

LÁZEŇSKÉ NOVINY



pro wellness termíny

JARO 2026

Doporučujeme:

Rozhovor s primátorkou
Karlových Varů
(str. 2)

☀️ Den světového dědictví
UNESCO
18. dubna 2026
(str. 3)

☀️ ENSANA
Mariánské Lázně
(str. 5)

☀️ Jaro v lázních,
ve vybraných částech světa
(str. 12)



Lázně a péče o psychické zdraví

Mladí lidé, kteří se teprve připravují na své povolání, mladé rodiny s malými dětmi, ale samozřejmě také starší generace, která pečuje o své rodiče, nebo již sama potřebuje péči, ti všichni procházejí mimořádně náročnými životními zkouškami, které mohou přinést úzkost, stres, možná i začínající deprese. Jistě i zdraví a odolní lidé, pokud mají nějakou dobu stres v práci, ve škole nebo náročnou situaci v rodině mohou pociťovat bolesti páteře, svaly kolem páteře se stahují a utlačují ploténky, je to bolestivé a příčinou je stres.

Připočteme k těmto stresovým situacím nejprve dobu covidu, pak války a boje, které se rozhořely napříč světem, neustálé zdražování, zhoršování životního prostředí a vzniká pro mnoho lidí toxická situace, která může vést až k duševním onemocněním. Víte ale, že lidé s duševním onemocněním mají vedle farmakoterapie a psychoterapie také možnost využít lázeňské péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění? Zdravotní pojišťovny hradí buď komplexní pobyt v lázních včetně léčebné péče nebo pouze léčebnou péči a na ubytování a stravu si pacient doplácí. Rehabilitace, která je určena lidem s duševním onemocněním, zahrnuje řadu procedur, mezi nimiž má své místo psychoterapie, pohybová terapie, vodoléčba i moderní technologie jak např. magnetická stimulace centrálního nervového systému nebo galvanická lázeň. Pacienti s depresemi, úzkostnými a dalšími poruchami stráví v lázních obvykle 3 týdny, lidé s těžšími poruchami o týden déle. Pro některé z nich to může být způsob, jak předejít případné hospitalizaci na psychiatrii. Pokud se tedy necítíte v pohodě, ať již psychické či fyzické nezapomeňte, že naše lázně jsou vyhlášené a mohou pomoci. Je ale třeba si o tu pomoc říct včas.

Vaše redakce



LÁZEŇSTVÍ JAKO SOUČÁST ZDRAVOTNÍHO SYSTÉMU I EKONOMIKY



Lázeňství hraje v České republice klíčovou roli nejen ve zdravotnictví, ale i v cestovním ruchu. Jde o významný segment poskytující efektivní léčbu a prevenci civilizačních chorob, rehabilitaci po operacích i regeneraci pro širokou veřejnost. Lázeňské procedury pomáhají v boji proti chronickým onemocněním pohybového aparátu, dýchacím potížím, kardiovaskulárním chorobám a dalším zdravotním komplikacím. Prevence a včasná rehabilitace přispívají ke snížení dlouhodobých nákladů na zdravotní péči a zvyšují kvalitu života obyvatel.

„Česká republika si udržuje své výsadní postavení v oblasti lázeňství, což potvrzuje dlouhodobý zájem návštěvníků. Jsme hrdí na naše lázeňské tradice a je-



dinečné přírodní zdroje, avšak nesmíme usnout na vavřínech. Abychom si tuto prestiž udrželi do budoucna, je nezbytné neustále investovat do rozvoje a inovací v lázeňství, v cestovním ruchu a zvyšovat

kvalitu nabízených služeb, a proto jsme i vyhlásili tuto cenu, abychom zajímavé projekty upozornili“, informovala Ing. Andrea Pfeiffer Ferklová, předsedkyně Sdružení lázeňských míst České republiky.

Lázeňská inspirace bude pokračovat i v roce 2027

Organizátoři potvrdili, že soutěž bude pokračovat i v příštím roce. „Věříme, že příští ročník přinese ještě více inovativních projektů, které inspirují nejen ostatní lázeňská místa, ale i širší veřejnost,“ dodala Ing. Andrea Pfeiffer Ferklová, předsedkyně Sdružení lázeňských míst České republiky.

Více informací o soutěži naleznete na webu: www.jedemadolazni.cz/lazenska-inspirace

Z OBSAHU:



4 Zámek Kynžvart



5 ENSANA
Mariánské Lázně



6 Zahájení lázeňské sezóny
Mariánské Lázně



4 Lázně ducha Litomyšl



8 Šumavské bylinné lázně



9 Lázně Lednice



10 POHODA v Luhačovicích



11 Bardejovské Kúpele

Jako každý rok před zahájením lázeňské sezóny jsme vyzpovídali primátorku Karlových Varů paní Andreu Pfeffer Ferklovou jak se připravují Karlovy Vary na letošní návštěvníky, zda se objevily nějaké zajímavé trendy a novinky.



SDRUŽENÍ LÁZEŇSKÝCH MÍST

• Paní primátorko, jak hodnotíte loňskou sezónu v Karlových Varech, je vidět nějaký zajímavý trend, který byste rádi podpořili?

„Loňská sezóna pokračovala v růstu návštěvnosti, počet zahraničních hostů rostl ještě rychleji než počet domácích, přibývá stále hlavně návštěvníků z Německa. Dá se říct, že už zcela pominuly důsledky covidové pandemie, počty návštěvníků stabilně překračují čísla před ní a každoročně se mírně zvyšují. Pokračoval trend, kdy tuzemští návštěvníci přijíždějí nejčastěji na prodloužené víkendy. Problémem je průměrná délka pobytu, která se trochu zkracuje. Loňský rok jsme si také připomínali památku doktora Davida Bechera, který v 18. století revolučně změnil karlovarskou lázeňskou léčbu a jako schopný podnikatel byl také mecenášem rozvoje města, zasloužil se například o první stálou budovu divadla. Ve své činnosti pokračoval také Institut lázeňství a balneologie, který přesídlil přímo do jednoho z lázeňských objektů, do Alžbětiny lázně. Zahájil další výzkumné projekty týkající se například využití virtuální reality v rehabilitaci, využití telemedicíny v lázeňství a následné péči, navazoval také mezinárodní kontakty s balneologickými pracovišti v dalších zemích Evropy. Uzavřel memorandum o spolupráci s Asociací hotelů a restaurací České republiky a Fakultou pedagogickou Západočeské univerzity v Plzni s cílem systematického propojování vysokoškolského vzdělávání, výzkumu a praxe v oblasti lázeňství, medical wellness a zdravotní péče. Zahájil také výuku předmětu Fyzioterapie v lázeňství pro studenty oboru Fyzioterapie na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT v Praze. Za svou vzdělávací činnost

získal Evropské ocenění za vzdělávání v oblasti lázeňství od European Spas Association (ESPA). „

• Máte pro tento rok připravené nějaké novinky, o kterých bychom mohli naše čtenáře informovat?

„Letos připravujeme rozsáhlou obnovu rozvodů termominerální vody, které zásobují karlovarské lázeňské hotely, rekonstruujeme také významný Lázeňský most v lázeňském centru města. Už čtvrtým rokem probíhá projekt PijuPrameny, kdy každoročně nabízíme místním možnost vyzkoušet si pitnou kúru, od lékařského vyšetření a předpisu kúry až po závěrečné vyhodnocení. Letos na to navazuje studie, určená pro vyhodnocení účinků u uživatelů pitné kúry, kteří mají indikováno onemocnění jater.

Určitě je možné pozvat na významné akce letošního roku, tou první bude už zanedlouho zahájení letošní 669. lázeňské sezóny o víkendu 1. – 3. května s tradičním doprovodným programem – žehnáním pramenům, průvodem Karla IV., tradičním jarmarkem s aktivitami pro děti, koncerty na kolonádách a v parcích, například skupiny Monkey Business nebo Genesis Classics s Rayem Wilsonem a další. Novinkami letošního zahájení sezóny bude v sobotu pohodový Císařský piknik u Císařských lázní v nově revitalizovaném lázeňském parku. U hotelu Thermal zasobota patří Mistrovství světa v míchání nealkoholických koktejlů Mattoni Grand Drink, světově uznávané barmanské soutěži. Zúčastní se jí 20 finalistů z celého světa. Je toho ale celá řada, doporučuji sledovat web města karlovyvary.cz, kde bude kompletní program dostupný.“



Samozřejmě můžeme pozvat i na tradiční sportovní podniky, jako je Mattoni Running Festival Karlovy Vary v sobotu 16. května, je to už 14. ročník běžeckého svátku pro všechny generace, který vyvrcholí mezinárodně obsazeným půlmaratonovým závodem. Je to zážitek nejen pro běžce samotné, ale i pro diváky. Podobným svátkem bude určitě i City Triathlon o víkendu 11. – 13. září, jehož hlavní závod je letos podruhé součástí Mistrovství světa v olympijském triatlonu. Jestliže dny tohoto zářijového víkendu budou patřit sportu, tak večery zase zábavě – uskuteční se další ročník festivalu světél Vary Září. Samozřejmě na začátku prázdnin se už všichni těšíme na Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary, který se letos koná už po 60. a to ve dnech 3. – 11. července. V listopadu se bude konat další ročník Variací, víkendu kombinujícího film a hudbu. Ohledně hudebních událostí můžeme na konci května pozvat na lehké alternativní Tři Kříže Fest, počátkem června v Vary Good Fest, v srpnu na klasické kolonádní koncerty nebo na druhý ročník Hotsprings festivalu na Meandru Ohře. V září to bude další ročník klasického Dvořákova karlovarského podzimu, ale také nesmírně barevný mezi-

národní Karlovarský folklorní festival, nebo na konci září Svatováclavské slavnosti. V říjnu se koná Jazzfest Karlovy Vary, ale také koncert Pink Floyd Symphony Show v Thermalu nebo koncert klasické hudby Haydn diriguje Vaňhala z cyklu Musica Florea. Poslední listopadový víkend už začne advent a s ním také tradiční lázeňské vánoční trhy.

• Sdružení Lázeňských míst, které zastřešuje naše lázně - města i obce má pro tento rok nějakou novou strategii?

„Chceme se soustředit na modernizaci image českého lázeňství a posílit jeho roli v systému preventivní medicíny. Snažíme se propojovat tradice s technologiemi a také kultivaci veřejného prostoru. Chceme tak trochu zrušit tu zastaralou představu, že lázně jsou jen pro seniory. Chceme, aby si společnost uvědomila, že lázně nejsou nic zastaralého, ale že mají být součástí nejen následné, ale i preventivní péče a že jsou také zároveň významným kulturním fenoménem, stejně jako zaměstnavatelem a ekonomickým odvětvím.

Vyhlásili jsme letošní laureáty soutěže Lázeňská inspirace, kde jsme ocenili novou kolonádu s hudební fontánou v karvinských Lázních Darkov a naučnou stezku v Dubí, která citlivě interpretuje nejen přírodu, ale i historii a zaniklé obce Krušnohoří.

Zaměříme se také na implementaci tzv. Management plánů pro naše lázně zapsané na seznamu UNESCO. V únoru jsme hostili v Císařských lázních novou platformu pro odbornou debatu o lázeňství Vary Kolumbus 2026 a v dubnu dvoudenní mezinárodní konferenci Moderní technologie v lázeňství, která se netýká jen jejich využití přímo v léčbě nebo rehabilitaci, ale i ve výzkumu, inovacích, vzdělávání a sledování socioekonomického vývoje.“

Děkujeme paní primátorce za báječné tipy k návštěvě Karlových Varů a budeme se snažit v tomto roce nabízet novinky ze všech našich lázní, vždyť lázeňská města jsou krásná a tak jsou jako tip na výlet horkými favority.

SOUTĚŽ LÁZEŇSKÁ INSPIRACE 2026 ZNÁ VÍTĚZE. OCENĚNY BYLY PROJEKTY Z KARVINÉ A DUBÍ.

Odborná porota ocenila realizace, které citlivě pracují s veřejným prostorem, krajinou i architekturou lázeňských míst a přispívají ke zvyšování kvality života místních obyvatel i návštěvníků. Cenu vyhlašuje Sdružení lázeňských míst ČR ve spolupráci s agenturou CzechTourism.

Do ročníku 2026 bylo přihlášeno osm projektů z českých lázeňských míst. Přestože byl počet přihlášek oproti prvnímu ročníku nižší, porota ocenila vyrovnanou kvalitu realizací i různorodost přístupů k rozvoji lázeňského prostředí – od krajinářských úprav přes veřejné prostory až po interiéry lázeňských zařízení a kulturních institucí.

„Lázeňská místa v České republice mají mimořádně silnou identitu a specifickou atmosféru. Přihlášené projekty ukazují, že i současná architektura a krajinářské úpravy mohou tuto tradici citlivě rozvíjet a posilovat kvalitu prostředí pro obyvatele i návštěvníky.“ uvedla porota ceny Lázeňská inspirace.

Vítězné soutěže

Hlavní cenu v kategorii projektů nad 3 miliony korun získal projekt **Nové lázeňské kolonády a hudební fontány v Lázních Darkov v Karviné**. Projekt propojuje architekturu, vodní prvky, světlo i hudbu a vytváří nový společenský prostor lázeňského areálu. Dominantou prostoru je hudební fontána, která propojuje vodu, světlo a hudbu do synchronizovaných programů a vytváří atraktivní společenské centrum lázeňského areálu. Nové

kolonády poskytují návštěvníkům přirozené místo pro setkávání, promenádu i kulturní programy a zároveň posilují identitu lázní jako veřejného prostoru otevřeného nejen lázeňským hostům, ale i obyvatelům města.

V kategorii menších projektů do 3 milionů korun zvítězila **Naučná stezka Přední Cínovec ve městě Dubí**, která citlivě interpretuje krajinu Krušných hor a připomíná historii zaniklé horské obce. Porota dále čestným uznáním ocenila i projekt **Obnovy lázeňské kolonády v Lázních Libverda**.

Podpora rozvoje lázeňských míst

Podle agentury CzechTourism mají česká lázeňská města velký potenciál pro spojení tradice, architektury a moderního cestovního ruchu: „Česká lázeňská města patří mezi unikátní turistické destinace. Projekty oceněné v soutěži Lázeňská inspirace ukazují, že investice do kvalitního veřejného prostoru a architektury zvyšují atraktivitu lázeňských míst a pomáhají rozvíjet udržitelný cestovní ruch v regionech. Velmi rádi jsme se tak i v letošním roce stali partnerem projektu. Předsedkyně Sdružení

lázeňských míst ČR Andrea Pfeffer Ferklová doplnila: „Soutěž Lázeňská inspirace pomáhá sdílet dobrou praxi mezi lázeňskými městy. Ukazuje, že kvalitní projekty mohou vznikat jak díky velkým investicím, tak i prostřednictvím menších, ale promyšlených zásahů do veřejného prostoru či krajiny.“



5

LET památkou
světového dědictvíGREAT
SPA TOWNS
of Europe

unesco

The Great Spa Towns of Europe
Inscribed on the World
Heritage List in 2021

Oslavte s námi

Den světového dědictví UNESCO

18. dubna 2026 | 10:00 – 18:00

Zámecká věž, Karlovy Vary

PROGRAM

Zámecká věž

10:00 Otevření areálu

10:00 – 20:00 Speciální menu – Kavárna

11:00 Slavnostní otevření expozice „Karlovarské dědictví“

11:00 Setkání s tvůrci expozice – Place Holder studio

10:00 – 18:00 Zaostřete na vilu LÜTZOW

Střecha Zámecké kolonády

11:00 Workshop DIZAJNPARK – Malý poklad z velkých lázní

11:00 Start interaktivní UNESCO stezky DIZAJNPARK – Staň se designérem lázeňského města

11:00 Uvedení nové interaktivní šifrovací hry – Elixír života

12:00 Ochutnávka nové BECHEROVKY

12:00 Ochutnávka Rumfodské polévky barona Lützowa

13:00 Vernisáž „Štědrý lidumil baron August von Lützow“

13:10 Komentovaná prohlídka výstavy „Štědrý lidumil baron August von Lützow“

15:00 Petra Brabencová & Box Of Chocolates

15:45 Módní přehlídka „Lázeňská harmonie“ – Střední uměleckoprůmyslová škola keramická a sklářská Karlovy Vary

16:00 Petra Brabencová & Box Of Chocolates

18:00 Závěr

ZÁMEK KYNŽVART

ZVE NA SEZÓNU 2026 PLNOU ZÁŽITKŮ, KULTURY I VÝJIMEČNÝCH NOVINEK



Sezóna 2026 na zámku Kynžvart slibuje pestrý program pro všechny generace – od tradičních slavností přes divadelní a hudební večery až po mimořádné tematické prohlídky. Návštěvníci se mohou těšit nejen na oblíbené akce, ale také na významnou novinku, která posune význam zámku i v mezinárodním kontextu.



Červen ve znamení tradic, zahrad i humoru

Sezóna odstartuje ve velkém stylu **13. června**, kdy se uskuteční **Zámecké slavnosti na zámku Kynžvart**. Tato tradiční akce nabídne program pro celou rodinu, řemeslný i prodejní jarmark a jedinečnou atmosféru historického areálu.

Ve stejném termínu, **13.–14. června**, se zámek zapojí do celorepublikové akce **Víkend otevřených zahrad**, během níž budou probíhat komentované prohlídky zámeckého parku a návštěvníci tak budou mít příležitost objevovat jeho krásu z nové perspektivy.

Kulturní nabídku června uzavře **20. června** divadelní komedie **Bílá paní na vdávání**, která oživí nádvoří zámku humorem a lehkostí letního večera.

Léto plné hudby i poznání

Na začátku prázdnin, **4. července**, se uskuteční mimořádné prohlídky **Zámecký park očima Lenky Křesadlové**, během nichž návštěvníky provede přední česká odbornice a nabídne jim hlubší pohled na historii i přírodní hodnoty parku. Hudební vrchol léta přinese **17. července** akce **Devadesátky na zámku Kynžvart**, která promění nádvoří v živou scénu plnou nostalgie, rytmu a energie 90. let.

Srpen a podzim: noc plná tajemství i filmové dobrodružství

Jedním z nejočekávanějších večerů sezóny bude **22. srpna Hradozámecká noc**, kdy se zámek připojí k celostátní iniciativě Národního památkového ústavu. Návštěvníci se mohou těšit na nevědní noční atmosféru, speciální program a zážitky, které běžné prohlídky nenabízejí.

Podzim pak přinese **31. října SNOW FILM FEST**, filmový festival zaměřený na extrémní sportovní zážitky ve sněhu a ledu, který potěší všechny milovníky hor a dobrodružství.

Výjimečný závěr roku

Sezónu zakončí **31. prosince Silvestrovské prohlídky**, které nabídnou jedinečný zážitek – návštěvu zámku za svitu svíček. Tato exkluzivní



atmosféra patří k nejpůsobivějším momentům celého roku a je skutečně něčím, co jinde nezažijete.

Velká novinka: Kynžvartská daguerrotypie a UNESCO

Zásadní událostí roku 2026 bude plánované otevření nové expozice **Kynžvartské daguerrotypie**, které je připravováno na **září 2026**. Tato expozice představí unikátní technickou památku, jenž byla zapsána na seznam UNESCO.

Její zpřístupnění veřejnosti je mimořádně důležité – nejen že umožní návštěvníkům nahlédnout do počátků fotografie jako média, ale zároveň posílí mezinárodní význam zámku Kynžvart jako místa uchovávaného světové kulturní dědictví. Přítomnost památky zapsané na seznamu UNESCO je potvrzením jedinečnosti zdejších sbírek a přináší nové možnosti pro vzdělávání i kulturní dialog.

Poděkování a pozvání

Děkujeme všem návštěvníkům za jejich dlouhodobou přízeň a podporu. Velmi si vážíme toho, že se na zámek Kynžvart vracíte a pomáháte udržovat jeho živou kulturní tradici.

Srdečně vás zveme i v sezóně 2026 – přijďte zažít historii, kulturu i neopakovatelnou atmosféru našich akcí. Těšíme se na vaši návštěvu.

KONTAKT ZÁMEK KYNŽVART

Bc. Štefan Brstiak
referent pro veřejnost zámku Kynžvart
773 776 631
brstiak.stefan@npu.cz
www.zamek-kynzvart.cz

JARNÍ VÝLETY DO JÁNSKÝCH LÁZNÍ

Jaro se probouzí i v Janských Lázních a okolní čistá příroda Krkonoš vás zve na pěší výlety a krásné okruhy na kole kolem města. Kromě nádherné scenérie najdete ve městě jedno z nejlepších lázeňských zařízení v České republice. Kombinace lázní a moderního sportovního střediska vám nabídne zajímavé možnosti, jak strávit volný čas nejen turistikou a sportem, ale zároveň i přeléčit co je třeba.

Ať jste mladí výkonní sportovci nebo starší objevitelé a milovníci přírody určitě se najde na vašem těle místo, které by potřebovalo posílit, namasírovat, zbavit ho bolesti. Přírodními léčivými zdroji ve zdejších lázních jsou termální minerální voda, vyvěrající v areálu lázní jako Janův a Černý pramen a zásobující veškeré vodoléčebné procedury a bazény, i místní podhorské klima.

V Janských Lázních se úspěšně léčí nemoci pohybového aparátu, včetně stavů po úrazech a opera-

cích, nervová a nervosvalová onemocnění, obrny a roztroušenou sklerózu a další onemocnění. Lázně se zaměřují také na léčbu nemocí dýchacího ústrojí jako je astma, stavů po operacích dýchacích cest a po onkologických diagnózách.

Od jara nacházejí ve městě útočiště turisté a cyklisté jako perfektní výchozí bod pro výlety do Krkonošského národního parku. Lanovka na Černou horu vás odveze rovnou na vrcholy odkud můžete zvolit některou z okolních tras.



Naše tipy:

Májové Krkonoše

Wellness pobyt s procedurami v termínech:

30. 4.–3. 5. a 7.–10. 5. 2026

Program pro ty, kteří nemají mnoho volného času, ale přesto hledají cestu k obnově fyzických a psychických sil v klidném lázeňském prostředí.

Májový pobyt můžete doplnit procházkami či náročnějšími túrami po Krkonošském národním parku.

4 dny/3 noci (čtvrtek–neděle) již od 5 550 Kč



a jedinečnou možností procházek v krásném okolí v srdci Krkonoš.

4 dny/3 noci (Nástupní dny neděle–čtvrtek) již od 4 900 Kč.

Program proti bolesti zad

Léčebný pobyt s procedurami v Janských Lázních. SM-systém MUDr. Smiška má význam v prevenci bolesti páteře v bederní, hrudní i krční oblasti a u akutních výhřezů plotének a skolióz. Rovněž napomáhá léčbě poruch velkých kloubů. Program získal ocenění ve Velké ceně cestovního ruchu.

8 dní/7 nocí (neděle–neděle) již od 13 300 Kč.

Rekondiční balíček pro seniory

Objevte oázu klidu a pohody v Janských Lázních. S naším speciálně navrženým balíčkem pro seniory vás ubytujeme v pokojích situovaných pět minut chůze od Kolonády a místa vašeho stravování v restauraci Terra. Vychutnáte si relaxační program, aquacentrum s bazénem, vířivkami, saunami





ENSANA HOTEL BUTTERFLY V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH ZAŽIJTE LÁZEŇSKOU PÉČÍ V JEJÍ NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ PODOBĚ

Ensana hotel Butterfly propojuje dlouholetou tradici léčebných procedur s komfortem moderního hotelu. Léčebné oddělení s odborným lékařským dohledem a minerální Ferdinandův pramen přímo v hotelu zajišťují, že péče o vaše zdraví je maximálně pohodlná a efektivní.



Nechte se hýčkat pobyt, který podporuje regeneraci, posiluje vitalitu a navrácí rovnováhu tělu i mysli.

Lázeňský léčebný pobyt v Mariánských Lázních

- Ubytování s polopenzí (snídaně a večeře)
- Lékařské vstupní a závěrečné vyšetření, závěrečná lékařská zpráva
- 2 léčebné procedury/noc na předpis lékaře
- Minerální pitná kúra na předpis lékaře
- **Oběd za příplatek:**
375 Kč/den – polévka, salát, hlavní chod (výběr ze 3 jídel) a malý moučník

BONUS

- 10% sleva na pobyt v termínu do 31. 5. 2026
- Bazén s vířivými proudy s denním světlem, sauna, whirlpool, fitness - denně volný vstup
- Wellness programy
- Wi-Fi zdarma v celém hotelu



- Půjčovna a úschovna elektrokol
- Podzemní garáže s autovýtáhem

Cena od 2 510 Kč za osobu/noc ve dvoulůžkovém pokoji Superior (minimální délka pobytu 6 nocí)

Kulturní, sportovní a relaxační aktivity Ensana Mariánské Lázně



KONTAKT

LÉČEBNÉ LÁZNĚ MARIÁNSKÉ LÁZNĚ a.s.

Ensana Butterfly
Hlavní 655, 353 01 Mariánské Lázně
☎ +420 / 354 654 111
✉ butterfly@ensanahotels.com
www.ensanahotels.com



ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ OPĚT PROPOJÍ TRADICI, HUDBU I ŽIVOU KULTURU



Mariánské Lázně se ve dnech 8.–10. května 2026 opět promění v pulzující centrum společenského dění. Tradiční Zahájení lázeňské sezóny nabídne pestrý program, který propojí historické kořeny lázeňství s bohatou kulturní nabídkou pro návštěvníky všech generací.

Slavnostní víkend odstartuje v pátek kulturními vystoupeními a hudebním programem v lázeňském centru. Vrcholem bude slavnostní koncert Západočeského symfonického orchestru s hlavním hostem Adamem Plachetkou a dirigentem Stanislavem Vavřínkem.

Kolonáda i přilehlé prostory ožijí koncerty, které navodí příjemnou atmosféru a symbolicky otevřou sezónu. Sobotní program přinese vrchol celé akce – slavnostní žehnání pramenům, které patří k nejvýznamnějším tradicím města. Tento ceremoniál každoročně připomíná léčivou sílu místních minerálních vod a historický význam lázní. Hudební program nabídne výrazná jména současné scény. Návštěvníci se mohou těšit na energickou show skupiny Tros Discotequos, vystoupení Leoše Mareše i zábavnou show s Daliborem Gondíkem. Regionální scénu zastoupí Folklorní sou-



bor Marjánek, Stan & Tony Revival, Jazz Cakes, Dixieland Planá či Akordeonový orchestr Mariánské Lázně. Nedělní program zpestří vystoupení souborů Základní umělecké školy Fryderyka Chopina.

Bohatý program myslí i na rodiny s dětmi – těšit se mohou na Michala Nesvadbu, Kocoura Modroočka, Příběhy včelích medvídků, klauna Baila, Mimráj i novocirkusové vystoupení CirkTRL. Mladší publikum osloví také Youngies party s interprety Cocoman, Maniak, Smack One a Robin Zoot a další.

Součástí víkendu budou řemeslné trhy, oblíbený Mint Market, výstava k 170 letům lázeňských oplatek i pestrý doprovodný program zahrnující busking, fotokoutek či tematický Podcast Divokey Zápád.

Zahájení lázeňské sezóny v Mariánských Lázních je nejen oslavou tradice, ale i důkazem, že lázeňství má i v současnosti své pevné místo. Každoročně přitahuje tisíce návštěvníků a potvrzuje, že spojení historie, kultury a příjemného prostředí má stále co nabídnout.



Více informací na:

KONTAKT

TIC MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

✉ info@marianskelazne.cz

☎ +420 777 338 865.

www.marianskelazne.cz/zls

SLATINNÉ LÁZNĚ TOUŠEŇ

TRADIČNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE A KOMPLEXNÍ LÉČEBNÁ REHABILITACE

Výjimečnost Slatinných lázní a rehabilitačního centra Toušeň spočívá v propojení moderní rehabilitační medicíny a tradiční lázeňské léčby, především pro pacienty s nemocemi pohybového aparátu, po úrazech či ortopedických operacích s použitím umělých kloubních náhrad.

V uzavřeném areálu se kromě slatinných lázní nachází i ambulantní a lůžková rehabilitace, což umožňuje komplexní a na sebe navazující léčbu.

Tým zkušených lékařů, fyzioterapeutů, masérů a sester využívá nejmodernější léčebné metody a přístrojové vybavení – od individuálních fyzioterapeutických programů přes elektroterapii, magnetoterapii až po vodoléčbu.



Slatinné koupele

Sirno-železitá slatina ve Slatinných lázních Toušeň je výjimečná pro svoje blahodárné účinky nejen na pohybový aparát (tlumí bolest, uvolňuje svalstvo, působí protizánětlivě, antibakteriálně, antimykoticky) a má vynikající termo-fyzikální vlastnosti, chladnutí o 1 °C trvá přibližně 15 minut (dochází k hlubkovému prohřátí tkání).

Slatina se těží v nedalekém ložisku „peloid Labiště“ u Čelákovic, které je státem uznaný přírodní léčivý zdroj s odpovídající ochranou.

Léčba nejen pro ortopedické pacienty

Ačkoli je hlavní specializací zařízení rehabilitační péče o ortopedické pacienty, Slatinné lázně Tou-



šeň poskytují odbornou pomoc i při neurologických, kožních a gynekologických onemocněních. Díky propojení moderní medicíny a přírodních léčivých zdrojů zde vzniká prostředí, které podporuje komplexní ozdravení celého organismu.

Pobyť pro samoplátce a individuální programy Vedle léčby hrazené ze zdravotního pojištění nabízejí Slatinné lázně Toušeň i pestrou škálu programů pro samoplátce. Klienti mohou absolvovat jak pobytovou léčbu, tak ambulantní procedury, které jsou ideální pro pravidelnou regeneraci či prevenci.

Samoplátci nejčastěji volí lázeňský pobyt po nemoci či úrazu, ale stále častěji také pro relaxaci a prevenci civilizačních onemocnění. Nabídka zahrnuje různé rehabilitační, regenerační a wellness balíčky, které kombinují tradiční slatinné koupele s moderní fyzioterapií a individuálně sestavenými cvičebními programy.

Tradice a zkušenost více než 150 let

Slatinné lázně Toušeň mají tradici sahající až do roku 1868, kdy je založil Jan Králík u tehdejšího železitého pramene. Roku 1889 byla léčba rozšířena o slatinné koupele a zábaly, které se – s moderními úpravami – používají dodnes. Nyní je toto moderní lázeňské a rehabilitační centrum součástí Fakultní nemocnicí Bulovka.



Balíček procedur	Cena
5 + 1 slatinná koupel včetně sprchy a suchého ovinu	5 250 Kč
10 + 3 slatinná koupel včetně sprchy a suchého ovinu	10 500 Kč
5 + 1 slatinný zábal včetně sprchy	3 250 Kč
10 + 3 slatinný zábal včetně sprchy	6 500 Kč
Koupele 5 + 1 koupel se solí z Mrtvého moře	2 250 Kč
Masáže 5 + 1 Hydrojet	2 100 Kč
Parafín 5 + 1 parafínový obklad na ruce	1 250 Kč

SLATINNÉ LÁZNĚ TOUŠEŇ

Hlavní 19
250 89 Lázně Toušeň
☎ +420 228 222 411, 412
PO-PÁ 7.00–19.00 hod.
SO-NE 7.00–15.30 hod.
✉ info@slatinnelaznetousen.cz
www.slatinnelaznetousen.cz



LÁZNĚ DUCHA OSLAVÍ 100 LET OD NAROZENÍ OLBRAMA ZOUBKA!



Letošním tématem bude motto Olbrama Zoubka: "Nebe nad mraky je vždy modré!". V dubnu letošního roku si připomínáme sto let od narození tohoto významného sochaře, který měl k Litomyšli mimořádně blízko a strávil zde téměř třetinu svého života! Zahájení lázeňské sezóny, které každoročně promění město v lázeňskou kolonádu plnou hudby, elegance i nadsázky, letos vstupuje do svého 15. ročníku.



(B)láznit budeme od úterý 21. do neděle 26. dubna 2026, ale to máte již určité ve svých kalendářích zaznamenáno. Na Smetanově náměstí bude v úterý 21. dubna odhalena trvalá vzpomínka na Olbrama Zoubka v domě čp. 137. V tomto domě, který byl jeho druhým domovem, bude také celou sezónu probíhat bytová výstava – provází zde dcera Eva.

Lázeňská kolonáda ožívá

Lázeňská kolonáda opět po roce ožije v sobotu 25. dubna od 10.00 hodin. Povede od zámeckého návrší přes máchadlo a Touloucovu náměstí až po náměstí Braunerovo, s odbočkami ke Smetanovu i Lidovému domu. Těšit se můžete na koncerty, populární vystoupení, lázeňské lavičky, setkávání, dět-

ský program i tradiční design zónu MINT Market. Chybět nebudou ani historická vozidla nebo prvo-republikové četnictvo, které bude na vše dohlížet s nadhledem sobě vlastním. Na pódiích se objeví například Dasha s Pajky Pajk Quintetem, Funny Fellows, Gentlemen's Club, Kris Juggling, Bee Band nebo písničkář Dan Vertigo. Sobotním programem, jehož součástí – věříme – budete i vy, bude provázet lázeňský švihák Václav Žmolík.

Promenáda je otevřená i vám

Umíte hrát, zpívat, tančit, žonglovat či jinak bavit lidi? Zvládáte to i bez aparatury, pódii, světel a dalších divadelních propriet? Výborně – tato výzva je určena právě vám! Naše lázeňská promenáda bude

v sobotu 25. dubna 2026 otevřena již od 10.00 hodin i pro vás. Součástí projektu, o kterém se mluví, mohou být i organizace, které připraví k dané akci svůj lázeňský program! Budeme rádi, když svoji účast nahlásíte na mailové adrese lazneducha@litomysl.cz.

Vraťte se společně na chvíli do první republiky

Patříte mezi ty, kdo si bez klobouku a kostýmu už lázně ani neumí představit? Výborně – soutěž o nejkrásnější lázeňský klobouk, kostým a lázeňský pár bude opět součástí programu. Stačí vytáhnout šaty po babičce, klobouk po dědečkovi a vyrazit na promenádu. Pravidla jsou jednoduchá – nejdříve je třeba navštívit Fotoateliér HRG v muzeu, nechat si udělat obrázek a pak si už jen držet palce. Vyhlášení výsledků proběhne v sobotu 25. dubna na Touloucově náměstí v 18.00 hodin.

Léčba, která chutná

K lázním patří prameny – a ty litomyšlské jsou už tradičně i gurmánské. Ochutnejte dobrotu nebo nápoj a sbírejte razítka do soutěže Lázeňské pra-



meny! Kromě parádního pocitu v bříšku a pohody na duši můžete vyhrát volňásky na Smetanovu Litomyšl i do mnohých památkových objektů či řadu dalších cen.

Smetanova dětská scéna

V sobotu 25. dubna bude od 10.00 do 17.00 otevřena i dětská scéna u Smetanova domu. Odstartuje ji taneční obor ZUŠ Bedřicha Smetany, který vystřídá králičí hop a v 11.00 Mitrix z Proseče, který roztančí i vaše dětičky! Odpoledne se představí kapela Kůzle, pantomima Kozel ve fraku, dogdancing, tanečnice The Crazy Flappers z Luhačovic a po celý den zde premiérově bude parádní kočovná herna Sládkovna.

Po kalíšku s Litomankou a jejími hosty

Stále větší oblibě se těší i scéna u Lidového domu. V sobotu 25. dubna bude otevřena od 14.30 hodin až do 21.30! Dechové hudbě Litomanka bude patřit pódium do 16.30, poté je vystřídá Big band ZUŠ Bedřicha Smetany. Country kapela Rozladenci z České Třebové poté produkci na této scéně uzavrou. Organizátoři vybízejí, ať si vezmete buchty pro sousedy a kamarády s sebou! A pozor – volit se bude i nejlepší taneční pár.

Aktuální program najdete na webu:

www.lazneducha.cz
www.litomysl.cz

Aktuality z příprav najdete i na facebooku Lázně Ducha.

Novinka

Fit před zákrokem aneb příprava na operaci a rekonvalescenci!

Délka pobytu: 7dní / 6 nocí
Stravování: plná penze
Program: 14 léčebných procedur



Tel.: 416 866 007



E-mail: lazne@msene.cz

Více informací naleznete na:

www.msene.cz

Lázně Mšené, a.s. si vyhrazují právo změny i úpravy nabídky, i bez předchozího upozornění.



ZVUKOVÉ LÁZNĚ V HOTELOVÉ SKALNÍ JESKYNI

ZAŽIJTE NĚCO, CO JINDE NENAJDĚTE...

Představte si večer ukrytý hluboko ve skalní jeskyni, kde se ticho propojuje s léčivými vibracemi zvuku. Program, za kterým hosté přijíždějí z desítek kilometrů – a mnozí si podle něj plánují celý svůj pobyt.

Zvuk, který léčí

Nechte se unést jedinečnou hudební meditací doplněnou zpěvem manter, mystickými tóny kalichu Zdroj života, planetární zvonkohrou Heola a jemnou silou éterických olejů.

Každý tón je laděn na frekvenci 432 Hz – přírodní harmonii, která zklidňuje mysl, uvolňuje tělo a probouzí vnitřní rovnováhu.

Síla křišťálu – energie, kterou ucítíte

V srdci tohoto zážitku stojí křišťál – pradávny symbol čistoty a obnovy. Vibrace křišťálových misek pronikají hluboko do vašeho těla, harmonizují energii, uvolňují napětí a podporují regeneraci na



všech úrovních. Je to víc než relaxace. Je to návrat k sobě.

Místo, kde se zastaví čas

Skalní jeskyně dodává celému rituálu neopakovatelnou atmosféru – pocit bezpečí, klidu a propojení s přírodou, který nelze napodobit.

Počet míst je omezený – a zájem vysoký

Rezervujte si svůj čtvrteční večer včas... a zažijte okamžik, na který nezapomenete. Přijďte nejen odpočívat. Přijďte prožít něco výjimečného.

Novinky 2026 v Šumavských lázních

Přijďte si užít pobyt, který bude ještě příjemnější, pohodlnější... a více Váš.

Více chuti, více svobody

Nově pro Vás zavádíme samoobslužný salátový bufet k večeřím. Namixujte si talíř přesně podle své chuti – lehký, svěží, nebo pořádně vydatný.

„Šťastná chvílka pro sebe“

Každý den mezi 10.00–11.00 Vás zveme na chvíli klidu. Dopolední káva zdarma, ticho, pohoda... a čas jen pro Vás.

Protože někdy stačí málo, aby byl den dokonalý.

NOVINKA: Lázeňská harmonie

Objevte náš nový pobytový balíček na 5 nocí, který propojuje odpočinek, péči a regeneraci.

Pečlivě vybrané procedury Vám pomohou zpomalit, nadechnout se a načerpat novou energii. Rok 2026 je o zážitku, který si zasloužíte. Ať už přijedete za klidem, chutí nebo regenerací – u nás si vytvoříte svůj vlastní rytmus pohody.

Více informací najdete na: www.sumavskelazne.cz
Nebo Vám rádi poradíme na recepci: 376 582 592
Dopřejte si pobyt, na který se budete chtít vracet.



Lázeňský dům PERLA



Lázně Lednice

Malé lázně, velký klid.

Dopřejte si relax, péči a regeneraci v srdci Lednicko-valtického areálu. Lázeňský dům Perla nabízí jedinečné procedury s využitím jodobromové minerální vody, která patří mezi nejkvalitnější v Evropě.

Na co se u nás můžete těšit?

- Procedury zaměřené na léčbu pohybového aparátu i celkové uvolnění těla a mysli
- Klidné a nerušené prostředí s individuálním přístupem
- Wellness, bazén, vířivka a sauna



LÉČEBNÉ POBYTY

JODOBROMOVÝ ZÁZRAK

5 dní / 4 noci cena od 9 900 Kč / osoba
zdravotní prohlídka / 3× jodobromová koupel
1× peloidní obklad / 1× suché masážní lůžko
1× klasická masáž rozšířená

RELAXAČNÍ POBYTY

VINNÝ MINIRELAX

3 dny / 2 noci cena od 5 500 Kč / osoba
1× champagne koupel / 1× jednorázový parafínový obklad / 1× vinná aroma masáž rozšířená
1× champagne tělová maska
+ malá láhev vína jako dárek

Ke všem pobytům neomezený vstup do bazénu.

DENNÍ LÁZŇ

Pro chvíle odpočinku na hodinu či dvě.

DOTEK PERLY

Nechte se hýčkat od našich úžasných profesionálů.

1× Kneippova bylinná koupel
1× vinná aroma masáž rozšířená
1× vstup do bazénu na 30 min.
1× oběd + džbánek vody s citrónem

Původní cena:
1 590 Kč

Cena pro vás:
1 460 Kč



Lázeňský dům Perla | recepce@lednicelazne.cz | +420 519 304 811 | lednicelazne.cz



LEDNICKÝ ZÁMEK ZAHAJUJE SEZÓNU

PRO VŠECHNY 4 NÁVŠTĚVNICKÉ OKRUHY.
VYUŽIJTE JARNÍ DNY K NÁVŠTĚVĚ.

Od 1. dubna jsou zpřístupněny všechny čtyři prohlídkové okruhy na zámku, skleník, minaret a Janův hrad. O prázdninách máme otevřeno i v pondělí.

V letošním roce připravujeme v zámecké konírně velmi zajímavou výstavu s názvem „Jak se stavělo za císaře pána“. Téma vývoje stavebnictví v 19. století má s lednickým zámekem úzkou souvislost, neboť právě v tomto období byl zámek přestavěn a za pomoci nových technologií modernizován. Výstava bude interaktivní a poutavá pro všechny věkové kategorie. Otevřena bude od 28.5. do konce roku a pro návštěvníky bude určitě příjemným zpestřením.

Po celou sezónu je v provozu také kavárna Café Chateau s výbornou kávou a občerstvením.

Kromě interiérů zámku nabízí rovněž zámecký park, který se svou rozlohou 200 hektarů patří k nejrozsáhlejším v Evropě, řadu zajímavých aktivit. Procházka k minaretu kolem zámeckých rybníků s mnoha ostrůvky, kterou jsou hnízdištěm chrá-



ných druhů ptactva, je v každém ročním období krásným zážitkem. Pro ty, kteří volí pohodlnější cestu, jsou k dispozici kočáry s koňmi nebo doprava lodí po Zámecké Dyji. Lodí se turisté dostanou také k Janovu hradu, cesta vede romantickými meandry řeky a zbytkem lužního lesa. V parku lze také navštívit letové ukázky dravců nebo zabavit děti lukostřelbou.

Kulturní zámecké akce

Na zámku v Lednici se již tradičně koná celá řada zajímavých kulturních představení.

24. 5. – Jarní koncert Hudby hradní stráže a Policie ČR na čestném nádvoří zámku – skvěle sestavený program z klasických i moderních skladeb

1. 7.–3. 7. – Kultura pod hvězdami – muzikálová představení Kleopatra a Noc na Karlštejně

8. 7. a 26. 8. – Strašidlo cantervillské – velmi oblíbené divadelní představení

8.–9. 8. – Letní slavnost v zámeckých jízdárnách – příjemný gastronomický a vinařský zážitek doplněný řemeslnými výrobky

22. 8. – Hradozámecká noc – podvečerní prohlídka zámku a koncert v zámecké kapli

4.–6. 9. – Zámecké vinobraní v jízdárně

3. 10., 10. 10. – Koncerty v rámci Lednicko-valtického hudebního festivalu v sále zámeckých jízdáren

13. 12. – Vánoční koncert Hudby hradní stráže a Policie ČR v jízdárnách uzavře kulturní sezónu 2026

V současné době probíhá na zámku v Lednici velká stavební obnova unikátního prostoru tzv. katakomb, kde v budoucnu vznikne další prohlídkový okruh navazující na skleník, nový plášť dostane tako Maurská vodárna v parku a nadále se budeme věnovat opravám střech a další pravidelné údržbě našeho rozsáhlého areálu.



HOTEL POHODA V LUHAČOVICÍCH – BALZÁM NA TĚLO I DUŠI

Příznivé klimatické podmínky lákají k návštěvě Luhačovic v každém ročním období. Již dávno letní sezóna nekončí v říjnu. Stále více návštěvníků objevuje kouzlo jarních, podzimních či zimních pobytů. Luhačovice jsou největší moravské lázně s dlouhou tradicí a historií.



Komfortní ubytování, kde budete spokojeni vy i vaši blízcí nabízí moderní čtyřhvězdičkový Wellness Hotel Pohoda, ve kterém se budete cítit jako doma. V klidné lokalitě lázeňského města, jen pár kroků od Pozlovické přehrady, nabízí hotel bohatý výběr pobytů. Nejvíce oblíbený pobyt je „MINI-RELAX“ na 5 dní nebo „RELAXVÍKEND“ na 4 dny. Kapacita ubytování je 88 prostorných pokojů a 2 apartmány. Stylová restaurace a moderní gastronomie je jedním z hlavních důvodů, proč se hosté rádi vrací. Prostorná restaurace s lobby barem a samoobslužným pultem nabízí kvalitní regionální i mezinárodní speciality, místní výběr moravských vín a to vše pod taktovkou šéfkuchaře Miroslava Jančí a příjemného personálu. Součástí restaurace jsou rovněž kongresové prostory pro 150 osob, prostorné parkoviště a bezplatné wifi v celém hotelu.

Wellness a relaxační pobyt si můžete vychutnat v regeneračních programech: týdenní relaxace, wellness týden, týden uhlíčitých koupelí, týden pro bolavá záda nebo nevinný víkend.

Ve wellness a saunovém světě hotelu najdete prostorný plavecký bazén s masážními chrlíči a vývěvou, relaxační vířivý bazén pro 12 osob s teplotou vody 38 °C, Whirlpool pro 4 osoby s teplotou vody 35 °C, saunový koutek s finskou saunou, parní solnou saunou, parní bylinkovou saunou a tepidariem. Po sauně doporučujeme využít venkovní relaxační prostor s lehátky a přímým výhledem do okolní zeleně.

V relaxačním centru dosáhnete za asistence vyškolených masérů a relaxační hudby maximálního uvolnění vašeho těla v kombinaci s exotickou vůní nebo éterickými oleji. Hotel myslí také na rodiny s dětmi. Součástí hotelového areálu je prostorné hřiště Dětský ráj s relaxační terasou pro rodiče. Oplocené bezpečné hřiště pro vaše děti nabízí i občerstvení a posezení, odkud můžete dohlížet na dovádění dětí. Vychutnejte si výtečnou kávu, plzeňské pivo, limonádu, zmrzlinu nebo sklenku vína z produkce BMV vinařství. Pro starší děti je určen miniworkout park, na kterém jsou umístěny stroje pro cvičení s vlastní vahou a následně osvěžení uprostřed barevného mlhovi-

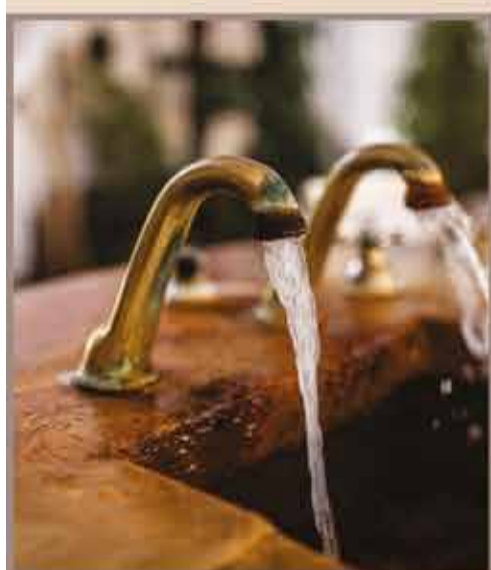


šťě. Kromě lázeňské léčby a minerálních pramenů nabízí město Luhačovice aktivní odpočinek v krásném přírodním prostředí chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty. Tenisové kurty s antukovým povrchem se nacházejí přímo

v lázeňském areálu, u přehrady si přijdou na své milovníci rybaření a vodních sportů. Okolí Luhačovic je vhodné pro pěší turistiku i cyklovýlety.



KONTAKT
ZÁLESÍ A.S., HOTEL POHODA ****
A. Václavíka 203, 763 26 Luhačovice
+420 577 100 811, 577 100 812
info@pohoda-luhacovice.cz
www.pohoda-luhacovice.cz



BARDEJOVSKÉ KÚPELE a.s.

Oáza zdravia a oddychu ...



www.kupele-bj.sk



JARO V LÁZNÍCH



VE VYBRANÝCH ČÁSTECH SVĚTA

Jaro v Indii (březen až květen) nabízí ideální podmínky pro lázeňské a wellness pobyty, a to zejména v **Himálaji**, kde panuje příjemné počasí, nebo v **Kerale**, která je kolébkou Ájurvédy. Toto období je v ájurvédské tradici spojeno s očistou těla od nahromaděné zimní energie (kapha) prostřednictvím detoxikačních kúr, jako je Pančakarma.

Top destinace pro jarní wellness

- **Rishikesh a podhůří Himálaje:** Ideální pro jógu, meditaci a jarní obnovu díky mírným teplotám.
- **Ananda in the Himalayas:** Luxusní rezort v bývalém paláci maharádži, nabízející specializované jarní balíčky pro detox a omlazení.
- **Six Senses Vana:** Moderní „ášram“ zaměřený na ájurvédu a tibetské léčení.
- **Kerala (Jižní Indie):** Tropický ráj s výbornou dostupností ájurvédských procedur.
- **Somatheeram Ayurveda Beach Resort:** Oceňovaný rezort u moře se zaměřením na tradiční léčení.
- **SwaSwara (Gokarna):** Ekologický luxus u pláže Om Beach kombinující ájurvédu s uměleckou terapií.
- **Puna a okolí (Maharashtra):**
- **Atmantan Wellness Centre:** Rezort v kopcích Sahyadri zaměřený na integrované wellness a fitness.

Jarní ájurvédská doporučení

Jaro (Vasanta Ritu) je časem transformace, kdy se doporučuje:

- **Strava:** Upřednostňujte lehká, teplá a kořeněná jídla (zázvor, pepř, kurkuma). Omezte těžká, smažená a velmi sladká jídla, která zvyšují zahlnění.
- **Procedury:** Vhodné jsou suché bylinné masáže (Udvarthanam) a nosní očista (Nasya).
- **Aktivita:** Jaro je nejlepším časem pro intenzivnější cvičení, jógu (Pozdrav slunci) a ranní procházky v přírodě.

Jarní novinky ve zdravotní údržbě v amerických lázních

Na jaře USA zažívají technologie micro/nanobublin (označovaná také jako ultrafine bubbles) v balneologii velký rozmach, zejména jako ekologická a k pokožce šetrná alternativa k tradiční chemii. Jaro je ideálním časem pro integraci těchto systémů do wellness zařízení. Tyto služby jsou však poskytovány bez schválené

klinické zkoušky na úrovni zdravotnického prostředku - ostatně, jak tomu je i jinde ve světě.

Výhody nanobublin pro domácí lázně

Nanobubliny jsou mikroskopické plynové bubliny (menší než 200 nm), které se ve vodě chovají jinak než běžné bubliny – místo aby vystoupaly k hladině a praskly, zůstávají v kapalině suspendovány týdny i měsíce.

Hlubkové čištění pokožky: Díky své velikosti pronikají hluboko do pórů, kde odstraňují nečistoty a mastnotu. Uživatelé často popisují pocit „hedvábné“ vody bez vysušené pokožky či podrážděných očí.

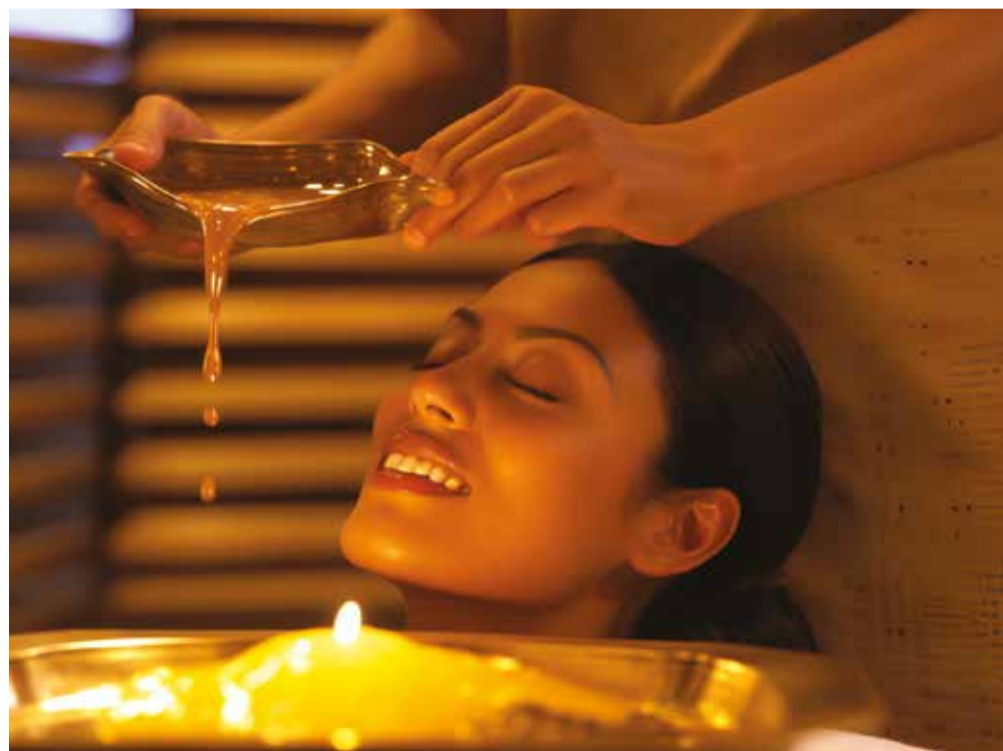
Odstranění biofilmu: Nanobubliny fyzicky „drhnou“

Vědecký výzkum léčebného vlivu wellness a životního stylu.

Aktuální, jarní a Inspirativní dění v dotační podpoře amerického zdravotního výzkumu, který může být inspirativní jak pro řídicí sféru v resortu českého zdravotnictví, tak v resortu pro sport, prevenci a zdraví, tak pro výkonnou úroveň lázeňství a léčebného wellness. Několik poznámek o novém aktuálním modelu

Make America Healthy Again (MAHA):

Zlepšování životního stylu a jeho hodnocení založené na důkazech a vývoj hodnotitelského přístupu.



vnitřní potrubí vířivky, čímž zabraňují tvorbě slizu (biofilmu) a vodního kamene.

Zvýšená kyslíková terapie: Saturace vody kyslíkem podporuje regeneraci svalů a detoxikaci organismu. Poznámka: V České republice probíhají aktuálně přípravy na provedení klinických zkoušek pro zkoumání účinku mikrobublin velikosti kolem 30 miliontin metru.

MAHA ELEVATE je součástí ambiciózního plánu americké administrativy na reformu zdravotnických systémů s cílem řešit epidemii chronických onemocnění. Model poskytne přibližně 100 milionů dolarů na financování tříletých dohod o spolupráci pro až 30 návrhů, které podporují zdraví a prevenci příjemců původního programu Medicare. Návrhy budou využívat přístupy k péči

založené na důkazech, zahrnující celostní péči – včetně intervencí v oblasti funkční nebo životní medicíny – které v současné době nejsou hrazeny v rámci původního programu Medicare. Tyto přístupy mají za cíl podpořit, nikoli nahradit lékařskou péči, kterou lidé s programem Medicare dostávají. MAHA ELEVATE bude také shromažďovat a vyhodnocovat nová data o nákladech a kvalitě, aby informovala budoucí intervence podporující zdravý životní styl a v konečném důsledku snížila výdaje v rámci původního programu Medicare. První kohorta tohoto dobrovolného modelu bude spuštěna v říjnu 2026. Celostní intervence v oblasti funkční nebo životní medicíny, včetně těch zaměřených na výživu a fyzickou aktivitu, mohou zpomalit nebo předcházet chronickým onemocněním; Je však zapotřebí více důkazů, abychom pochopili, které intervence fungují nejlépe pro starší populaci a jak je aplikovat.

MAHA ELEVATE si klade za cíl:

Vytvořit novou americkou důkazní základnu – obsahující údaje o nákladech a kvalitě – o účinnosti celostních přístupů k péči v rámci funkční nebo životní medicíny, včetně psychologických, nutričních a fyzických intervencí.

Podpořit pacienty, aby převzali kontrolu nad svým zdravím prostřednictvím změny životního stylu.

Prevence nemocí a podpora pohody prostřednictvím nových přístupů k podpoře lidí ve změnách chování zaměřených na zlepšení zdraví nebo zpomalení a/nebo zvrácení progresu onemocnění. MAHA ELEVATE je první model Inovačního centra, který se zaměřuje na proaktivní, holistické, na pacienta zaměřené přístupy funkční nebo životní medicíny na podporu konvenční péče. Kombinuje psychologické, nutriční a fyzické intervence spolu se strategiemi péče o sebe, aby se zaměřil na celého člověka, nikoli na individuální onemocnění, a pomohl tak podpořit pohodu a předcházet nemocem. Mezi kritické oblasti zájmu patří výživa, fyzická aktivita, spánek, zvládání stresu, vyhýbání se škodlivým látkám a sociální propojení.

Přejme autorům Make America Healthy Again (MAHA – česky Učiniťme Ameriku opět zdravou) s jarem a dalšími obdobími hodně úspěchů, které nás mohou inspirovat.