páteře, a dechová cvičení. Důležitý je i nácvik přímého držení těla a udržování obratnosti. Před cvičením je vhodné zlepšit prokrvení páteřního svalstva aplikací teploterapie, eventuálně i ultrazvuku.

Z elektroterapie k nevhodnějším procedurám patří galvanizace, iontoforéza, diadynamické či interferenční proudy. Velmi vhodné jsou masáže, zejména podvodní.

V našich lázních je ideálním a osvědčeným prostředkem koupel v přírodní sirmé lázni, která slučuje termické i protizánětlivé účinky. Velmi úzce spolupracujeme se zlínskou pobočkou Klubu bechtěreviků a díky tomu má veřejnost dobré povědomí o tom, jak prospěšné mohou být lázeňské procedury a pobyt v našich lázních. ■

28 důvodů, proč vyrazit do lázní a pobýt tam co nejdéle

Objevte s námi lázně v Kostelci u Zlína, pokud jste tak již neučinili, a užijte si pobyt v rodinném prostředí, kde se lidé usmívají, kde vám v čase babího léta, kdy se o slovo hlásí chladná rána, nabídnou Hřejivé objetí či Parafinové pohlazení, kde můžete prozkoumat Babiččino tajemství nebo se oddat Konopnému mámení.

Moře

A to jsme vyjmenovali jen některé z celkem 28 lákavých lázeňských pobytů, ať už relaxačních nebo léčivých. Můžete si i v čase, kdy si říjen podává ruku s listopadem, dopřát v kosteleckých lázních Odpočinek u moře nebo si užít Mořského vánku a přenést se tak k Mrtvému moři a zcela využít jeho léčivých darů.

Sibiř

Je libo něco drsnějšího, vzdáleného a jedinečného? Co takhle Sibiř na vlastní kůži za šest dní? V kosteleckých lázních to není nic nemožného. Na jednom místě tam najdete to nejlepší, co sibiřská tundra a tajga nabízí pro léčbu všemožných neduhů.

Váha

Nebo jste si ráno, když jste stoupli na váhu, řekli: „Tak dost!“ I pro vás, kteří chcete ručičku



Budova kosteleckých lázní

Foto: Lázně Kostelec u Zlína

váhy posunout směrem dolů, mají v kosteleckých lázních řešení. Série procedur v Detoxikačním pobytu vám pomůže pročistit a nastartovat organismus v boji s váhou. Odjíždět pak budete nabití znovu nalezenou energií.

Překvapení

Přemýšlíte, čím potěšit nebo překvapit kamarádku, manžela nebo babičku? Vyberte jim

milý dárek. Třeba pobyt Zadáno pro ženy nebo Harmonie pro dva. Prarodiče pak budou nadšeni z Kouzla teplé rašeliny nebo z pobytu Aby klouby nebolely, případně ze Zdraví z přírody.

Varování

Asi se vám po pár dnech v kosteleckých lázních nebude chtít odjet, objevíte totiž více než 28 důvodů, proč se do lázní vracet. ■

Dopřejte si ozdravující kouzlo Hřejivého objetí

Pohlazení, letmý dotek, hřejivé objetí – to jsou důležité věci pro náš život. Příjemné doteky totiž spouští vylučování hormonů, které zlepšují naši náladu, snižují bolest a uklidňují. A na objetí nezapomněli ani v kosteleckých lázních. Nabízí pobyt Hřejivé objetí. Báječný je v tom, že vás čekají ty nejpříjemnější dotekové procedury.

Blaho po indicku

Například 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.

Příjemné zábaly

A pak tu máme hned několik blahodárných zábalů. Léčebné hřejivé parafinové zábaly hlavně ulevují od bolesti a jsou klíčem ke krásné pokožce. Čeká vás třeba zábal s pa-

nenským kokosovým olejem, který pokožku zvláčňuje a zjemňuje. Úžasné na pokožku působí i skořicový detoxikační zábal. Od bolesti uleví parafinový zábal, vyzkoušíte i rašelinový tepelný zábal.

Zázračná skořice

V pobytu Hřejivé objetí nechybí ani dvě procedury s voňavou, léčivou skořicí. Jen samotná vůně tohoto koření zvyšuje mozkovou činnost, uklidňuje a zlepšuje paměť. Takže vás čeká skořicová minerální koupel, která prohřeje tělo a podpoří látkovou výměnu. Bonusem pak je hebká a vláčná pokožka. Druhou procedurou je ruční skořicová masáž.

Budete ji chtít znovu

A nesmíme zapomenout na podvodní masáž. Pokud ji jednou vyzkoušíte, budete ji chtít znovu. Je tak úžasná, velice příjemná, že je prostě návyková. Je vhodná pro všechna onemocnění pohybového ústrojí, pro psychosomatická onemocnění, zlepšuje prokrvení pokožky, podporuje metabolismus a je to i příjemná relaxace.

Člověk při ní leží v léčebné sírné vodě a při tom je masírovaný.

Koupel v rašelině

Čeká vás i koupel s rašelinovým extraktem, která pomáhá při revmatických a artritických obtížích, svalové únavě, při léčbě kožních problémů a má také výrazné detoxikační vlastnosti. ■

HŘEJIVÉ OBJETÍ

POBYTOVÝ BALÍČEK

- Ubytování na 6 dní (tedy 5 nocí) včetně polopenze a procedur stojí v říjnu 5 655 Kč

Herec Roman Vojtek: Lázeňské golfové hřiště je nádherné

Poslední květnový den se to na golfovém hřišti lázní v Kostelci u Zlína hemžilo nejen golfisty, ale také osobnostmi ze světa showbizny. Mezi nimi byla herečka Dana Morávková nebo herec Roman Vojtek. Konal se tam totiž golfový turnaj Zlatý putter 2014 při příležitosti 54. Mezinárodního festivalu filmů pro děti a mládež. Herec, zpěvák, tanečník a moderátor Roman Vojtek, kterého diváci znají například ze seriálu Vyprávěj, z filmů Líbáš jako Bůh nebo Peklo s princeznou, předával na golfovém turnaji ceny vítězům a nám poskytl rozhovor.

Při příležitosti letošního filmového festivalu ve Zlíně jste se zúčastnil i doprovodného programu - golfového turnaje Zlatý putter 2014. Jak se vám líbilo golfové hřiště v Kostelci u Zlína, kde se turnaj konal?

Mně se vlastně líbí všechna golfová hřiště. To kostelecké jsem navštívil už podruhé a klidně si dovedu představit trávit tam víc času. Nádherné místo, ušlechtilý sport a spousta příjemných lidí, kteří mají stejného koníčka. U mě to má ale jeden háček, a sice že golf nehraju a zatím se ani hrát nechystám.

Patří golf mezi vaše oblíbené sporty nebo způsoby relaxace? Pokud ne - jakým způsobem po náročném práci relaxujete či nabíráte síly?

Ke golfu jsem přičichl několikrát a zatím to není činnost, která by mě natolik chytla, abych jí propadl a věnoval svůj čas... ale uvidíme za pár let. Já mám rád lyže, snowboard, freediving nebo obyčejné sekání zahrady a letní grilování. To jsou činnosti, které bych mohl provádět neustále.

Měl jste čas poznat v průběhu festivalu město Zlín a okolí? Například Baťův kanál, zoologickou zahradu v Lešné nebo obdivovat baťovskou architekturu Zlína? Pokud ano, je něco, co vás v tomto regionu zaujalo nebo co vás láká navštívit?

Já v rámci programu festivalu nemám absolutně čas na žádné soukromé výlety. Ale bohudík pocházím z Valašska, ze Vsetína, takže tento kraj znám poměrně dobře. Rád bych vyzdvihl zoo v Lešné. Tu navštívujeme s festivalovým programem pravidelně a musím říct, že jsem nikdy v krásnější zoo nebyl. Navíc osobně



Na prestižní Mezinárodní festival filmů pro děti a mládež se do Zlína každoročně sjíždějí herecké hvězdy. Na snímku zleva Jan Čenský, Dana Morávková a Roman Vojtek. Foto: archiv Zlín Film Festival

znám pana ředitele a myslím si, že svou práci dělá naprosto senzačně a takovou zahradu vám může závidět opravdu celý svět.

Protože je golfové hřiště součástí lázní, které nabízejí mimo jiné i množství nejrůznějších koupelí, masáží, zábalů, ráda bych se vás zeptala, které z těchto

procedur si nejraději užíváte nebo při kterých relaxujete.

V lázních jako takových jsem nikdy nebyl, ale nechybělo mnoho a letos jsem jedny málem navštívil. Bohužel to z časových důvodů nevyšlo, takže se alespoň na všechny ty zábaly, masáže a procedury mohu těšit. ■

Roman Vojtek – hlavní moderátor festivalu

Roman Vojtek (42 let) je známý český herec, moderátor a tanečník. Vedle svých rolí ve filmu, televizi a divadle patří mezi hlavní moderátory Zlín Film Festivalu. „Při 54. ročníku v letošním roce se skvěle zhostil příležitosti moderovat galavečer s ceremoniálem předávání cen, který mohli diváci České televize sledovat v přímém přenosu,“ informoval tiskový mluvčí festivalu Martin Pášma. Zlín Film Festival – Mezinárodní festival filmů pro děti a mládež ve Zlíně je největší a nejstarší festival svého druhu na světě. „Vznikl v prostředí filmového studia ve Zlíně, které bylo ve své době jedním z největších evropských producentů snímků pro děti a mládež v Evropě. Zlínští filmoví tvůrci festival založili v roce 1961 zejména proto, aby mohli na domácí půdě představit vlastní tvorbu,“ připomněl Martin Pášma.

Filmové ateliery byly ve Zlíně založeny společností Baťa jako centrum výroby reklamních a populárně-naučných filmů. „Od 40. let se zde však natáčely také snímky animované, později i hrané či kombinované. Za všechny vynikající tvůrce působící ve Zlíně jmenujme světově proslulého Karla Zemana,“ uvedl Martin Pášma.

V současnosti je Zlín Film Festival významnou mezinárodní kulturní událostí s filmovým a doprovodným programem určeným především dětem, mládeži, rodinám, ale také studentům, filmovým profesionálům a filmovým nadšencům. Každoročně ho na přelomu května a června navštíví více než 100 000 návštěvníků, kteří mají možnost vybírat z více než 350 snímků z 50 zemí světa. ■

Hosté lázní si užívají bohatství Sibíře **Novinka: adventní pobyty**

Omlazující sirmé bahno a jíly ze Sibíře pronikají do Česka. Tuto novinku používají v Česku při procedurách jen tři lázeňská zařízení – jedním jsou lázně v Kostelci u Zlína, které tak nabízejí zábaly, koupele, peelings a pleťové masky se sirmým bahnem, modrým a žlutým kambrickým jílem a sibiřskou jezerní minerální solí.

Jediným dovozcem těchto produktů je ostravská firma Polaris. „Odjakživa mě zajímaly přírodní způsoby léčby a alternativa. Zabývám se akupresurou a automatickou kresbou a pátral jsem po produktech, které pomáhají léčbě nemocí a v Česku jsou neznámé, a přitom objevil jsem bahno a jíly ze Sibíře, které využívají přední lázně nejen v Rusku,“ říká majitel firmy Polaris Vladimír Dostal.

Tyto produkty pocházejí ze slané sibiřské jezera Ostrovoje, kde je tamní lidé od pradávna využívali. „Zajímavé je, že toto jezero nemá ani přítok, ani odtok a přesto, že jeho průměrná hloubka je jen 25 centimetrů, ještě nikdy nevyschlo. Nalézá se v naprosto čistém prostředí daleko od civilizace. Zajímavé je i jeho extrémní slanost, která je 240 gramů soli v jednom litru vody,“ sděluje Vladimír Dostal.

Netradiční je také způsob získávání těchto produktů. „Je to vlastně ruční sběr, aby nedošlo k narušení ekosystému jezera,“ vysvětluje Vladimír Dostal.

Ruští vědci porovnávali obsah organických látek v sirmém bahnu z jezera Ostrovoje s bahnem z Mrtvého moře. „Zjistili, že sirmé bahno z jezera Ostrovoje má až pětkrát více organických látek – aminokyselin, vitamínů, přírodních hormonů a biostimulátorů – než bahno z Mrtvého moře. Díky tomu je i vyšší účinnost balneoterapeutických procedur,“ doplňuje Vladimír Dostal.

„U nás zatím nejsou tyto produkty moc známé.



Jílové terapie jsou výborné na kožní problémy.

Foto: Lázně Kostelec u Zlína

Přítom například jílové terapie jsou úžasné, výborné jsou na kožní problémy, se kterými se v dnešní době potýká hodně lidí,“ upřesňuje s tím, že jíly pomohly také jeho manželce. „Měla neskutečně silný ekzém. Nepomohly jí mastičky ani homeopatika, zabraly až jíly. Člověk ale nemůže čekat zázrak po jednom zábalu. Tuto proceduru je potřeba opakovat minimálně osmkrát. Když manželka začala aplikovat zábaly z jílu, zpočátku měl ekzém tendenci zhoršení. Při dalších zábalích se ale pokožka neskutečně zlepšila a postupně ekzém zmizel,“ vypráví Vladimír Dostal.

Jaký je tedy rozdíl mezi bahnem a jíly? „V sirmém bahně je hodně organických sloučenin a minerálů. Bahno působí jako silný biostimulátor, který pomáhá nastartovat organismus k samoregulačním ozdravným procesům a zpomaluje procesy stárnutí. Obsahuje až 19 aminokyselin, důležitých pro tvorbu enzymů. V bahně Rapan je také obsažený sirovodík, což je jedna z biologicky aktivních složek, která stimuluje krevní oběh a zvyšuje funkční úroveň těchto enzymů,“ upřesňuje.

Naopak u jílu je hlavním prvkem křemík. „To je takový čistící a zároveň regenerační prvek. Jíly více detoxikují a čistí než bahno, a jsou tak lepší na kožní problémy, protože navíc zklidňují, vyživují a hydratují pokožku. Vynikající jsou také na záněty, osvědčují se při bolestech kloubů. Jíly jsou také vhodné pro kosmetické a vlasové masky, do vlasů se jíly více zředí, ve třou a nechají se minimálně 20 minut působit. Poté se smyjí. Vlasy jsou díky této terapii silnější a pevnější. Procedury s produkty Rapan jsou vhodné pro wellness a lázně, ale dají se aplikovat také doma,“ uzavírá Vladimír Dostal. ■

O procedurách ze sibiřského bahna a jílu jsme psali už v minulém čísle, které najdete na <http://hotelkostelec.cz/pobyty/kostelecky-lazenak>

SIBIŘSKÉ PROCEDURY V KOSTELECKÝCH LÁZNÍCH:

1. Zábal žlutým kambrickým jílem 320 Kč

Žlutý kambrický jíl omlazuje, léčí poškození kůže včetně akné, detoxikuje na hluboké buněčné úrovni, čímž zpomaluje stárnutí, zlepšuje funkci krevního a lymfatického oběhu, zvyšuje imunitu, hydratuje pokožku a zlepšuje její stav, působí protizánětlivě a analgeticky, odkyseluje organismus, zbavuje bolesti kloubů.

2. Zábal sirmým minerálním bahnem 320 Kč

Bahno se používá pro omlazení pleti a upravování váhy. Je bojovníkem proti stresu a únavě, podporuje metabolismus, zvyšuje imunitu, zbavuje bolesti kloubů a svalů, detoxikuje tělo, je prevencí proti nemocem a prospívá i při neplodnosti kvůli zánětům.

3. Peeling modrým kambrickým jílem 340 Kč

Modrý jíl čistí, vyživuje, regeneruje, omlazuje a vyhlazuje pokožku. Má silně protizánětlivé účinky, pomáhá při akné, ekzémeh, celulitidě, lupénce, odkyseluje organismus, odstraňuje stres a únavu, podporuje metabolismus, zvyšuje imunitu, zbavuje bolesti kloubů a svalů, detoxikuje tělo.

4. Pleťová maska s modrým jílem a jojobou za 185 Kč

Modrý kambrický jíl čistí a vyhlazuje pokožku, stimuluje růst kožních buněk, regeneruje a hydratuje pokožku, podporuje tvorbu kolagenu, který napomáhá pružnosti pleti, a zpomaluje stárnutí pokožky. Pomáhá při akné, ekzémeh, celulitidě a lupénce. Jojobový olej omlazuje pokožku a vyhlazuje vrásky.

5. Koupel s jezerní minerální solí 330 Kč

Přírodní sůl ze sibiřského jezera Ostrovoje má zcela unikátní obsah minerálů a organických sloučenin. Lékařský výzkum ukázal, že koupání v roztocích této soli pomáhá při kožních onemocněních, psychických potížích a nemocech pohybového aparátu.

Vychutnejte si období adventu v kosteleckých lázních. Přijďte se k těm, kteří nepodléhají předvánočnímu shonu, a užijte si tyto slavnostní chvíle relaxací při pobytu Adventní potěšení nebo Adventní romance. Bonusem obou pobytů je možnost navštívit adventní koncerty v nedalekém poutním chrámu Panny Marie Štípské a dát tak období adventu rozměr zastavení se a příjemně strávených chvil. A pokud zatoužíte po troše vzruchu, můžete se vydat do blízkého Zlína, toulat se za zvuku koled po vánočních trzích a pořídit chybějící dárky.

Adventní potěšení

V chladném adventním počasí se můžete od dávat prohřívacím procedurám s vůní skořice a medu v atmosféře vánoční výzdoby, medových perníčků a voňavého punče.

Pobyt Adventní potěšení je na 7 dní a 6 nocí. V ceně je ubytování, polopenze, sklenka voňavého punče, ochutnávka medových perníčků a samozřejmě adventní procedury jako dvakrát skořicová minerální koupel, bylinná koupel s vůní kosodřeviny, čokoládový zábal, relaxační masáž jojoba, obklad se včelím voskem a aromatická masáž. **Cena pobytu je v listopadu 5 680 korun, v prosinci 5 080 korun.**

Adventní romance

Ideální příležitostí, jak na chvíli vyklouznout z předvánočního shonu, je strávit pár dní v kosteleckých lázních ve vánočně vyzdobeném prostředí s vůní skořice a medových perníčků. Dopejte si čas k zastavení se, oddechu a užívání si pravého kouzla Vánoc. Využít můžete pobytu Adventní romance,



Díky odpočinku v adventním čase v kosteleckých lázních si pak dosyta užijete magickou atmosféru Vánoc.

Foto: Dominik Bachůrek

ktej je na 4 dny a 3 noci. V ceně je ubytování, polopenze, sklenka voňavého punče a ochutnávka medových perníčků a samozřejmě procedury, které vás naladí na vánoční vlnu. Užijte si ovesné minerální koupele, srovnávkové minerální koupele, relaxační masáže s jojobou, zábalu s panenským kokosovým olejem a masáží. **V listopadu zaplatíte za tento pobyt 3 355 korun, v prosinci 3 055 korun.**

Silvestrovské pobyty

Lázně v Kostelci u Zlína již také připravují

nabídku silvestrovských pobytů. U všech se mohou hosté těšit na taneční večery s živou i reprodukcovanou hudbou, na sváteční večer u cimbálu, celovečerní silvestrovský raut, a to teplý i studený. Užít si mohou degustaci vín vinařství Vip Pšeja, atraktivní silvestrovský program, který bude zahrnovat různá vystoupení, dvě hudby a chybět nebude ani ohňostroj a poté novoroční odjezdová zelňačka. Pobyt si lze vybrat s procedurami, nebo bez nich. ■

Více informací na webu lázní www.hotelkostelec.cz nebo kdykoli na telefonu 577 152 159.

FEJETON

Jak s lehkostí zvládnout pečení vánočního cukroví

Vůně zeleného jehličí vánočního stromku, vůně smaženého kapra a bramborového salátu, vůně vánočního cukroví. Vánoce. Hlavní rodinný svátek ve většině světa. Slavení Vánoc provází čím dál víc honba za dárky a dalšími nezbytnými vánočními rekvizitami, martyrium s gruntováním rodinného hnízda a pečení po nocích. Některé ženy to přehánějí a ve finále padnou pod vánoční strom radostí, že to mají za sebou. Poradím vám, jak s lehkostí zvládnout pečení cukroví.

Velmi zábavným vánočním zvykem je předhánět se, kdo napeče víc druhů cukroví. Neúčastním se toho, řídím se jednoznačnou informací, že na Vánoce se má péct dvanáct

druhů cukroví, aby byl každý z následujících dvanácti měsíců šťastný. Vždycky to dodržuji a nic! Nevím, co by se dělo, kdybych se na to vykašlala.

K pečení potřebujeme a připravíme si: čtyři děti, dvanáct talířků, dvanáct receptů, suroviny a organizační talent. V dnešní tržní ekonomice seženeme bez problémů vše. Oříškem však někdy může být nedostatek dětí. Jejich shánění nechávám na vaší fantazii a schopnostech.

Na talířky dáme lístečky s názvy druhů cukroví (působíme tak gramotně). Začneme postupně vážit suroviny na jednotlivé druhy cukroví (působíme matematicky schopně) a předáváme je ke zpracování dětem. Když máme připravená

těsta, rozdělujeme je podle obtížnosti postupu a podle šikovnosti dětí k dalšímu zpracování. Zapneme troubu (působíme tak technicky zdatně) a kontrolujeme pracovní postup dětí, radíme jim, pochvalou je povzbuzujeme ke zvýšené aktivitě (působíme tak pedagogicky). Cukroví po upečení a nazzdobení naložíme na podnosy (působíme jako estéti) a sníme (působíme jako gurmáni). Tímto krokem se vyhneme zbytečnému rovnání cukroví do krabic a následnému šoku poté, co zjistíme, že krabice zejí prázdnou. Zvykem totiž bývá, že děti spolu se svým otcem cukroví tajně snědí (v rámci adventního půstu).

Jana Stevsová

SIBIŘSKÉ POBYTOVÉ BALÍČKY

• Bohatství nekonečné Sibíře 7 dní, polopenze, 9 procedur za 7 320 Kč

• Z darů sibiřské tundry 4 dny, polopenze, 4 procedury za 3 705 Kč

Katalog relaxačních pobytů zdarma!

Objednejte formou SMS ve tvaru: Lázeňák, jméno, adresa, psč na číslo 777 120 214, nebo totéž pošlete na e-mail: lazenak@hotel-kostelec.cz



Recepty z lázeňské kuchyně



Lázeňský šéfkuchař Tomáš Zámečník

Foto: Dominik Bachůrek

Opět přinášíme další recepty lázeňského šéfkuchaře Tomáše Zámečníka, který byl na kurzu vaření u slavného šéfkuchaře Gordona Ramsaye a zkušenosti získával i od vyhlášeného Jamieho Olivera. Teď si jeho um mohou vychutnávat lázeňští hosté. Mimochodem, ty určitě potěší nový jídelní lístek, který bude mít lázeňská kuchyně od října.



Vepřovou panenku špikovanou sušenou švestkou v anglické slanině s omáčkou demi-glacé a s kuskusem se sušenými rajčaty si mohou vychutnat lázeňští hosté při svém pobytu.

Foto: Dominik Bachůrek

Panenka špikovaná švestkou ve slanině s demi-glacé a kuskusem

Dnes přinášíme recept na vepřovou panenku špikovanou švestkou v anglické slanině s omáčkou demi-glacé a jako přílohu podáváme kuskus se sušenými rajčaty.

Vepřová panenka:

Na 5 porcí potřebujeme: 1 kg vepřové panenky, 20 g plátků anglické slaniny, 100 g sušených švestek, hrubozrnnou sůl, drcený barevný pepř, 1 polévkovou lžici povidel nebo šípkové marmelády, 1 polévkovou lžici sójové omáčky, plátek másla, tymián.

Jak postupujeme:

Vepřovou panenku očistíme od blan a špičkou nože prořízneme kapsu. Do plátků anglické slaniny zavineme sušené švestky, naplníme jimi panenku a uzavřeme špejlemi. Panenku posypeme hrubozrnnou solí, tymiánem a drceným pepřem. Důkladně ze všech stran opečeme na pánvi a poté vložíme do pekáče a 10 minut dopečeme v troubě minimálně při 180 °C.

Do výpeku přidáme povidla, sójovou omáčku, trochu vody a máslo a vyčkáme, až se všechny přísady spojí. Pokud jsou povidla příliš sladká, vyladíme chuť bílým vínem.

Kuskus se sušenými rajčaty:

Potřebujeme: 500 g kuskusu, 150 g sušených rajčat, 20 g čerstvého zázvoru, 50 g cibule – nejlépe šalotky, 80 ml olivového oleje, sůl, pepř a kmín na dochucení.

Kuskus promícháme s olejem, solí, pepřem a kmínem. Zalijeme 900 ml vařící vody a necháme zhruba 10 až 15 minut stát, až se voda vsákne do kuskusu. Okapaná sušená rajčata nakrájíme na malé kostičky, zázvor na nudličky a s nasekanou cibulkou opečeme lehce na pánvi na oleji. Kuskus promícháme a přimícháme k němu směs z pánve.

Omáčka demi-glacé:

Potřebujeme: 3 kg telecích nebo hovězích kostí,

1 dl oleje, 400 g cibule, 400 g celeru, 400 g mrkve, 4 stroužky česneku, 60 g rajčatového protlaku, ½ litru červeného vína, 3 l vody, snítky plocholisté petržele a tymiánu, hrst divokého koření (celý pepř, nové koření, bobkový list).

Demi-glacé je označována za kouzelnou přísadu šéfkuchařů. Jedná se o velmi silný zredukovaný vývar. Jeho příprava je náročná na čas, trvá nejméně 36 hodin. „Používám ji všude, kde potřebuji zesílit masovou chuť. Hodí se ke všem druhům omáček, které podáváme ke všem druhům masa. V podstatě všude, kde je v receptuře používána kostka bujonu, použijte demi-glacé a oceníte to nejen v chuti, ale i u vašeho zažívání. Uchování je velmi jednoduché, jelikož je to přírodní produkt, vydrží v lednici nejméně šest dnů, ale podle hygienických norem ho musíte zpracovat do 24 hodin. Doporučuji demi-glacé dát do formičky na led, zmrazit a jednotlivé kostičky používat z mrazáku dle vaší potřeby,” radí Tomáš Zámečník. ■