

Novo v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah

Razkošna ponudba nege obraza in telesa



Masaža s snopki

V Dolenjskih Toplicah, natančneje v Wellness centru Balnea, ki je vrata odprl pred dobrima dvema letoma, smo sredi septembra javnosti predstavili svojo najnovejšo pridobitev – **Balneo Beauty, center za nego obraza in telesa**. V sedmih tednih, kolikor so trajala obnovitvena dela, smo preuredili 650 kvadratnih metrov površin (tudi garderobe, večnamensko dvorano in pomožne prostore) in se z novimi kakovostnimi vsebinami in obogatjenimi programi za sproščanje in razvajanje tako približali željam obiskovalcev, da pričakujemo v naslednjem letu podvojen obisk tako domačih kot tujih gostov. Zaposlili smo tudi šest novih sodelavcev (v kratkem bomo še tri), investicija, katere vlagatelj je bilo v celoti podjetje Krka Zdravilišča, pa je stala 100 milijonov tolarjev.

V dveh letih se je povpraševanje gostov po masažah in negah zelo povečalo, zato smo se prilagodili potrebam trga in svojim obiskovalcem ponudili tisto, kar si najbolj želijo – zaokroženo ponudbo wellness storitev in storitev za nego obraza in telesa. Izbor masaž, aromaterapij, oblog in kopeli, ki obiskovalcem Balnee povrnejo energijo, življenjsko moč in dobro voljo, smo precej razširili in razvili nove, edinstvene programe, v katere smo vnesli tudi značilnosti dolenjskega okolja. Nekateri programi tako vsebujejo tudi nego telesa z grozdem in grozdnimi produkti, ker je le-to bogato z antioksidanti in ima za kožo izrazito zaščitno vlogo.

Celostna nega telesa vključuje nežne pilinge za odstranjevanje poroženele kože, obloge za globinsko regeneracijo kože, dišeče masažne kopeli in sproščujoče masaže. Pri odpravljanju celulita in oblikovanju telesa so nam v pomoč učinkoviti, preizkušeni in varni aparati. Z njimi lahko na primer obiskovalkam učinkovito pomagamo povečati prsi, zmanjšati podbradek, učvrstiti problematične dele telesa in odpravljati gube.

Za nego obraza, dekolteja in telesa smo izbrali **vrhunske kozmetične hiše**: švicarsko **Cholley**, italijansko **Gerard's** in francosko **Sothys**. Vsakemu posamezniku svetujemo postopek in kozmetiko, ki mu najbolj ustreza glede na tip in stanje kože. V celostno ponudbo nege obraza in telesa seveda sodijo tudi pedikura, manikura in ličenje. Klasično nego nog in rok dopolnjujemo z regeneracijskimi oblogami, sproščujočimi masažami in modernim, dekorativnim oblikovanjem nohtov.



Kopel za družinsko razvajanje

V Auri si lahko gostje privoščijo nove blagodejne in atraktivne masaže: **masažo s čokolado ali medom, lebdenje v vodni postelji z zvočnimi vibracijami, masažo z zeliščnimi snopki in naravnimi negovalnimi olji, starodavno havajsko masažo Lomi - Lomi, različne aromaterapije s sprostilnim, razstrupljevalnim ali anticelulitnim učinkom in ekskluzivne štiročne masaže**.

V Balnei so zelo priljubljeni **programi v dvoje**. Novost pa so **programi za nosečnice, mlade mamice in starše z malčki**. Bodoči starši in starši z malčki lahko izbirajo med negovalnimi storitvami (nega proti strijam, lifting problematičnih delov telesa) in sprostitvenimi programi (za nosečnice, za utrujeno mamo, za starša z malčkom), novembra



Glajenje gub in lifting obraza – rezultat je viden že po dveh obiskih.

pa bomo organizirali tudi telovadbo za nosečnice in svetovanje pred porodom.

Oaza savn je bogatejša za **Zen sobo**, ki je namenjena počitku po japonski kopeli in savnanju. Na voljo pa je tudi **solarij**, katerega uporabo priporočamo v kombinaciji s pomlajevalno kopeljo. V kopeli se namreč po koži razpršijo aktivne snovi, ki ščitijo kožo pred škodljivim delovanjem prostih radikalov.

V Wellness centru Balnea se zavedamo, da so v času, v katerem živimo, edina stalnica spremembe in izzivi. Svojim gostom želimo ponuditi tisto, kar si najbolj želijo – zaokroženo ponudbo wellness storitev in storitev za nego obraza in telesa. In potrudili se bomo, da vas ne bomo razočarali ...

Jana Kovačič Petrovič

Namesto uvodnika

Pravijo, da je že sam smisel življenja dovolj za veselje. In da je sreča nekaj notranjega, ne zunanjega. Ni odvisna od tega, kar imamo, temveč od tega, kar smo ... V Krkinih zdraviliščih vam dajemo priložnosti za bogatejše življenje. Ponujamo vam možnost, da se ukvarjate s seboj na prijeten, zdrav, srečen način ..., medtem ko se mi ukvarjamo z vami. Med dolenjskimi griči, v bližini zelene Krke, na svežem morskem zraku nenehno razvijamo vsebine in programe, ki lahko pripomorejo k temu, da je vsak vaš dan pestrejši, bogatejši, da je vaše telo bolj zdravo, lepše, mladostnejše, vaše misli pa mirne, sproščene in neobremenjene ...

Vrelci zdravja vas že vrsto let seznanjajo z novostmi v naših zdraviliščih, vam predstavljajo zanimivosti, ugodne aktualne ponudbe, ki jih pripravljamo po vaših željah, in koristne nasvete za zdravo življenje. Pravite, da vam je časopis všeč, da ga vsakič težko čakate. Verjemite, to nas neizmerno veseli ... Ker bi radi, da ga tudi vnaprej z zanimanjem jemljete v roke, smo ga nekoliko spremenili, obogatili. Upajoč, da vam bo tak še bolj pri srcu, saj smo ga naredili za vas ...

Uredništvo

Dobri poslovni rezultati Krke v prvem polletju 2005



Uprava Krke je na tiskovni konferenci konec avgusta predstavila poslovne rezultate prvega polletja. Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja Jožeta Colariča so v Krki poslovali zelo uspešno. Skupina Krka, v katero spada tudi družba Krka Zdravilišča, je prodala za 13 odstotkov več kot v enakem obdobju lani.

Krka Zdravilišča sodi v skupino odvisnih družb (skupaj z družbo Krka-Polska in Krka Farma Zagreb), ki poleg družbe Krka v skupini Krka ustvarjajo največji delež prihodkov od prodaje. V letošnjem prvem polletju je skupaj z družbo Krka Zdravilišča Strunjan ustvarila za 2,7 milijarde SIT storitev, kar je za 3 odstotke več kot v prvi polovici lanskega leta. V strukturi prodaje skupine Krka po skupinah izdelkov predstavlja 4-odstotni delež. Največja deleža v tej strukturi pa predstavljajo zdravila na recept (80 %) in zdravila za samozdravljenje (10 %).

V prvem polletju 2005 je skupina Krka namenila za vsa vlaganja in naložbe 8,7 milijarde SIT. V družbi Krka Zdravilišča potekajo investicijska dela v Zdravilišču Šmarješke Toplice, za katera je družba pridobila tudi državna sredstva in sredstva Evropske unije, v Dolenjskih Toplicah pa je bila dokončana infrastruktura za dopolnilne programe v Wellness centru Balnea.

... z brezplačnim avtobusnim prevozom v zdravilišča Dolenjske in Šmarješke Toplice, Strunjan in nazaj

Veseli avtobusi v Krkina zdravilišča

Šmarješke in Dolenjske Toplice

7-dnevni program vključuje:

- brezplačni avtobusni prevoz
- 7 polpenzionov v hotelih****
- kopanje v termalnih bazenih v hotelih in v Dolenjskih Toplicah v Wellness centru Balnea
- dobrodošlico
- možnost izbire med različnimi meniji
- tečaj pripravljavanja kuharskih dobrot (Šmarješke Toplice)
- 1x biserna ali zeliščna kopel (Dolenjske Toplice)
- predavanja z zdravstveno vsebino
- vsak dan skupinska telovadba v vodi
- 1x posvet pri zdravniku
- sobotni ples
- družabni in kulturni program

	november, december
Dolenjske Toplice:	63.345 SIT
Šmarješke Toplice:	63.345 SIT

Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

Zdravilišče Dolenjske Toplice

☎ 07 39 19 400

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si



Termini in odhodi avtobusov:

Zdravilišče Dolenjske Toplice

Severna Primorska: 6. - 13.11.2005

Gorenjska in Ljubljana: 9. - 16.12.2005

Zdravilišče Šmarješke Toplice

Štajerska: 13.11. - 20.11.2005

Gorenjska: 27.11. - 4.12.2005

Severna Primorska: 4.12. - 11.12.2005

Obala: 11.12. - 18.12.2005

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za polni penzion in enoposteljno sobo. Ceni že vključujeta zgornjo mejo popustov, nanje ni več dodatnih popustov. Možnost plačila na tri obroke s čeki. Popusti za otroke: otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje, od 4. do 12. leta pa 50 % popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima.

Zdravilišče Šmarješke Toplice

☎ 07 38 43 500

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Strunjan

7-dnevni program vključuje:

- brezplačni avtobusni prevoz
- 7 polpenzionov v dvoposteljni sobah v Hotelu Svoboda, v Vilah ali v Hotelu Laguna
- jutranja skupinska telovadba v bazenu
- kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morskovo vodo
- turška, finska in infrardeča savna enkrat dnevno
- dvakrat tedensko glasba za ples in bogat animacijski in rekreacijski program

cene so v SIT	november, december 2005
Hotel Svoboda****	61.740
Vile***	41.710
Hotel Laguna***	39.515

Termini in odhodi avtobusov:

Severna Primorska: 27.11. - 4.12.2005

Štajerska: 4.12. - 11.12.2005

Gorenjska: 11.12. - 18.12.2005

Ljubljana: 18.12.-25.12.2005

– Poseben božični program!

Cene veljajo na osebo za 7 dni za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo vse popuste, nanje pa ni več dodatnih popustov, razen otroških. Možnost plačila na tri obroke s čeki. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 2.450 SIT na osebo na dan.

Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

☎ 05 676 41 00, 676 45 47

booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Za prijetnejša in brezskrbna praznovanja Krkin hram na Trški gori



V idiličnem okolju se sredi vinogradov na Trški gori nahaja zidanica Krkin hram. V njej so trije stilsko opremljeni prostori - vinska klet, depandansa in prekrasna terasa s pogledom na Novo mesto, Gorjance in zeleno dolino reke Krke. Okolico Krkinega hrama krasijo vinogradi starih in mladih vinskih trt, ki jim sončno pobočje in skrbna nega omogočata izvrstne letine. V spodnji sobi je prostora za 45, v srednji za 30, v mali 'medvedovi' sobi pa za 6 gostov. Ob lepem vremenu lahko na terasi pogostimo 100 gostov.

Za naročene skupine pripravljamo izbor domačih dolenjskih jedi, pripravljene po starih receptih, ter izbor klasičnih jedi. Sprejeme, ki jih popestrijo harmonika, citre ali predstavitev folklornih običajev, pripravimo s trškogorsko pogačo, toplimi ocvirki, štruklji, domačimi paštami, polentinimi palčkami in domačim kruhom. Pred sprehodom do cerkvice na vrhu Trške gore, do katere se gostje lahko povzpnejo tudi z baklami, gostom pripravimo različne vrste žgancev, jagenjčka z žara, polnjeno odojkovo stegno ali svinjino, pripravljeno na več načinov, ob priloga jabolčnega hrena, ocvrtimi špinacnimi princeskami ali zapečeno proseno kašo. Trškogorska grmada, rezina z višnjami in orehove palačinke s šodojem zaokrožijo ponudbo začetnega obroka. V cerkvi na Trški gori lahko organiziramo tudi orgelski koncert priznanih glasbenih mojstrov.

V drugem delu klasične ali samopostrežne pogostitve gostov na Trški gori naši kuharski mojstri pripravijo jedi na žaru, med katerimi si gostje najpogosteje zaželijo piščančjo kračo z rožmarinom, svinjsko zarebrnico z zeliščnim maslom ob krompirjevih polovičkah s čebulo in zelenjavnimi nabodalci. Pripravimo tudi jedi v kotličku, med katerimi izstopa divjačinski golaž z brinjem. Pogostitev na Trški gori veskozi spremljajo cviček iz domače trškogorske kleti in izbori buteljčnih vin iz domačega ali pleterskega okoliša.

V Krkinem hramu na Trški gori pripravljamo piknike na terasi, glasbene večere, sodelovanja pri tradicionalni trgatvi, martinovanja, kostanjeve piknike in tudi poročne slovesnosti. Mirno in ustvarjalno okolje hrama je zelo primerno za organizacijo seminarjev. Poleg tega so vodene degustacije vin naših somelierov prvovrsten uvod v poslovno kosilo, postreženo na klasičen način ali kot samopostrežni izbor iz lončenih posod z mize pod brajdami.

Albina Vrboš

Želite praznovati v naši družbi? Potrudili se bomo, da se boste imeli lepo.

Za več informacij pokličite v Hotel Krka v Novem mestu, ☎ 07 39 42 112.

28. oktober - 6. november 2005

Jesenske šolske počitnice

Zdravilišče Strunjan

- polpenzion
- kopanje v notranjem in zunanjem bazenu z ogrevano morskovo vodo
- 1x dnevno uporaba savn
- otroški kotichek
- nordijska hoja, vodna aerobika, fitnes
- svečana večerja, sobotni ples
- možnost šole plavanja ...

	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	33.075	55.125	77.175
Hotel Laguna***	26.460	35.280	49.392
Vile***	27.930	37.240	52.136

☎ 05 676 41 00

booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

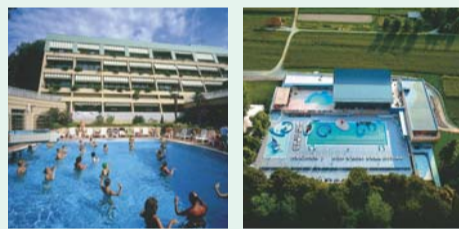
Zdravilišče Šmarješke Toplice

- polpenzion
- možnost izbire med različnimi jedilniki
- kopanje v bazenih s termalno vodo
- popoldanski sprehod
- kuharska delavnica
- nabiranje in peka kostanja
- družabni večeri
- koncert
- za otroke - ura pravljic s pogostitvijo, ostala otroška animacija (risanke, igrice)
- družabni in kulturni program

	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Krka****	35.721	56.557	79.181
Hotel Šmarjeta****	39.690	62.842	87.979

☎ 07 38 43 500

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si



Zdravilišče Dolenjske Toplice

- polpenzion
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu
- kopanje v Wellness centru Balnea in vsak dan Aqua Fit
- 1x vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea
- pregled pri zdravniku
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- 1x Vitasalin
- neomejena uporaba fitnesa v hotelu ter 1x prost vstop na vodeno vadbo v Balnei
- pohod po vinskih gorah
- krompirjev piknik
- predavanje z zdravstveno vsebino
- kulturne in družabne prireditve
- sobotni ples
- 20 % popust za zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10 % popust za individualne storitve v Wellness centru Balnea

Hotel Vital ali Kristal****		
3 dni	5 dni	7 dni
35.721	56.560	79.185

☎ 07 39 19 400

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Hoteli Otočec

- polpenzion
- grajski sprejem z dobrodošlico
- voden ogled gradu Otočec
- tekmovanje v pikadu z zanimivimi nagradami
- prost vstop v masažni bazen, savno in fitnes
- brezplačno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah in v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah
- športna rekreacija v Tenis centru (namizni tenis, badminton)
- cocktail party v restavraciji Tango
- čajanka z grofico in glasbenimi gosti
- prost vstop v igralnico Hit Casino Otočec ter diskoteko
- otroški klub – za otroke bo v času bivanja organizirana otroška animacija

	3 dni	4 dni	5 dni
Hotel Šport****	26.195	32.986	38.808
Bungalovi ***	20.241	25.489	29.988

Ostala ponudba Hotelov Otočec:

MARTINOVANJE

(4. - 6.11., 11. - 13.11., 18. - 20.11. - posebni programi in Martinovi jedilniki za skupine in individualne goste)

NOČ ČAROVNIC

(30.10. - 1.11.2005 - 2 polpenziona, čarovniški sprejem z zabavo, »začarana« večerja v gradu, brezplačno kopanje ... Vikend paket že od 18.620 SIT)

☎ 07 30 75 700

booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Sproščena, varna in zdrava rekreacija za vsakogar

Nordijska hoja

Zaradi hitrega življenjskega tempa človek nemalokrat izgubi občutek za samega sebe. Rekreacija, če sploh najdemo čas zanjo, je zaradi številnih dejavnikov omejena na konce tednov, ko komaj zberemo še kaj energije in volje, da storimo nekaj zase. Tudi različni domači pripomočki in naprave večinoma le stojijo po sobah in svojemu prvotnemu namenu sploh ne služijo več. Vsakodnevno breme postaja vse težje, številne sodobne bolezni, stres in slaba ter neredna prehrana pa načenjajo naše zdravje in ga počasi uničujejo. Kaj je torej najmanj, kar lahko storimo?

Hoja je oblika rekreacije, ki je primerna za vsakogar. Zaradi številnih pozitivnih učinkov in enostavnosti (za hojo ne potrebujemo kakšne posebne in drage opreme, lepe narave v Sloveniji pa tudi ni težko najti) je večini ljudi najbližja in edina oblika rekreacije. Če jo dopolnimo s palicami, hojo popestrimo in ji damo neko novo dimenzijo. V Zdravilišču Šmarješke Toplice smo v izbor storitev, namenjenih ohranjanju zdravja in dobre telesne pripravljenosti, zato vključili tudi **nordijsko hojo**.

Nordijska hoja je športna aktivnost, ki se izvaja s pomočjo palic - podobnim smučarsko-tekaškim palicam - ki pa so razvite posebej za to obliko rekreacije. Z njo so na Finskem začeli smučarji tekači, ki so čez poletje nabirali kondicijo. Palice in pravilna tehnika hoje sta elementa, ki sta ključnega pomena za varno telesno aktivnost. Materiali in oblika palic sta skrbno izbrana in ponujena v kar nekaj različicah, tehnik in osnov gibanja pa se lahko nauči s pomočjo inštruktorjev. Poleg osnovnega gibanja rok, trupa in nog, ki je podoben energični, zavzeti hoji, lahko vadbo popestrimo z vzpenjanjem ali spuščanjem, tekom, poskakovanjem - odvisno od stopnje pripravljenosti vsakega posameznika in cilja treninga.

Nordijska hoja je nova oblika rekreacije v naravi, ki se po vsej Evropi pa tudi v Ameriki, Avstraliji in na Japonskem,

razširja z bliskovito hitrostjo. Razloge za takšno zanimanje lahko najdemo v številnih raziskavah, ki so jih izvedli na Finskem. Njihovi rezultati so namreč potrdili domneve, da tovrstna rekreacija ohranja in izboljšuje aerobno vzdržljivost posameznika, krepi mišice celega telesa (ramenski obroč, roke, hrbet, trebuh, noge), razbremeni kolena, kolke in ledveni del hrbtenice za kar 26 %, omogoča lažje premagovanje klancev, je zelo učinkovita pri rehabilitaciji srčnih bolnikov in primerna tudi za posameznike z degenerativnimi obolenji sklepov in hrbtenice ter za ljudi s prekomerno telesno težo.

V Šmarjeških Toplicah je tako nastal **prvi slovenski center nordijske hoje**. Sestavlja ga devet dobro označenih poti z eno izhodiščno točko v skupni dolžini 60 kilometrov, ki ponuja sproščeno, zdravo in varno rekreacijo. Za vsakogar.

Tomaž Kocjan



Vzajemnost

Revija izhaja vsak prvi četrtek v mesecu in redno spremlja številne novosti s področja pokojnin in upokojevanja. V ostalih rubrikah si lahko preberete o zdravju in zdravi prehrani, vrtnarjenju in ročnih spretnostih. Namignila vam bo kam na izlet in razvedrila z nagradno križanko in ugankami ...

Klub Vzajemnost

BREZPLAČNO ČLANSTVO V KLUBU VZAJEMNOST VAM PRINAŠA ŠTEVILNE UGODNOSTI IN POREČENJA!

ali obiščite spletno stran: www.vzajemnost.si

Za naročilo ali brezplačni ogledni izvod pokličite na tel. št.: 01/ 530 78 42

Vse to in še več, dobite na 88 barvnih straneh, za samo 395 tolarjev!

Misel za lepši dan

Skrivnost sreče je v tem, da zmoreš najti radost v veselju drugega.
(Georges Bernanos)

Jesen v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah

- polpenzion
- kopanje v termalnih bazenih v hotelih in v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah

- jutranja hidrogimnastika
- pohod po vinskih goricah
- krompirjevi pikniki ...

Zdravilišče Dolenjske Toplice

3 dni	5 dni	7 dni
34.692 SIT	54.930 SIT	76.900 SIT

☎ 07 39 19 400, booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Šmarješke Toplice

3 dni	5 dni	7 dni
33.516 SIT	že za 53.066 SIT	74.293 SIT

☎ 07 38 43 500, booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Ponudba velja do 28. oktobra 2005.

Kmalu v Šmarjeških Toplicah: Vitarium Aqua



V Šmarjeških Toplicah še vedno potekajo dela pri gradnji novega hotela in centra za boljše počutje Vitarium Spa&Clinique. V sklopu centra se bo nahajal tudi **Vitarium Aqua, obnovljen kompleks savn, kopeli in wellness storitev, pri katerih bomo uporabljali zdravilno termalno vodo**. Sproščujoči in učinkoviti programi centra Vitarium Aqua bodo vključevali savnanje v finski, turški ali rimski savni, sprostilne zeliščne, dišeče, regeneracijske in energijske kopeli, priljubljene pilinge, različne masaže in obloge, ki jih bodo gostje po želji dopolnjevali s kopanjem v dveh notranjih ali zunanjem termalnem bazenu, masažnih whirlpoolih in sončenjem na odprti terasi oziroma v solariju. Posebnost centra Vitarium Aqua, ki bo odprla vrata proti koncu leta, bodo kopeli, pilingi in masaže z vinom, grozdom in tropinami.

Svet savn

Z zaokroženo ponudbo različnih oblik in metod savnanja bo Vitarium Aqua v našem okolju edinstven. Glede na zdravstveno stanje, trenutno počutje in želene učinke bodo gostje lahko izbirali med finko, turško in rimsko savno ter programi, ki bodo vključevali savnanje kot sestavni del ponudbe. Po savnanju se bodo lahko ohladili v whirlpoolu ali hladilnem bazenu, počivali v oksigenacijskem vrtu ali sobi za počivanje, ali pa se prepustili sončnim žarkom na odprti terasi oziroma v solariju.

Svet kopeli

V prijetno urejenih prostorih se bodo izvajali programi, ki bodo temeljili na delovanju zdravilnih naravnih učinkovin v povezavi z blagodejnim vplivom termalne vode.

Gostje bodo lahko izbirali med programi za osvobajanje stresnih hormonov, aktiviranje naravnih regeneracijskih procesov, popolno relaksacijo, poživiljanje, uravnavanje krvnega pritiska, odpravljanje celulita, nego kože in še vrsto drugih. Sestavni del vseh programov bo zeliščna, aromatična ali solna kopel v povezavi z

barvno terapijo, aroma terapijo, vodno ali biserno masažo. Zvočna kulisa nežne razpoloženske glasbe pa bo sproščala in dopolnjevala terapevtski učinek izbrane kopeli.

Posebno doživetje v svetu kopeli bo dišeča termalna kopel za dva, ki bo omogočala uživanje v sproščujoči kopeli ob izbranih barvah in nežnih zvočnih vibracijah ter morda ob kozarcu šampanjca. Za zaljubljene in za tiste, ki bi to spet radi bili ...

Svet pilingov, masaž in oblog

Prostor, v katerem se bodo izvajale masaže, obloge in pilingi s toplimi masažnimi olji, zelišči, medom ali grozdom iz okoliških vinogradov, bo urejen v avtentičnem vzdušju dolenske pokrajine. Posebnost Vitarium Aqua centra bo vključevanje grozdoma in njegovih produktov (tropine, olje grozdnih pečk, vino) v terapevtske programe. Grozdoma in njegovi produkti z visoko vsebnostjo antioksidantov namreč ščitijo kožo pred staranjem in zunanjimi vplivi. Po negi s temi snovmi je koža mehka, gladka in napeta. Programe smo poimenovali **Vitarium Vino** in jih dopolnili z ustreznimi prehranskimi dodatki: rozinovim čajem, črnim vinom in piškoti iz moke tropin.

Vse aktivnosti se bodo v centru Vitarium Aqua izvajale v pomirjajočem okolju ob zvokih nežne glasbe in ob prefinjenih aromah, ki pomembno prispevajo k ustvarjanju idealnih pogojev za popolno sprostitve, boljše počutje, obnavljanje življenjske energije in regeneracijo telesa in duha.

Luka Kovačič

Animator

Brane Bon

V avgustu je vodenje animacijske dejavnosti v Zdravilišču Šmarješke Toplice prevzel stari znanec naših gostov Brane Bon. V zdravilišču je zaposlen že celih 25 let. Pravi, da mu je delo z ljudmi pisano na kožo. Kar je najbrž res, saj ga imajo gosti, ki pravijo, da je pristen, odprt, dobrovoljen in preprost, radi.

Še posebej rad dela na področju športnih aktivnosti, ki jih vključuje tudi v svoje animacijske programe. Ker je mnenja, da se gosti, ki pridejo v Šmarješke Toplice, premalo gibajo, v tedenske programe vključuje redne sprehode in jutranje dihalne vaje za sprostitve. V animacijo vključuje tudi razne kulturne dogodke in prireditve, ki jih v Novem mestu in na Dolenjskem res ne manjka.

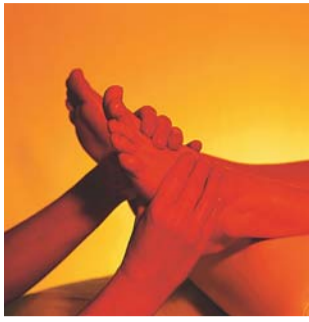
Do avgusta je Brane delal v programih Vitarium, predvsem pa se je ukvarjal s skupinami diabetikov, koronarnih bolnikov in z gosti s srčnim spodbujevalnikom. Da lahko opravlja delo, povezano s športnimi aktivnostmi, je na Fakulteti za šport opravil šolanje za kondicijskega trenerja.

Drugače pa je Brane, ki po malem govori angleško, rusko in italijansko in ki je po osnovni izobrazbi gostinski tehnik, zelo skrben in pozoren. Razume ljudi, ki so bolni in ki potrebujejo pogovor, da jim je potem lažje. Slabih izkušenj s pacienti nima, pravi. Beseda »zopno« mu je zopna, zato je ne uporablja. Misel, ki njega vodi skozi čas – ljubiti samega sebe pomeni začeti romanco za vse življenje –, pa želi kot vodilo prenesti tudi na druge ... (A.Z.)



Nega, ki je več kot pedikura

Razvajanje nog dobro vpliva na počutje celega telesa



Pedikura pomeni v širšem smislu nego nog oziroma vse, kar naredimo dobrega za naše noge in stopala. Že sama redna nega, kot je umivanje, obrezovanje in piljenje nohtov ter odstranjevanje trde kože, terja precej spretnosti in gibčnosti. Ker pa ima večina ljudi z nogami precej večje težave, kot so samo neukrotljivi nohti, je lahko obisk pri pedikerju pravo olajšanje.

V **Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah** se z nego nog ukvarjajo strokovno usposobljene in spretno pedikerke. Gostje se lahko med pedikuro posvetujejo z njimi glede težav, ki jih imajo z nogami, in se ob terapiji tudi sproščeno prepustijo glasbi in razvajanju.

Nega se prične z namakanjem nog v dišeči kopeli in rahlo masažo. Nadaljuje se s pilingom stopal in nog do kolen. Na ta način se odstranijo odmrle celice in se pripravi koža, da je mehka in voljna za nadaljnje postopke. Pedikerka očisti obnohtje, odstrani trdo kožo s pet in podplatom, sledi oblikovanje nohtov - zadebeljene nohte pedikerka stanjša in zgladi. Zaposlenim v Balnei so v pomoč sodobni aparati, ki omogočajo povsem neboleče postopke. Pedikerka gostom pomaga tudi pri odstranjevanju nadležnih otiščancev in kurjih oces pa tudi pri neprijetnih težavah, kot sta na primer

vraščeni noht ali glivično obolenje. V program nege sodi seveda tudi svetovanje, kako negovati utrujene, boleče ali otekle noge in kako odpraviti celulit.

Naj vam povemo, da je pravi balzam za noge obloga iz medu, ki kožo pomirja, regenerira, nahrani in pospeši drenažni učinek. Na noge se nanese medena obloga, nato pa se jih povije, da se aktivirajo encimi, ki pospešijo izločanje toksinov in globinsko regeneracijo. Nega se zaključi s kratko, a izredno prijetno refleksno masažo stopal. Pritiski stimulirajo energetske točke na stopalih, kar blagodejno vpliva na celotno telo.

Celostni program razvajanja nog v Wellness centru Balnea, ki traja skoraj dve uri in stane 10.000 tolarjev, vsebuje piling, oblikovanje nohtov, odstranjevanje otiščancev, negovalno oblogo iz medu in refleksno masažo stopal. Dobro pa se počuti celo telo in ne samo negovana stopala ...

Jana Kovačič Petrovič

Informacije:

Wellness center Balnea
Dolenjske Toplice
07/ 39 19 750, vsak dan od 9. do 21. ure
balnea@krka-zdravilisca.si
www.krka-zdravilisca.si

Iskrice

... iz Strunjana

Cavedin ... košček severnojadranske solinarske dediščine. Zadnji v sistemu bazenov, ki sestavljajo soline, zadnji po velikosti, prvi po pomembnosti ... Kjer nastajajo kristali soli in kjer se žanjejo sadovi trdega dela ...

... kotichek, ki dopolnjuje ponudbo Zdravilišča Strunjan. Ni velik, je pa pomemben. Za druženje in sprostitvev ... za trenutke, ko pozabite na hitenje. Kotichek, kjer nastajajo nova prijateljstva in spomini ...



Že dolgo nismo dobili v Strunjanu toliko pohval kot letos. Obiskovalce plaže je navdušil na novo urejeni Cavedin bar, njegova ponudba, mir, šum borovcev, prekrasen razgled na strunjski zaliv in piransko cerkev v ozadju ... in ljudje, ki mu dajejo dušo.

Pustite se tudi vi očarati ambientu in si privoščite ledeno kavo, koktajl ob sončnem zahodu, sladolešno kupo ali pa zgolj razvajajte svojo dušo ob srkavnju kavice ali kavnega koktajla - tudi jeseni! (N.G.)

*... iz Hotela Krka

In k vam domov! Novost v ponudbi poslovnega novomeškega hotela so namreč tudi **cateringi oziroma pogostitve doma ali v službi**. Za vse poskrbijo sami - za izbrano ponudbo jedi in pijač, za nabavo materialov in pripravo prostora (mize, pribor, kozarci, krožniki, dekoracija), za strežno osebje in kuharje ... Povedati morate, kaj si želite, ceno uskladijo z vašimi predlogi in se potrudijo, da dogodki in srečanja ostanejo res nepozabni. In da vam ni treba skrbeti za nič drugega kot za dobro voljo in uživanje. (A.V.)

*... iz Šmarjeških Toplic

V Zdravilišču Šmarješke Toplice še vedno nemoteno poteka gradnja novega hotela, ki bo prve goste sprejel že v letošnjem decembru. Trudimo se, da bi dela na gradbišču čim manj motila vsakdanji utrip zdravilišča, ki ves čas nemoteno sprejema goste. V času montaže novih dvigal, ko je bil hrup le nekoliko večji, pa smo goste vsako popoldne odpeljali na brezplačni izlet - v avgustovskih dneh se je prilegel vzpon (z avtobusi, seveda) na najvišji vrh Gorjancev. Vabil je lep razgled na Dolenjsko pa tudi osvežitev v planinski koči pri Gospodični. In le malokdo je zamudil priložnost za osvežitev v čudežnem studencu Gospodična - o njegovi moči je bil prepričan tudi Janez Trdina ... (A.B.)

*... iz Krke

Tovarna zdravil Krka je letošnje poletje predala v uporabo 34 defibrilatorjev, naprav, ki lahko ob zastoju srca prekinejo življenjsko nevarne motnje srčnega ritma in s pomočjo električnega sunka vzpostavijo normalno bitje srca. 16 polavtomatskih naprav je bilo nameščenih v oddaljenih zdravstvenih domovih oz. postajah, 18 avtomatskih pa na javnih prostorih, tri med njimi tudi na različnih lokacijah v Krki. Enega od defibrilatorjev smo prejeli tudi v **Hotelu Krka**. Naša enota je bila izbrana zato, ker je v središču mesta, stoji na lokaciji, kjer je veliko prometa in veliko ljudi. Eden od ključnih argumentov za izbiro lokacije je bil tudi ta, da je hotel odprt 24 ur na dan, zato je defibrilator dostopen kadar koli. Postavljen je v posebni omarici na vidnem mestu v hotelski avli. Za uporabo naprav smo se seveda tudi usposobili, tako smo zdaj pripravljeni reševati življenja tako našim gostom kot mimoidočim someščanom, ki bi potrebovali našo pomoč. (A.V.)



Kdo pravi, da morate podariti ravno vikend paket?

Pri obdarovanju ni pomembna globina denarnice, pomembna je domiselnost. In prav te nam včasih manjka.

Zakaj ne bi podarili darilnega bona KRKINIHZDRAVILIŠČ?

Poživljajoča masaža, okrepilna savna, osvežilna kopel, kosilo, večerja, ...
Naj bo karkoli, vi ste se potrudili, mi se bomo še bolj!

Informacije in naročila na telefonski številki:
(07) 373 19 22, www.krka-zdravilisca.si
e-mail: prodaja@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Dolenjske Toplice
telefon: 07/391 94 00, 391 95 00, telefax: 07/ 306 56 62
e-mail: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Šmarješke Toplice
telefon: 07/384 34 00, 384 35 00, telefax: 07/ 307 31 07
e-mail: booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Strunjan
telefon: 05/676 41 00, 676 42 00, telefax: 05/ 678 20 36
e-mail: booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Hoteli Otočec
telefon: 07/307 57 00, 307 57 01, telefax: 07/ 307 54 20
e-mail: booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Hotel Krka
telefon: 07/394 21 00, telefax: 07/331 30 00
e-mail: marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si

Jesen v Hotelu Krka v Novem mestu

- ogled Kapiteljske cerkve s proštijo
- ogled arheološke razstave v Dolenjskem muzeju
- kratek sprehod po mestu
- grajska večerja v Gradu na Otočcu in ples v restavraciji Tango na Otočcu ...
- kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah in v Šmarjeških Toplicah

2 dni

polpenzion

že za 21.000 SIT

☎ 07 39 42 100, marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za polni penzion in enoposteljno sobo.

Ponudba velja do 28. oktobra 2005.

Zdravstvene vsebine

Debelost ogroža naše srce in žilje

Debelost je kronična bolezen, ki neposredno in posredno poveča tveganje za srčno-žilne bolezni

Debelost danes ni več samo estetski problem. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) jo namreč od leta 1997 dalje opredeljuje kot bolezen. Je patofiziološko stanje, ki zveča obolevnost zaradi različnih kroničnih nenalezljivih bolezni in ki velja po pogostosti, poleg kajenja, za enega najpomembnejših spremenljivih vzrokov povečane in prezgodnje umrljivosti pri odraslih, predvsem na račun večje srčno-žilne obolevnosti. Klinične raziskave kažejo, da debeli ljudje dvakrat pogosteje umirajo zaradi srčno-žilnih obolenj. Debelost vodi do številnih presnovnih in patofizioloških sprememb, kot so motnje v presnovi maščob in holesterola, visok krvni tlak, presnovni sindrom, sladkorna bolezen in ateroskleroza. Vsak od teh pojavov predstavlja samostojen dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, kot so koronarna bolezen, možganska kap in periferna arterijska žilna bolezen. Kombinacija omenjenih pojavov pa znatno poveča tveganje za srčno-žilne bolezni.

Zakaj postanemo debeli?

Debelost je posledica razlike med vnosom kalorij in njihovo porabo. Če dalj časa s hrano in pijačo vnašamo v telo več energije, kot je porabimo, se začne v telesu kopičiti maščevje. Prekomerna telesna teža in debelost pa nista samo stvar energetske bilance prehrane in gibanja, temveč sta lahko povezani tudi z dednimi dejavniki. Znanstveniki so v preteklosti uspeli odkriti več genov, ki vplivajo na osnovne energetske potrebe, apetit, izbiro hrane, prehranske navade, telesno dejavnost ter razporeditev maščevja po telesu oziroma sposobnost kopičenja maščob, kar vpliva na tip konstitucije telesa.

Ogroženost zdravja in telesna teža

Za ugotavljanje debelosti uporabljamo indeks telesne mase (ITM), ki ga dobimo tako, da telesno težo, izraženo v kilogramih, delimo s kvadratom telesne višine, izražene v metrih. Klasifikacijo debelosti, ki jo je leta 1997 uvedla Svetovna zdravstvena organizacija, prikazuje spodnja razpredelnica:

	ITM	relativna ogroženost zdravja
PREMAJHNA telesna masa	<18,5	zvečana
NORMALNA telesna masa	18,5–24,9	normalna
ČEZMerna telesna masa	25,0–29,9	zvečana
DEBELOST, 1. razred	30,0–34,9	velika
DEBELOST, 2. razred	35,0–39,9	zelo velika
HUDA DEBELOST, 3. razred	>40,0	izjemno velika

Srčno-žilna ogroženost narašča s povečevanjem indeksa telesne mase in obsegom pasu, vendar pa ju je potrebno obravnavati ločeno, kajti trebušna debelost predstavlja povečano tveganje tudi, kadar indeks telesne mase ni zelo povečan.

Trebušna debelost

Večje tveganje za srčno-žilne bolezni pri debelosti predstavlja centralna porazdelitev maščevja ali tako imenovana trebušna oziroma centralna debelost. Zanj je značilno nabiranje maščobe



v trebušni votlini, maščobo najdemo v pečici (del trebušne mreže med jetri in želodcem), zamaščena pa so tudi jetra. Trebušno nabiranje maščevja klinično dobro ocenimo z merjenjem obsega pasu in predstavlja neodvisni dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni.

Kako debelost neposredno vpliva na srčno-žilno ogroženost?

Debelost predstavlja spremenjeno presnovo in povečane presnovne potrebe telesa, kar zahteva dodaten srčni napor. Posledično prihaja do spremenjene strukture srčne mišice in njene funkcionalnosti, to pa vodi do tako imenovane »debelostne kardiomiopatije« in srčnega popuščanja, ko srce ne zmore več črpati krvi dovolj hitro in učinkovito. Srčno popuščanje je pogost zaplet debelosti in glavni vzrok smrti pri hudo debelih ljudeh.

Kaj pa posreden vpliv debelosti na srce in žilje?

Debelost je povezana s celo vrsto motenj v presnovi maščob ali **dislipidemij**, ki predstavljajo velik dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Mednje uvrščamo zlasti nenormalno zvišano vsebnost »škodljivega« holesterola LDL v krvi (hiperholesterolemija), nenormalno zvišano vsebnost trigliceridov v krvi (hipertrigliceridemija), nizko vsebnost »koristnega« holesterola HDL v krvi in druge motnje. Odvečen holesterol in še nekatere celice krvnega obtoka ter celice globljih slojev žilne stene se kopičijo v stenah žil in tvorijo aterosklerotične lehe. Ta počasi napredujoči bolezenski proces imenujemo **ateroskleroza**. Aterosklerotična leha lahko počijo, na takem

mestu nastane krvni strdek, ki lahko delno ali popolnoma zamaši žilo. Dogodek povzroči slabšo prekrvavitev in oskrbo organov s kisikom in hranljivimi snovmi. Zamašitev koronarne žile vodi v srčni infarkt, zamašitev arterij v možganih lahko povzroči možgansko kap, zamašitev arterij nog pa odmrteje (gangreno) dela ali celo cele noge. Ateroskleroza je eden izmed glavnih vzrokov za nastanek srčno-žilnih bolezni, dislipidemija pa eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek ateroskleroze.

Visok krvni tlak predstavlja prav tako pomemben dejavnik, ki vpliva na nastanek srčno-žilnih zapletov. Debelost je eden najpomembnejših spremenljivih dejavnikov tveganja za visok krvni tlak. Pri ljudeh z debelostjo prvega razreda (ITM več kot 30) je krvni tlak zvišan približno dvakrat pogosteje kot pri ljudeh z normalno telesno težo (ITM manj kot 25). Raziskave so pokazale, da so ljudje z zvišanim krvnim tlakom tri- do štirikrat bolj ogroženi za pojav koronarne bolezni in sedemkrat bolj ogroženi za pojav možganske kapi kot ljudje z normalnim krvnim tlakom.

Debelost trebušnega tipa je najpomembnejši sprožilni dejavnik za izbruh **sladkorne bolezni tipa 2**. Bolj je človek debel, večje je tveganje za nastanek sladkorne bolezni. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 obstaja 2- do 4-krat večje tveganje za smrt zaradi koronarne bolezni. 50 do 75 odstotkov sladkornih bolnikov umre zaradi srčno-žilnih zapletov.

Sočasna prisotnost motenj v presnovi sladkorja, maščob, beljakovin, vode in mineralov se imenuje **presnovni sindrom** (sinonimi zanj so metabolni sindrom, sindrom X, sindrom insulinske odpornosti itd.) in je prav tako pomemben dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Presnovni sindrom obsega trebušno debelost, dislipidemijo, visok krvni tlak in neodzivnost tkiva na delovanje hormona insulina, kar dostikrat imenujejo kar »kvartet smrti«. Najpomembnejša klinična značilnost presnovnega sindroma, ki odraža kvaren vpliv prekomerne telesne teže, je obseg trebuha, ki je pri moških večji kot 94 cm, pri ženskah pa večji kot 80 cm. Presnovni sindrom lahko nemalokrat vodi v nastanek sladkorne bolezni tipa 2.

Preprečevanje in zdravljenje

Preprečevanje in zdravljenje srčno-žilnih bolezni temelji na odpravljanju dejavnikov tveganja. Tudi debelost je potrebno zdraviti, saj z zdravljenjem zmanjšujemo tudi z njo povezane dejavnike tveganja. Zdravljenje je lahko zelo težavno. Zelo pomembno in precej lažje je preprečevanje. Preprečevalno ravnanje in tudi osnova zdravljenja debelosti je uravnotežena in zdrava prehrana, povečanje telesne aktivnosti in sprememba neustreznega načina življenja. Dodatni ukrepi zajemajo poleg ustrezne prehrane in rednega gibanja še obvezno prenehanje kajenja in zlorabe alkohola. Navedeni ukrepi se načrtujejo z zdravnikom.

Zdravljenje z zdravili

Če zdrav način življenja ne zadošča, si lahko pomagamo z zdravili. V tem primeru zdravnik poleg omenjenih ukrepov predpiše še zdravilo kot pripomoček pri zmanjšanju in uravnavanju čezmerne telesne teže. Kot smo videli, debelost zelo pogosto spremlja več dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete, zato je smiselno z ustreznim zdravljenjem nadzorovati vsakega izmed njih. Maščobe in holesterol v krvi najučinkoviteje zmanjšujejo statini, kot sta simvastatin in atorvastatin (na primer Krkini zdravili Vasilip* in Atoris*), krvni tlak pa učinkovito znižujejo zaviralci angiotenzinske konvertaze (na primer Krkina Enap* in Ampril*), diuretiki (na primer Krkin Rawel SR*), antagonist angiotenzina

II (na primer Krkina Lorista*), zaviralci receptorjev beta (na primer Krkin Coryol*) ter antagonist kalcijevih kanalčkov (na primer Krkin Tenox*). Z omenjenimi zdravili lahko dokazano uspešno zmanjšamo tveganje za srčno-žilne zaplete, zaščitimo srce in žilje ter podaljšamo življenjsko dobo in izboljšamo kakovost življenja. Čim dlje traja debelost, tem večja je srčno-žilna ogroženost, zato se za zdravljenje odločimo čim prej in ne pozabimo: najučinkovitejše je celostno zdravljenje, ki zajema poleg zdravega načina življenja tudi zdravila, in sicer oboje pod obveznim zdravniškim nadzorom.

Luka Meden

(Ilustracija: Bojan Sumrak)

* Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Nasveti za zdravo življenje

Med – hrana bogov

Star pregovor pravi, da med ohranja mladost in lepoto. Že Kleopatra je vedela, da med ni samo okusna hrana in sladilo, ki ji daje izredno moč, ampak tudi učinkovit lepilni pripomoček. Zato se je kopala v medeni kopeli in bila še bolj privlačna in zapeljiva.

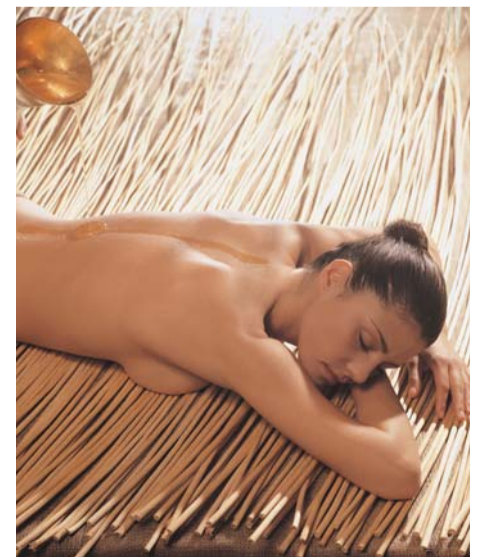
Res, med je izvrstna hrana, sladilo, zdravilo in pomembna kozmetična učinkovina za vsakogar, kar potrjuje tudi dejstvo, da vsebuje okoli 70 snovi, ki so za človeški organizem zelo pomembne. Razen sadnega, groznega in drugih sladkorjev so v medu še vitamini, minerali, encimi, aminokisliline, organske kisline in različne aromatične snovi.

Med je tudi razkužilo. Zato ga lahko uporabljate za manjše poškodbe in nečisto, mozoljasto kožo. Če si boste naredili medeno oblogo, se bodo ranice hitro zacelile in koža bo ostala brez brazgotin.

Nasvet:

Medena obloga vašim lasem povrne lesk, volumen in zdrav videz. Zmešajte med z mandljevimi ali olivnimi oljem in si ga vtirite v oprano lasišče ter na poškodovane konice las. Po približno dveh urah lase temeljito izperite. Učinek bo opazen že po prvi negi.

Nada Milač



Talasoterapija - stara naravna metoda zdravljenja Zdravje, ki prihaja iz morja ...

Talasoterapija, stara naravna metoda zdravljenja s pomočjo elementov, ki izhajajo iz morskega okolja: klime, mivke, morskega blata in predvsem morske vode, je kot znanstvena disciplina relativno mlada. Glavno vprašanje, s katerim se ukvarja, je, kako izrabi morje za zdravljenje ljudi z namenom izboljšati njihovo zdravje, splošno počutje in s tem kakovost njihovega življenja.

V 19. stoletju je zdravljenje infekcij pljuč privedlo do interesa klimatologov za obmorska mesta. Tako je leta 1861 nastala prva obmorska klinika v kraju Berck sur Mer na francoski atlantski obali, leta 1899 pa prvi talasoterapevtski center v francoskem Roscoffu, kjer se še danes nahaja talasoterapevtski inštitut. Danes je v Franciji kar 44 talasoterapevtskih centrov, veliko pa jih je tudi v drugih mediteranskih deželah, predvsem v Tuniziji, Turčiji, Italiji in tudi v Sloveniji.

Medtem ko je pri termalnem zdravljenju glavni naravni dejavnik voda, se v talasoterapiji poleg vode uporabljajo še fango, alge in mivka. Pomembna je obmorska klima, za katero je značilno zmerno nihanje v temperaturi, obogatost zraka z aerosoli in veliko ur sonca, ki na človeka deluje antidepresivno. Če k talasoterapiji dodamo še mediteransko prehrano in gibanje v lepem naravnem okolju, lahko rečemo, da gre pri talasoterapiji za **holističen pristop k zdravljenju in izboljšanju počutja**.

V zdravstvu talasoterapijo uporabljamo pri **kroničnih revmatskih obolenjih**. Težave lahko lajšamo s pomočjo terapije v morski vodi pa tudi s fangoterapijo in terapijo z mivko. Rezultat je v sprostitvi mišic in s tem v večji gibljivosti sklepov.

V **dermatologiji** jo priporočajo za lojno (seboroično) dermatozo, akne in psorazio. Koristna je tudi za izboljšanje cirkulacijskega sistema organizma.

Poseben pomen talasoterapije je vezan na **dihalni aparat**. Nedavne raziskave so pokazale koristnost uporabe morske vode pri dihalnih težavah. Obmorski zrak ima blagodejne učinke - čisti in deluje protivnetno. Z izhlapevanjem morja prehajajo v zrak aerosoli, ki jih veter prinese na kopno. Antibakterijske sestavine aerosolov prispevajo k »čiščenju« zrak. Že ob začetkih talasoterapije je bil eden najbolj enostavnih, a tudi najbolj učinkovitih receptov 2 uri hoje ob morju.

Področje velikega zanimanja in zagotovo nadaljnega razvoja je **fizioterapija**: motorično gibanje se odvija v bazenih z ogrevano morskovo vodo, ki omogoča lažje razgibanje sklepov in mišic kot na suhem. Vadbna v vodi ublaži delovanje gravitacije na telo, zato se v vodi počutimo lažje, kar še posebej pozitivno vpliva na počutje prekomerno težkih ljudi, kjer je športna vadba na suhem lahko celo kontraindicirana. Voda deluje na telo sprostitveno, tako da se zmanjša napetost mišic, izboljša prekrvavitev in posledično zmanjša občutek bolečine. Zaradi tega je v vodi možno povečati obremenitev pri izvedbi vaj, kar je še posebej koristno pri zdravljenju ortopedskih in travmatoloških posegov.



Na estetskem področju so se izoblikovali številni tretmaji, ki črpajo iz morskih, naravnih faktorjev. **Alge** zaradi izjemno visoke vsebine mineralov, oligomineralov in vitaminov kožo nahranijo, remineralizirajo in učinkovito delujejo predvsem na lokalizirano maščevje. Pomembna funkcija alge oblog pa je tudi detoksifikacija oziroma razstrupljanje telesa. **Fango ali morsko blato** vpliva na redukcijo odvečnega maščevja v telesu, koža postane bolj gladka. Zaradi svoje posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski efekt, se uporablja predvsem v anticelulitne namene, saj je končni učinek gladka in napeta koža. **Morska sol** je zelo učinkovita pri nežnem masiranju "na suho" ali med tuširanjem, za odstranjevanje kožne povrhnjice oziroma za piling telesa. Glede na svojo učinkovitost lahko na tržišču najdemo vedno več kozmetičnih proizvodov iz morskih sestavin. Minerali v **morski vodi** se s pomočjo primerno pripravljenih kopeli v večini absorbirajo skozi kožo telesa, jo remineralizirajo in hranijo, imajo tudi protistarošni učinek.

Prave talasoterapevtske centre odlikuje lega ob morski obali. Pomembno je, koliko so oddaljeni od morja, saj se z oddaljenostjo zmanjšuje pozitivni učinek morja. Pomembna je kvaliteta morja, ki se ga črpa za izvajanje terapij, pa tudi naravno okolje, ki mora biti čim bolj čisto.

Talaso center Salia v Zdravilišču Strunjan

Leži v srcu slovenskega obmorskega krajinskega parka in je edino klimatsko zdravilišče v slovenskem primorju. Je ljubljeni otrok sonca in morja z 2300 sončnimi urami na leto, lego v borovem gozdiču, morjem, solinami iz rimskih časov, bližino Pirana, Portoroža, Trsta in Benetk. Skozi leta se je razvil v sodoben center dobrega počutja, ki ponuja svojim gostom storitve talasoterapije.

V Talaso centru Salia temeljijo programi na uporabi naravnih morskih dejavnikov v lepote in zdravstveno preventivne namene. Za vaše boljše počutje skrbijo izkušeni terapevti in pester izbor kopeli, oblog, masaž, ki sprostijo telo in duha in odpravljajo bolečine, z dotikom stimulirajo vitalno energijo, aromaterapije, ki spravijo telo v stanje popolnega miru in harmonije ter preko limfnega sistema čistijo telo, refleksnoconske masaže stopal, ki ugodno vplivajo na zdravljenje glavobola in nespečnosti, lajšajo pa tudi predmenstrualni sindrom, in drugo. Obiščite nas!

Nina Golob

Zima v Zdravilišču Strunjan

- 5 polpenzionov
- kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32° C)
- 1x dnevno brezplačna uporaba turške, finske ali infrardeče savne
- 1x 30-minutna sprostitve za vaš hrbet s peelingom, masažo in toplotno oblogo
- 1x poldnevni najem kolesa
- 2x fitnes
- telovadba za dobro jutro

od 30.10. do 29.12.2005	
Hotel Svoboda****	60.260 SIT
Vila Park****	54.740 SIT
Villen***	46.400 SIT
Hotel Laguna***	44.400 SIT

☎ 05 676 41 00, booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

PREBUDITE moč v sebi!



Herbion Ginseng je odlična naravna vzpodbuda vaši vitalnosti in veselju do življenja. Ker poveča vašo telesno vzdržljivost ter psihične in umske sposobnosti, lahko bistveno pripomore k večjemu izkoristku vaših potencialov.

Vsebuje izvleček korenine ginsenga.



www.krka.si

Dodatne informacije: www.krka.si/Herbion in www.ezdravje.com



Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

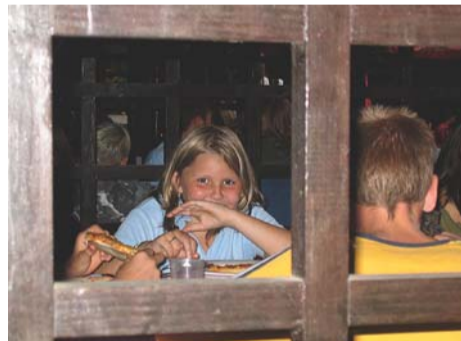
Ko se zdravljenju reče raje počitnice

Otroci iz Pediatrične klinike že deseto leto v Dolenjskih Toplicah

Lepo jih je bilo videti, ko so nekega deževnega dopoldneva v hotelu Kristal v Dolenjskih Toplicah vneto na žico natikali kroglice in ustvarjali ogrlice za mamice, izdelovali figurice iz plastelina, brali in čakali na predpisane terapije. 26 otrok iz Pediatrične klinike v Ljubljani, ki so zaradi neznanega vzroka zboleli za juvenilnim idiopatskim artritismom, je v začetku avgusta preživljalo svoje zadnje dni letošnjih zdravilnih počitnic v Zdravilišču Dolenjske Toplice. Že deseto leto namreč prihajajo na Dolenjsko tri skupine otrok in mladostnikov iz cele Slovenije, v starosti od enega do osemnajstega leta, ker so jim všeč okolje, prijazni in ustrežljivi ljudje, predvsem pa zdravilna voda in koristna fizioterapija.



Začetnica zdravilnih počitnic otrok s to boleznijo, ustanoviteljica kolonij, ki so pomembne predvsem za oblikovanje načina življenja s to boleznijo, za utrjevanje samozavesti pa seveda tudi za druženje, je **primarijka dr. Marijana Kuhar**. S poudarjanjem redne fizioterapije, ki poleg rednega jemanja zdravil izredno prispeva k zdravljenju, je želela na ta način izpostaviti prijetno stran zdravljenja, prijetne občutke in trenutke, ki si jih otroci za vedno zapomnijo. Njeno delo zdaj nadaljuje **primarijka dr. Vesna Glavnik**.



V Zdravilišču Dolenjske Toplice imajo za otroke z revmo vse, kar potrebujejo – dovolj prostora, prijetno okolje, zdravilno termalno vodo, širok izbor visoko kakovostnih fizioterapevtskih storitev, prijazno in ustrežljivo osebje in dovolj možnosti za zabavo. Otroke zadnje letošnje skupine je spremljala **dr. Marina Praprotnik**, ki ima s tovrstnimi kolonijami že triletno izkušnje. Poleg nje so za otroke skrbeli še upokojena medicinska sestra Marija Dobrina, ki tudi že vrsto let spremlja razvoj in zdravljenje otrok pediatrične klinike, trije vzgojitelji in tri fizioterapevte. Dva od vzgojiteljev, Tomaž in Tadej, sta bila včasih tudi sama pacienta in sta se udeleževala tovrstnih

kolonij, tako lahko zdaj mlajšim otrokom pomagata tudi preko lastnih izkušenj, ki so še posebej dragocene.

Dopoldneve so otroci preživljali med terapijami - hidrogimnastiko, skupinskimi in individualnimi vajami, ki pripomorejo k zdravljenju te kronične bolezni, saj ohranjajo gibljivost sklepov, preprečujejo njihove kontrakture in ohranjajo mišično gibljivost, popoldnevi pa so minevali v pravem poletnem vzdušju, igranju družabnih iger, zabavi ... Nekateri od otrok so v Dolenjskih Toplicah že šteti, njihovih zadovoljnih in nasmejanih obrazov pa so veseli tudi drugi gostje, s katerimi se srečujejo pri dogodkih hotelske animacije, kot so pikniki, izleti ...



Otroci z juvenilnim idiopatskim artritismom hitreje odrastejo. Bolezen jih v večini primerov spremlja vse življenje in jih na določen način tudi zaznamuje, vendar pa se jo da z zgodnjim odkritjem, rednim jemanjem zdravil in redno fizioterapijo, kljub hitremu tempu življenja in drugim obveznostim, omiliti. Vse to je jamstvo za boljše počutje v kasnejšem življenjskem obdobju, nam je povedala dr. Praprotnikova, ki jo tako kot sestro Marijo zelo veseli napredek medicine na tem področju.



Otroci in njihovi spremljevalci se zahvaljujejo vodstvu Krkinih zdravilišč, ki jim že vrsto let ponujajo ugodne programe in aranžmaje, osebju hotela, gostincem, ki jim radi uresničijo skrite gurmanske želje, Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki ima posluš za otroke z juvenilnim idiopatskim artritismom, in seveda primarijki dr. Marijani Kuhar in primarijki dr. Vesni Glavnik, ki sta zagnali kolesje kolonij v Dolenjskih Toplicah.

Andreja Zidarič

Grad Otočec – dan v duhu srednjega veka

Grad Otočec, grajski dragulj, ki izžareva žlahtnost stoletij, je letošnjega avgusta že tretjič zapored zaživel v svoji 800 let stari obleki. V srednjeveških časih se je v njem dogajalo marsikaj. Bil je močna utrdba pred napadalci pa tudi varno, prijetno in romantično domovanje številnih plemiških družin ...

V današnjih časih je lepši in bogatejši kot kdajkoli prej ... In sobota trinajstega je bila - kljub ne preveč obetavnim vremenski napovedi - dan kot nalašč za enodnevni izlet v idilično grajsko okolje. Naj vam predstavimo nekaj zanimivih in nepozabnih utrinkov, če h grajski gospodi tokrat niste utegnili priti v goste.

Na mostu sta obiskovalce ustavljala dva stražarja in pobiralka mostnine. Srednjeveška glasba se je razlegala daleč naokoli ... Program se je začel z otvoritvijo srednjeveške tržnice, ki je privabila veliko ljudi. S svojimi izdelki so se predstavljali cenjeni srednjeveški obrtniki - usnar, kovač, izdelovalci srednjeveškega nakita in orožja, lončarji, knjigovez in tiskarji Valvasorjeve tiskarne.

Na otočku sredi Krke se je čez dan odvijal lokostrelski turnir, kjer so tekmovalci streljali celo z zavezanimi očmi, na njenih valovih pa so se odvijali atraktivni boji s čolni in boji na hlohah. Drznejši so se po demonstraciji mečevanja pogumnih vitezov lahko pridružili šoli mečevanja.

V popoldanskem času so se gostom predstavile razne domače in tuje sred-



njeveške skupine, med katerimi so bili Gašper Lambergar, Vitezi Belega volka, skupina iz Škofje Loke, žužemberska skupina, Vitezi Vojvodine Kranjske in Vitezi Otoški, ki so ustvarili vzdušje izpred davnih let še bolj doživeto. Zvečer pa sta obiskovalce srednjega veka s svojimi ognjenimi spektakli navduševali tudi skupini Lude mame iz Zagreba in Fraternitas iz Češke.

Finale večera, lokostrelski ognjeni napad na maketo gradu na reki Krki, ki so ga vsi željno pričakovali, žal ni uspel, vendar je grenak priokus razočaranja zbledel, ko so se razlegli poskočni plesni ritmi skupine Vrisk, ki so marsikoga privabili na plesišče.

Srednjeveški dan se je tudi tokrat prehitro končal. Za prihodnje leto organizator – Turistično društvo Otočec – že obljublja številne druge srednjeveške zanimivosti. Pa tudi to, da bo ognjeni napad na grad zagotovo uspel. Zato naslednje leto res ne smete manjkati!

Petra Grajzl

Jesen v Hotelih Otočec

- kopanje v bazenih v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter v Wellness centru Balnea
- igranje tenisa vsak dan 1 uro
- savne, masažni bazeni in fitnes v Teniškem centru ...

AKCIJA od nedelje do četrta v oktobru
...že od 5.540 SIT na dan
(pri bivanju najmanj 4 dni)

☎ 07 30 75 700, booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Ponudba velja do 28. oktobra 2005.

Povejte nam ...

Spoštovani bralci!

Ker spoštujemo vaše mnenje, ker bi radi, da časopis, ki ga ustvarjamo za vas, radi prebirate še naprej, vas vabimo, da v njem sodelujete tudi vi. V vsaki številki Vrelcev zdravja bomo objavili eno od vaših pisem, v katerih nam lahko poveste tisto, kar želite. Lahko nas pohvalite, če smo dobri, nas karate, če nismo, nas popravite, če naredimo napako, nam svetujete in predlagate kaj novega. Veseli bomo vsakega vašega odziva.

V tokratni številki objavljamo šaljivo pesem gospoda Hribarja iz Trebnjega, ki nas je pred kratkim obiskal v Šmarjeških Toplicah.

*V bazenu mlada je gospa,
za zdravje plavat, razgibavat je prišla.
Zgoraj brez se je kopala,
obline svoje kazala.
Pa gledati - to ni kaznivo,
kar lepo je, je ljubeznivo!*

*V bazenu topla voda izpod hriba
vse nam sklepe in kosti razgiba.
Da se vsak bolj zdrav,
vesel vrne spet domov.*

*Strežno ljubko tu osebje
dela in hiti,
od mize do mize hodi,
dobrote, hrano nam deli.*

*Je hrana odlična in izdatna,
kar vse nam je življenja vir,
počasi zdravje se nam vrača,
ki prinaša družinski mir.*

*Vsa čast zdravnikom in zdravstvenemu osebju,
ki se z nami skrbno trudijo,
nam z veseljem zdravje nudijo,
da bolj zdravi domov se vračamo.*

*Vsi pridni kakor mravlje,
pohvale vredni vsi,
radi nam ustrezajo, ko rabimo jih mi.*

*Zdravilišče, hvala ti,
ker polno si dobrot,
bom kapo dal dol z glave,
pohvalil vas vsepovsod.*

Grajska kuhinja

Pretaknjen jagnječji hrbet v pomarančni omaki in poprom ob pireju iz rukule



Za eno osebo potrebujete:
150 g jagnječjega hrbita, 50 g pomaranče, 10 g sladkorja, 2 ml pomarančnega likerja, 2 g zelenega popra, 1 g rdečega popra, 1 g sveže melise, 1 g soli, 2 g masla, 1 g moke

PIRE IZ RUKOLE

10 g rukole, 100 g krompirja, 5 g masla, 2 g smetane, 1 g soli

Priprava

Meso jagnjetine prešpikamo s poljubno zelenjavo (bučke, koleraba, korenje, koromač), solimo in pustimo na hladnem nekaj minut. V ponvi segrejemo maslo in meso počasi opečemo po obeh straneh. Tako opečeno meso postavimo na toplo. Medtem pripravimo omako. Najprej prepražimo sladkor, da postane rjav, nato dodamo na kolobarje narezano pomarančo, dodamo liker in zalijemo z jušno osnovo. Tako pripravljeni omaki dodamo še poper, maslo in sesekljano svežo meliso. Pustimo, da malo prevre, nato ponovno vložimo meso. Jagnječji hrbet naj bo v sredini rožnat.

Pire iz rukole

Narezan krompir skuhamo. Proti koncu kuhanja dodamo rukolo in pustimo vreti še nekaj minut. Nato vse skupaj odcedimo in pripravimo pire. Nekaj rukole ocvremo in jo obložimo ob pireju.

Za vas je kahal:
Robi Gregorčič – Grajski



Smeh je pol zdravja

V mestu se srečata dva leva. Prvi žari od zdravja in dobrega počutja, drugi je suh in šibak.

“Doslej sem imel srečo,” pojasnjuje prvi. “Dobil sem službo v pisarni, vsak teden sem požrl enega uradnika, pa ni nihče nič opazil.”

“Ali lahko tudi meni priskrbiš tako službo?” ga vpraša drugi lev.

“Ne morem, dobil sem odpoved. Včeraj sem požrl snažilko, pa so to takoj opazili.”

Šofer reševalnega vozila ustavi avto, stopi k zadnjim vratom, jih odpre in vpraša bolnika:

“Motor nama je zakuhal. Ali niste rekli, da imate vodo v kolenu?”

Za reševalce nagradne križanke

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

1. nagrada: Vikend paket za eno osebo v Zdravilišču Strunjan

2. nagrada: Nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu

3. nagrada: Masaža s čokolado v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah

4. nagrada: Majica Krke Zdravilišča
Rešene križanke pošljite do **15. novembra 2005** na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«.

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja: **TANK, ASANA, UVAR, RADON, NAKIČENOST, WELLNESS, NI, CAR, EKSTATIK, ATGET, ŠPAN, RAKA, BRENTAČ, AMAN, BIRT, KIJAČA, GOS, AKME, ETAT, ABOTA, ARAL, BRBRA, RK. MAN, MAKLER, LAIK, OLIMP, NAJ-EMNINA, KASTELAN, RAEDER, ART, REPA, ALASKA**

Žreb je nagrade junijske križanke razdelil takole:

1. nagrada: VANDA CELIN,
Štihova 1, 6230 Postojna

2. nagrada: MARIJA BERNJAK, Sp.
Preloge 17b, 3210 Slovenske Konjice

3. nagrada: ANGELCA PRŠA,
Mala nedelja 9, 9243 Mala Nedelja

4. nagrada: STANE HUDOLIN, Cesta zmage 25, 1410 Zagorje ob Savi

Vrelci zdravja

Izdaja Krka Zdravilišča, d.o.o.,
Novo mesto, Ljubljanska cesta 26,
☎ 07/373 19 22.

Časopis izhaja na tri mesece.

Glavna in odgovorna urednica:
Andreja Zidarič

Uredniški odbor: **Vladimir Petrovič,**
Nataša Novina, Renata Zorman,
Jani Kramar, Alenka Babič,
Nina Golob, Natalija Košmerl,
Albina Vrboš, Jana Kovačič Petrovič

Računalniški prelom:
Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.,
Leskovec pri Krškem

Tisk:
DELO Tisk časopisov in revij d.d.,
Ljubljana

NAGRADNA KRIŽANKA

	VRELCI ZDRAVJA	OKRASNA CVETLIČKA	IZSTRELITEV KROGLE, NABOJA	POLOTOK V SV. AZIJI	SEDMA ČRKA GRŠKE ABECEDE	TORKAR IGOR	SESTAVIL- PETER UDIR	LITURGIČNI OBREDNI OVRATNI TRAK	BERILO	IZGOVARJANJE GLASU I NAMESTO E	UMETNA MASA ZA PREKRIVANJE ATLETSKIH STEZ
	VZDRŽEN ČLOVEK						PRIPRAVA, KI KAJ ŠČITI RIBJA KOŠČICA				
	ŠTEVILČNI PODATKI										
	SVOJEGLAVOST					SL. KIPAR (FRANCE)	ALANDSKI OTOKI				
PREDMET					KIP VELIKANA ZDRAVILO IZ VEČ SESTAVIN ZA RAZLIČNE BOLEZNI (nekd.)						
VRELCI ZDRAVJA	KRUŠNI OČE	VEČJE MESTO NA MORAVSKEM	PRISILNA NEVROZA	DANA ANDREWS	EVROPSKI DEL CARIGRADA		SL. PEVKA (RUPEL)				
BRENCELJ					NASILEN VSTOP	OKISANA KRMA ZA ŽIVINO	GOVEJI MLADIČ		ANG. REŽISER (RUSSEL)		
ČRN PES						STRJEN, POSUŠEN IZCEDEK NA RANI	NAJHLADNEJŠI LETNI ČAS		ŽIVČNA NAPETOST PRED JAVNIM NASTOPOM		
HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA					OBLIKOVALEC	IZVOR, NASTANEK IN RAZVOJ ČESA				BOŽO KOS	SLOVENSKI IND OBLIKOVALEC (DAVORIN)
AZIJSKI NAROD						IMENIK	SLOVENSKA FLAVTISTKA (GRAFENAUER)				
VRELCI ZDRAVJA	VSA DELA KAKŠGA AVTORJA	IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŽGANE GLINE	ENOTA ZA MERJENJE					TOČILNA MIZA	AM. IGRALEC (DILLON)		
SLOVENSKA IGRALKA (BERNARDA)					RAŽENJ	HIMALAJSKA KOZA					
DENARNA ENOTA SPANJUE							POLET, ZANOS	DRAGO JANČAR		KAR NE OBSTAJA, NE BIVA	ROMAN INGARDEN
UREZINA											
FILIPINSKI OTOK											