



### Obsah čísla 2 / 2010

- \* Úvodní slovo
- \* Jaké rubriky do Fontány připravujeme?
- \* Penzion JURÁŠEK - rozšiřujeme nabídku a snižujeme cenu
- \* POLARIUM je pro zaměstnance zdarma, pro rodinné příslušníky se slevou
- \* Přijdete na brigádu?
- \* Thajské masáže v AD LARA a další novinky
- \* TERAPIE TMOU zahájena ve zkušebním provozu
- \* PORADNA ZDRAVÍ - Colostrum - geniální vynález přírody
- \* Napsali nám naši pacienti

Vážení čtenáři,

když jsme vloni - v prvním čísle nové Čeladenské fontány - uváděli, že máme v úmyslu obsah zpravodaje postupně rozšiřovat, pokud si získá čtenáře, nemysleli jsme si, že to uděláme hned od druhého čísla. A jsme rádi, že toto rozhodnutí urychlili hlavně naši pacienti, protože zpravodaje, které si přečetli na našich pracovištích, je zaujaly natolik, že nám začali spontánně posílat svoje příspěvky s prosbou o zveřejnění. Samozřejmě nás těší, že můžeme tímto způsobem jejich dobré zkušenosti s léčbou u nás předat i dalším čtenářům, možná také našim příštím klientům.

100 kusů dodatečně vytisknutých čísel lednové Čeladenské fontány jsme proto ještě rozvezli na vybraná veřejná místa v okolních obcích: na obecní úřady, informační centra a do čekáren ve zdravotnických zařízeních. A od tohoto čísla budeme upravovat a rozšiřovat rubriky zpravodaje tak, aby přinášely potřebné či zajímavé informace nejen pro zaměstnance, ale také pro naše pacienty, klienty či obchodní partnery.

Možná se někomu bude zdát celkový náklad 300 kusů zanedbatelný, ale souběžně zveřejněná internetová verze zpravodaje může oslovit až další tisícovku čtenářů denně, protože právě tolik jich v průměru navštěvuje naše webové stránky ([www.brc.cz](http://www.brc.cz)). A to už je slušná čtenářská obec. Pro všechny, kdo se na tvorbě Fontány podílejí, je to také velký závazek do budoucna. A tak bych především Vás, zaměstnance BRC, chtěla poprosit, abyste pamatovali na to, že také můžete pomoci vytvářet náš společný obraz na veřejnosti, a to nejen svou prací, ale také svým podílem na tvorbě Fontány. Dále uvedený obsah rubrik Vám v tom může být vodítkem.

*Za redakční radu Mgr. Andrea Adamová*

### Zpravodaj pro zaměstnance BRC a veřejnost je vydáván s cílem:

- Informovat o aktivitách vedení, vývoji a perspektivách BRC
- Přinášet důležité a zajímavé informace o léčbě v BRC
- Poskytovat místo k vyjádření zkušeností a názorů na dění v BRC



### Připravujeme pro Vás následující rubriky

**Novinky a změny:** Zde najdete zprávy o tom, co se u nás událo, informace o rozhodnutích, která se týkají dalšího vývoje a směřování BRC, o činnosti vedoucích pracovníků, o léčbě v BRC a další.

**Poradna zdraví:** Kde jinde, než ve zdravotnickém zařízení a u jeho specialistů, byste se měli dozvědět o tom, jak nejlépe pečovat o své zdraví? I když se léčba v BRC zaměřuje hlavně na již vzniklé zdravotní problémy, tato rubrika bude přinášet informace týkající se zejména preventivní péče o zdraví a zdravého životního stylu. Mnoho z nás odkládá péči o vlastní zdraví na dobu, až bude mít více času. Poradna zdraví by měla čtenáře motivovat k tomu, aby začali s péčí o zdraví hned teď, a přinášet informace o tom, jak na to.

**Napsali nám, nebo o nás:** Rubrika, v níž budeme zveřejňovat dopisy či vzkazy od našich pacientů nebo klientů a informovat Vás o tom, co o nás v určitém období vyšlo v tisku nebo v jiných médiích.

**Napsali jsme o sobě:** Je místo, kde uvítáme příspěvky zaměstnanců - vaše zážitky, pracovní i mimopracovní zkušenosti. Není třeba být spisovatelem, stačí oslovit kohokoliv z redakční rady, s Vaším příspěvkem Vám rádi pomůžeme. Čas od času také využíváme nabídek napsat o činnosti BRC ve formě PR článku (Public Relation, angl. = vztahy s veřejností) nebo jiné texty propagačního a marketingového charakteru. Také tyto zprávy najdete zde.

**Zajímavý příběh:** Pacienti se často rozpovídají o svých osobních zážitcích v životě, zkušenostech, o tom, čím třeba prošli nebo procházejí v průběhu nemoci, o tom, co je posiluje. Děje se tak většinou ve chvílích klidu na procedurách, při cvičení, nebo u jídla. Zde bychom zejména potřebovali spolupráci Vás, zaměstnanců BRC. Pokud Vás takové vyprávění zaujme, dejte nám prosím vědět dřív, než pacient odjede. Poprosíme ho, aby své zkušenosti předal dalším - našim čtenářům, bude-li chtít. Kdyby se někdo z našich pacientů sám chtěl podělit o svoje životní zkušenosti, především pokud jde o „cestu za zdravím“, či o to, jak se vyrovnává se svou nemocí, rádi v tom každému pomůžeme. Stačí, když se obrátí na kohokoliv z členů redakční rady, naše jména jsou na poslední stránce zpravodaje v tiráži.

**Jeden den s...:** Na tuhle rubriku se hodně těšíme. Najdete v ní normální pracovní den nebo období očima jednoho ze zaměstnanců. Samozřejmě, při občasné periodicitě Fontány (v plánu je několikrát ročně) by se úplně na všechny dostalo až za 40 let, ale budeme se snažit spravedlivě „zmapovat“ všechny „typické“ pracovní pozice zdravotnické, technicko-provozní i správní.

**Ze života:** Rubrika také zaměřená na zaměstnance, ale z jiného úhlu pohledu. V ní se chceme věnovat oblasti našich mimopracovních aktivit. Řada zaměstnanců sportuje, jiní se po práci nejraději věnují svému psovi či zahrádce, další vedou zájmové kroužky, někdo zpívá či hraje v kapele. Pokud budete mít chuť se s ostatními o své zážitky či úspěchy podělit, může to být právě zde. V této rubrice se také chceme věnovat našim bývalým zaměstnancům a jejich vzpomínkám či zkušenostem, protože na jejich práci dnes navazujeme.

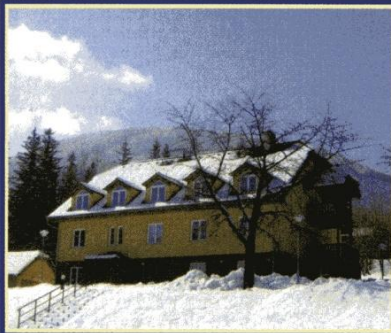
**Informační servis „Práce a mzdy“:** Speciální rubrika přinášející informace o změnách v oblasti mzdové a personální a v organizaci práce.

**Podněty, připomínky, návrhy, dotazy, kritika:** Pokud se o věcech nemluví, nedají se řešit. A tedy obráceně: Věci se dají řešit, když se o nich mluví. Často je řešení tím snazší, čím více jsme schopni naslouchat a vidět situaci z více úhlů pohledu. O to nám jde v této rubrice. Proto zde nechceme předem nic určovat, snad jen to, že bude-li příspěvek konstruktivní, bude zveřejněn a redakce k němu zajistí kompetentní vyjádření.

Počet i zaměření obsahu rubrik se může číslo od čísla měnit, v tom smyslu chceme zůstat otevření vývoji a podnětům našich čtenářů.

## Novinky a změny

# PENZION JURÁŠEK = LÁKAVÉ PROSTŘEDÍ + LÁKAVÁ NABÍDKA



### PENZION JURÁŠEK – BESKYDY

V klidném přírodním prostředí – na horské louce pod Velkou Stolovou – nabízíme kapacitu až 30 lůžek ve 2–4 lůžkových apartmánech se sociálním zařízením a kuchyňkou. Ideální místo pro **KURZY, SEMINÁŘE A CVIČENÍ** s různým zaměřením. Penzion má dvě tělocvičny, společenskou místnost, venkovní víceúčelové hřiště a krytý bazén s letním provozem. Slevy pro skupiny poskytujeme celoročně. Informace: Mgr. A. Adamová, 723 872 592, adamova@brc.cz, www.brc.cz.

**BESKYDSKÉ REHABILITAČNÍ CENTRUM, 739 12 ČELADNÁ 42**



Tento inzerát vyšel v březnovém čísle časopisu MEDUŇKA (zaměřeném na čtenáře se zájmem o alternativní cesty ke zdraví) v rámci dlouhodobého úsilí BRC o rozšíření nabídky služeb penzionu Jurášek také pro jiné klienty, než jsou rodinní příslušníci pacientů, pravidelní návštěvníci Polaria nebo menší podnikové kolektivy.

Nabídkou organizace pobytových kurzů se zaměřujeme na další skupiny či jednotlivce, kteří chtějí svůj volný čas trávit aktivně a věnovat ho zároveň péči o zdraví.

Ze stejných důvodů jsme také v oddělení rozvoje a marketingu připravili několik nových nabídek programů s ubytováním na Jurášku:

- **RELAXAČNÍ TÝDEN „JAK AKTIVNĚ NAČERPAT SÍLY A NEZRANIT SE“**, který mimo jiné zahrnuje nácvik jednoduchých technik automasáže pod vedením lektorky shiatsu Mgr. Kateřiny Stárkové, se kterou BRC spolupracuje externě. V ceně kurzu je také bahenní zábal na Jurášku a vstup do bazénu v Apartmánovém domě Lara. Tento kurz je naplánován na **11. až 18. dubna 2010**, další běh se uskuteční na podzim.
- **VYCHYTÁVKU PRO CYKLISTY**, program, který vzniká ve spolupráci s MTB Ondřejník - místním občanským sdružením zájemců o cyklistiku v Kunčicích pod Ondřejníkem - jmenovitě s jeho místopředsedou MUDr. Leo Überalem. Při sestavování této nabídky jsme vycházeli z toho, že řada cyklistů uvítá doporučení kolegy a fandů, který zná místní terén a umí doporučit zajímavou trasu nejen po značených cestách. Pro cyklisty ubytované na Jurášku připravujeme cykloprůvodce, kde najdou na výběr několik takto navržených tras s podrobnějším popisem a s různým stupněm obtížnosti. Pokud byste sami měli nějakou oblíbenou trasu, dejte nám vědět, Váš tip do průvodce zařadíme.
- **KURZ PRO ŽENY DET-OPT** s programem detoxikace organismu a optimalizace hmotnosti, který navrhl a povede PhDr. Andrew A. Urbiš. Cílem tohoto intenzivního kurzu je komplexní očista těla i duše a úprava tělesné hmotnosti pomocí speciálního cvičení a stravy. Přesný termín tohoto pobytového kurzu sice ještě není stanoven (pravděpodobně na jaře 2011), ale již evidujeme několik zájemkyň o účast v něm.

Další podrobnosti o výše uvedených programech najdete na nástěnkách v jednotlivých léčebných domech a na našich webových stránkách [www.brc.cz](http://www.brc.cz) (ilustrační foto níže).



Lázně Čeladná  
Beskydské rehabilitační centrum, spol. s r.o., 739 12 Čeladná 42



## JAK AKTIVNĚ NAČERPAT SÍLY A NEZRANIT SE?

≈ RELAXAČNÍ TÝDEN V PENZIONU JURÁŠEK ≈  
JEDNODUCHÉ A ÚČINNÉ CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU  
Pod vedením Mgr. Kateřiny Stárkové, lektorky a cvičitelky shiatsu

**Staňte se aktivními spoluvůdci své fyzické a duševní kondice!**  
Pocítíte stále rychleji nastupující únavu, ztuhlost, klesající výkonnost či dokonce bolest? Pokud máte chuť to změnit, zveme Vás na týdenní pobyt s výukou jednoduchých a účinných technik cvičení, jejichž opakováním můžete zpomalit stárnutí, zlepšit svůj zdravotní stav, zvýšit odolnost vůči stresu a odrazit útoky civilizačních chorob. Věk nerozhoduje, nejdůležitějším krokem je, že přijmete zodpovědnost za své zdraví. Tělo má obrovské rezervy, které se cvičením dají nastartovat.



**Naučíte se:**

- Ovládat dechový rytmus
- Přijímat doteky (při automasáži, masáži)
- Spontánně a vědomě se pohybovat
- Formovat správné držení těla
- Upravit svalovou nerovnováhu při chůzi
- A dozvíte se také něco o propojení vnitřních orgánů s psychikou

**Masáž shiatsu** je vyhledávanou terapií, která pomáhá odstraňovat následky nadměrného stresu typického pro dnešní dobu. Masáž dokáže navodit hlubokou relaxaci a nastartovat uzdravovací procesy v těle. Provádí se v oblečení, což navozuje při masáži příjemný pocit bezpečí. Doteky jsou bezbolestné, mnoho lidí při masáži usíná. Výsledky třináctileté praxe zkušené lektorky jsou přesvědčivým důkazem, že techniky shiatsu jsou výbornou prevencí civilizačních chorob a dokážou dosáhnout na místa, kde běžné masážní techniky nestačí. K relaxaci a dobrým výsledkům cvičení přispěje jistě i klid a příjemné prostředí penzionu, obklopeného nádhernou beskydskou přírodou.

**PROGRAM POBYTU:** ■ 12x cvičení, denně 10.00 - 11.30, 17.30 - 19.00 hod. ■ 2x masáž shiatsu, 40 min. mezi 13. - 17. hod. ■ 2x večerní beseda, 20.00 - 22.00 hod. - téma dle zájmu účastníků (o shiatsu, léčebných bodech na těle, posilování imunity, výživě, propojení člověka s přírodou, osobní výměna zkušeností, hledání odpovědí na otázky) ■ 1x bahenní zábal z bahna z Mrtvého moře ■ 1x vstup do relaxačního bazénu v Apartmánovém domě Lara v areálu lázni Čeladná

**POBYT ZAHRAJUJE:**  
**ODBORNÁ GARANCE:**  
**TERMIN:**  
**MÍSTO KONÁNÍ:**  
**UBYTOVÁNÍ:**  
**CENA:**  
**PŘIHLÁŠKY A INFORMACE:**

7x ubytování se snídaní a programem  
Mgr. Kateřina Stárková, lektorka a cvičitelka shiatsu  
**11. až 18. DUBNA 2010**  
Penzion JURÁŠEK, 739 13 Kunčice p. Ondřejníkem 15  
2 - 4 lůžkové apartmány (ložnice, kuchyňka, WC, sprcha)  
**4 790 Kč**  
Mgr. Andrea Adamová, tel.: 558 684 242, 723 872 592  
e-mail: [adamova@brc.cz](mailto:adamova@brc.cz), [www.brc.cz](http://www.brc.cz)

# VYCHYTÁVKA PRO CYKLISTY

## Penzion JURÁŠEK - BESKYDY

**PENZION JURÁŠEK** (Kunčice pod Ondřejníkem) se nachází na horské louce na úpatí hory Velká Stolová - na dohled od hlavních vrcholů Beskyd. Klidné místo pro aktivní dovolenou v krásné přírodě, spojenou s relaxací a regenerací, vhodné pro rodiny s dětmi, jednotlivce i sportovní kolektivy.



**VYCHYTÁVKA: SPECIÁLNÍ „CYKLO-PRŮVODCE“**  
Pro milovníky cyklistiky jsme nově připravili návrhy tras s různou obtížností, které využívají také dosud neznačených cest - s fotodokumentací a s místními orientačními mapkami.

**Pokud chcete poznat BESKYDY JINAK, přijďte k nám. Poradíme vám, jak na to.**

Návrhy cyklotras připravil zkušený cyklista, milovník Beskyd a místopředseda MTB **ONDŘEJNÍK** (místní občanské sdružení zájemců o cyklistiku), MUDr. Leo Überal.

**Penzion JURÁŠEK**  
739 13 Kunčice pod Ondřejníkem 15  
739 204 584  
[www.brc.cz](http://www.brc.cz); [jurasek@brc.cz](mailto:jurasek@brc.cz)  
GPS: 49°31'29.21"N; 18°18'18.43"E  
Nadmořská výška: 550 m

**Cena: 350 Kč / osoba / den**



**BESKYDSKÉ REHABILITAČNÍ CENTRUM** je provozovatelem penzionu a poskytuje zde bahenní zábaly z Mrtvého moře a přístrojovou lymfodrenáž. V tělocvičně jsou volně k dispozici rotopedy a míče na cvičení. Polarium (chladovou terapii při -120°C) si mohou hosté penzionu objednat v léčebném domě Polárka, další relaxační procedury (bazén, páru, saunu, solnou jeskyni a různé druhy masáží) z nabídky BRC a wellness centra v Apartmánovém domě Lara v areálu lázni Čeladná.

- 2-4 lůžkové apartmány (ložnice, kuchyňka, sprchový kout, WC, TV), celkem 20 lůžek
- Vlastní stravování, snídáné v ceně
- Společenská místnost, 2 tělocvičny
- Venkovní krytý bazén s letním provozem
- Víceúčelové hřiště, posezení s grilem
- Hole na Nordic walking, tenisové rakety
- Dojezd autem na místo, parkování u penzionu
- Úschovna kol



3

**Penzion JURÁŠEK** s dvaceti lůžky ve 2-4 lůžkových apartmánech je již v povědomí těch, kteří se v něm ubytovali, zapsán jako klidné a příjemné místo. Jeho hosté spolu s pacienty BRC také rok od roku více využívají procedury, které se zde poskytují. Ti první dají spíše přednost relaxaci v zábalu z bahna Mrtvého moře či lymfodrenáži, pacienti po doporučení lékařem spíše volí jako doplněk ke své pohybové léčbě proplach tlustého střeva (hydrokolonterapii). Vrchní sestra, paní Věra Machálková, dobře ví, že to je i díky spolehlivosti a nasazení sestřiček, které služby na Jurášku zajišťují. Také je třeba poděkovat recepčním v LD Polárka,



kteří na tuto nabídku pamatují, když klienti navštěvující Polarium hledají ubytování. O stoupající oblíbenosti penzionu vypovídají i statistické údaje: navzdory loňské ekonomické krizi a celospolečenskému trendu šetřit vydali klienti na Jurášku za ubytování a další služby celkově o 4% více prostředků, než tomu bylo v roce 2008. Celkem se za uplynulý rok na Jurášku ubytovalo 288 klientů, z nichž každý pátý si potřebné informace vyhledal na webových stránkách BRC. Z toho důvodu bude mít JURÁŠEK už brzy také svou vlastní webovou stránku ([www.penzionjurasek.cz](http://www.penzionjurasek.cz)), kde budou všechny informace, programy a nabídky uvedeny přehledně a na jednom místě. Jednu příjemnou zprávu pro jeho hosty ale máme už teď: **Od prvního března 2010 jsme snížili cenu za ubytování se snídaní na 350 Kč za osobu a den** - tato cena platí ve všední dny i o víkendu. (aa)



## POLARIUM JE PRO ZAMĚSTNANCE BRC ZDARMA

I když je tato výhoda pro zaměstnance v platnosti již delší dobu, znovu ji připomínáme v souvislosti s nástupem jara.

Chceme vás tím upozornit, že opakovaná návštěva Polaria je výborným prostředkem k posílení imunity a odbourání únavy. V Polariu můžete svůj organismus připravit, aby lépe snášel střídání tepla a zimy, které nás v jarních dnech často překvapí. A kdo někdy nepocítil jarní únavu, právě když začalo být hodně práce na zahrádce?

Doporučte návštěvu Polaria také svým blízkým: **pro rodinné příslušníky zaměstnanců** (rodiče, děti, manžela nebo manželku) **platí nižší cena** (stejná jako pro hospitalizované pacienty) **120 Kč za 1 vstup**.



rukou. Aby park byl zase pěkným místem k procházkám. Pokud vás při pohledu na spleť větví pod stromy svrbí ruce, vyčkejte pár dní, **dobrovolnou brigádu na úklid parku vyhlásíme tak brzy**, jak to počasí dovolí.

Po celou zimu se malá skupinka našich kolegů, údržbářů z technického provozu, velmi namáhala, aby zprůchodnila cesty a chodníky po nočních záplavách sněhu dřív, než my ostatní přijdeme do práce, anebo než pacienti půjdou na procedury. (Na obrázku zleva: Miroslav Mažar, Jan Zajac a Miroslav Pavlásek). Za tvrdou práci jim určitě patří dík. Po loňské říjnové kalamitě ale

**PŘIJDETE??**

taky zůstaly v parku hromady spadných větví, které bude třeba na jaře uklidit, a to rychle a pokud možno naráz. A k tomu bude rozhodně potřeba více

NOVINKY V AD LARA - JARO S VŮNÍ EXOTIKY

# Thajské masáže



Přestěhováním fitness centra (se všemi původními stroji) do suterénu a přestavbou jeho původních prostor vznikla hned dvě nová pracoviště pro maséry. A ne jen tak ledajaká - od začátku března vás v exoticky voňavé a stylově vybavené místnosti přivítají dvě usměvavé Thajky (na obrázku vpravo Oraphin Puring, vlevo dole A-Punee Phenghphun). Kdo jiný by měl ovládat thajskou masáž lépe, než ty, které se jejím originálním technikám naučily doma? A o tom, že opravdu umějí, se mohli v prvních dnech přesvědčit všichni zaměstnanci, kteří využili výhody masáží za zaváděcí ceny, se slevou 50%.

Thajské masáže představují jedinečný systém východních medicínských technik předávaných po staletí. Přinášejí celkovou relaxaci, pocit uvolnění a odstraňují ztuhlost a napětí ve svazech. Podávaným masážím odpovídá také stylový interiér místnosti - masážní lůžka, zástěny a závěsy, tlumené světlo, relaxační hudba, příjemné teplo a šikovné ruce masérek spolehlivě odvedou každého na malý exotický výlet. Masáží je v nabídce hned několik druhů: tradiční, aromaterapeutická, bylinková, olejem z tygřího tuku, chodidel a zeštíhlující - proti celulitidě. Každý si určitě vybere, ale každá masáž se hodí pro někoho jiného, a tak doporučujeme pročíst si nejprve krátký komentář, který je uveden v letáku na recepci (ke stažení je také na stránkách [www.brc.cz](http://www.brc.cz) v aktualitách) a vybrat si masáž „na míru“.



Thajské masáže se provádějí od úterý do neděle v době od 9.00 do 21.00 hod., doba trvání masáže je 30 až 120 minut, ceny se pohybují podle délky a druhu masáže od 400 do 1 500 Kč. Rezervace masáže se provádí na recepci AD Lara (tel. 552 533 111).

**Od 11. 3. 2010 platí pro zaměstnance BRC na všechny druhy thajských masáží 10% sleva!**

Druhá nová „masérna“ (vpravo) není sice tak exotická, ale určitě potřebná. Umožňuje totiž v případě zájmu poskytnout další masáže z nabídky AD Lara současně více klientům, což využijeme při větším zájmu o masáže a také při organizaci akcí pro různé skupiny. Obě nová pracoviště mají samostatný vchod z chodby wellness centra, což jistě kromě masérů ocení také naši klienti.

# NOVÉ PRACOVISTĚ

## TERAPIE TMOU - VILA MÁTMA

### ZAHÁJILO ZKUŠEBNÍ PROVOZ

Rozhodnutí vybudovat v BRC nové pracoviště terapie tmou (dále jen TT) se zrodilo před více než rokem. V bývalém atomovém krytu dolu Jeremenko v Ostravě tehdy absolvoval desetidenní experimentální pobyt ve tmě vedoucí pracoviště celostní medicíny a propagátor této metody PhDr. Andrew A. Urbiš.

Výsledky tohoto experimentu, který probíhal pod lékařským dohledem a s měřením základních vitálních funkcí, přesvědčily vedení BRC o pozitivních účincích TT, a proto bylo rozhodnuto o realizaci dalších kroků, které povedou k rozšíření nabídky služeb BRC o tuto metodu. Protože s TT souvisí celá řada informací, budeme se k tomu tématu určitě vracet i v příštích vydáních Fontány. Dnes zařazujeme základní informace pro zájemce: vyjádření ředitele BRC, MUDr. M. Bajgara, a informace o TT od PhDr. A. Urbiše.



**TMA - PREVENCE - předcházení nemocem:** Současná medicína ráda léčí už existující vyvinuté choroby, protože je to drahé, mohou se používat drahé přístroje, drahé léky, drahé léčebné postupy. To celému obrovskému průmyslu kolem zdraví, nebo spíše kolem nemocí, velmi vyhovuje. Vzniká mylný dojem, že lidé mohou činit skoro jakékoli přestupky ve svém přístupu ke zdraví, protože současná medicína je tak mocná, že skoro všechno zvládne. Zkrátka, že naše těla odložíme jako oděv do čistírny nebo auto do servisu a pak budeme pokračovat dál bez jakýchkoliv změn. Ale tak to zdaleka není. Jsem hluboce přesvědčen, že je povinností nás lékařů a dvojnásob těch, kteří pracují v odborných léčebných ústavech, v našem případě v BRC, stále uprtně a někdy pro naše klienty možná i nepříjemně připomínat, že o své zdraví se musí starat především sami. Je to složitý problém, protože zdraví není jen zdravé tělo, ale i spokojený stav našeho nitra. A je to především prevence chorob, na kterou se dnes často zapomíná. Pobyt ve tmě, terapie tmou, naplňuje právě tento potřebný aspekt prevence hned v několika ohledech. Při pobytu ve tmě dochází k vyplavování hormonu melatoninu, který působí protinádorově a je účinný při prevenci civilizačních chorob. Významně se také snižuje hladina triglyceridů v krvi, což působí jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým příhodám a obezitě. Při dietní stravě se během terapie odlehčí zažívacímu systému. A navíc, při několikadenním pobytu v klidu a ve tmě, jen se sebou samým, se člověku může „rozsvítit“ - kde dělá ve svém životě chyby, kde je jeho hlavní problém, co by mohl a měl změnit.

Záleží na každém, jaký zvolí přístup k preventivní péči o své zdraví, a zda ho osloví třeba právě metoda terapie tmou. My jsme se rozhodli vytvořit k tomu odpovídající podmínky a zázemí vybudováním **vily MÁTMA** v areálu BRC v Čeladné.

*MUDr. Milan Bajgara, ředitel BRC*

**Informace o TERAPII TMOU:** Jako první zahájil zkušební pobyt v čeladenské TMĚ v únoru 2010 hlavní propagátor této metody, PhDr. Andrew Urbiš, který svými předchozími úspěšnými experimenty přesvědčil ředitele BRC o účinnosti této terapie. Společně se rozhodli nabídnout tuto službu klientům BRC i veřejnosti. V průběhu roku 2009 byl v lázeňském areálu vytipován a následně prošel kompletní rekonstrukcí malý objekt v okrajové části lesoparku - vila MÁTMA. Od března 2010 budou absolvovat (ve zkušebním režimu) tuto jedinečnou terapeutickou metodu první klienti.

**Terapie tmou**, jinak také dunkelterapie (něm.), patří k archaickým metodám sebepoznání. Pracuje se senzorickou deprivací a provádí se v dokonale zatemněné místnosti vybavené veškerým potřebným zařízením, kde klient stráví v naprosté tmě a odhlučněném prostředí nejméně 7 dnů. Je významnou léčebnou metodou umožňující ukonejšit zneklidněnou a nejistou mysl. Umožňuje rozvíjení různých vnitřních prožitků, které jsou za obvyklých okolností utlumeny, a přispívá k efektivnímu řešení osobních problémů.

### **Pobyt ve tmě:**

- Je velmi účinný jako prevence proti onkologickým onemocněním, některým poruchám metabolismu (obezita, diabetes mellitus) a všem dalším civilizačním chorobám
- Působí jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým příhodám
- Je vhodný proti syndromu vyhoření a únavovému syndromu (CFS)
- Zvolňuje a zpomaluje životní tempo
- Rozvíjí citlivost smyslových receptorů (zrak a sluch), kreativitu a obrazotvornost
- Regeneruje psychiku a zbavuje organismus psychických sedimentů a nánosů
- Umožňuje nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení

**Vybavení vily MÁTMA a průběh terapie:** V objektu vily je k dispozici plně vybavený apartmán se samostatným sociálním zařízením a cvičebními stroji, obytný prostor je plně klimatizován. Před započítím terapie si jej klient může důkladně prohlédnout, aby si zapamatoval rozložení místností a nábytku. V průběhu pobytu se může, dle potřeby kdykoliv, telefonicky spojit s terapeutem, nebo službu konajícím lékařem. Klient má také možnost kdykoliv terapii přerušit a svobodně odejít. Od započítí terapie až do jejího ukončení setrvává v naprosté tmě, v níž provádí i veškeré běžné denní úkony. V průběhu pobytu může provádět různá tělesná cvičení a sledovat své prožitky. Podle dohody navštěvuje klienta terapeut - tak zvaný opatrovník. Zabezpečuje aktuální potřeby klienta, sleduje jeho zdravotní stav a průběh terapie. Je podávána vegetariánská strava, která je sestavená tak, aby byl zajištěn nutričně kompletní denní doporučený přísun energie a živin, včetně minerálních látek, vitaminů a stopových prvků. V průběhu pobytu platí přísný zákaz kouření, požívání alkoholických nápojů, drog a používání jakýchkoliv elektrických a elektronických přístrojů. Před zahájením pobytu provádí terapeut s klientem vstupní pohovor, seznámí jej s průběhem terapie tmou a s obsluhou zařízení instalovaných v objektu. S ukončením terapie vyzvedne klienta opatrovník a provede s ním závěrečný pohovor. Klient obdrží certifikát o absolvování terapie tmou s vyznačeným počtem dnů strávených v naprosté tmě.

*PhDr. Andrew Alois Urbiš, vedoucí pracoviště celostní medicíny*

**PRO ZÁJEMCE O ABSOLVOVÁNÍ TERAPIE TMOU:** Je třeba kontaktovat Dr. Urbiše (ve všední dny od 7.30 do 8.00 hod., tel. 725 602 356) a domluvit si termín osobní konzultace na pracovišti celostní medicíny v BRC Čeladná. Průběžně je vytvářen a doplňován kalendář rezervací, základní délka pobytu je 7 dní (od pátku do pátku), cena za 1 den je 1 000 Kč.

## **Poradna zdraví**

### **COLOSTRUM - geniální vynález přírody, první pokrm v našem životě**

Dalším z produktů, který je favoritem na trhu nutraceutik 21. století, je přírodní látka colostrum - mlezivo, které se získává od krav těsně po narození tele. Colostrum je jedinečným zdrojem mnoha komponent obranných imunitních mechanismů, růstových faktorů a dalších protizánětlivých a imunitně aktivních složek. Bovinní (kravské) colostrum je 100x potentnější ve svém biologickém účinku a obsahuje mnohonásobně více imunoglobulinu než colostrum lidské. Tento produkt se získává jako nadprodukt a je zpracováván za přísných podmínek. Upravuje se tak, aby byly v nejvyšší možné kvalitě zachovány všechny parametry, které z něj činí látku ochraňující mladý, ale i dospělý organizmus, před infekcemi a schopnou stimulovat imunitní systém a orgány k růstu a regeneraci. Pro pochopení klinické aplikace colostru je dobré si uvědomit, že nástupu všech infekčních a degenerativních onemocnění předchází, nebo jej doprovází, pokles funkce imunitního systému. Colostrum je schopné tuto funkci restaurovat pomocí dodání prvků pasivní imunity, tedy imunoglobulinů, a zároveň pomocí cytokinů stimulovat aktivní specifickou imunitní reakci.

Aplikace colostru je vhodná například u běžných dětských infekčních chorob a při virových onemocněních dýchacích cest. U onemocnění doprovázejících průjmy virové i bakteriální etiologie výrazně zkracuje dobu nemoci. Používá se také u autoimunitních onemocnění a alergií.

Dalšími oblastmi, kde lze využít tohoto přírodního produktu k podpoře léčby, jsou kardiovaskulární a nádorová onemocnění. U sportovců a fyzicky těžce pracujících lidí je tento produkt výborně účinný při regeneraci sil. Škála možných indikací colostru je ale ještě podstatně širší, výše jsou uvedeny pouze nejčastější oblasti jeho využití. Pokud o užívání colostru uvažujete, rádi Vám poradíme individuálně.

(Dobra Havránková, vedoucí rehabilitace, 603 854 100)

## Napsali nám

Následující řádky jsou z dopisu našeho pacienta, **pana Oldřicha Neničky**, který poslal Hudební poště Českého rozhlasu Ostrava: „My pacienti, kteří jsme již několik dnů v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné na rehabilitační léčbě, vyslovujeme tímto díky za mimořádnou péči, která nám je poskytována v objektu Dr. Storch. Během pobytu jsme se nesetkali s jediným nedostatkem. Vše bylo na jedničku s hvězdičkou. Celé rehabilitační středisko má několik objektů, které umožňují komplexní rehabilitační léčbu, která urychluje a zlepšuje zdravotní stav pacientů. Každý člen zdravotnického personálu má vždy úsměv na tváři doplněný laskavým přístupem. Pro nemocné a zdravotně postižené pacienty je to nejlepší povzbuzení k dalšímu životu.

Zahrajte prosím dne 24. 1. 2010 v neděli od 12 do 14 hodin hudební skladbu „Morava krásná země...“  
Děkujeme - pacienti.“

Pan Nenička nám kopii tohoto dopisu poslal s dodatkem, z něhož dále vyjímáme:

- „Pokud jsem uvedl slovo „pacienti“, pak to bylo zcela oprávněně, protože jsem zjistil, že desítky pacientů mají stejný názor jako já.
- Nestačil jsem poděkovat lékaři MUDr. M. Adámkovi za přátelský až kamarádský přístup během každého osobního setkání.
- Poděkování za mimořádnou péči si zaslouží zdravotnický personál, ale také pomocný personál za kvalitní a výbornou stravu, ale také za čistotu a pořádek.
- Že se vše daří a dostavují se úspěchy, je důkazem, že vedení je na svém místě, nejen při zavádění nových způsobů rehabilitační léčby, ve skvělé organizaci, zlepšování interiéru i exteriéru objektů a zejména v kladném vztahu k zaměstnancům.“

V dalším textu svého dopisu se pan Nenička zabývá myšlenkou, že po volbách navrhne novému ministrovi práce a sociálních věcí uspořádání celostátní soutěže o nejlepší rehabilitační středisko, a to hned v několika kategoriích, protože: „...úroveň státu se hodnotí podle toho, jak se dovede postarat o své staré a nemocné občany“. A právě za tuto péči vyslovuje BRC svůj dík. My panu Neničkovi tímto za všechny zaměstnance děkujeme a přejeme mu pevné zdraví a hodně entuziasmu při uskutečňování jeho dalších plánů.

## Čeladenská FONTÁNA.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Redakce: Mgr. Andrea Adamová.

Redakční rada: **Dobroslava Havránková, Alena Jančurová, Věra Machálková, Ing. Tomáš Želazko.**

Adresa redakce: Beskydské rehabilitační centrum, s.r.o., 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, ve formátu PDF ke stažení na adrese [www.brc.cz](http://www.brc.cz).

Případným zájemcům zašleme každé vydání na elektronickou adresu.

Toto číslo vyšlo v březnu 2010 v nákladu 300 výtisků.

Colostrum

### Colostrum

geniální vynález přírody

Kompletní imunitní ochrana bohatá na imunoglobuliny, růstové faktory a imunitní regulátory.

- nejsilnější přirozené **imunoterapeutikum**
- odpovídá lidskému colostru z 99%
- je 100x potentnější než lidské colostrum
- blahodárně působí na trávicí ústrojí a střeva
- potvrzené účinky při léčbě např. diabetu, autoimunitních nemocí, alergií a kardiovaskulárních onemocnění
- vhodné pro těhotné ženy a děti od 6 měsíců věku
- kvalita je zajištěna zpětnou kontrolou šarží
- **patentovaný** šetrný výrobní proces za studena
- jediné tekuté colostrum na světě
- ověřeno **atestem institutu FRESNIUS**

**Jak se Colostrum užívá?**

- kojenci: 1 ml mléka (2,5 ml) denně
- děti 1-6 let: 1 čajová lžička (5 ml) denně
- děti 6-15 let: 1 polévková lžice (10 ml) denně
- děti nad 15 let a dospělí: 1-2 polévkové lžice (15-30 ml) denně

Tekuté colostrum se nemusí zapíjet.  
Kapsle se zapíjejí vodou.  
Prášek v tabletě se sype na rány.

Colostrum neobsahuje mléčnou bílkovinu (kasein) ani mléčný cukr.



Další informace: