

# KOSTELECKÝ Zima SPECIÁL



Oslavte Silvestra  
v lázních

Magický svátek  
zimní slunovrat

Kostelecký zázrak  
v proměnách času





# Sirné lázně UPROSTŘED PŘÍRODY

Ještě stále váháte s návštěvou lázní v zimním období?  
Zkuste přijet do Kostelce u Zlína a rozhodně nebudete litovat.

**N**abídka léčebných i relaxačních procedur a pobytů je stejně pestrá jako v hlavní sezóně, ale ceny jsou výhodnější. Také hostů je v lázních méně, takže pohoda a klid jsou zaručeny.

Vydatný sirný pramen s vysokou koncentrací sirovodíku významně pomáhá při léčbě pohybového aparátu a nemocí kůže. Zároveň se využívá i při relaxačních procedurách, které můžete v kosteleckých lázních vyzkoušet. S klesající teplotou se mezi hosty těší velké oblibě nejrůznější zábaly a obklady, které vás krásně zahřejí a pomohou při regeneraci těla. Celoročně lze využít venkovní vířivky nebo si posílit imunitu v sauně.

Nejsou to ovšem jen procedury, kvůli kterým se do Kostelce jezdí. Velkou devizou je nádherná příroda. Lesy lákají k procházkám i v chladnějších měsících roku. A když napadne sníh, klidně můžete nasadit běžky a vyrazit do okolí. Součástí resortu je také devítijamkové golfové hřiště, kde si zahrajete i mimo



hlavní sezónu, a také největší Indoor golfové hřiště na Zlínsku. Večery si pak můžete zpříjemnit návštěvou koncertů či diskoték, které se zde pravidelně konají.

Co jistě oceníte, je skvělé jídlo: v hotelové restauraci si pochutnáte na různých specialitách zahraniční kuchyně i tradiční české klasice. V kavárně si pak v klidu vychutnáte kávu nebo budete popíjet lahodná moravská vína.

Ve volných chvílích stojí za to udělat si výlet třeba do nedalekého Zlína, Kroměříže nebo na významné poutní místo Svatý Hostýn. Uvidíte, že se v Kostelci nudit nebudete.

## Harmonie pro tělo i duši



Chcete se dostat do duševní i fyzické pohody a načerpat nové síly? Naše lázně jsou pro vás ta správná volba.

**K**ostelecké lázně se mohou pochlubit pramenem s vysokou koncentrací sirovodíku, který příznivě působí na různé druhy kožních onemocnění. Doporučuje se při léčbě lupenky, atopického ekzému či akné. Sirné koupele pomáhají také v léčbě revmatismu, při bolestech kloubů a svalů, poradí si s poruchami pohybové i oběhové soustavy. Během sirné koupele se dostane sirovodík přes kůži do organismu a vstřebává se ještě po ukončení procedury. Protože se jedná o koupel hypertermní, využívá se nejen účinků síry, ale také tepla. K velmi žádaným procedurám patří v zimním období rašelinové zábaly, které jsou velkým pomocníkem při bolestech

kloubů, páteře a revmatismu. Termoterapeutické účinky má i speciální druh vosku, parafin. Jakmile se zahřátý parafin aplikuje, rychle dochází k jeho tunutí. Tím se uvolňuje velké množství tepla, jež blahodárně působí na celé tělo. U nás se můžete nechat hýčkat také parafínovými obklady s mátovou nebo svěží meduňkovou vůní, která navodí pocit relaxace a přispěje k dobrému zdraví.

Vyzkoušet můžete i další dary přírody. Jako znovuzrození se budete cítit, když svému tělu dopřejete zábal s panenským kokosovým olejem. Ten obsahuje vitamíny A, E, C i cenné mastné kyseliny a má silné antioxidační účinky.

A nezapomínáme ani na léčebnou sílu konopí. Na problematickou pleť i bolesti pohybového aparátu skvěle funguje vyživující konopný zábal s 90 procenty léčivého konopného oleje. Kromě oblíbeného zábalu si můžete užít i konopnou minerální koupel nebo konopnou masáž, po které zůstane pokožka sametově hebká a mladistvá.

Velmi oblíbené mezi lázeňskými hosty jsou aromatické masáže, které tělo krásně uvolní a zrelaxují. Esence bylinek se vybírají podle toho, co koho trápí. Vhodně zvolené bylinky dokáží zatočit s bolestí hlavy a zad, s problémy pohybového aparátu nebo s obtížemi způsobenými přepracováním.

Výše uvedené je pouze malou ochutnávkou toho, co nabízíme. Vybírat můžete z řady dalších léčebných a relaxačních procedur. Velmi pestrá je také nabídka pobytů, díky kterým si skvěle odpočine vaše tělo i mysl.



## Oslavte s námi Silvestra

**P**ojďte vstoupit do příštího roku ve velkém stylu. Silvestrovské veselí startuje už 27. prosince. Nechte se hýčkat a vyberte si z nabídky **silvestrovských pobytů**, které spojují odpočinek při lázeňských procedurách, zábavu při tanečních večerech nebo degustaci vín. Pobytů si můžete vybrat s procedurami nebo bez nich. Záleží jen na vás, čemu dáváte přednost.

A jak bude vypadat poslední den v roce? Silvestrovský večer bude plný hudby, tance a vynikajícího občerstvení. Chybět nebude welcome drink, bohatý studený i teplý raut a oblíbený sladký bar. Krátce po půlnoci rozzáří nebe slavnostní ohňostroj. A první den nového roku bude připravena tradiční novoroční polévka, která vás dostane zpět do formy.



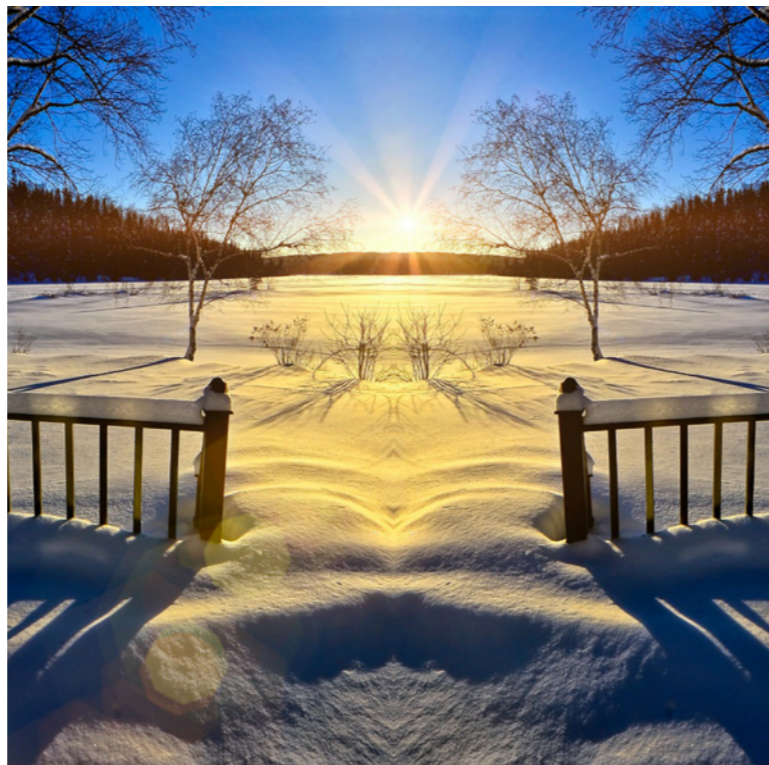
# Sluneční svit nám schází

**I když zimní večery mají bezesporu své kouzlo, někdy mohou být až příliš dlouhé. Denního světla si užíváme velmi krátce a chybí nám sluneční svit, což může negativně ovlivnit naše zdraví.**

Česká republika patří k evropským zemím s nejnižším počtem slunečných dnů v roce, proto značná část naší populace trpí nedostatkem vitamínu D. Za tento stav ale nemohou jen dlouhé zimy. Přibývá totiž lidí, kteří pracují v kanceláři a ani děti nejsou nedostatkem vitamínu D uchráněny, protože mnohem méně času tráví venku. V chladných měsících se také méně hýbeme. Za naší nechtů do sportů a dalších fyzických aktivit může být zvýšená produkce melatoninu, který má za úkol synchronizovat cyklus spánku a bdění se střídáním dne a noci. Jeho vyšší hodnoty v mozku jsou zodpovědné za únavu a malátnost. S nedostatkem slunečního záření mohou souviset i změny nálad, letargie a přibývání na váze. Během zimních dnů totiž naše tělo produkuje méně serotoninu, tedy hormonu štěstí.

## Za lepší náladou na golf

Pokud propadáte zimním chmurám, snažte se trávit co nejméně času venku a zkuste pohyb, který vám pomůže dobít energii a zlepšit náladu. Můžete se věnovat třeba golfu, který představuje ideální spojení pohybové aktivity s pobytem v přírodě. Golfový areál v Kostelci nabízí devítijamkové hřiště dlouhé přes pět kilometrů a hrát je zde možné prakticky celoročně, kromě pár dní v roce, když napadne sníh. Mimo hlavní sezonu se hraje na zimní greeny. Využít můžete i největší Indoor golf ve Zlínském kraji s celoročním provozem, kde je hráčům k dispozici 5 odpališť, jemně modelovaný green se šesti jamkami a chippovací podložka. V provozu je denně od 8 do 20 hod. Pouze v pondělí a ve středu mezi 16 a 19 hod probíhají dětské golfové tréninky, kdy je Indoor v Kostelci rezervován pro děti.



# Magický zimní SLUNOV RAT

**Slunce dosáhne obratníku Kozoroha a nastává nejdelší noc v roce. Zimní slunovrat připadající nejčastěji na 21. nebo 22. prosince byl významným a magickým svátkem v mnoha kulturách.**

Okamžik zrození nového Slunce byl spojován s oslavou obnovy, plodnosti i okamžiky, kdy se živí mohou setkat s mrtvými. Toto období představovalo naději, že všechno zlé pomine, stíny zmizí a Slunce, které přináší život, úrodu a zdraví, zvítězí nad temnotou. V předkřesťanských dobách se slavilo zrození Slunce nejen v Evropě, ale i na jiných kontinentech. Staří Řekové vítali zrození boha Slunce Hélie, Římané měli svoje Saturnálie - svátek zasvěcený původně etruskému otci bohů Saturnovi. V starodávné Číně císař pořádal obřad obětování Nebi a modlil se za dobrou úrodu. Také u starých Slovanů měly slunovraty významné místo, protože souvisely s uctíváním nejvyššího slovanského boha Svaroga, boha nebeského světla, přemožitele tmy a chaosu. Jeho syn Dažbog, bůh Slunce, se o zimním slunovratu rodí, na jaře dospívá, v létě nabírá síly, začíná postupně stárnout, až o zimním slunovratu umírá. Večer před tímto svátkem se prováděly magické rituály zaměřené hlavně na věštění, kráje se jablko, házel střevíček, odléval se vosk nebo olovo. Že vám to něco připomíná? Ano, tyto zvyky se dodržují i dnes. Až s příchodem křesťanství byly pohanské svátky postupně zatlačeny do pozadí a oslavy zimního slunovratu zastínily Vánoce, kdy místo zrození slunečního božstva oslavujeme narození Ježíška.

# NÍZKÉ TEPLoty pokožce nesvědčí

**S příchodem zimy nastává doba, kdy naše pokožka vyžaduje mnohem větší péči. Rozhodně jí nedělá dobře mráz, vítr a náhlé změny teploty. Máme pár tipů, jak zvládnout zimu, aby pleť netrpěla.**

Pokožka bývá v zimním období suchá, podrážděná a často se na ní tvoří šupiny. Používejte proto hutnější vyživující krémy s vysokým podílem hydratačních složek a dopřejte pokožce také vitamíny a antioxidanty. Vhodné jsou přípravky s obsahem pupalky dvouleté či zinku, k tvorbě kolagenu přispívá vitamin C, silným antioxidantem je vitamin E. V zimním období rozhodně nepodceňujte sluneční záření a zvykněte si při pobytu venku používat krémy alespoň s ochranným faktorem 15. Ideální pro vaši pleť nebude ani horká koupel, protože teplá voda smývá z kůže její ochranný film a zároveň otevírá póry. Kůže je pak citlivější na chladné počasí. Proto raději zůstaňte u sprchy a vyvarujte se nadměrnému používání mýdel nebo pěn do koupele. Lepší je sáhnout po některém z olejů.



## Léčba světlem

Zimní měsíce jsou náročné pro všechny typy pokožky, velmi často se její stav zhoršuje u lidí s atopickým ekzémem. Kromě používání vhodných krémů, mastí či balzámů může být pomocníkem i léčba světlem, která využívá pozitivních účinků světla na lidské tělo. Často se uplatňuje právě při léčbě atopického ekzému, lupénky nebo omlazení pokožky. Lokální fototerapii nabízí také v kosteleckých lázních. Procedura se ovšem nedá volně koupit. Aplikovat se může jen na základě lékařského předpisu.



# Budeme opět hubnout?

**Rok se s rokem sešel a je to zase tady. Na začátku ledna si dáváme novoroční předsevzetí, které ale většina z nás není schopná dodržet.**

Výzkumy ukazují, že změny ve svém životě plánujeme velmi často právě s příchodem nového roku. Bereme to jako šanci na nový začátek a máme ty nejlepší úmysly. Nejčastěji se novoroční předsevzetí týkají jídla, ať už jde o hubnutí nebo zdravé stravování. Na předních místech se objevuje také přání začít pravidelně sportovat, najít si víc času pro sebe, rodinu a přátele, naučit se nový jazyk, vyřešit své finance, skončit s kouřením nebo si najít lepší práci. Zajímavé je mezigenerační srovnání. Pro nějakou změnu ve svém životě se s novým rokem rozhodne téměř polovina mladých lidí, s rostoucím věkem se ale počet významně snižuje. Vysvětlení nemusí být složité: dříve narození už ví, že není vůbec snadné novoroční předsevzetí dodržet. Cíle, které si dáváme, jsou totiž velmi často nereálné, přesahují naše limity a na jejich udržení potřebujeme velkou disciplínu. Jak tedy postupovat, abychom byli úspěšní? Naše předsevzetí musí být hlavně dosažitelná. Než si je dáme, máme se pořádně zamyslet nad svými možnostmi. Odborníci také radí rozvrhnout si svůj cíl do několika menších kroků, které nás budou postupně posunovat kupředu. A potom si dopřát i malou odměnu, když na cestě k cíli některý z kroků splníme. Reálný plán a dobrá motivace může vést k tomu, že se nám letos konečně podaří dosáhnout zadané změny. Důležité je si ale přiznat, že během roku nastanou situace, kdy se dopustíme prohřešku proti svému předsevzetí. Měli bychom být připraveni a uvědomit si, že to není důvod své předsevzetí vzdát.





## Do Evropy přišel s námořníky

Stal se tradičním vánočním nápojem a na jeho přípravu existuje mnoho receptů. O čem je řeč? Přece o punči, který nejen skvěle chutná, ale také vás krásně zahřeje.

**S**lovo punč pochází z indického slova pánč, což znamená pět. Je to počet přísad, který nápoj musí obsahovat. Indický punč se připravoval z těchto hlavních ingrediencí: cukru, vína, vody, čaje a lihoviny. Nesmíme zapomenout ani na koření, které dotváří jedinečný charakter každého nápoje. Bývá to hlavně skořice, hřebíček, badyán, kardamon nebo vanilka. A jak se z dalekého východu dostal tento oblíbený horký nápoj až k nám? V Indii si jej oblíbili angličtí námořníci a na začátku 17. století pak dovezli punč i s recepturou domů. Z Anglie se postupně rozšířil do dalších zemí a začaly vznikat jeho nejrůznější varianty. Při přípravě punče se fantazii meze nekladou, každý si jej může vyladit podle své chuti.

### Tradiční vánoční punč

140 g cukru krupice, 130 ml rumu, 500 ml vody, 500 ml vína, 1 pomeranč, 1 citrón, 2 celé skořice, 4 ks hřebíčku, 1 badyán

**Postup:** Vymačkejte šťávu z citrónu a pomeranče. Vodu smíchejte s cukrem, pomerančovou a citrónovou šťávou a celou směs přiveďte k varu. Do hrnce přidejte rum s vínem a kořením, opět hrncem ohřejte, ovšem nápoj by neměl projít varem. Horký punč rozlévejte do předem ohřátých sklenic. Nakonec sklenici ozdobte polovinou plátku pomeranče nebo citrónu.



## Kostelecký zázrak v proměnách času

**Vydatný sírný pramen v Kostelci u Zlína vrací lidem zdraví už po staletí. Právě koupel v sírné vodě byla jednou z prvních procedur ve zdejších lázních.**

**P**ojďme se vrátit v čase do roku 1742, kdy kostelecký občan Jan Zbořil objevil na svém pozemku zázračný pramen. O této vodě se v kronice píše, že léčil „otokem a dřením údy stížená a zdravé chránil před onemocněním“. Blahodárné léčebné účinky minerální vody následně potvrdili lékaři z Vídně. A šlechtický rod Seilern-Aspang pak nechal v Kostelci vybudovat „panské lázně“ ve stylu doznívajícího baroka. Nesloužily ale všem, využívat je mohla pouze vrchnost. Největší rozkvět zaznamenaly lázně na přelomu devatenáctého a dvacátého století, kdy je vlastnila společnost kroměřížského lékaře Jana Kováře a manželů Mašláňových. V roce 1903 byly postaveny dvě lázeňské vily a kaple v nezaměnitelném stylu selské secese podle návrhu architekta Dušana Jurkoviče.

Na počátku 20. století byly v Kostelci zavedeny moderní balneologické léčebné metody, nechyběla koupel v sírné vodě nebo Kneippova vodoléčba. Ta pomáhala lidem mířícím do lázní s různými chorobami, ať už šlo o nemocné srdce, revmatismus nebo astma.

Při ohlédnutí do historie se můžeme podívat i na to, jak vypadaly pobyty před sto lety. Tehdy se platilo za ubytování, stravu, léčení a dopravu. Hosté si mohli vybrat ze dvou kategorií ubytování (první a druhá třída), pobytu s plnou penzí se říkalo „celé zaopatření“ a zahrnoval snídaně, obědy, večeře, vybranou kategorii pokoje, obsluhu a osvětlení. Vše bylo možné doplnit Kneippovou vodoléčbou, síratými koupelemi nebo dopravou ze Zlína do lázní speciálním povozem. Měsíční plat se v té době pohyboval mezi 500 až 1 200 korunami a za třídyenní pobyt v lázních hosté zaplatili 1 350 korun.

Díky krásnému prostředí a vyhlášeným léčebným metodám se lázně staly kulturním centrem kraje s bohatým společenským životem. Herci, spisovatelé, důstojníci a známé osobnosti se přijížděli léčit a užívali si koncertů. Procházeli se po okolí a popíjeli sírnou minerálku z pítka v parku před lázeňskou budovou. Významnými hosty byli například spisovatel Alois Mrštík, filolog František Bartoš, arcibiskup Antonín Cyril Stojan nebo herec Jiří Plachý.

Ve 30. letech minulého století zvažoval koupi lázní továrník Baťa, ale všechny jeho plány přerušila druhá světová válka. Po ní přešly lázně do rukou státu a v 60. letech je koupily Vítkovické železárny Ostrava. Postavily novou hotelovou budovu, secesní vily s kaplí ovšem nechaly zbourat a lázně byly vyškrtuty ze seznamu lázní. Před třiceti lety se novým majitelem stala společnost Zlínsat, které se podařilo celý areál postupně opravit a vrátit Kostelec na mapu oblíbených lázeňských míst.



Foto: archiv Lázně Kostelec

elements  
koupelny

*Jsme zde pro Vás*

**NEJEDNODUŠŠÍ CESTA  
K NOVÉ KOUPELNĚ**

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

GIENGER

Váš partner pro  
tepelná čerpadla  
a fotovoltaiku





Zoo Zlín Lešná, foto: m-ARK

# TOP TURISTICKÉ CÍLE

**Užijte si pobyt v kosteleckých lázních a vydejte se na místa, která mají své kouzlo i v zimě. Pojdte navštívit vyhlášenou zoo, poutní místo na Hostýně, prohlédněte si památník T. Bati nebo úžasné barevné ledopády.**

## Z a zvířaty do zoo

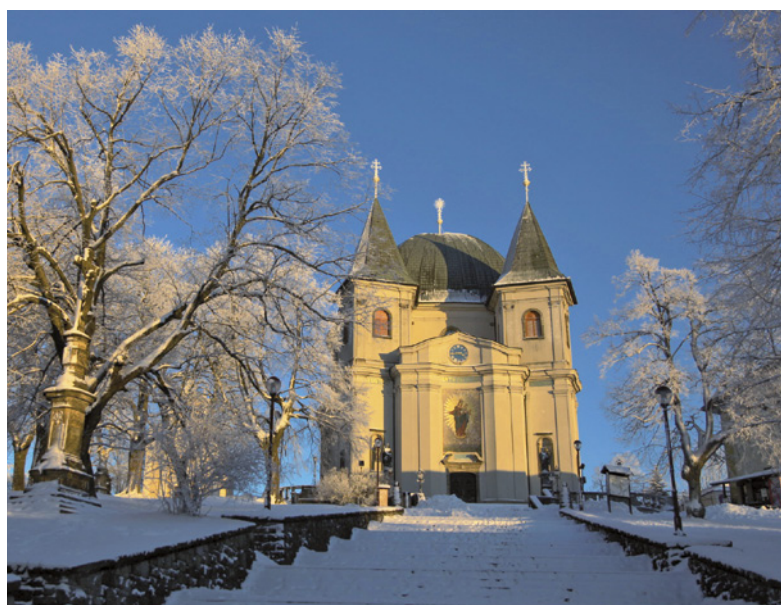
I v zimním období je zlínská zoo krásná, plná života a rozhodně stojí za návštěvu. A některá zvířata si chladnější měsíce doslova užívají: do venkovních výběhů běžně vycházejí sloni, nosorožci, zebry, tygři, velbloudi, klokani nebo pštrosi. Pokud vám bude při prohlídce zima, přijďte se zahřát do tropické haly Yucatan, kde panuje příjemné klima tropických pralesů. Jistě vás uchvátí Zátoka s rejnoky, kterých se můžete i dotknout. Do zoologické zahrady v Lešné lze přijít také o svátcích, protože je otevřena každý den v roce.



Památník Tomáše Bati, foto: m-ARK

## Památník zakladatele impéria

Pojďte si prohlédnout jednu z nejvýznamnějších staveb ve Zlíně a perlu světového funkcionalismu - Památník Tomáše Bati. Vrcholné dílo architekta Františka Lýdie Gahury z roku 1933 bylo postaveno na počest tragicky zesnulého zakladatele obuvnického impéria. Interiéru dominuje věrná maketa letadla Junkers F13, v němž Tomáš Baťa zahynul, když se letadlo zřítilo krátce po startu z Otrokovic na cestě do švýcarského Möhlinu. Budova ze skla, betonu a kovu je unikátní v každé denní době, za každého ročního období a jsou z ní krásné výhledy na Zlín.



Svatý Hostýn, foto: m-ARK

## Svatý Hostýn

Zvláštní atmosféra, klid a ticho vás obklopí při návštěvě významného poutního místa na Svatém Hostýně. Dominantou celého areálu je bazilika Nanebevzetí Panny Marie, obklopená ambity s kaplemi, k níž vede impozantní schodiště. Nad pramenem, z něhož vyvěrá hostýnská „zázračná“ voda, stojí Vodní kaple. Kousek za bazilikou vás zaujme neobvykle pojetá křížová cesta od slavného architekta Dušana Jurkoviče. Na Hostýně najdete i nejstarší rozhlednu na východní Moravě. V roce 1897 zde položil základní kámen císař František Josef I.

## Nádherné ledopády

Úžasnou barevnou podívanou nabízí Pulčínské skály v zimě, kdy je zdobí nádherné pestrobarevné ledopády. V kaňonu Ancona (říká se mu i Propadlý hrad) se tvoří ledové rampouchy jedinečné svým zbarvením s odstíny žluté, oranžové až hnědé barvy. Zbarvení způsobuje mikroskopická řasa žijící ve sněhu a v ledu. Ledopády se tvoří v závislosti na počasí, svého vrcholu dosahují obvykle v únoru a na začátku března. Tento jedinečný přírodní úkaz leží v CHKO Beskydy a dostanete se k němu z osady Pulčín, místní část Francovy Lhoty.



Pulčínské skály, foto: m-ARK