

# Užijte si relax v Mariánských Lázních



České lázeňství patří k vůbec nejlepšímu v Evropě. Naše republika se může pyšnit hned několika slavnými lázeňskými místy a mezi jedno z nejvýznamnějších patří i Mariánské Lázně.

Mariánské Lázně jsou druhými největšími lázněmi v Čechách, disponují velkým množstvím léčivých pramenů, z nichž je hned několik určeno k pitným kúram. Již od 19. století se zkoumaly jejich léčivé účinky. Přijížděly sem i známé osobnosti, které se těšily z půvabu tohoto města a nechávaly si zde léčit všemožné neduhy.

## **K čemu jsou minerální prameny využívány?**

Je (příliš často opakujete slovo „hned“) několik způsobů, jak se dá využít tohoto přírodního bohatství. Prameny jsou především využívány k minerálním koupelím, inhalaci, pitné léčbě, slatinným zábalům a plynovým koupelím.

## **Jaké nemoci se v Mariánských Lázních léčí?**

Vzhledem k tomu, že Mariánské Lázně jsou proslulé svojí pestrostí, mají i mnoho rozmanitých procedur, které se zaměřují na:

- nemoci zažívacího ústrojí
- nemoci močových cest
- nemoci dýchacích cest
- kožní nemoci
- poruchy látkové výměny
- nemoci nervové

**Díky velké specifikaci můžete v lázních navštívit tyto procedury:**

## **Uhličitě koupele**

Oxid uhličitý se vstřebává do kůže a rozšiřuje tak cévy, používá se převážně u chorob ledvin a srdečně-cévních chorob. Koupele také stabilizují krevní oběh a mají regenerační účinek.

### **Pitná léčba v Mariánských Lázních**

Snaha této procedury spočívá především v učení pacienta pít, aby lépe přijímal tekutiny i doma. Při lázeňské léčbě se dávky minerální vody rozdělují, většinou se pije okolo  $\frac{3}{4}$  litru minerální vody denně.

### **Peloidy**

Jedná se o zábaly a obklady na bahenním, rašelinném či slatinném základě, které se po tepelném upravení obkládají na tělo. Výsledkem by mělo být odpočínuté a zregenerované tělo.

### **Plynové koupele**

Při plynových koupelích se pacienti ponořují do zřidelného plynu. Je pro ně využíván oxid uhličitý z Mariina pramene. V této podobě je plyn vstřebáván kůží a neovlivňuje pacienta hydrostatickým tlakem vany.

### **Plynové injekce**

Při této proceduře se opět využívá oxid uhličitý, je vhodná při léčení některých kožních onemocnění. Metoda pomáhá při zlepšování, regeneraci a omlazení kůže (padání vlasů, léčba jizev, celulitida atd.)

### **Jaké další procedury v Mariánských Lázních můžete vyzkoušet?**

Pokud byste raději uvítali úpravu vašeho zažívání, pak je pro vás připraven program, který vám díky výživovým poradcům zajistí jídelníček na míru. Do této sekce (wellness) patří například:

- úprava váhy, optimální výživa, optimální pohybové aktivity či kontrola stresu

Mezi další procedury patří různé druhy masáží, kryoterapie (léčba mrazem), oxygenoterapie (inhalace kyslíku), slatinné či parafínové zábaly, lymfatická drenáž, elektroléčba nebo akupunktura.

### **Relax a wellness**

Pokud máte chuť na příjemnou relaxaci, můžete využít rozsáhlé nabídky wellness a beauty programů, po kterých se budete cítit jako v bavince. Cílem těchto metod je úprava životního stylu a péče o fyzické i duševní zdraví.

### **Aktivní odpočinek v Mariánských Lázních**

Ten, kdo není zrovna příznivcem poklidnějších aktivit, i ten si určitě přijde na své. Mariánské Lázně disponují golfovým (indoor i outdoor) hřištěm, tenisovými kurty či poskytují možnosti vyrazit na nordic walking do nedaleké přírody. Pro malé, ale i dospělé se zde pořádají také projížďky na koni.

## Za kulturou

Kulturní vyžití je opravdu spektrální, můžete zde navštívit prakticky cokoliv:

městské muzeum, městské divadlo, kino Slavia, městskou knihovnu, kluby, festivaly (Chopinův festival, folklórní festival Mariánský podzim), galerie, výstavy či proslulou Zpívající fontánu.

## Nic vám není? Zkuste rekondiční pobyt

Téměř každý je v dnešní uspěchané době vystaven nadměrnému stresu. Pobyt tohoto charakteru je tedy určen převážně pro ty, kteří se vyskytují v silném pracovním vypětí a potřebují načerpat novou sílu. Program se zaměřuje především na funkce nervového, dýchacího, zažívacího i pohybového systému. Cílem programu je upevnit zdravý životní styl, aby byl klient spokojený, odpočínutý a motivovaný do další práce s nově načerpanou energií.

## Závěrem

Odpočinek patří mezi nejdůležitější potřeby našeho organismu a málokdy mu ho dopřáváme. Udělejte si čas od času na sebe čas, vypněte a zregenerujte svoje tělo a mysl. Jestli si myslíte, že vám pomáhá pouze aktivní odpočinek, u kterého se nejlépe zpotíte, není tomu úplně tak. Při „aktivním odpočinku“ je tělo neustále napjaté, tudíž mu neposkytnete tolik potřebnou relaxaci. Zkuste si občas taky jen lehnout a nedělat vůbec nic, vaše tělo se vám za to bohatě odvděčí.

## Přečtěte si také:

[„Chronický únavový syndrom“](#)

## Objednejte si:

[„Emoční rovnice- Revoluční metoda pro změnu života \(praktické CD\)“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [smorancova@mujkouc.cz](mailto:smorancova@mujkouc.cz)

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)