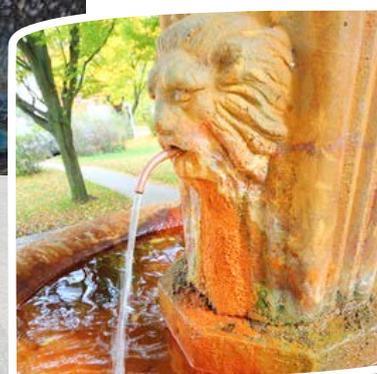


Mariánské Lázně

SpaDreams

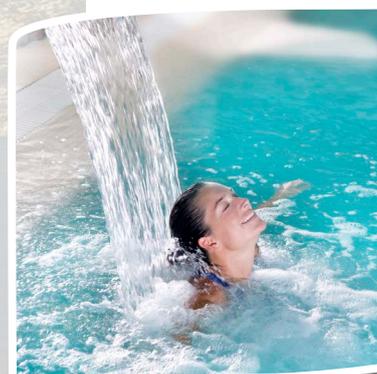
Salud • Ayurveda • Yoga • Curas



Mariánské Lázně -

Disfrute del agua medicinal y de una impresionante naturaleza

Mariánské Lázně es incomparable gracias a su agua medicinal. Entorno a 140 fuentes, es el lugar de partida para jóvenes y mayores. Lagos, cultura e idílicos senderos hacen de una excursión una experiencia única.



Mariánské Lázně



Mariánské Lázně:
Un balneario para regenerarse con una arquitectura única, una naturaleza idílica y un reino de fuentes.

Mariánské Lázně es considerada una perla arquitectónica en la Bohemia oriental. Con sus aproximadamente 13.600 habitantes, Mariánské Lázně se encuentra a pocos kilómetros de la frontera alemana. El lugar reúne historia con una forma de vida moderna, maravillosas construcciones y numerosas fuentes naturales son también características, así como la impresionante naturaleza y el agradable clima.



Contenido

Mariánské Lázně, el balneario	P.2
Fuentes minerales	
Gas medicinal	
Peloides	
La oferta en curas	P.4
Cura compleja	
Cura mineral a base de bebidas	
Tratamiento con gas medicinal	
Hidroterapia	
De interés	P.7
Moneda	
Clima	
Comida	
Tiempo libre y cultura	P.8
Una vez ahí	
El entorno	

Mariánské Lázně, balneario

El balneario

La región de la Bohemia occidental se encuentra al oeste de la República Checa y pertenece a Bohemia, uno de las tres partes de la República Checa: Moravia, Bohemia y la Silesia checa. Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, Karlovy Vary y St. Joachimsthal son los balnearios más significativos de la República Checa. Mariánské Lázně tiene fama mundial y ha hospedado a muchos artistas famosos y nobles, como Goethe, Mark Twain o Sigmund Freud. Los encantadores parques y románticos soportales y cenadores son característicos de este lugar. Agradables hoteles especializados en curas y la hospitalidad le invitan a disfrutar de una reponedora estancia.

El aire puro y el clima moderado hacen del balneario el destino perfecto para unas vacaciones centradas en la salud. La reserva natural de Kaiserwald (esp. Bosque del Emperador) está muy cerca. Los paisajes de ensueño con majestuosos bosques, los extensos parques y una agradable altura, de unos 625 a 770 metros sobre el nivel del mar, se encargan de formar la base ideal para la regeneración y la curación. También el acceso a remedios naturales como barro o agua medicinal ofrecen las mejores condiciones.



Fuentes minerales

La región entorno al triángulo de los balnearios de Bohemia es una de las regiones más ricas en fuentes de Europa y goza de fama mundial.

Resulta un fenómeno fascinante que tan diversas fuentes emanen unas tan cerca de otras en una comarca tan pequeña.

Mariánské Lázně se caracteriza por sus 40 fuentes medicinales en la misma ciudad y 100 más en los alrededores. Las fuentes proporcionan diferentes efectos curativos para enfermedades renales y urinarias, respiratorias o metabólicas.

Todas las fuentes medicinales de Mariánské Lázně son fuentes minerales frías, de una temperatura entre 7°C y 10°C. Los diferentes componentes de las fuentes se reflejan en su forma de actuar. Las siete fuentes grandes de Mariánské Lázně destacan por su diversas propiedades y construcción en preciosos cenadores, soportales y monasterios.

Fuente de Ambrosio: esta fuente tiene un contenido en hierro de unos 40 mg por litro. Por este motivo se tratan con esta agua medicinal algunas formas de anemia. La llamada "fuente del amor" se absorbe en tres piletas- en cada una hay una concentración diferente de hierro o minerales - las cuales están especialmente indicadas para una cura a base de líquidos.

Fuente de Fernando: el agua de esta fuente es muy salada y se utiliza junto con la fuente de la Cruz para rellenar el agua potable "Excelsior". De la fuente de Fernando se obtiene la glauberita. La fuente tiene 7 salidas y un alto contenido en sodio, bicarbonato y cloruro. Esta agua también se utiliza para la cura a base de líquidos.

Fuente de Carolina: se encuentra en "el cenador de la fuente de Carolina". Se trata de una fuente de agua mineral gasificada rica en hierro, de mineralización débil. El alto contenido en magnesio de la fuente se utiliza para el tratamiento de cálculos renales.

Mariánské Lázně



Fuente de la Cruz: los sulfatos en el agua de esta fuente actúan como laxante. Además el agua se utiliza especialmente para enfermedades del tracto digestivo, metabólicas o digestivas.

Fuente de Marien: el agua de la fuente que da nombre al lugar tiene un contenido especialmente alto en dióxido de carbono (99,7% de CO₂). La fuente se encuentra en las cercanías del balneario central. En este sentido se obtiene gas medicinal natural en primer lugar y no agua mineral. Este se emplea para baños secos e inyecciones de gas.

Fuente del Bosque: la salida de la fuente da al “cenador neoclásico” bajo el arroyo de Trebízský. La fuente del Bosque pertenece a las fuentes de agua mineral gasificada ricas en hierro y se aplica en curas a base de líquidos, en inhalaciones y para gárgaras. Está especialmente indicada para tratar enfermedades de las vías respiratorias superiores y urológicas.

Fuentes de Rudolf: la fuente de Rudolf sale a la superficie en la pradera en Auschowitz. El monasterio templario consiguió acceder a ella gracias a una perforación. Hoy se encuentra aquí el cenador de la fuente de Rudolf. Caracterizada por un alto contenido en calcio y con efecto antiinflamatorio. El agua puede aliviar enfermedades o inflamaciones renales o urinarias.

Gas medicinal

Uno de los tesoros naturales de Mariánské Lázně es el gas medicinal natural CO₂ de origen volcánico, el cual se utiliza en forma de baños minerales y baños secos de ácido carbónico o como inyección de gas. La fuente María es una salida de agua con un 99,7% de CO₂ natural. Este tiene un efecto positivo para la circulación y la función renal. Como inyección de gas se emplea también para aliviar dolores y acelerar los procesos de curación.

Peloide

Fango preparado en forma orgánica o inorgánica, como barro o arcilla, pertenece a los remedios naturales de Mariánské Lázně. Tras la preparación del fango se mezcla con agua mineral y se calienta con vapor de agua. El tratamiento se realiza como envoltura a una temperatura de 40°C. Los peloides son ideales para enfermedades del aparato locomotor o ginecológicas gracias a su efecto curativo y antiinflamatorio.



La oferta en curas



Cura compleja

Un médico especialista en curas elabora la cura compleja de acuerdo a las necesidades del paciente. El número, tipo y duración de los tratamientos puede variar y gracias a la cura individual puede aliviar las molestias.

El paciente no debe hacer ningún cambio en cuanto a la duración, frecuencia y temperaturas prescritas. Los tratamientos de la cura compleja Mariánské Lázně son variados: desde curas a base de líquidos pasando por tratamientos con gas medicinal hasta tratamientos con barro.



Otros tratamientos de la cura compleja son los siguientes:

Baño mineral, masaje parcial, envolturas en barro, fisioterapia con masajes de todo tipo, hidroterapia, balneoterapia, electroterapia, acupuntura, oxigenoterapia, envolturas de parafina, masaje acuático, baño en ácido carbónico, gimnasia curativa, magnetoterapia y crioterapia, aromaterapia.

La cura compleja está indicada para:

Enfermedades crónicas, inflamatorias y degenerativas del aparato locomotor, reuma, osteoporosis, osteoartritis de la columna vertebral y articular, discopatía, espondilosis, espondiloartropatía, artritis, poliartritis, espondilitis anquilosante, reuma del tejido conjuntivo, gota, rehabilitación tras accidentes o tras intervenciones quirúrgicas en los huesos o articulaciones, fibromialgia, agotamiento, enfermedades nerviosas periféricas, ciática, paresia, enfermedades crónicas del sistema respiratorio (excepto en fase aguda), hipertensión, metabolismo, atención tras el cáncer (excepto en enfermedades sanguíneas malignas), estados tras operaciones traumatológicas, estados tras operaciones renales y urinarias, problemas de próstata, asma bronquial, resfriado alérgico, obesidad, estreñimientos, diabetes mellitus, enfermedades inflamatorias de los órganos sexuales externos e internos, estados tras operaciones ginecológicas, esterilidad e infertilidad, síndrome menopáusico.

La cura compleja no está indicada para:

Enfermedades infecciosas, tumores malignos, trombosis aguda y tromboflebitis, asma bronquial con ataques, hipertiroidismo, trastornos circulatorios en combinación con insuficiencia cardíaca, estados febriles, embarazo, inflamaciones agudas del sistema respiratorio, enfermedades autoinmunes, epilepsia.

La oferta en curas



Cura mineral a base de líquidos

La cura mineral a base de líquidos se aplica desde el siglo XIX como terapia y a menudo combinado con otras curas. En Mariánské Lázně la cura a base de líquidos es una de las partes más importantes durante la estancia. El médico determina tanto la cantidad - se recomiendan entre 1,5 y 2 litros al día- como la correcta dosis del agua medicinal. Cada una de las 7 fuentes nombradas en Mariánské Lázně tiene efectos específicos y beneficios. La temperatura y la composición química del agua actúan de forma estimulante para los riñones y positivamente en todo el organismo. También en caso de sobrepeso y falta de magnesio esta cura puede ser muy efectiva.

La cura mineral a base de líquidos está indicada para:

Enfermedades de los órganos digestivos, diabetes mellitus, trastornos ginecológicos, osteoporosis, trastornos metabólicos, molestias hepáticas crónicas, trastornos renales, problemas estomacales e intestinales, de la vesícula biliar y pancreáticas, obesidad.

La cura mineral a base de líquidos no está indicada para:

Problemas en cuanto a la regulación de agua y sal, úlceras estomacales-intestinales, estenosis pilórica, ictericia, cálculos biliares, enfermedades inflamatorias en la zona del estómago-intestino, en caso de miomas o tumores malignos etc.



Tratamientos con gas medicinal

Gracias a la gran cantidad de gas medicinal (dióxido de carbono) procedente de las fuentes de Mariánské Lázně los tratamientos con gas medicinal son un componente esencial en el programa de curas. Como baño en seco o inyección. El gas expande su efecto curativo de diferentes maneras.

Baño seco en gas medicinal

Para el baño con gas medicinal se utiliza gas de la fuente de María. Durante este tratamiento al invitado se le sujeta completamente a la camilla con una bolsa de plástico, que se le ata bajo las axilas. Este se hincha cada vez más con gas, introduciéndose éste por la ropa y la piel. El gas provoca un aumento de los vasos, la presión sanguínea se reduce, la circulación mejora, actúa de forma antiinflamatoria y acelera la cura de heridas.

Inyecciones de gas medicinal

Para este tratamiento se emplea igualmente el CO₂ de la fuente de María. El gas medicinal se inyecta bajo la piel, en el entorno de las grandes articulaciones y de la columna vertebral. Los procesos de curación y la circulación se aceleran y la presión sanguínea mejora.

El tratamiento con gas medicinal está indicado para:

Trastornos circulatorios, enfermedades degenerativas articulares y de la columna vertebral, enfermedades cardíacas coronarias, isquemia de piernas, trastornos ginecológicos y urológicos, hipertensión, disfunción sexual.

El tratamiento con gas medicinal no está indicado para:

Inflamaciones en la piel y la hipodermis en la zona de punción, enfermedades sanguíneas, tumores malignos, embarazo, dependencia de sustancias adictivas, hemorragias frecuentes profusas.

La oferta en curas



Hidroterapia

La hidroterapia trata distintas terapias de agua. Además se emplean tratamientos con agua medicinal, como envolturas en barro, curas a base de líquidos o elementos terapéuticos. La hidroterapia en Mariánské Lázně engloba los baños minerales, la cura a base de líquidos, inhalación, cura de Kneipp y el masaje acuático con chorro de presión.

Baño mineral

Durante 20 minutos disfrutará de un baño en el agua mineral con un alto contenido en CO₂, sales minerales, ácido húmico y de 28°C a 34°C.

El dióxido de carbono es absorbido por la piel, la circulación sanguínea aumenta y el estrés se reduce. El invitado sentirá un cosquilleo en la piel debido al CO₂ expulsado. En general hay que tener en cuenta que cuando más frío sea el baño mineral, mayor será el efecto.



Inhalación

Inhalando agua mineral se consigue disolver la mucosidad y acabar con la tos. En conjunto la inhalación actúa de forma beneficiosa en las vías respiratorias y debería ser aplicada en casos de asma o resfriados. Además se pueden añadir al agua medicinal medicamentos, sales naturales o hierbas.

Cura Kneipp

El efecto de agua caliente y fría juega un papel muy importante en la cura Kneipp. Gracias a la alternancia de agua caliente (40°C) y agua fría (de 10°C a 16°C) se estimula el riego sanguíneo y el metabolismo. El tratamiento finaliza en una pileta fría. Los tratamientos Kneipp conocidos son, entre otros, los caminos de agua o los chorros Kneipp.

Masaje acuático con chorro de presión

La temperatura del agua en estos baños es de entre 35°C y 37°C. El chorro de agua lo orientan los terapeutas por medio de un tubo desde una distancia de 10 cm en un ángulo concreto y hacia el grupo de músculos correspondiente. El efecto debe conseguir deshacer la rigidez muscular y del tejido conectivo y producir la relajación parcial de las articulaciones.

La hidroterapia está indicada para:

Enfermedades cardíacas y circulatorias, enfermedades renales y urinarias, trastornos nerviosos, dolores de cabeza, síndrome de los pies fríos, debilitamiento de huesos y articulaciones de las piernas, distonía neurovegetativa, problemas circulatorios, enfermedades del sistema nervioso.

La hidroterapia no está indicada para:

Descompensación cardíaca, epilepsia, tendencia a la hipotensión, tumores malignos, asma pulmonar, enfermedades inflamatorias agudas, fiebre, hipertensión, enfermedades mentales.

De interés



Moneda

La moneda oficial en Mariánské Lázně es la corona checa (koruna) con la abreviación internacional CZK. El cambio equivale a un 1 euro por aprox. 30 CZK (valor de mayo de 2014). El valor aproximado de una corona checa equivale por lo tanto a 0,04€. El euro sólo se acepta en algunos mercados checos y en esos casos sólo con malas condiciones.

Clima

La República Checa se encuentra en una zona de temperaturas moderadas y tiene un clima suave, pero muy variable y diferenciado según la región. Éste está condicionado por la altura. El invierno en la República Checa es frío y mojado con temperaturas heladoras, el verano por lo general suele ser muy templado. Las mejores condiciones climatológicas las forman los meses de mayo a junio y de septiembre a octubre. La naturaleza floreciente, las magníficas noches templadas de verano o los paseos de otoño por los frondosos bosques le hechizarán durante estos meses. Sobre todo la segunda mitad de septiembre se presenta el "indian sommer" (esp. verano indio) - pudiendo disfrutar de días cálidos, soleados con un radiante cielo azul. La transición al otoño se caracteriza por las hojas con marcados colores y el clima cambiante.

Comida

La República Checa se compone de varias cuencas rodeadas de montañas. Estas cuencas hacen el país muy fértil y sobre todo en la región de Bohemia son la base para el cultivo de lúpulo para la cervecería tradicional.

La cocina bohemia es muy abundante y característica por el uso de especias como sal, ajo, comino o pimienta. Les gusta servir sopas como entrante, las sopas de patatas, ajo o chukrut son las más populares.

Como plato principal los checos eligen pollo, cerdo o carne de vaca y distintos acompañamientos como el "Knödel" (esp. Albóndiga de patata) de Bohemia o el puré de patata. Especialmente típico es la ensalada de patata y la "albóndiga de pan de Bohemia", preparada con una hogaza de pan y cortada en pequeñas rebanadas y servidas tanto como acompañamiento o postre.

El plato nacional número uno es el "vepro, knedlo, zelo" - un asado de cerdo con "albóndigas de patata de Bohemia y chukrut".

En segundo lugar se encuentra el asado de lomo de ternera, que se sirve o bien con una salsa de nata y verduras en puré o con nata montada, arándanos rojos, "albóndigas de patata" y abundante salsa. Una especialidad es la carne escabechada durante días, el filete de ternera se rellena con panceta, verduras, cebollas, pimienta y laurel y se le echa mantequilla derretida y se sirve frío. Es poco frecuente encontrar pescado en los platos tradicionales. Aunque se exportan muchas carpas, los checos sólo la consumen en Nochebuena. Los postres típicos son los kolaches, trozos redondos de masa con levadura y rellenos con requesón, semillas de amapola o trocitos de fruta.

La bebida nacional checa es la cerveza (pivo) y se sirve junto con vino y agua en las comidas. El arte de la cervecería bohemia triunfa con muchos tipos de cervezas - desde la rubia pasando por la negra hasta la cerveza más fuerte y especiada. En los bares junto con la cerveza se suelen servir "utopenci" - un bockwurst confitado en vinagre o agua de pepino con cebolla, verduras y abundantes especias.



Tiempo libre y cultura



Puente de Carlos, Praga

Una vez ahí

Mariánské Lázně ofrece una variedad de interesantes excursiones y monumentos. La cultura multifacética se muestra en los conciertos, operetas y funciones de teatro, en el teatro de la ciudad y las distintas galerías de exposiciones.

También los castillos de Königswart y Petschau, el monasterio de Tepla y las ciudades-balneario Karlovy Vary y Františkovy Lázně y la majestuosa arquitectura muestran la originalidad de la región. Gracias a la ubicación directa en la reserva natural del bosque del Emperador, la zona es muy adecuada para largas excursiones y paseos en bicicleta.

Cuidados senderos, preciosas vistas y la ubicación en el circo glaciar, rodeado de bosques y montañas hacen del senderismo un éxito. En el centro de atención de Mariánské Lázně está el soportal con una construcción única de hierro fundido y casetón de madera. Un espectáculo especial es “la fuente que canta”, que suena en cada hora impar y por la noche la acompañan efectos de luces de colores.

Los amantes del golf, los caballos y los deportes de invierno podrán estar activos en Mariánské Lázně y sus alrededores. En las proximidades hay canchas de tenis, una escuela de hípica y una pista de esquí con remonte. A sólo unos minutos a pie del centro se encuentra el campo de golf de 18 hoyos, uno de los más antiguos de toda Europa. El precioso parque está rodeado de un bosque de píceas de cuento de hadas.

El entorno

A penas otro país dispone de tanta riqueza cultural y natural como la República Checa. En Mariánské Lázně y sus alrededores se encuentran extensos paisajes intactos, así como preciosas ciudades como su capital, Praga.

La pintoresca y gigante cordillera en la frontera entre Polonia y en la República Checa es un parque natural protegido. En esta región, como una de las zonas de esquí más bonitas de la República Checa, nace el Elba. El punto más alto es Snežka de 1602 metros.

Característica es la mezcla de glaciares, lagos y escarpadas montañas. La región del sur de Bohemia es digna de ser vista, es una zona querida para veranear y conocida por sus castillos y alcázares, así como por sus numerosos lagos.

La región agrícola de Morava (Moravia) ofrece tierras altas de bosques, viñedos, folklore tradicional y castillos.

La historia del bosque del Emperador se puede conocer en la pintoresca localidad de Kladska. Esta se encuentra en medio del bosque y es el punto de salida para el sendero temático de Kladska. La cercana ciudad medieval Loket invita a visitar en castillo de Loket. Esta vista única sobre el castillo, el río y los bosques de alrededor es uno de las más bonitas de la República Checa.

