



## Informace k víkendové rekondici v Lázních DARKOV

Víkendový rekondiční pobyt v Lázních Darkov – Léčebně Darkov se uskuteční v termínu 4.11.2016 až 6.11.2016

Lázně se nacházejí v Karviné, městské části Hranice. Do lázní se dostanete vlakem, do zastávky Karviná – hlavní nádraží a od nádraží autobusem městské dopravy, do stanice Darkov Lázně. Autem z Ostravy směrem na Český Těšín, odbočit na Karvinou a v Karviné za obchodním domem (třetí světelná křižovatka) odbočit vlevo směr Léčebna Darkov. Zaparkovat se dá na parkovišti areálu lázní.

V pátek 4.11.2016 můžeme přijet již během dopoledne a ubytovat se je možno již od 11 hodin dopoledne. Dobu příjezdu prosím upřesněte předem (při případném doobjednání procedur). Všichni, kteří přijedou již v pátek dopoledne, budou mít rozplánovány víc procedur již na pátek.

***Po příjezdu obdrží každý účastník v přijímací kanceláři rozpis procedur a klíč od pokoje. Ti účastníci, kteří přijedou později dostanou rozpis procedur na ošetřovně v budově MARYČKA.***

### Program víkendové rekondice:

pátek 4.11.2016	10 - 17 hod.	Příjezd a ubytování, lékařská prohlídka, procedury
	17:30 – 18:30 hod.	Večeře
	18 - 20 hod.	bazén, wirpool, sauny, procedury ...
	20 - ... hod.	volná zábava, společné posezení,
sobota 5.11.2016	7 – 8:30 hod.	Snídaně
	7 - 20 hod.	procedury dle rozpisu
	11:30 – 12:30 hod.	Oběd
	Vlastní volný program bowling...,	
	16 - 20 hod.	bazén, wirpool, sauny
	20 - 22 hod.	, popř. vlastní program
neděle 6.11.2016	7 – 8:30 hod.	Snídaně
	08 - ... hod.	bazén, wirpool, procedury
	do 10 hod.	nutno uvolnit pokoj

*Pokoje je nutno uvolnit v neděli 6.11.. do 10 hodin.*

Uvedená cena zahrnuje ubytování v rekonstruovaných pokojích, standardní polopenzi popřípadě nadstandardní polopenzi (dle přihlášky) a procedury dle rozpisu.

Procedury : (1x vstupní lékařská prohlídka, 2x vstup do bazénového a saunového světa, 1x magnetoterapie, 1x SLTV Bechtěrevik, 1x Fitness centrum, 1x jodobromová vana).

CENA NEZAHHRNUJE LÁZEŇSKÝ POPLATEK – budeme jej platit při nástupu (15 Kč na osobu a den)

Pokud máte zájem o další lázeňské procedury, nad rámec základního balíčku procedur, který je v ceně pobytu obsažený, můžete si je objednat na adrese [kb-ms@bechterevev.eu](mailto:kb-ms@bechterevev.eu), nebo na tel čísle 604 510 766 , a to nejpozději do 15.10.2016. Cena za doplňkové procedury se bude vybírat na místě a bude snížena o dotaci. Seznam dostupných procedur je přílohou těchto pokynů.

Pobyt můžete uhradit poštovní poukázkou, nebo bankovním převodem na účet KB-MS kraje.  
Číslo účtu: **223696316 / 0300**

Variabilní symbol platby je Vaše členské číslo v Klubu Bechtěreviků. (Nečlenové klubu použijí Variabilní symbol 111111.)

**POBYT JE NUTNO UHRADIT NEJPOZDĚJI DO 27. 10. 2016 !**

V případě, že z jakéhokoli důvodu musíte svůj pobyt zrušit, neprodleně to oznamte na tel. číslo 604 510 766, nebo e-mailem na adresu [kb-ms@bechtereuv.eu](mailto:kb-ms@bechtereuv.eu)

Miroslav Šmecko  
předseda výboru KB-MS

## **Nabídka extra procedur v Léčebně Darkov**

Procedury jsou poskytovány v prostorách budovy „Staré lázně“.

### **Klasická masáž**

Klasická masáž vychází z principů mistrovské švédské metodiky Perha Henrika Linga. Hmaty se rychle a důrazně střídají, s citlivým použitím síly (hnětení, tepání, chvění) a jemnějších prvků (tření, vytírání, roztírání). Masáž podporuje vyprazdňování povrchových žil, lymfatických cév, sekreci potních žláz, normalizaci kožního napětí, zlepšuje prokrvení masírované oblasti, vstřebávání otoků a výronů, zlepšuje výživu tkání a zmírňuje bolest.  
Částečná – 25 min. (290 Kč)

### **Tradiční čínské baňkování**

Léčebná metoda stará nejméně 3000 let. Baňky jsou koule ze skla nebo speciálního plastu, v nichž se vytvoří podtlak, jehož vlivem je do baňky částečně vtažena kůže s podkožím nebo se jimi po přísátí přejíždějí dobře namazaná záda, čímž se masírované plochy velmi výrazně prokrví. Zlepšuje prokrvení, aktivuje lymfatický systém, pomáhá detoxikovat, což zlepšuje obranyschopnost organismu.

Doba trvání: 25 min. (290 Kč)

### **Vodní uhlíčitá koupel**

Koupel se připravuje sycením vody kyslíčnickem uhličitým ve speciálních saturátorech. Koupel musí obsahovat minimálně 1000 mg volného CO<sub>2</sub> rozpuštěného v 1 kg vody. Tělo se obalí do mírně hřejivého povlaku malých bublinek čistého CO<sub>2</sub>, přechodný pocit chladu nahradí pocit příjemného tepla. Oxid uhličitý se vstřebává kůží, zlepšuje její prokrvení, má příznivý vliv na srdeční a cévní systém, i na celý organismus. Působí na nervová zakončení, rozšiřuje velké cévy i propustnost kapilár, snižuje krevní tlak, zlepšuje ekonomiku srdeční práce. Uhlíčitě procedury jsou indikovány především při onemocnění srdce, cév, centrálního i periferního nervového systému, podporou prokrvení zlepšují výživu tkání, působí protizánětlivě a jsou velmi vhodné i při léčbě pohybového aparátu a řadě dalších onemocnění. Výrazným prokrvením kůže zlepšují její pružnost, elasticitu, podporují její hydrataci a jsou doporučovány k prevenci i ošetření celulitidy.

Délka koupele je 20 min. s následným odpočinkem v zábalu na 10 min. (310 Kč)

## Přírodní jodobromová koupel

Darkovská přírodní jodová minerální voda, tzv. jodobromová solanka, má svůj původ v třetihorním moři. Je to přírodní silně mineralizovaná chloridosodná minerální voda se zvýšeným obsahem barnatého a strontnatého iontu, studená, hypertonická. Jako v každém moři, je i zde v absolutní převaze ve vodě rozpuštěná kuchyňská sůl, v 1 l minerální vody to je 40g soli (NaCl). Hlavní léčebným prvkem je však jod, voda jej obsahuje 20-25 mg v 1 litru. Jod má vzácnou schopnost sublimace – tedy velmi snadného vypařování z ohřáté solanky do ovzduší. Takto se výrazně obohacuje jodové mikroklima během jodové koupele a formou inhalace během pobytu pacienta v jodové koupeli se jeho organismu dostane značné množství jódu. Částečně se jód vstřebává také kůží a sliznicí. Známe je jeho lokální antiseptický a desinfekční účinek, daleko významnější z léčebného hlediska je však především jeho účinek celkový, který reguluje štítná žláza a další hormonální orgány. Platí však, že základní účinek jódu nastává v jednotlivých orgánech prostřednictvím cév, je to prakticky nejúčinnější přírodní balneologický prvek k léčení cévních onemocnění, a to v srdci, mozku i na periférii.

Jodová koupel má i vynikající preventivní, regenerační a omlazující účinky. Koupel je připravována jako celková lázeň o teplotě 37-38°C.

Délka koupele je 20 min. s následným odpočinkem v zábalu na 10 min. (330 Kč)

## Perličková koupel

Koupel ve vodě teplé 37-38°C. Vzduch vháněný do roštu na dně vany vytváří malé bublinky, podobné perličkám, ty způsobují mikromasáž kůže a díky této jemné masáži a následnému zklidnění dochází i k lepšímu prokrvení a celkové relaxaci organismu. Perličkové koupele pomáhají předcházet bolestem zad, páteře a kloubů, aktivují látkovou výměnu, pomáhají odbourávat přebytečné tuky, mají blahodárné účinky na pleť.

Délka koupele je 20 min. s následným odpočinkem v zábalu na 10 min. (290 Kč)

## Teplé částečné rašelinové obklady

Rašelina zlepšuje prokrvení kůže a současně pohlcuje látky a škodliviny z kůže vyplavené. Rašelinové zábalení působí protizánětlivě, regenerují poškozené tkáně, zvyšují prokrvení, působí proti bolestem a křečím, je dosaženo efektu příjemného prohřátí a uvolnění svalů. Zanedbatelný není ani jeho pozitivní účinek proti celulitidě.

Doba trvání: 20 min. (280 Kč)