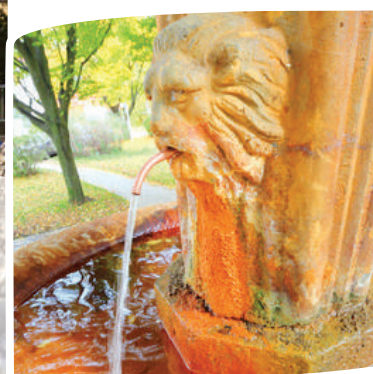


Mariańskie Łaźnie

SpaDreams

Zdrowie • Ajurweda • Joga • Kuracje



Mariańskie Łaźnie -
poznaj lecznicze źródła i bajeczną przyrodę

Mariańskie Łaźnie to prawdziwa stolica źródeł mineralnych. Dzięki swoim niemal 140 źródłom jest celem wycieczkowym dla wielu kuracjuszy. Jeziora, kultura i piękne szlaki turystyczne sprawiają, że wyprawy po okolicy staną się niezapomnianym przeżyciem.



Poradnik SpaDreams
Marianskie Laznie



Poradnik SpaDreams – Mariańskie Łaźnie



Mariańskie Łaźnie: odpężający kurort
z wyjątkową architekturą, piękną przyrodą
i bogactwem leczniczych źródeł.

Mariańskie Łaźnie (Mariánské Lázně) uznawane są za architektoniczną perełkę Zachodnich Czech. Miasto liczy około 13 600 mieszkańców i znajduje się tylko kilka kilometrów od granicy z Niemcami. Miejsce to łączy w sobie historię z nowoczesnym stylem życia, a piękne zatoczki i liczne źródła lecznicze są równie wyjątkowe, jak bajeczna przyroda i przyjemny klimat.



Spis treści:

Uzdrowisko Mariańskie Łaźnie	2
Źródła mineralne	
Gaz leczniczy	
Peloidy	
Oferta lecznicza	4
Kompleksowa kuracja	
Kuracja pitną wodą mineralną	
Zabiegi z użyciem gazu leczniczego	
Hydroterapia	
Warto wiedzieć	7
Waluta	
Pogoda	
Jedzenie	
Rozrywka i kultura	8
Na miejscu	
Okolica	

Uzdrowisko Mariańskie Łaźnie



Uzdrowisko

Kraj zachodnioczeski znajduje się w zachodniej części Czech i należy do krainy, która wraz z Morawami i Śląskiem Czeskim tworzy Republikę Czeską. Mariańskie Łaźnie, Franciszkowe Łaźnie, Karlowe Wary i Jachymów należą do najważniejszych uzdrowisk w Czechach. Mariańskie Łaźnie cieszą się dobrą sławą na całym świecie. Gościło tu wielu znanych artystów i arystokratów, w tym Goethe, Mark Twain i Zygmunt Freud. Miejsce to charakteryzuje się bajecznymi zespołami parkowymi i pięknymi kolumnadami oraz pawilonami.

Do przyjazdu zachęcają przytulne hotele uzdrowskie i gościnność mieszkańców. Powietrze i stosunkowo ostry klimat sprawiają, że kurort ten jest idealnym miejscem na urlop zdrowotny. Rezerwat przyrody Lasu Cesarskiego jest oddalony dosłownie o rzut beretem. Bajeczne krajobrazy ze wspaniałymi lasami i rozległymi parkami zdrojowymi położone na wysokości od ok. 625 do 770 m nad poziomem morza, tworzą doskonałe warunki do regeneracji i leczenia. Występowanie naturalnych środków leczniczych, takich jak błoto i źródła mineralne to kolejne elementy składające się na wymarzone warunki do kuracji.



Źródła mineralne

Region otaczający czeski trójkąt uzdrowski uchodzi za najbogatszy teren źródeł mineralnych w Europie co sprawia, że cieszy się międzynarodową sławą. Fakt, że tak wiele różnorodnych źródeł znajduje się tuż obok siebie na tak małym obszarze, uznawany jest za niesamowite zjawisko. Mariańskie Łaźnie posiadają 40 źródeł mineralnych w samym miasteczku oraz kolejne 100 w jego okolicy. Źródła wykazują różnorodne właściwości lecznicze, m.in. w przypadku leczenia chorób nerek i dróg moczowych, chorób układu oddechowego oraz zaburzeń przemiany materii. Wszystkie źródła lecznicze mające swój początek w Mariańskich Łaźniach są wodami zimnymi, których temperatura mieści się w przedziale od 7°C do 10°C. Różnicowany skład poszczególnych źródeł ma wpływ na ich konkretne działanie lecznicze. Siedem dużych źródeł Mariańskich Łaźni odznacza się różnorodnymi właściwościami.

Źródło Ambroży: To źródło o zawartości żelaza wynoszącej 40 mg na litr. Z tego względu tę leczniczą wodę stosuje się w przypadku niektórych rodzajów anemii. Tak zwane „źródło miłości” wypływa do trzech zbiorników – w każdym znajduje się woda o innym stężeniu żelaza i minerałów – dobiera się je odpowiednio do kuracji pitnej.

Źródło Ferdinand: Woda z tego źródła jest bardzo słona i stosuje się ją, tak samo jak wodę ze Źródła Krzyżowego, do produkcji wody mineralnej „Excelsior”. Ze Źródła Ferdinand pozyskuje się również sól glauberską. Ma ono siedem ujęć, jest bogata w potas, wodorowęglany i chlor. Wodę stosuje się do kuracji pitnej.

Źródło Karolina: Źródło znajduje się w „Pawilonie Źródła Karoliny”. Woda z niego jest niskozmineralizowana i bogata w żelazo. Z uwagi na duże stężenie magnezu, wodę tę stosuje się do leczenia kamieni nerkowych.

Uzdrowisko Mariańskie Łaźnie



Peloid

Źródło Krzyżowe: Siarczany w wodzie z tego źródła mają działanie przeczyszczające. Z tego względu wodę z tego źródła stosuje się przede wszystkim przy leczeniu schorzeń dróg trawiennych, zaburzeniach przemiany materii lub zaburzeniach trawienia.

Źródło Maria: Woda ze źródła, które nadało nazwę miasteczku, jest wyjątkowo bogata w dwutlenek węgla (stężenie CO₂ 99,7%). Znajduje się ono w okolicy uzdrowiska centralnego i pozyskuje się z niego nie wodę mineralną, lecz naturalny gaz leczniczy. Używa się go do suchych kąpeli i zastrzyków gazowych.

Źródło Leśne: Ujście źródła znajduje się w „pawilonie klasycystycznym” poniżej stawu Trebízský. Źródło Leśne należy do źródeł o najwyższym stężeniu żelaza, a wodę z niego stosuje się do kuracji pitnej, inhalacji i płukanek. Woda doskonale sprawdza się przy leczeniu chorób górnych dróg oddechowych i chorób urologicznych.

Źródło Rudolf: Źródło Rudolf wypływało niegdyś na łąkach w Auschwitz. Klasztor Tepla uzyskał do niego dostęp dzięki wywierтови. Dziś stoi tutaj pawilon Źródła Rudolfa. Woda z niego, dzięki wysokiej zawartości wapnia, ma działanie przeciwzapalne. Woda ze Źródła Rudolfa może zmniejszać dolegliwości związane z chorobami i zapaleniami nerek oraz dróg moczowych.

Gaz leczniczy

Jednym z naturalnych skarbów Mariańskich Łaźni jest naturalny CO₂ pochodzenia wulkanicznego, który stosuje się pod postacią kąpeli mineralnych i suchych kąpeli w dwutlenku węgla oraz zastrzyków gazowych. Źródło Marii jest punktem wycieku z 99,7% stężeniem naturalnego CO₂. Ma to pozytywny wpływ na ukrwienie i pracę nerek. W formie zastrzyku leczniczego gaz stosuje się celem zmniejszenia bóli i poprawy procesu leczenia.

Oczyszczone błoto w organicznej lub nieorganicznej postaci, takiej jak borowina lub torf, należy do klasycznych, naturalnych środków leczniczych Mariańskich Łaźni. Po oczyszczeniu błota, mieszane jest ono z wodą mineralną i podgrzewane parą wodną. Stosuje się je w formie okładu borowinowego o temperaturze 40°C. Z uwagi na swoje lecznicze i przeciwzapalne działanie peloidów, stosuje się je w przypadku schorzeń układu ruchu lub chorób ginekologicznych.



Oferta lecznicza



Kuracja kompleksowa

Kompleksowa kuracja jest przygotowywana na miejscu przez lekarza uzdrowskiego zgodnie z potrzebami kuracjusza. Liczba, rodzaj i czas trwania zabiegów może się zmieniać, a za sprawą indywidualnego dopasowania kuracja może prowadzić do złagodzenia dolegliwości chorego. Kuracjusz nie powinien samodzielnie wprowadzać zmian przypisanego czasu, częstotliwości i temperatury zabiegów. Zabiegi kompleksowej kuracji w Mariańskich Łaźniach są bardzo różnorodne: od kuracji pitnej, przez zabiegi gazem leczniczym, aż po zabiegi peloidowe.

Pozostałe zabiegi kompleksowej kuracji to: kąpiel mineralna, masaż częściowy, okład borowinowy, fizjoterapia z różnorodnymi masażami, hydro-, balneo- i elektroterapia, akupunktura, terapia tlenem, okład parafinowy, masaż podwodny, kąpiel perelkowa, kąpiel w dwutlenku węgla, gimnastyka lecznicza, terapia polem magnetycznym i krioterapia, aromaterapia.

Wskazania do kuracji kompleksowej

przewlekłe, zapalne i zwyrodnieniowe schorzenia układu ruchu, reumatyzm, osteoporoza, osteoartroza kręgosłupa i stawów, dyskopatia, spondyloza, spondyartoza, zapalenie stawów, poliartrtyzm, choroba Bechterewa, reumatyzm tkanki miękkiej, artretyzm, rehabilitacja po wypadkach lub zabiegach operacyjnych kości i stawów, fibromialgia, wyczerpanie, choroby obwodowego układu nerwowego, rwa kulszowa, niedowład, choroby przewlekłe układu oddechowego (z wyłączeniem faz ostrych), nadciśnienie, problemy z przemianą materii, rekonwalescencja po chorobach nowotworowych (z wyłączeniem złośliwych chorób krwi), po operacjach ortopedycznych, po operacjach nerek i dróg moczowych, choroby prostaty, astma oskrzelowa, katar alergiczny, otyłość, zaparcia, cukrzyca, choroby zapalne zewnętrznych i wewnętrznych narządów rodnych, po operacjach ginekologicznych, impotencja i bezpłodność, przekwitanie

Przeciwwskazania do kompleksowej kuracji

infekcje, wszystkie nowotwory złośliwe, ostra zakrzepica i zakrzepowe zapalenie żył, astma oskrzelowa z napadami, nadczynność tarczycy, zaburzenia krążenia w połączeniu z niewydolnością serca, stany gorączkowe, ciąża, ostre zapalenia układu oddechowego, choroby autoimmunologiczne, epilepsja



Oferta lecznicza



Mineralna kuracja pitna

Kuracja pitna stosowana jest jako forma terapii od XIX w. i często łączy się ją z innymi metodami leczenia. W Mariańskich Łązniach kuracja pitna jest jednym z najważniejszych elementów pobytu leczniczego. Lekarz ustala również ilość – zaleca się spożycie 1,5 do 2 litrów dziennie jak i właściwe dawkowanie wody leczniczej. Każde z siedmiu źródeł mineralnych w Mariańskich Łązniach ma specyficzne działanie i zalety. Temperatura i skład chemiczny wody działają stymulująco na nerki oraz mają pozytywny wpływ na cały organizm. Kuracja pitna może być również skuteczna w przypadku niedoboru magnezu i przy leczeniu nadwagi.

Wskazania do kuracji pitnej

choroby układu trawienia, cukrzyca, schorzenia ginekologiczne, osteoporoza, zaburzenia przemiany materii, przewlekłe zaburzenia pracy wątroby, choroby nerek, dolegliwości żołądkowe i jelitowe, problemy z pęcherzykiem żółciowym i trzustką, otyłość

Przeciwwskazania do kuracji pitnej

zaburzenia gospodarki wodno-mineralnej, świeże wrzody na żołądku i jelitach, przerostowe zwężenie odźwiernika, niedrożność żółciowa, kamica żółciowa, choroby zapalne w obszarze żołądkowo-jelitowym, w przypadku występowania mięśniaków lub złośliwych guzów itd.

Zabiegi z użyciem gazu leczniczego

Z uwagi na duże występowanie gazu leczniczego (dwutlenek węgla) w źródłach Mariańskich Łązni, zabiegi z użyciem gazu leczniczego są elementem kuracji – zarówno w formie suchych kąpeli, jak i zastrzyków. Gaz w różny sposób wykazuje swoje lecznicze działanie.

Suche kąpiele w gazie leczniczym

Do kąpeli leczniczych wykorzystywany jest gaz ze Źródła Marii. Podczas zabiegu kuracjusz w pełni ubrany, położony zostaje na łóżku z workiem z tworzywa sztucznego, który układa się bardzo blisko ramion. Worek ten napelnia się gazem, który wchłaniany jest przez skórę przez ubrania. Gaz rozszerza naczynia krwionośne, pobudza układ krwionośny, obniża ciśnienie, poprawia ukrwienie, działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie się ran.

Lecznicze zastrzyki gazowe

Do tego zabiegu również wykorzystuje się CO₂ ze Źródła Marii. Gaz leczniczy zostaje wstrzyknięty pod skórę, w okolicy większych stawów i kręgosłupa. Prowadzi to do przyspieszenia procesu leczenia i pobudzenia ukrwienia, a także poprawy ciśnienia.

Wskazania do zabiegów gazem leczniczym

zaburzenia ukrwienia, degeneratywne choroby stawów i kręgosłupa, choroba niedokrwienna serca, żylaki, niedokrwienie nóg, dolegliwości ginekologiczne i urologiczne, hipertonia, zaburzenia funkcji seksualnych

Przeciwwskazania do zabiegów gazem leczniczym

zapalenie skóry i tkanki podskórnej w rejonie ukłuć, choroby krwi, złośliwe wrzody, ciąża, uzależnienia, często powracające obfite krwawienia



Oferta lecznicza



Hydroterapia

Pod hasłem hydroterapia rozumie się różnorodne zabiegi z użyciem wody. Należą do nich zabiegi zarówno z wykorzystaniem wody leczniczej, jak i okłady borowinowe, kuracje pitne oraz elementy terapeutyczne. Hydroterapia w Mariańskich Łaźniach obejmuje kąpiele mineralne, mineralną kurację pitną, inhalacje, kurację Kneippa oraz masaż podwodny.

Kąpiel mineralna

Pacjent delektuje się 20-minutową kąpielą w wodzie mineralnej o wysokim stężeniu CO₂, soli mineralnych i kwasu humusowego, której temperatura mieści się w przedziale od 28°C do 34°C. Dwutlenek węgla jest przyswajany przez skórę, poprawia on ukrwienie i redukuje poziom stresu. Pacjent odczuwa wywołane CO₂ mrowienie na skórze. Obowiązuje zasada: im chłodniejsza kąpiel mineralna, tym większa jej skuteczność.

Inhalacja

Podczas inhalacji wodą mineralną wydzielany jest śluz, a odkrztuszenie jest znacznie ułatwione. Inhalacja ma pozytywny wpływ na drogi oddechowe – należy ją stosować przy astmie lub przeziębieniach. Do wody leczniczej można dodać lekarstwa, naturalne sole lub zioła.

Kuracja Kneippa

Nadrzędną rolę podczas kuracji Kneippa odgrywa działanie ciepłej i zimnej wody. Dzięki naprzemiennemu zastosowaniu wody ciepłej (40°C) i zimnej (10°C od 16°C) pobudzane jest ukrwienie i przemiana materii. Zabieg kończy się w zimnej wodzie. Popularnymi zabiegami w kuracji Kneippa są między innymi spacer wodny oraz prysznic Kneippa.

Masaż podwodny

Temperatura wody przy tym zabiegu mieści się w granicach 35°C – 37°C. Strumień wody za pomocą węża nakierowywany jest przez terapeutę na konkretną grupę mięśni. Odbywa się to pod odpowiednim kątem w odległości 10 cm od skóry. Efektem zabiegu jest likwidacja napięć mięśni i tkanki łącznej oraz częściowe rozluźnienie napięcia w stawach.

Wskazania do hydroterapii

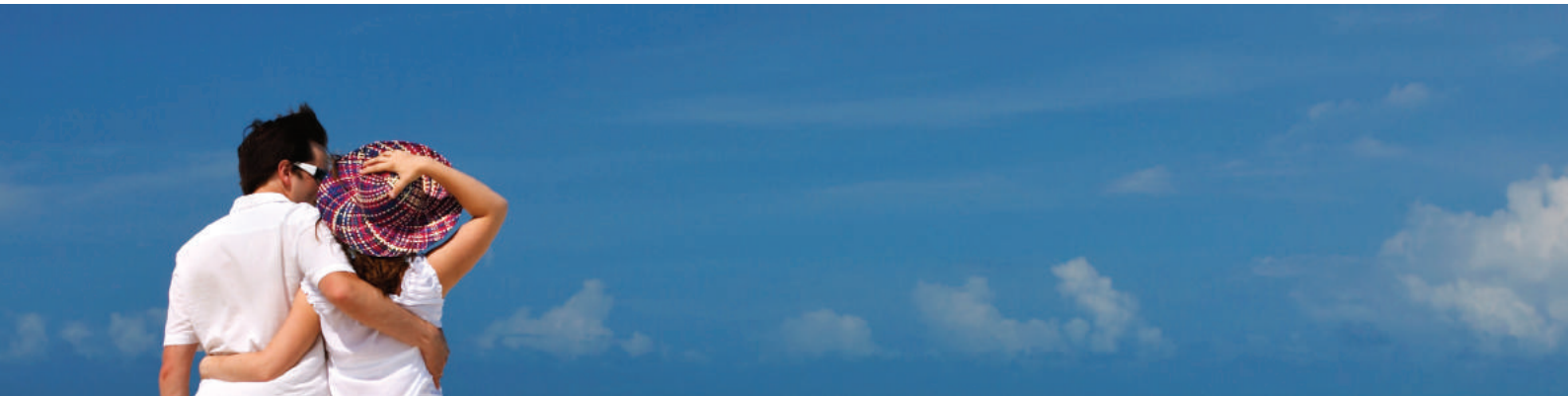
choroby serca i układu krwionośnego, choroby nerek i dróg moczowych, dolegliwości nerwowe, bóle głowy, syndrom zimnych stóp, rozluźnienie kości i więzadeł stawu kolanowego, dystonia neurowegetatywna, zaburzenia ukrwienia, choroby układu nerwowego

Przeciwwskazania do hydroterapii

dekompensacja serca, epilepsja, skłonności do hipotonii, guzy złośliwe, astma płucna, ostre choroby zapalne, gorączka, wysokie ciśnienie, choroby umysłowe



Warto wiedzieć



Pieniądze

Oficjalną walutą w Mariańskich Łązniach są korony czeskie (Koruna), których międzynarodowym skrótem jest CZK. Przelicznik wynosi 1 PLN = ok. 6.84 CZK.

Pogoda

Czechy położone są w strefie umiarkowanej i panuje tu łagodny, aczkolwiek zróżnicowany i zmienny w poszczególnych częściach kraju klimat. Uzależniony jest on od wysokości danego terenu. Zima w Czechach jest zimna i wilgotna, panują tu minusowe temperatury, lato natomiast jest ładne. Najlepszymi miesiącami na podróż to czas pomiędzy majem i czerwcem oraz wrześniem i październikiem. W tym okresie rozkwitająca przyroda, przepiękne rześkie letnie wieczory lub jesienne spacerunki po lasach liściastych potrafią dosłownie oczarować. Przede wszystkim druga połowa września może dostarczyć wrażeń o charakterze „indian summer” - można wtedy delektować się ciepłymi, słonecznymi dniami pod niebieskim niebem. Jesienny okres przejściowy charakteryzuje się barwnymi liśćmi i kapryśną pogodą.

Potrawy

Czechy składają się z wielu krain rzecznych otoczonych górami. Te zagłębia rzeczne sprawiają, że kraj ma bardzo żyzne ziemie – szczególnie w krainie Czech właściwych, gdzie panują idealne warunki do uprawy chmielu wykorzystywanego w tradycyjnych browarach. Czeska kuchnia jest bardzo obfita i charakteryzuje ją wyrazisty smak przypraw takich jak sól, czosnek, kminek i ziele angielskie.

Chętnie jako przystawkę podaje się zupy - szczególną popularnością cieszą się zupy: ziemniaczana, czosnkowa i kapuśniak. Jako danie główne Czesi wybierają mięso drobiowe, wieprzowe lub wołowe, a do niego dobierają różne dodatki, takie jak czeskie knedle lub puree ziemniaczane. Typowymi potrawami są sałatka ziemniaczana i czeskie knedliki, które przygotowane są w formie podłużnego bochenka, a następnie podawane w formie niewielkich plastrów jako dodatek do dań lub deser. Danie narodowe numer jeden jest „vepro, knedlo, zelo” - pieczeń wieprzowa z knedlami i kwaśną kapustą. Na drugiej pozycji plasuje się pieczeń (svíčková) z polędwicy wołowej, która podawana jest z sosem śmietanowym i przetartymi warzywami lub z bitą śmietaną, żurawiną, knedlami i obfita porcją sosu. W tradycyjnych daniach rzadko podaje się rybę. Mimo tego, że eksportuje się duże ilości karpia, w Czechach spożywa się go właściwie wyłącznie w Wigilię. Typowymi deserami są kołaczki – okrągłe wypieki z ciasta drożdżowego wypełnione serem, makiem lub owocami.

Czeskim napojem narodowym jest piwo (pivo), które podaje się do dań obok wina i wody. Czeska tradycja piwowarstwa zaowocowała licznymi gatunkami piwa – od jasnych przez ciemne, aż po mocne i aromatyczne. W knajpach często podaje się do piwa „Utipence” - serdelki zamarynowane w occie lub wodzie ogórkowej z cebulą, warzywami i licznymi przyprawami.



Czas wolny i kultura



Na miejscu

Mariańskie Łaźnie oferują szeroką gamę wycieczek i zabytków. Bogata kultura objawia się w postaci koncertów, operetek i przedstawień teatralnych, teatru i różnorodnych galerii sztuki. Wyjątkowość regionu obrazują również zamek Kynžvart i Beczów, Klasztor Tepla, uzdrowiska Karlowe Wary i Franciszkowe Łaźnie oraz wspaniała architektura całej okolicy. Z uwagi na położenie bezpośrednio przy rezerwacie ochrony przyrody- Las Cesarski, teren ten doskonale nadaje się na długie wędrówki i wycieczki rowerowe. Zadbane ścieżki spacerowe, przepiękne widoki i lokalizacja w kotlinie otoczonej lasami i górami sprawiają, że wędrówki stają się wyjątkową atrakcją. Centralnym punktem Mariańskich Łaźni jest kolumnada z niepowtarzalną żeliwną konstrukcją i stropem kasetonowym. Wyjątkowym spektaklem jest „Śpiewająca fontanna“, która rozbrzmiewa co nieparzyste godziny, wieczorem widowisku towarzyszą barwne efekty świetlne.

W Mariańskich Łaźniach i okolicy aktywnie czas mogą spędzić miłośnicy golfa, jazdy konnej i sportów zimowych. W okolicy znajdują się korty tenisowe, szkoła jazdy konnej i nartostrada z wyciągiem. Kilka minut od centrum oddalone jest pole golfowe z 18. dołkami, należące do jednego z najstarszych w Europie. Piękny zespół parkowy otoczony jest bajecznym lasem świerkowym.

Okolica

Mało który kraj posiada tak duże bogactwa kulturalne i przyrodnicze jak Czechy. W Mariańskich Łaźniach i okolicy znajdują się rozległe, dziewicze tereny oraz warte zobaczenia miasta, takie jak np. stolica kraju – Praga.

Malownicze Karkonosze na granicy Polski i Czech tworzą rezerwat ochrony przyrody. Tutaj, w jednym z najpiękniejszych terenów narciarskich w Czechach, swoje źródło ma Elba. Najwyższym wierzchołkiem jest Śnieżka, która mierzy 1602 m.

Na tym terenie można podziwiać również wyjątkowe połączenie lodowców, jezior górskich i stromych zbocz gór. Warto również zobaczyć region Południowych Czech- popularnego terenu wakacyjnego, który słynie ze swoich zamków i pałaców oraz licznych jezior. Piękny region Morwa (Morava) to zalesiona wyżyna z winnicami, zachowaną tradycyjną sztuką ludową i zamkami.

Historię Lasu Cesarskiego można poznać w malowniczym miasteczku Kladsko. Położone jest ono w samym środku lasu i jest doskonałym punktem wypadowym na przyrodniczą ścieżkę dydaktyczną Kladsko. Położone nieopodal, średniowieczne miasto Loket zachęca do zwiedzenia Zamku Loket. Z tego miejsca rozciąga się z niepowtarzalny, uważany za jeden z najpiękniejszych w całych Czechach widok na zamek, rzekę i pobliskie lasy.

