

Ohlédnutí za Zavíráním pramenů v Lázních Darkov



V sobotu 20. září ožil lázeňský park v Karviné-Hranicích tradiční akcí „Zavírání pramenů“. Slunečné počasí, podzimní pohoda a vůně burčáku vytvořily ideální kulisu pro odpoledne plné hudby, tance a přátelských setkání.



Program nabídl pestrou škálu vystoupení. Na pódiu se postupně představila kapela DROPS, energická Taneční škola NICOLA'S DANCE UNICO i hudební skupina 4fourband. Nechyběla také kouzelná show, která pobavila malé i velké návštěvníky a impozantní Cross Orchestra, jehož hudba rozezvučela celý park. Vrcholem večera pak bylo vystoupení oblíbené skupiny Legendy se vrací, které přilákalo k pódiu desítky hostů a postaralo se o nezapomenutelnou atmosféru.

Kromě kulturního programu si mohli návštěvníci pochutnat na občerstvení, vychutnat si burčák a děti si užily připravené atrakce. Celá akce byla krásnou ukázkou toho, že Lázně Darkov nejsou jen místem léčby, ale také živým centrem kultury a společenského života.

Děkujeme všem, kteří s námi přišli symbolicky uzavřít lázeňské prameny a prožili příjemné odpoledne v parku. Už teď se těšíme na další setkání a nové zážitky, které nás společně čekají.



Jak posílit imunitu před zimou

Podzim a zima kladou na náš organismus vyšší nároky. Kratší dny, méně slunce, větší výskyt virových infekcí – to vše znamená, že je vhodné imunitní systém cíleně podpořit.

1. Pohyb a otužování

Pravidelná fyzická aktivita stimuluje imunitu, zlepšuje cirkulaci a posiluje psychiku. Nemusí jít o intenzivní tréninky – stačí svižná chůze, jóga nebo plavání. Velmi účinné je i postupné otužování, které pomáhá tělu lépe reagovat na změny teplot.

2. Kryokomora jako moderní podpora

Kromě klasického otužování je možné vyzkoušet i celotělovou kryoterapii v kryokomore. Pobyt v extrémně nízkých teplotách (–110 až –130 °C) trvající jen několik minut aktivuje imunitní reakce, podporuje prokrvení a urychluje regeneraci.



Kryokomora bývá využívána sportovci i pacienty s chronickými obtížemi, ale prospěch z ní může mít i zdravý člověk v rámci prevence.

3. Vyvážená strava

Dopřejte si dostatek zeleniny, ovoce a kvalitních bílkovin. Důležité jsou vitaminy C, D a zinek. V zimních měsících je vhodné doplnit vitamin D formou suplementace.

4. Spánek a regenerace

Nedostatek spánku oslabuje obranyschopnost. Dospělý člověk potřebuje průměrně 7–8 hodin kvalitního odpočinku denně. Pravidelný spánkový režim pomůže organismu lépe zvládat zátěž.

5. Psychická pohoda

Chronický stres imunitu oslabuje. Najděte si čas na relaxaci, dechová cvičení či procházku v přírodě.

6. Prevence v praxi

Nezapomeňte na základní hygienická opatření – časté mytí rukou, větrání místností a vyhýbání se kontaktu s nemocnými lidmi.

Posílení imunity je především o pravidelnosti a vyváženosti.

Malé kroky, které budete dodržovat dlouhodobě, mají větší význam než krátkodobé „šokové“ kúry

7. Podzimní tipy na procedury pro podporu imunity a pohody

Podzim je obdobím, kdy naše tělo potřebuje více tepla,



péče a regenerace. Skvělou volbou jsou procedury, které nejen uvolní svaly, ale zároveň posílí imunitní systém.

Masáž lávovými kameny prohřeje celé tělo a uvolní hluboké svalové napětí. Teplo kamenů zklidňuje nervový systém, zlepšuje prokrvení a navozuje pocit vnitřní harmonie.



Api-balanční medová masáž využívá sílu přírodního medu, který napomáhá detoxikaci organismu, podporuje imunitu a zanechává pokožku hebkou a vyživenou.

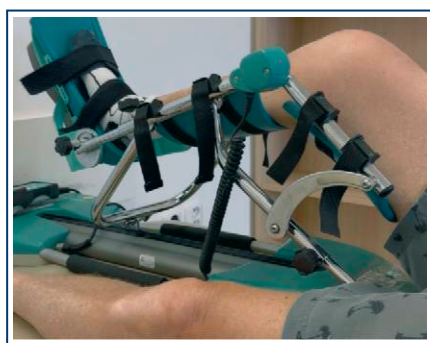
Rašelinový zábal je ideální k prohřátí kloubů a svalů, pomáhá při bolestech pohybového aparátu

a zároveň podporuje detoxikaci organismu. Teplo rašeliny působí hloubkově a přináší příjemné uvolnění.

Kombinace těchto procedur je ideální prevencí proti podzimní únavě a nachlazení – dopřejte si chvíli odpočinku a podpořte své zdraví příjemným způsobem.

Rychlejší návrat k pohybu po TEP kyčle a kolene

Čeká vás totální endoprotéza kyčle nebo kolene? V Lázních Darkov máme nejdelší tradici rehabilitace pacientů po TEP v rámci bývalého Československa a pomáháme vám vrátit se k aktivnímu životu co nejdříve.



Nabízíme dva typy pobytů plně hrazených zdravotní pojišťovnou:

Komplexní lázeňská péče (KLP)

– standardní čtyřtýdenní pobyt pro pacienty, kteří jsou soběstační a chtějí si co nejlépe upevnit své zdraví.

Odborný léčebný ústav (OLÚ)

– intenzivní rehabilitační program pro pacienty s náročnějším pooperačním stavem, včetně těch s omezenou mobilitou či inkontinencí.



Co u nás získáte?

- » Individuální rehabilitační plán a moderní fyzioterapii
- » Terapie pro snížení otoků, bolesti a rychlejší hojení
- » Školu chůze – nácvik správného stereotypu chůze s berlemi
- » Nácvik běžných denních činností a sebeobsluhy pro větší soběstačnost
- » Odbornou péči o jizvy a prevenci komplikací

Vše pod jednou střechou – ubytování, stravování i léčebné procedury v plně bezbariérovém komplexu, abyste se mohli soustředit jen na svůj návrat k pohybu.



Recept na dýňovou polévku



Postup přípravy:

V hrnci rozevřete olivový olej a pozvolna na něm opékejte cibuli. Až zesklouvnou, tak přidejte pokrájenou dýni a opékejte dalších 10 minut. Zalijte vývarem a vařte zhruba dalších 15 minut, dokud nebude dýně měkká. Rozmixujte ručním mixérem, přilijte smetanu, dochuťte solí a pepřem a ještě pár minut povařte.

Polévku podávejte posypanou opečenými dýňovými semínky, rozdrobeným fetu sýrem, případně drceným chilli.

Ingredience

- » dýně Hokkaidó (nakrájená na kostky, nemusí se loupat) 1 kg
- » cibule (nakrájená najemno) 2 ks
- » olivový olej 4 lžíce
- » zeleninový vývar 700 ml
- » smetana ke šlehání 100 ml
- » sůl a pepř

Sledujte nás na webu a sociálních sítích



www.facebook.com/laznedarkov



www.facebook.com/groups/laznedarkovskupina



www.instagram.com/laznedarkov.cz



www.laznedarkov.cz



eshop.laznedarkov.cz



Vstupte do světa, kde se luxusní péče
o pleť spojuje s nezapomenutelným
zážitkem plným relaxace.



Rehabilitační sanatorium, budova A, přízemí (za turnikety doprava)

Otevírací

Po, st: 10 – 19 hod. · Út, čt, pá: 9 – 17 hod.

Kontakty:

+420 731 346 986 · ka2@rbspa.cz

www.rbspa.cz

REZERVACE



Spojte se s námi kdykoliv – teď i přes WhatsApp!

Máte otázku k pobytu, chcete si ověřit proceduru nebo jen rychle něco zjistit? Jsme tu pro vás – nově i na WhatsAppu, a to 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Napište nám kdykoliv, klidně z lehátka nebo z procházky parkem. Komunikace s námi teď bude ještě snazší a pohodlnější – přesně tak, jak si zasloužíte.

+420 604 367 323

POSLECHNĚTE SI NÁŠ PODCAST „JSME DARKOV“



„Jak se zorientovat v komplexní
a příspěvkové péči?“

www.laznedarkov.cz/#podcast-block

KULTURA V KARVINĚ

Kompletní program kulturních,
sportovních a jiných akcí ve městě
Karviná najdete na:
www.karvinainfo.cz

