

# KOSTELECKÝ Podzim SPECIÁL



Babí léto  
v sírných lázních

Pohlazení pro  
tělo i duši

Oblečte se do  
barev podzimu







## Nádherné babí léto V SIRNÝCH LÁZNÍCH

**Slunce postupně ztrácí svoji hřejivou sílu, dny se začínají krátit a příroda se zahaluje do zlatavých a červených tónů. Nastává ideální čas na návštěvu kosteleckých lázní.**

**S**ezona pomalu končí a v lázních už není tolik hostů jako v letních měsících, což ocení každý, kdo touží po klidu a pohodě. K dispozici přitom budete mít veškerý komfort jako v hlavní sezoně.

Díky tomu si skvěle odpočínáte a ještě si beze spěchu užijete všechny léčebné a relaxační procedury. Venkovní vyhřívané bazény jsou v provozu až do konce září, venkovní vířivky s teplotou kolem 38 stupňů lze využívat dokonce celoročně. V chladnějších měsících jistě přijdou vhod procedury postavené na blahodárných účincích tepla, ať už jde o masáže, koupele, zábaly nebo obklady.

A nespornou výhodou sirných lázní v Kostelci u Zlína je jejich poloha. Celý resort je umístěn v krásné kopcovité krajině, na rozhraní Hostýnských a Vizovických vrchů, obklopen lesy, které během podzimu hrají všemi barvami. Čekají vás okouzlující výhledy do nádherně zbarvených lesů, které lákají k procházkám i houbaření.

Ani na podzim se nemusíte bát, že byste se v Kostelci nudili. Přímo v areálu je bohatá nabídka sportovního vyžití, okolí je plné zajímavých míst na pěší i cyklistické výlety. Budete příjemně překvapeni, kolik výletních cílů a turistických lákadel se nedaleko lázní nachází.

Ať už plánujete strávit babí léto aktivně na kole, na procházkách, poznáváním historie, nebo toužíte po klidu v přírodě a relaxaci, v kosteleckých lázních si toto krásné období užijete na maximum.

## Kaple s křížovou cestou

**Vydatný sirný pramen není jedinou zajímavostí kosteleckých lázní. Najdete zde také kapli a křížovou cestu.**

**B**ěhem pobytu můžete navštívit kapličku, která prošla v minulých letech rekonstrukcí. Drobná stavba nám připomíná, že v zaniklém kostelíku v Kostelci u Zlína byla původně umístěna kultovní socha Panny Marie Štípské. Ta byla později přestěhována do chrámu ve Štípe. Už od 14. století chodili k soše Panny Marie poutníci, ve farní kronice pak existuje mnoho záznamů o jejich zázračných uzdraveních. V kapličce je nyní umístěn obraz Panny Marie Štípské a křížová cesta. Čtrnáct obrazů jako připomínka stejného počtu zastavení na poslední cestě Ježíše Krista. A v podlaze kapličky nahlédnete přes sklo do jeskyně, v níž se nachází jeden ze tří léčivých pramenů. Zdejší sirný pramen je známý tím, že vykazuje jednu z nejvyšších koncentrací blahodárného sirovodíku v České republice.



## Turnaje provoní BURČÁK I SVAŘÁK

**Podzim patří k nejoblíbenějšímu období golfistů. V Kostelci se koná řada tradičních turnajů, kterými vrcholí celá sezona.**

**T**ohle roční období je pro golf jako stvořené: počasí už bývá stabilní a teploty ještě velmi příjemné. Další velkou devizou kosteleckého hřiště je jeho rozmanitost i umístění, je totiž obklopeno krásnou kopcovitou krajinou. A podzim je zde přímo nabitý akcemi. Každý rok se v Kostelci pořádají turnaje jako je Mistrovství klubu na rány nebo velmi oblíbený Burčákový turnaj, kdy se věnujete nejen golfu, ale ochutnáte také první vzorky z našich vinic. Podzim patří i závěrečnému turnaji a vyhodnocení Kostelecké dětské tour pro mladé golfisty a golfistky do 18 let. Rozloučit se s golfovou sezonou můžete na tradičním Svařákovém turnaji o Kosteleckého kapříka. Chybět nebude posezení u odpaliště jamky č. 4 a občerstvení včetně vynikajícího svařáku. Naposledy se pak hráči společně setkají na podzimním koštu ovocných pálenek, Valašském víceboji, kde se soutěží o nejlepší domácí slivovici.

Těšíme se na všechny, kteří si k nám přijdou užít radost ze hry. Odměnou vám bude bezprostřední kontakt s okolní přírodou, pěkné výhledy a pocit uspokojení ze splnění náročné výzvy.



*Golfový areál nabízí zázemí kvalitního devítijamkového hřiště dlouhého přes 5 kilometrů, driving range s patnácti moderními odpališti, cvičný putting green a chipping green s písečným bunkerem, tříjamkovou akademií. Hřiště umístěné v krásné kopcovité krajině je rozmanité a zajímavě modulované. Nachází se zde i největší indoor golf ve Zlínském kraji s celoročním provozem, kde je hráčům k dispozici 5 odpališť, jemně modelovaný green se šesti jamkami, chippovací podložka.*



## Nebojte se šlápnout do pedálů

**Ať už patříte k vyznavačům pohodové jízdy, nebo si rádi dáte do těla, v okolí kosteleckých lázní najdete trasy pro všechny kategorie cyklistů.**

**P**oloha Zlína na rozhraní tří regionů nabízí jedinečnou možnost poznat při cykloturistice rozdílné oblasti. Drsnou krásu Hostýnských vrchů a Valaška, malebné Slovácko a Vizovické vrchy na jihu a západně od krajského města, za řekou Moravou, úrodnou Hanou s vrcholy Chřibů. Čekají na vás desítky kilometrů cyklostezek a řada rekreačních okruhů v zalesněných kopcích. Velmi vyhledávaná je páteřní cyklostezka podél řeky Dřevnice až do Otrokovic nebo na opačnou stranu do Vizovic. V Otrokovcích se můžete napojit na oblíbenou cyklostezku podél Baťova kanálu a vydat se dále třeba do Kroměříže či Uherského Hradiště. Přímo přes lázně vede cyklostezka spojující Zlín se zoologickou zahradou Lešná. Po cestě si udělejte zastávku u větrného mlýna ve Štípe, dál můžete pokračovat na hrad Lukov, nebo se vrátit okolo vodní nádrže ve Fryštáku zpět do lázeňského areálu. Na kole se dostanete také k hradu Malenovice, vyšlápnout si můžete na rozhlednu Na Strážné, nebo si udělejte výlet na Svatý Hostýn. Pokud přijdete do lázní bez kola, rádi vám jej půjčíme.





# Relaxace

## Pohlazení PRO TĚLO I DUŠI

**V chladnějších podzimních dnech toužíme po teple. Proč si tedy nedopřát některou z procedur, která nás zbaví bolesti, dodá energii a ještě naše tělo nádherně prohřeje.**

**V** kosteleckých lázních máme připraveny nejrůznější zábaly a obklady, které spojují léčivé účinky přírodního bohatství s tepelnou terapií. Můžete vyzkoušet třeba rašelinový tepelný zábal. Znali jej a úspěšně používali již staří Egypťané a Řekové. Zábaly tělo postupně prohřívají a prokrvují a díky tomu urychlují látkovou výměnu. Uleví vám při bolestech kloubů, páteře i revmatismu. Zrelaxovat unavené klouby, svaly a celý organismus pomáhá také celotělový zábal z bahna z Mrtvého moře. V tomto moři se s žádnými živými tvory sice nepotkáme, přesto má obdivuhodnou sílu vracet nás zpátky do života. Nejslanější vodní plocha na světě totiž obsahuje vysokou koncentraci minerálů. Obsah a složení minerálů v soli z Mrtvého moře jsou naprosto odlišné od jiných solí, některé prvky nenajdete v žádném jiném moři nebo oceánu. Bahno z Mrtvého moře nejenže zbaví tělo škodlivých látek, ale zábal se stal nepostradatelným pomocníkem také v boji s celulitidou nebo se stárnutím pleti.

## POMŮŽE vosk i skořice

**M**áte méně pohybu a sedavé zaměstnání? Potom patříte k početné skupině lidí, které trápí nemoci pohybového aparátu. Co vám opravdu pomůže od bolesti zad a kloubů? K velmi oblíbeným procedurám patří parafinový obklad. Speciální druh vosku má totiž skvělé termoterapeutické účinky. Po zahřátí se přiloží na postižené místo, teplo pak tlumí bolest a pomáhá uvolnit svalové napětí.

A nesmíme zapomenout ani na skořici. Oblíbené koření dokáže zázraky nejen v kuchyni, ale úspěšně se používá také v lázeňství. V Kostelci vás do skořice dokonce zabalíme. Detoxikační zábal, jenž spojuje léčivé účinky skořice s aromaterapií, se používá na nohy, hýždě, paže i další problematické partie. Během procedury se pokožka prohřeje, zpevní a hloubkově hydratuje. Vonné silice potom působí jako balzám na duši. Harmonii vašemu tělu i duši dodají také další procedury založené na léčivých účincích vody. V kosteleckých lázních využíváme přírodní léčivý zdroj, minerální sirný pramen, a řadu zejména přírodních produktů. Nechte se hýčkat koupelí v minerální vodě nebo se svěřte do péče zkušených masérů. Procedury využívající blahodárné účinky tepla můžete vyzkoušet jednotlivě nebo jako součást speciálních pobytových balíčků.

Bohaté možnosti jsou zárukou, že si svůj pobyt v kosteleckých lázních opravdu užijete.



## Připravte se NA ZIMU

**Blížící se chladné dny jsou pro naši obranyschopnost zatěžkávací zkouškou. Viry jsou v zimě odolnější a aktivnější, naše tělo naopak oslabené. Co dělat, aby se organismus dokázal virům bránit?**

- 1.** Pro vybudování imunity potřebujeme dostatek vitamínů, minerálů a antioxidantů. Nepostradatelným se na podzim a v zimě stává vitamín C, který snižuje schopnost virů pronikat tkáněmi a jeho dostatečná hladina zlepšuje aktivní schopnost bojovat s infekcí. Bohatým přírodním zdrojem vitamínu C je například růžičková kapusta, paprika nebo černý rybíz.
- 2.** Základem silné obranyschopnosti je zdravý a vyvážený jídelníček. Nezapomeňte do něj zařadit čerstvou zeleninu, ovoce, kvalitní bílkoviny, luštěniny, ořechy a semena, ryby a naopak šetřete soli i cukrem. K posílení imunitního systému pomáhá příjem kvašených potravin. Obsahují totiž probiotika posilující střevní mikroflóru. Kvašenou stravou navíc podpoříte tvorbu hormonu serotoninu, který má příznivý vliv na emocionální pohodu.
- 3.** Vnímejte svoje tělo, více odpočívejte, relaxujte. Naš organismus reaguje na kratší dny útlumem a když se nepřizpůsobíme, přetěžujeme své možnosti i obranyschopnost. Nezapomínejte na spánek, který je pro správnou funkci organismu stěžejní. Aby byla vaše imunita plná síly na další den, měli byste tělu dopřát nejméně 6 hodin spánku denně. A snažte se chodit spát a vstávat každý den přibližně ve stejnou dobu.

## Pro imunitu do sauny

O příznivém vlivu sauny na imunitu věděli již naši předci. Je známo, že na našem území ji Slované využívali už v 10. století. Samotné prohřátí v sauně zlepšuje zdraví, zvyšuje imunitu a odolnost proti nachlazení nebo rýmě, zlepšuje srdeční činnost a uvolňuje dýchací cesty. Saunování uvolňuje namožené svaly

- 4.** Důležitá je tělesná aktivita. Během pohybu se z těla přirozeně vyplavují škodlivé látky a cvičení podporuje také funkci oběhového systému. Hýbejte se nejlépe na čerstvém vzduchu, ideální je kombinace aerobního a silového cvičení aspoň 2,5 hodiny týdně. Studie ukazují, že lidé, kteří pravidelně sportují, jsou odolnější vůči nemocem.

- 5.** Vyzkoušejte otužování, a nemusí jít hned o koupel v ledovém rybníce či řece. Pro posílení imunity vám postačí pravidelná studená sprcha, která podobně jako pohyb rozproudiví srdeční systém a pomůže bílým krvinkám v jejich činnosti. Postupně organismus na chlad připravujte: proměňte každodenní koupel na malý otužovací rituál, zpočátku můžete klasickou teplou sprchu prokládat několika sekundami stravenými pod proudem studené vody a daný interval pomalu navyšovat. Začít můžete také jen s lehkým pocákáním těla, případně sprchováním částí nohou a rukou.

- 6.** Imunitu lze posílit i používáním bylinek a léčivých rostlin, ať už jde o čaje, odvary nebo tinktury. Mezi bylinky, které nám dokážou dodat vitamín C, působí protizánětlivě a antivirově, patří třapatka nachová, známá pod názvem echinacea, šípek, kopřiva nebo list černého rybízu. Významnou funkci pro imunitní systém má brzlík, který usměrňuje bílé krvinky. Na oblast brzlíku pozitivně působí divizna a zdrojem vitamínu i minerálů jsou také bezinky.

a pomáhá snižovat stres. Zajímavé je, že náš organismus začne při vyšší teplotě vyrábět mimo jiné „hormon štěstí“ endorfin. Příznivé účinky sauny tak pocítí tělo i duše. V Kostelci si můžete zahřát tělo ve finské sauně vyloučené voňavým dřevem, vytápěné na 60 až 110 stupňů.





Do lázní jezdíme za zdravím, relaxací i zážitky. A k těm příjemným určitě patří dobré jídlo.

**V** Kostelci na to nezapomínáme, v hotelové restauraci proto najdete na jídelním lístku speciality zahraniční kuchyně, stejně jako tradiční českou klasiku. Nabídka se mění během sezony: zatímco v horkých letních dnech se připravují spíše lehčí jídla či saláty, v chladnějších částech roku rádi sáhneme po něčem vydatnějším. Ať už je to zvěřina nebo třeba husí speciality a další dobroty. Husí hody se v Kostelci konají každý rok na svatého Martina a mezi hosty se těší velké oblibě. Ve stejný čas se otevírá svatomartinské víno, které si můžete v klidu vychutnat v naší restauraci nebo kavárně.

### Recept na svatomartinskou husu

**Suroviny:** husa, sůl, kmín, jablka, voda/vývar

Vyberte si mladou husu (okolo 3 kg). Z dutiny břišní vyjměte droby i přebytečný tuk. Potom husu ze všech stran i zevnitř pořádně osolte a okmínujte. Dejte na plech nebo do pekáče a nechte odležet v lednici přes noc, v ideálním případě 24 hodin. Poté nasolenou husu osušte a dutinu břišní naplňte jablky. Před pečením ji podlijte vodou a dejte péct do trouby na 120 °C. Pečte podle velikosti husy 4 až 6 hodin. Maso musí jít po upečení úplně od kosti. Pro křupavou kůrčičku husu ke konci vyndejte z trouby. Troubu rozehrějte na 230 °C, husu vraťte zpět a zprudka pečte asi 15 minut. Upečenou husu dejte stranou a nechte v klidu odpočívat. Z plechu slijte přebytečný tuk, dejte na sporák a zalijte vodou nebo vývarem. Nechte přijít k varu, přes cedník slijte do rendlíku a svařte na silnou šťávu. Husu naporcujte, podávejte s lokšemi a se zelím.

## LÁZNĚ JSOU RÁJEM pro filmaře

**Nádherné prostředí lázní okouzlo i filmaře, kteří zde natáčeli komedie, akční filmy, detektivky i dramata. Řada snímků už patří ke klasice.**

**U** rčitě jste tento film viděli mnohokrát, ale klidně si ho pustíte znovu. A zvítězil také v anketě Volíme komedii století. Některé známé scény komedie S tebou mě baví svět vznikaly v půvabném lázeňském městečku Karlova Studánka. Tady skákal Pavel Nový z hotelového balkonu a Zdena Studenková jako zpěvačka Gábina zpívala hit Heleny Vondráčkové Sladké mámení.

Jen nedaleko od Karlovy Studánky se natáčel další film. Snímek režiséra Otakara Vávry Kladivo na čarodějnice se věnuje temnému období našich dějin, nechvalně známým čarodějnickým procesům. Film vznikl v lázních Velké Losiny, v autentických lokacích zdejšího zámku, kde se skutečně inscenované procesy v 17. století odehrály.

Pro filmaře velmi atraktivní jsou také největší moravské lázně Luhačovice, které si do dnešních dnů uchovaly vzhled z první poloviny minulého století. Po zdejší kolonádě se procházel četník Karel Arazím s Ludmilou, postavy z Četnických humoresek. Lázně si „zahrály“ i v dalším seriálu z období první republiky Četníci z Luhačovic.

A když se bavíme o filmu, nesmíme zapomenout na Karlovy Vary. Lázeňské město proslavil známý filmový festival a stalo se kulisou i pro natáčení řady českých nebo zahraničních snímků. Velké oblibě se těší především Grandhotel Pupp, kde se točila romantická komedie Poslední prázdniny s Queen Latifah v hlavní roli nebo známá bondovka s Danielem Craigem Casino Royale.

A určitě si také vybavíte slavnou scénu z komedie Ladislava Smoljaka a Zdeňka Svěráka Vrchní, prchni! Právě v centru Karlových Varů nahánějí číšníci hlavního hrdinu Dalibora Vrátu, falešného vrchního, kterého ztvárnil Josef Abrhám. Oblíbenou destinací jsou i Mariánské Lázně. Město si zahrálo například v adaptaci Dostojevského románu Hráč nebo v česko-německém filmu Výstřely v Mariánských Lázních natočeném podle skutečné události. V oscarovém snímku Kolja se zase objevily Františkovy Lázně: právě tady se Zdeněk Svěrák ukrýval s malým Koljou.



## Oblečte se DO BAREV PODZIMU

**Barevná typologie podle čtyř ročních období vám pomůže při rozhodování, jaké barvy jsou pro vás vhodné při oblékání nebo líčení a kterým byste se měli raději vyhnout.**

**B**arevná typologie vychází z toho, že každého člověka lze podle barvy očí, přirozeného odstínu vlasů a pleti zařadit do jedné ze čtyř barevných skupin. Dnes přinášíme inspiraci pro podzimní typy, obvykle se vyznačující rezaými či hnědými vlasy s teplým podtónem a velmi světlou pletí často posetou pihami, která se špatně opaluje. Oči mohou být světle až tmavě hnědé, zelené nebo průzračně modré.

### Co vám bude slušet

Pro podzimní typ se nejvíc hodí stejné barvy, jaké má padající listí či na podzim dozrávající plody. Budou to především teplé a syté odstíny hnědé, béžové, zelené a červené. Vhodné jsou i teplé tóny oranžové, khaki nebo barva petrolejová. Naopak vyhnout byste se měli výrazným růžovým odstínům, slušet vám nebude ani černá nebo sněhově bílá barva.

U líčení pro vás jednoznačně platí pravidlo, že si zvýrazníte buď oči, nebo rty. Ženy podzimního typu by neměly používat pastelové barvy, ale měly by se zaměřit na zemité tóny. Slušet vám budou béžové či hnědé stíny, hnědá řasenka a zkusit můžete i jemně oranžovou rtěnku.

K podzimnímu typu mezi slavnými ženami patří herečky Julianne Moore, Meryl Streep, Sophie Loren nebo Cynthia Nixon.



**elements koupelny**

*Jsme zde pro Vás*

**NEJEDNODUŠŠÍ CESTA K NOVÉ KOUPELNĚ**

Zlín Areál Svit, 64. budova  
GIENGER Kvítkovická ul., u Shell směr Pohořelice

elements-cz.cz

**GIENGER**

Váš partner pro tepelná čerpadla a fotovoltaiku

gienger.cz





# TOP TURISTICKÉ CÍLE

**Volný čas v lázních můžete vyplnit poznáváním zajímavých míst. Pozveme vás na středověký hrad, do největšího muzea obuvi, barokního zámku nebo vyhlášené destilérky.**

## Město obuvi a filmu

Jedno z největších obuvnických muzeí v Evropě se stovkami exponátů exotické, historické i batovské obuvi se nachází ve Zlíně. Je součástí expozice mapující dějiny firmy Baťa od založení v roce 1894 až po rozpad koncernu v roce 1948 v Muzeu jihovýchodní Moravy, které se nachází v budově 14|15 BAŤŮV INSTITUT. Zlín je spojován nejen s obuví, ale také s filmem, proto se také vydejte do zdejších filmových ateliérů. Čeká na vás unikátní expozice artefaktů, ať už jde o loutky, dekorace, rekvizity nebo osobní předměty tvůrců.



## Holešovské židovské památky

Vynechat byste neměli ani návštěvu Holešova, jehož dominantou je raně barokní zámek, který obklopuje nádherný park s pozoruhodným systémem vodních kanálů ve tvaru Neptunova trojzubce. Holešov se ovšem může pochlubit i jedinečnými židovskými památkami. Perlou mezi nimi je renesanční Šachova synagoga, jediná synagoga tzv. polského typu, která se zachovala v původní podobě a bývá označována jako světový unikát. Poblíž synagogy najdete židovský hřbitov s řadou vzácných náhrobků a muzeum v bývalé židovské škole.



## Tajemný hrad Lukov

Dlouhá historie i řada pověstí se váže ke středověkému hradu Lukov. Nachází se v jihozápadní části Hostýnských vrchů, asi 2 km nad obcí Lukov nedaleko Zlína. K hradu ukrytému v lesích si můžete udělat procházku přímo z kosteleckých lázní. Rozlohou jeden z největších hradů na Moravě byl v minulosti několikrát obléhán a dobyt. Rozsáhlou zříceninu gotického hradu si můžete v klidu prohlédnout a nikdo vás odtud nebude vyhánět. Při procházce se přenesete do 13. století, kdy byl hrad postaven. Kolem hradu jsou k vidění skalní stěny Králky nebo památný strom Valdštejnův dub.

## Za slivovicí do Vizovic

Většina z nás si Vizovice spojí hlavně se slivovicí, ale město toho nabízí návštěvníkům mnohem víc. Prohlédněte si krásný barokní zámek, který ukrývá bohatě zařízené interiéry se sbírkami porcelánu, orientálních předmětů i rozsáhlou kolekcí obrazů. Současně se zámkem byla založena i zahrada ve francouzském stylu, kde se můžete projít a dát si ještě něco dobrého ve zdejší skvělé čokoládovně. Jistě, když už jste ve Vizovicích, měli byste si udělat čas na návštěvu destilérky R. Jelínek. Během exkurze se podíváte na místa, kde pálenky zrají, a na závěr je i ochutnáte.

