

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | september 2012

Letnik XX, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04

Terme Dolenjske Toplice

**Bolečina
v križu**



08

Terme Šmarješke Toplice

**Dobro počutje
je odvisno od
zdravega srca**



12

Talaso Strunjan

**Novosti pri odkrivanju
in zdravljenju
osteoporoze**



Jesen 2012

Kuponi ugodnosti Jesen 2012



KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Termah Dolenjske Toplice vam **podarimo biserno ali aromatično kopel v Centru za medicinsko rehabilitacijo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 28. 12. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Termah Šmarješke Toplice vam **podarimo masažno aromatično kopel Florida** (sprostitve in razstrupljanje).

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 28. 12. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Talasu Strunjan vam **podarimo biserno kopel.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 28. 12. 2012.

Pravila za uveljavljanje ugodnosti:

• ugodnost velja le ob predložitvi kupona iz Vrelcev zdravja • kupon se lahko unovči le na način, kot je navedeno na njem • posameznik lahko ugodnost na bivanje uveljavlja le z enim kuponom – kuponi ugodnosti se ne seštevajo • kupona se ne da zamenjati za gotovino • kupon velja od 1. 9. do 28. 12. 2012 • ob posameznem nakupu je mogoče izkoristiti le en kupon • ob rezervaciji terminov za posamezne storitve je treba povedati, da gre za koriščenje kupona

Talaso Strunjan Proti osteoporozi z najnovjšimi dognanji

7-dnevni program z bivanjem v hotelu****
vključuje:

- začetni posvet pri zdravniku
- 3x ročno masažo hrbta
- 5x magnetoterapijo
- 5x skupinsko terapevtsko telovadbo na suhem
- telovadbo v bazenu pod strokovnim vodstvom fizioterapevta
- informacije o zdravi prehrani in primerni telesni aktivnosti

16. 9.–18. 11. 2012 **že za 438,00 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka: 394,20 EUR

18. 11.–21. 12. 2012 **že za 374,00 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka: 336,60 EUR

Velja na osebo v dvoposteljni sobi.

T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si

Terme Šmarješke Toplice Žensko srce. Čarobno, osupljivo, skrivnostno ...

Poskrbite, da bo ostalo zdravo!

Do 28. 12. 2012

2-dnevni preventivni program z bivanjem
v hotelu**** vključuje:

- pregled pri kardiologu, diagnostične storitve – antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo srca ter izvid z napotki za zdravljenje
- individualno prilagojeno aerobno vadbo

Cena programa **že za 259,00 EUR**

Velja na osebo v dvoposteljni sobi.

5-dnevni preventivni program z bivanjem
v hotelu**** vključuje:

- pregled pri kardiologu, diagnostične storitve – antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo srca in izvid z napotki za zdravljenje
- 3x ergometrijski intervalni trening za krepitev srca
- posvet pri svetovalki za prehrano
- individualno prilagojeno aerobno vadbo

Cena programa **že za 408,00 EUR**

Velja na osebo v dvoposteljni sobi.

T: 07/ 38 43 400, E: booking.smarjeske@terme-krka.si

Terme Dolenjske Toplice Gamma Swing Izjemno učinkovito lajšanje bolečin v hrbtenici

Do 28. 12. 2012

7-dnevni program z bivanjem v hotelu****
vključuje:

- začetni in končni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine ter svetovanje o nadaljnjih ukrepih
- 3 storitve Gamma Swing
- 6x individualno medicinsko gimnastiko
- 6x protibolečinsko terapijo
- 6x termoterapijo
- 6x delno ročno masažo
- 6x hidrogimnastiko



16. 9.–18. 11. 2012 **že za 569,00 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka: 512,10 EUR

Velja na osebo v dvoposteljni sobi.

T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si



V ZDRAVILIŠČE PO ZDRAVJE

Pred leti je večina slovenskih zdravilišč v svojem nazivu zamenjala izraz zdravilišče za mednarodno bolj uveljavljen izraz terme. Tujci namreč pogosto izgovarjajo besedo zdravilišče le z veliko težavo in

popačeno in tudi zapomnijo si jo težko, to pa je pomenilo velik problem pri trženju v tujini. Slovencem pa beseda zdravilišče lepo zveni in tudi veliko pomeni, saj, kot je zapisano v leksikonu turizma, je zdravilišče »kraj, kjer so naravna zdravilna sredstva, ki jih je mogoče dokazano uporabljati za zdravstveno zdravlilne postopke. Takšna zdravilna sredstva izvirajo iz tal (zdravilni vrelci, zdravilno blato), iz klime ali iz morja (talaso terapije).« Navedena zdravilna sredstva so temelj, na katerem so se v preteklih desetletjih in stoletjih tudi v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu razvila zdravilišča in so nastali zdraviliški kraji, v katerih je večina aktivnosti posvečena povrnitvi, ohranitvi in krepitvi zdravja obiskovalcev.

Ko pridete v zdravilišče, se vse začne z diagnostiko, saj je treba za učinkovito zdravljenje najprej natančno ugotoviti in določiti zdravstveno stanje. V naših zdraviliščih imamo sodobne diagnostične centre s številnimi ambulantomami, v katerih delujejo najboljši zdravniki. V njih pomagamo ljudem, ki imajo težave s srčno-žilnim sistemom, z dihali, gibali ali hrbtenico, revmatikom, nevrološkim pacientom ... pa tudi takim, ki imajo težave s preveliko težo, ljudem v stresu in takim, ki se sabo počutijo, pa sploh ne vedo, zakaj. Naši zdravniki lahko pomagajo samo z nasvetom ali pa naredijo natančen program zdravljenja v zdravilišču, ki ga potem izvaja ekipa visoko usposobljenih fizioterapevtov, delovnih terapevtov in medicinskih sester, z roko v roki s športnimi trenerji in strokovnjaki za zdravo prehrano. Ni naključje, da so vsa zdravilišča Terme Krka sredi čudovite narave, kjer je povsod naokoli mir in se lahko človek v celoti posveti sebi in svojemu telesu.

Tokratna številka Vrelcev zdravja je posvečena zdravstvenim storitvam, ki predstavljajo v Termah Krka osnovno dejavnost. Spoznali boste naše specialistične ambulante, nekatere izmed terapij, ki jih izvajamo, in se seznanili z vodji naših zdravstvenih centrov, ki so najbolj odgovorni, da vam učinkovito pomagamo na vaši poti do zdravja. Ob tem boste našli še veliko koristnih informacij in nasvetov, kako ohraniti in okrepiti zdravje. Moj nasvet za vas pa se glasi: Storite nekaj zase – pridite po svoj odmerek zdravja v eno od zdravilišč Terme Krka.

Jože Berus, direktor Terme Krka

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Bolečina v križu

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Dobro počutje je odvisno
od zdravega srca

12 TALASO STRUNJAN
Novosti pri odkrivanju in
zdravljenju osteoporoze

16 VODJE ZDRAVSTVENIH CENTROV
Vedno nasmejani, vedno
pripravljeni pomagati

18 SPECIALISTIČNE AMBULANTE
V Termah Krka vam bomo
pomagali

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Vas je že ujel prehlad?

33 NAPOVEDUJEMO
V pričakovanju novega leta

34 KULINARIKA
Kaj je zdrava prehrana?



Postavite se ji po robu

Bolečina v križu

Bolečina v križu (lumbalgija) je pogosta težava sodobnega človeka. Vsaj enkrat v življenju se z njo sreča 80 odstotkov ljudi, vzrok zanjo pa so največkrat degenerativne bolezni hrbtenice. Spodnji del hrbtenice je zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti še posebno močno obremenjen, obremenitve so še večje pri težjih fizičnih delih, med dvigovanjem in prenašanjem težjih bremen in pri delih v prisilni drži. Neugodne so tudi daljše statične obremenitve (dolgotrajno sedenje) in vibracije. Hrbtenica je močno obremenjena tudi pri športnikih, ki intenzivno trenirajo.

Zaradi velikih obremenitev se medvretenčne ploščice hitreje starajo in obrabljajo in pogosto prihaja tudi do njihovega izbočenja, kar imenujemo hernija. Če izbočena medvretenčna ploščica pritiska na živec, se bolečina iz križa širi po nogah vse do stopala – to imenujemo lumbosialgija.

Bolečino v križu lahko povzročajo tudi druge bolezni hrbtenice – poškodba, huda osteoporoza, zdrs vretenca, zoženje hrbtenjačnega kanala –, pojavlja se zaradi revmatskih obolenj in zaradi slabe drže. Poleg bolezni hrbtenice so lahko vzrok za bolečino v križu tudi bolezni notranjih organov – ledvic, žolčnika, prostate, ginekološke bolezni ...

Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je pomembno opredeliti njen vzrok, zato je pri bolnikih s kroničnimi bolečinami v križu treba opraviti pregled in preiskave pri specialistu.



Zdravljenje

Pri večini bolnikov z bolečino v križu je uspešno konzervativno zdravljenje, brez operacije. V primerih hude nenadne bolečine priporočamo kratkotrajen počitek, ki pa ne sme trajati dlje kot nekaj dni. Bolnik naj v tem času redno jemlje analgetike. Ko najhujša bolečina popusti, je smiselna fizikalna terapija – večina bolnikov jo opravlja ambulantno, možna pa je tudi stacionarna rehabilitacija, kar je zaradi načina izvajanja učinkovitejše od ambulantne terapije.

V Termah Dolenjske Toplice že vrsto let zdravimo bolečine v križu in sledimo novostim na tem področju. Uporabljamo vse preizkušene metode in postopke fizikalne medicine. Poleg individualne medicinske gimnastike, ki je v preventivi bolečine v križu najpomembnejša, uporabljamo hidroterapijo v termalni vodi in vse vrste elektroterapije, termoterapije, masaže in trakcije.

Najnovejša terapija v Termah Dolenjske Toplice je učinkovita terapija na posebnem aparatu gamma swing, vključuje pa trakcijo tj. raztezanje hrbtenice.



Napravo gamma swing, ki raztezanje hrbtenice kombinira z nihalnim gibanjem, je razvil znani ortoped dr. Ferdinand Gundolf iz Innsbrucka. S tem razbremenimo poškodovane medvretenčne ploščice in zmanjšamo bolečine. Pred začetkom terapije bolnika vedno pregleda specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki pregleda tudi njegovo dokumentacijo o opravljenih pregledih (rentgenske slike, izvide CT in magnetne resonance) in dotedanjih načinih zdravljenja. Glede na njegovo stanje določimo vsakemu bolniku individualno, ob upoštevanju

kontraindikacij, vrsto terapij, ki so zanj najprimernejše in najučinkovitejše, in začnemo zdravljenje. Fizikalno terapijo izvajajo strokovno usposobljeni fizioterapevti z večletnimi izkušnjami z zdravljenjem bolečin v križu. Med zdravljenjem preverjamo bolnikovo stanje in program po potrebi dopolnjujemo. Ob zaključku preverimo učinkovitost terapij, bolnik pa dobi tudi navodila za preprečevanje in lajšanje bolečin v križu doma in v delovnem okolju. S programi zdravljenja in preprečevanja bolečin v križu želimo izboljšati vaše zdravstveno stanje in prispevati k vašemu boljšemu počutju.

Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

Bownova terapija

Bownova terapija izhaja iz Avstralije – tam jo je pred 50 leti razvil Thomas Bowen (1916–1982). V Sloveniji je bila predstavljena leta 2003, sledila so izobraževanja terapevtov, nekaj let jo uspešno izvajamo tudi v Termah Krka – v Termah Dolenjske Toplice.

Bownova terapija je ena od manualnih terapij, vendar se od drugih zelo razlikuje. Pri njej gre za fizično in energijsko-vibracijsko stimulacijo telesa. Bistvo terapije so bownove poteze. Te vključujejo potege kože in površinskih vezi na natančno določenih delih telesa, pa tudi nežne pritiske z blazinicami palcev in drugih prstov rok. Skupine bownovih potez sestavljajo bownove posege, primerne vsakega za točno določen predel telesa. Poseg izberemo odvisno od težav, ki jih oseba ima, izvajamo pa ga lahko na telesu lokalno, sistematično, za pomoč pri zdravljenju ali pa preventivno.

Površinski dražljaji se pri terapiji prenašajo na telesne regulatorne sisteme – avtonomno živčevje (simpatikus in parasimpatikus), to pa začne proces samozdravljenja. Thomas Bowen je bil prepričan, da terapevt ni zdravilec, temveč da le pomaga, da pride telo v ravnovesje.

Terapija zelo hitro povzroči vidno in otipljivo zmanjšanje napetosti v mišičnih vlaknih in ovojnicah ter izboljša hidracijo tkiv in limfatični pretok.

Raziskave kažejo, da terapija takoj učinkuje na avtonomno živčevje, ki deluje neodvisno od naše zavesti, in na energetski sistem našega telesa.

Poseg se običajno izvaja na udobni masažni mizi, lahko pa tudi sede ali stoje. Med izvajanjem terapije je bolnik navadno slečen do spodnjega perila, velikokrat pa je lahko tudi kar oblečen.

Terapija je primerna za ljudi vseh starosti, tudi za otroke in nosečnice, in lahko dopolnjuje načine zdravljenja, ki jih ponuja uradna medicina. Zanimiva je predvsem za tiste, ki že dolgo trpijo bolečine in še niso našli terapije, ki bi jim pri tem pomagala.

Med samo terapijo so kratki premori, ko se terapevt bolnika ne dotika. V tem času se bolnik počuti zelo sproščene in je morda celo zaspan.

Glede števila terapij – običajno zadoščajo dva do trije obiski pri terapevtu, med zaporednima obiskoma pa mine 5 do 7 dni. V določenih primerih je ta čas lahko tudi krajši ali daljši.

Ena seansa traja od 30 minut do eno uro, pri akutni težavi lahko tudi krajši čas. Bownova terapija je nežna, vseeno pa učinkovita, in to pri različnih zdravstvenih težavah, in je v Sloveniji dobro sprejeta, a je to za zdaj žal le samoplačniška storitev.

Katarina Polanovič Bolarič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine



Terapija TECAR

S terapijo TECAR prihaja rehabilitacija v novo obdobje, za katero sta značilna krajši čas terapije in takojšen rezultat. TECAR stimulira notranjo obnovitveno sposobnost tkiv. To je neinvazivna tehnika, razvita v zadnjih nekaj letih, učinkovita pri zdravljenju poškodb in okvar kostno-mišičnega sistema.

Terapija TECAR uporablja elektromagnetno delovanje, to pa deluje po fizikalnem principu kondenzatorja. Prek dveh elektrod generira aparat elektromagnetno polje oziroma biokompatibilno energijo, ta pa ciljno prodira v različna tkiva človeškega telesa na homogen način. Posebnost te terapije v primerjavi z drugimi je način prodiranja energije – pri tej terapiji energija ne potuje od elektrode s širjenjem navzven, ampak se razprši, ne izgublja se v površinskih delih kože, ampak prodira v globlja tkiva. Terapija TECAR je zelo zanesljiva, učinkovita pa je zaradi prenosa biokompatibilne energije v bolna tkiva, kar povzroča stimuliranje lastne energije v telesu, in sicer z aktiviranjem jonov v tkivih. Tak način delovanja povzroča intenzivno stimulacijo na celičnem nivoju, spodbuja krvni obtok in pospešuje fiziološke procese.

S tem pride do povečanja raztegljivosti kolagena, terapija pa deluje tudi na živčna vlakna in omogoča blokado bolečinskega stimulusa. Bolečina se zmanjša tudi zaradi protivnetnega delovanja in zaradi sproščanja endorfinov. Poleg tega TECAR omogoča tudi učinkovito odstranjevanje limfe s prizadetega področja.

Terapija TECAR je zelo učinkovita pri poškodbah kostno-mišičnega sistema, po operacijah na sklepih in hrbtenici in pri degenerativnih okvarah lokomotornega sistema, in sicer v smislu zmanjšanja bolečine, zmanjšanja otekline in izboljšanja cirkulacije. Deluje hitro – rezultati so vidni že po prvi terapiji, svetuje pa se 5 do 8 terapij.

Raziskav v zvezi s terapijo TECAR je za zdaj le malo, se pa pri tej terapiji v primerjavi s klasičnimi fizikalnimi metodami nakazuje hitrejši in boljši prehod v normalno funkcioniranje.

Zdenka Sokolič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine



Dobro počutje je odvisno od zdravega srca

Besedilo: Andreja Zidarič

Ko sem tistega jutra odprla oči, nekaj ni bilo v redu ... Morala bi skočiti pokonci, čila in spočita, morala bi zavriškati, ker se je že pred mano zbudil čudovit sončen dan. Obetalo se je prijetno družinsko srečanje, izlet v neznano, piknik na travniku, poležavanje na odeji, poletne igrarije, čakanje na dež utrinkov ... Vse to kot uvod v dolgo pričakovani dopust. *Morje, končno, prihajamo!* Ne, ni bilo razloga, da bi bila čemerne volje, nič mi ni tako ležalo na duši, da bi lahko imela težke noge in da bi bila ... kot sem sama komu kdaj očitala ... brez »žilne energije«.



Kot tulipan, ki je nekaj časa brez vode ...

... le da se je meni vsa ustavila v gležnjih. Ni bilo prijetno. Otečene, težke noge. In to zjutraj. Boleč hrbet in občutek, kot da sem vso noč zlagala drva, ne pa počivala, mirno spala. Sanj se nisem spomnila ... Otroci še niso zaslutili novega dne, v spalnico pa je priplaval vonj po kavi in me zbistril, da sem začela razmišljati. *Pretegni se, predihaj se, vstani, sestavi se in bodi Ti!* Optimizem je našel pot na plano, kri je zakročila. Po njej je poleg kisika priplavala tudi opozorilna slaba vest ... *Ženska, ne živiš prav, saj veš. Premalo se giblješ, prerada ješ, preveč se obremenjuješ s stvarmi, ki jih ne moreš spremeniti, na katere nimaš vpliva. In nič od tega ni dobro zate! Nič od tega ni dobro za tvoje ... srce.* Posumila sem, da je to le še en začetek nikoli končane poti in načrtov v slogu »od jutri naprej bo vse drugače«, a sem se hitro uravnotežila. *Draga moja, si na pragu 40. let, premlada, da bi na hitro ovenela, ker ne narediš dovolj zase. Za nekaj ovinki te čaka tretje življenjsko obdobje in glej, da ga boš živela tako, kot si si zamislila!* Ja, želim si torto s 100 svečkami.

Prvi korak – točka 0

Obisk pri osebni zdravnici je bil tokrat nekoliko drugačen kot običajno. Ni me bolelo grlo, nisem si zlomila nobene kosti, v rokah me ni mravljinčilo ... Povedala sem ji, da me je zadela realnost in da moram nekaj narediti, da bom živela dolgo in srečno do konca svojih dni. Razumela je ... zelo dobro. Izmerila mi je krvni tlak – v mejah normale. Nato približno 7 neprijetnih sekund na tehtnici – jojoj ... Sledil je pogovor o boleznih in stanjih v družini – v karton je dopisala nekaj opomb, nekaj dejstev, ki jih v prihodnosti ne

bo smela spregledati. Nato pogovor o življenjskem slogu in gibanju – kadim ne, alkohola ne pijem, migam občutno premalo. In to zadnje je treba spremeniti. V laboratorij je poslala tudi napotnico za druge potrebne preiskave – maščobe v krvi, sladkor ... Priznam, rezultati so me celo malo presenetili ... Glede na nepriporočljiv življenjski slog sem v skoraj zavidljivo dobrem stanju! Slab holesterol je sicer nekoliko povišan, a ne toliko, da se ne bi mogel normalizirati – ko se bom začela zares s srcem ukvarjati s sabo in s svojo prehrano. *S srcem ...* Spet me je nekaj zbadlo ... Nekaj mi je reklo, da je treba pogledati, kakšno je moje srce.

Drugi korak – obisk pri kardiologu

Glede na to, kje delam, sem takoj vedela, koga bom prosila za pomoč. Na obisk sem se napovedala v Termah Šmarješke Toplice, kjer se z gosti ukvarjajo vrhunski strokovnjaki za srce. Sprejel me je doktor Čobo, specialist internist kardiolog, s katerim sva že nekajkrat debatirala na temo ženskega srca. *Čarobno, osupljivo, skrivnostno ... Da bi le ostalo zdravo ...* se spomnite? Res je ... Nič ni bolj dragocenega od mišice, ki jo nosimo pod oklepom prsnega koša, ki je središče vsega, kar smo, tudi vsega, kar imamo radi. Doktor Čobo me je spomnil, da so bolezni srca in žilja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti žensk – pogostejši kot osteoporoza in rak skupaj. Spomnil me je, da obolevajo ženske za boleznimi srca in žilja sicer 10 let kasneje kot moški, slaba stran tega obolevanja pa je, da so bolezenski znaki pogosto zelo neznačilni in zato nepravilno ocenjeni. Znak, da je motena prekrvavitev srca, so pri ženskah lahko

bolečine v hrbtenici, tesnoba v prsnem košu, ki se lahko širi v levo roko ali želodec, težave z želodcem, slabost, vrtoglavica, pomanjkanje sape, oteklina v nogah, kronična utrujenost, težave s koncentracijo in potenje. Povedala sem mu za svojo preddopustniško izkušnjo in bojazen, da z mojim srcem morda ni vse tako, kot bi moralo biti. Najprej me je pomiril. Na težave s srcem in zdravjem vpliva veliko stvari. Ni nujno, da je z mano kaj narobe, me je potolažil. Res pa je, da so ob načinu življenja, ki ga živim, dejavniki tveganja močnejši. Ker pa se ni vredno obremenjevati na zalogo in ker sta zame najpomembnejša moje sproščeno počutje in mirna vest, me je napotil na obremenitveno testiranje – za dober začetek nove poti, za ugotovitev mojega referenčnega stanja, kot je rekel.



Tretji korak – obremenitveno testiranje

Obremenitveno testiranje je kompletna ergometrijska obdelava za ugotavljanje funkcijske zmogljivosti srca. Pred testiranjem se opravijo še EKG srca in meritve pljučne funkcije. Preiskava, ki se izvaja na kolesu (cikloergometru), tekaču ali ročnem ergometru, pokaže morebitno prisotnost bolezni koronarnih arterij, obenem pa poda pomembne informacije o krvnem obtoku, telesni zmogljivosti, gibanju krvnega pritiska in utripa v aerobni fazi obremenitve ter odkriva morebitne motnje srčnega ritma. Pred testiranjem namestijo »kolesarju« na prsni koš elektrode, na nadlaht pa merilnik krvnega tlaka. Ko z določeno hitrostjo poganja pedale in se njihov upor počasi stopnjuje, zdravnik spremlja njegov EKG in krvni tlak. Telesna obremenitev razkrije težave, ki se v mirovanju ne bi pokazale. Če se med kolesarjenjem pojavijo težko dihanje ali bolečine v prsih, če se pojavijo

izrazite nenormalnosti EKG-ja ali pri vrednostih krvnega tlaka, testiranje takoj prekinemo, razloži doktor Čobo. Takšne težave nakazujejo, da gre za bolezen koronarnih arterij.



Koristne informacije

- Obremenitveno testiranje se pogosto uporablja kot presejalni pregled tudi pri zdravih ljudeh, npr. pred začetkom programa športnega treninga.
- Rezultati obremenitvenega testiranja služijo kot osnova za načrtovanje terapije in telesne aktivnosti.
- 2 do 3 ure pred obremenitvijo je priporočljivo jesti manjši obrok hrane, v tem času ni priporočljivo kaditi.
- Priporočljivo je imeti udobno (nedrsečo) obutev in udobna oblačila.

Trenutek resnice

Bila sem zadovoljna in pomirjena – test je pokazal slabšo fizično zmogljivost, ki je najverjetneje posledica moje netreniranosti. Med kolesarjenjem je prišlo do pričakovanega porasta krvnega tlaka (nekoliko bolj, kot je zaželeno) in srčne frekvence. EKG pa se ob tem ni spremenil – torej gre za normalen izvid obremenitvenega testa. Za vsak primer ... še ultrazvok srca, ki omogoča natančen pregled srčnih votlin, srčnih zaklopk in osrčnika. Diagnostika v kardiologiji doživlja v zadnjih letih velik razvoj predvsem zaradi novih tehnoloških možnosti ultrazvočnih preiskav, pravi doktor Čobo. Te že tako obremenjenega bolnika ne obremenjujejo, po drugi strani pa so izrazito natančne in omogočajo kardiologu, da pravilno določi stopnjo okvare žil ali srca in zdravljenje.

Preiskava je bila neboleča in ... pomirjajoča. Vse je v mejah normale. Čudovito! Čudovito zato, ker je (za zdaj še) vse odvisno od mene!

Vztrajnost je lepa čednost

Od tega trenutka naprej bo vse drugače. Ne od jutri, ne od ponedeljka, od zdaj! In tokrat bo moralo trajati. Ker bo sicer slej ko prej prišlo do resnih težav. Nedavni jutranji dogodek, ki me je spodbudil k ukrepanju, je bil najbrž prvo – k sreči – milo opozorilo. Krvne žile pri ženskah namreč slabše reagirajo na stres (in pri nenehnem ponavljanju začetkov in koncev »pravičnega življenja« se ta z leti nenadzorovano stopnjuje), poleg tega pa se ženske, kot zagotovo veste, tudi na splošno drugače odzivamo na svet in težave. Preveč se obremenjujemo z vsemi mogočimi stvarmi, želimo rešiti svet. So pa vsak naš gib, misel, namen, dejanje ... odvisni od srca. Zato ga je pametno vzdrževati v dobri kondiciji.



Neka Maya Angelou je nekoč rekla: »Ljudje bodo pozabili, kaj ste govorili, ljudje bodo pozabili, kaj vse ste naredili, ne bodo pa pozabili, kako so se v vaši družbi počutili.«

To, kako se ljudje počutijo v vaši družbi, je odvisno od tega, kako se vi počutite v družbi s samim seboj.

Zato ... velja tudi zame ... z nekaj preprostimi spremembami v prehrani in življenjskem slogu bo življenje lepše, lažje, srečnejše, mirnejše in najverjetneje tudi daljše. Zjutraj se bom zbujala sproščena, spočita, z lahkimi nogami. Kot tulipan, ki se, ko ga postaviš v vazo s svežo vodo, napolni z »žilno energijo« in celo malo zraste.

Novosti pri odkrivanju in zdravljenju osteoporoze



Osteoporoza ...

Zanjo je značilna povečana lomljivost kosti. Osteoporozni zlomi nastanejo pri delovanju majhnih zunanjih sil, najpogosteje pri padcih s stojne višine. Značilni zlomi so zlomi vretenc, kolkov, zapestij, nadledvične kosti. Kar 90 odstotkov zlomov vretenc in kolkov pri starejših je zaradi osteoporoze.

Osteoporoza prizadene vsako tretjo žensko oz. vsakega petega moškega po 50. letu starosti, letno se v Evropi zgodi do tri milijone osteoporoznih zlomov oziroma pride do zloma zaradi krhkosti kosti vsakih 30 sekund. Tako zlom kolka kot vretenca močno poslabša kvaliteto bolnikovega življenja, poveča smrtnost in ne nazadnje povzroča visoke stroške zdravljenja in rehabilitacije.

... je najpogostejša sistemska bolezen kosti.

Pri osteoporozi pomaga **zdrav življenjski slog**

Za zdrave in močne kosti je zelo pomembna pravilna, uravnotežena prehrana, bogata s kalcijem in vitaminom D, pa redna vsakodnevna telesna aktivnost, kot je že hoja, pa naj bodo to sprehodi ali hitra hoja, opustitev škodljivih razvad, kot sta kajenje in pitje alkoholnih pijač. Bolniki z osteoporozo potrebujejo od 1000 do 1200 miligramov kalcija na dan. Potrebo po kalciju lahko zadovoljimo s pravilno prehrano, potrebe po vitaminu D pa ne, zato moramo tega dodajati. V začetku zdravljenja osteoporoze, v prvem mesecu, priporočamo večji odmerek vitamina D3 – deset kapljic na dan oziroma 70 kapljic enkrat na teden, da izpopolnimo zaloge, v drugem mesecu zdravljenja nadaljujemo s petimi kapljicami vitamina D na dan oziroma 35 kapljicami enkrat na teden. Če tudi kalcija s prehrano ne dobimo v zadostnih količinah – največ ga je v mlečnih izdelkih, plavi ribi, listnati zelenjavi, suhem sadju –, ga lahko dodajamo oziroma ga nadomeščamo, vendar je priporočljivo, da dnevni odmerek dodanega kalcija ne presega 500 miligramov.

Novе smernice na področju odkrivanja osteoporoze

Osteoporozo, opredeljena kot stanje zmanjšane mineralne kostne gostote (MKG), je običajno asimptomatska. Do prvega zloma poteka brez vidnejših bolezenskih znakov, zato je zelo pomembno, da zmanjševanje kostne gostote odkrijemo čim prej, to pa nam omogočajo meritve z aparati DXA. Z njimi merimo mineralno kostno gostoto na hrbtenici, kolku ali zapestju, metoda je neinvazivna, hitra, varna, neboleča, služi pa tako za odkrivanje osteoporoze kot tudi za spremljanje učinkovitosti zdravljenja.

Prag za diagnozo osteoporoze je T-vrednost, nižja od 2,5, in sicer pri ženskah v pomenopavzi oziroma pri moških po 50. letu starosti, izmerjena na enem izmed dogovorjenih mest za meritve DXA. Novost pri analizi meritev DXA je, da se ob izmerjenih vrednostih upoštevata tudi starost in spol. Poleg meritev DXA pa mora zdravnik po novih smernicah, preden se odloči za začetek zdravljenja osteoporoze, upoštevati tudi klinične dejavnike tveganja za zlom. Dejavniki tveganja se lahko izračunajo po računalniškem modelu FRAX, ki nam pove absolutno tveganje za osteoporozni zlom v obdobju desetih let, so pa to starost, predhodni zlom, indeks telesne mase pod 19 kilogramov na kvadratni meter, zlom

kolka pri starših, kronična kortikosteroidna terapija, kajenje, pretirano uživanje alkoholnih pijač, revmatoidni artritis. Mejni izračun po FRAX-u je več kot 20-odstotno tveganje za osteoporozni zlom oziroma več kot 5-odstotno tveganje za zlom kolka. Še vedno pa je najpomembnejši dejavnik tveganja za zlom tudi po novih smernicah mineralna kostna gostota.

Zdravljenje osteoporoze

Osteoporozo je kronična bolezen in kot taka zahteva tudi stalno terapijo. Najpogosteje predpisovana zdravila pri osteoporozi so bisfosfonati, to so zdravila, ki zavirajo kostno razgradnjo. Slaba stran tovrstne terapije pa je, da ta zdravila po določenem času jemanja poleg kostne razgradnje zavirajo tudi kostno izgradnjo. Učinkovit in varen čas jemanja takšnih zdravil je zato deset let. Tudi stroncijev ranelat, ki ima dvojni učinek na kosti (zavira kostno razgradnjo in pospešuje izgradnjo), lahko varno predpisujemo samo deset let. Novo biološko zdravilo Denosumad (Prolio 60 mg), ki zavira kostno razgradnjo, ne zaostaja za bisfosfonati oziroma stroncijevim ranelatom.



Trenutno razpolagamo s podatki o šestletnem varnem času jemanja zdravila, študija o tem, ki bo trajala skupaj deset let, pa še poteka. Biološko zdravilo se predpisuje 2-krat letno, aplicira se v obliki podkožnih injekcij, predpisuje ga lahko splošni oziroma izbrani zdravnik. Njegova uporaba je preprosta, zato je to nadvse praktično zdravilo, kar pa je glede na to, da je osteoporozo kronična bolezen in je potrebno redno jemanje zdravila, zelo pomembno.

Tudi ob jemanju biološkega zdravila je pomembno zagotoviti dovolj velik vnos kalcija in vitamina D3, kajti samo takšno skupno delovanje pripelje do uspeha. Ob tem pa ne smemo pozabiti še na redno telesno aktivnost. Osteoporozo se v zadnjih letih ne obravnava več le kot posledica staranja, ampak kot pomemben dejavnik, ki vpliva na kvaliteto življenja in ki predstavlja velik zdravstveno-gospodarski problem, zato si farmacevtske družbe prizadevajo najti nova res učinkovita zdravila. Revolucija v zdravljenju osteoporoze pa bo zdravilo, ki bo vplivalo tudi na izgradnjo kosti.

Dragica Kozina, dr. med.,
specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

Zadihajte s **polnimi pljuči**

Talaso Strunjan leži v neposredni bližini morja, prav bližina morja pa nam daje sto in eno priložnost za preživljanje prostega časa v neokrnjeni naravi – lahko plavamo, kolesarimo, se sprehajamo ob strunjanskih solinah ...

Z gibanjem pospešimo krvni obtok, pozabimo na vsakdanje skrbi, zaradi enkratnega morskega zraka pa hkrati naredimo nekaj dobrega še za svoja dihalna. Morski zrak v Strunjanu je specifičen. V bližini ni nobene težke industrije, zato je zrak čist, v njem ni velikih koncentracij alergenov, bogat pa je z natrijevim kloridom in jodom. Delci soli v zraku krepijo sluznico dihalnih poti. Aromatični aerosol borovcev skupaj z morskim aerosolom blagodejno vpliva na dihalne poti in s tem tudi na naše počutje. Z vsemi navedenimi lastnostmi in več kot 2300 sončnimi urami na leto Strunjan precej presega merila, ki veljajo za klimatska zdravilišča.

Program zdravljenja dihal

Program je namenjen vsem, ki živijo v večjih mestih z močno onesnaženim zrakom, kadilcem in seveda težjim pljučnim bolnikom. Rehabilitacijo v Talasu Strunjan vodi specialist interne medicine, v ekipo pa sodelujejo še respiratorni fizioterapevt in medicinske sestre. Na začetku opravimo celoten klinični pregled bolnika in funkcionalno testiranje srčno-pljučnega sistema, ki vključuje EKG, spirometrijo, oceno stopnje dispneje (oteženosti dihanja) in toleranco fizičnega napora. Na podlagi funkcionalnega

stanja pripravimo za bolnika program rehabilitacije, ki vključuje dihalne vaje s poudarkom na dihanju s trebušno prepono, vaje za vzdržljivost, inhalacijsko terapijo, perkusijsko masažo (z »udarci« po hrbtu) in vibracijsko masažo prsnega koša, položajno drenažo in tehnike izkašljevanja. Pomemben del programa je seznanjanje bolnikov z naravo bolezni in pravilno uporabo zdravil. Za bolnike z alergijsko obliko bronhialne astme je na voljo hipoalergijska dieta (s hrano z zelo malo alergeni) in bivanje v ustrezno urejenih sobah Vile Park, z opremo iz protialergijskih materialov.

Po zdravljenju se boste zagotovo počutili bolje, zato ... vabljeni v Strunjan!



7-dnevni program

Zdravljenje bolezni dihal

Program vključuje:

- posvet pri zdravniku
- 5 skupinskih dihalnih vaj
- 5 inhalacij
- 3 vibracijske masaže prsnega koša

Cena programa (brez namestitve): 133,00 EUR

T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si, www.talaso-strunjan.si

Vodje zdravstvenih centrov Term Krka

Vedno nasmejani, vedno pripravljeni pomagati

Danilo Radošević, dr. med., specialist internist

Danilo Radošević je zdravnik. Zdravnik, ki ima tako rad svojo službo, da je na vprašanje, kaj bi šel študirat, če bi bil še enkrat gimnazijski maturant, odgovoril, da bi se brez oklevanja ponovno odločil za študij medicine. In kaj si lahko pacient želi več kot zdravnika, čigar življenjsko poslanstvo je v čim večji meri pomagati čim več ljudem?! Mislim, da ni dvoma – pacient, ki naleti na takšnega zdravnika, ne bo nikoli več hotel k drugemu!



Danilo Radošević je že zelo zgodaj vedel, kaj želi početi v življenju. Že od nekdaj so ga veselile naravoslovne vede in se je vedno rad udeleževal šolskih tekmovanj iz fizike, kemije in matematike. In ker ga je poleg navedenega veselilo tudi delo z ljudmi, je bil študij medicine zanj res edina logična izbira. Povedal nam je, da se je za rezervo vpisal še na ekonomsko fakulteto, v smehu pa je dodal, da si sploh ne predstavlja, kaj bi počel kot ekonomist.

Danilo je medicino doštudiral v Zagrebu, sicer pa prihaja iz Karlovca. V Slovenijo, natančneje v Dolenjske Toplice, ga je seveda pripeljala ljubezen.

Svojo poklicno pot je začel leta 1986, v Terme Dolenjske Toplice pa je prišel kot perspektiven Krkin štipendist – najprej kot stažist, kasneje specialist, leta 1997 pa je v Termah Dolenjske Toplice postal še vodja Centra za medicinsko rehabilitacijo in sedaj uspešno vodi medicinski tim, ki poskrbi za 15 tisoč pacientov na leto. Povedal je, da so to v večji meri domači pacienti, vse večji ugled pa ima njihov center tudi v tujini. »K nam prihajajo na zdravljenje oz. rehabilitacijo pacienti celo z Bližnjega vzhoda.« In kako se zdravniki spoznavajo s tujimi pacienti? Danilo se nasmehne: »Govorim angleško, z malo truda in iznajdljivosti pa se sporazumem skoraj z vsakim gostom. Če pa res ne gre, nam priskoči na pomoč kak prevajalec. Od sebe skušamo dati res vse, da ustrezno poskrbimo za naše paciente.«



Ker iz izkušenj vemo, da se pri delu z ljudmi srečujemo z vse mogočimi pripetljaji, smo Danila prosili, naj nam zaupa kakšno simpatično anekdoto iz svojega dela. Povedal jih je seveda veliko, zaupali pa vam bomo naslednjo. Pacientko je vprašal, kje si je zlomila nogo, in ona mu je samozavestno odgovorila, da v kuhinji. Zdravnika seveda ni zanimalo prizorišče zloma, ampak predel, kjer je bila kost poškodovana.

In kako Danilo napolni svoje baterije po napornem delu, kako preživlja prosti čas? »Samo delo me ne izčrpa, ampak me na dolgi rok izpopolnjuje, tako da posebnega polnjenja sploh ne potrebujem. Rad pa v prostem času preberem kakšno dobro knjigo, grem na sprehod ipd. In ko mi dopušča čas, se rad odpravim na morje.«

Alenka Hriberšek

Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

Ko sem se odpravljala v Strunjan na intervju z Dragico Kozina, sem pozvala štiri sodelavke, naj mi postavijo vsaka po eno vprašanje zanj. Vse so prosile, naj jo vprašam, kako je lahko ves čas, ampak res ves čas, dobre volje. Pričakovano. Dragica Kozina je ... poosebljena sreča ... večna optimistka, ki izžareva tako močno pozitivno energijo, da človek komaj čaka priložnosti za klepet z njo. Vse te njene lastnosti so namreč izjemno nalezljive!



Dragica Kozina, vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan, je po rodu Dalmatinka, v Slovenijo pa sta prišla skupaj z možem leta 1983. Na vprašanje, zakaj sta prišla, smo dobili prav zanimiv odgovor – enostavno sta čutila, da si morata svoj dom ustvariti v Sloveniji. Z malo nostalgije je povedala, da je imela v Splitu šiviljo, Slovenko. In ta gospa ji je nenehno govorila, da je Dragica kot Slovenka. Zakaj? »Ker si tako marljiva, kot smo Slovenci,« ji je laskala.

Dragica Kozina je postala del zdravstvene ekipe Talasa Strunjan leta 1992, pred tem pa je delala specializacijo v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Povedala je, da ji Slovenija od začetka ni bila tako všeč, kot je pričakovala, ko pa sta se preselila na obalo, je naredila križ čez vse svoje dvome glede selitve iz Dalmacije v Slovenijo. Tu se počuti odlično, je povedala. Rada ima vonj po morju, primorsko kulinariko in tamkajšnje prijazne domačine. Odlično se počuti tudi med sodelavci v Strunjanu. Povedala je, da se zelo dobro razumejo, in pohvalila prav vse: »Slehermi zaposleni v Talasu Strunjan diha z gosti. In ker so

gostje pri nas na zdravljenju običajno dlje časa, jih lahko obravnavamo bolj osebno, lažje spremljamo njihov napredek kot npr. v zdravstvenih domovih. Gostje čutijo to našo predanost. In zato se tako radi vračajo k nam,« pove zdravnica samozavestno.

Ko smo jo spraševali, kaj počne v prostem času, je z otožnim nasmehom povedala, da tega nima ravno veliko. Rada se prepusti kulinaričnim užitek – njen mož se namreč odlično znajde v kuhinji, rada bere (dobro knjigo kar »na dušek«, pa čeprav to pomeni, da je zato budna celo noč), teče, se družijo s prijatelji ...

No, za konec še odgovor na vprašanje sodelavk – kako je lahko Dragica ves čas tako dobre volje. »Seveda sem dobre volje, ker sem z vsem, kar me obdaja in kar imam, zadovoljna. Znam poiskati srečo v majhnih stvareh. In ker sem jaz takšna, so takšni tudi moji prijatelji, sodelavci, gostje ... Človek je zrcalo svojega sogovornika – če si ti dobre volje in prijazen, bo takšen tudi tvoj sogovornik,« zaključijo zdravnica najin intervju.

Alenka Hriberšek

Nusret Čobo, dr. med., specialist internist, kardiolog

Nisva se mogla upreti vabljivemu avgustovskemu soncu, zato sva se srečala na terasi, med gosti, ki so na udobnih stolih nastavljali sproščene obraze ne prevročim žarkom in prijetnemu vetrcu, uživali v dobri kavi in poslušali žuborenje vode v šmarjeških bazenih. Nemalo jih je doktorju namenilo v pozdrav nasmešek ...

Prijazno okolje za prijeten pogovor. Kot običajno sem imela – v pomoč obema – pripravljenih nekaj splošnih vprašanj ... da bi pogovor lažje stekel. Pa jih nisem potrebovala. S sogovornikom sva kramljala kot prijatelja, se dotaknila tako življenjsko pomembnih resnic kot vsakdanjega dela, malo zvedavo kukala v prihodnost in se malo nostalgичno ozirala nazaj. Energija je bila dovolj močna, da sem, ne da bi jih izrekla, dobila odgovore na (skoraj) vsa vprašanja ... zagotovo pa na vsa pomembna, kot je z nasmehom ugotovil doktor Čobo.

Nusret Čobo je specialist za srce ... z odprto dušo. Ukvarja se predvsem s kroničnimi boleznimi srca, pacienti, ki pridejo k njemu v ordinacijo, pa v hipu prepoznajo človeka, ki mu lahko zaupajo tudi svoje druge težave in skrbi. Je namreč človek, ki izžareva nemalokrat tako iskano življenjsko toplino. Najbrž sta mu jo podarila okolje, v katerem je odrasčal v moža, in mama, saj je bila, kot mi je omenil že nekoč v preteklosti, prav ona tista, zaradi katere se je odločil skrbeti za najdragocenejšo mišico v človeškem telesu. Doktor Čobo gleda na svet široko. Ve, da vsako dejanje

posameznika vpliva na družbo, v kateri živi, ve, da je vsako dejanje člen v verigi dejanj, ki oblikujejo naš svet, svet za naše potomce. In takšno miselnost prenaša tudi na svoje sodelavce. »Zakaj ne bi ljudem, ki pridejo k nam po pomoč, izkazali prijaznega odnosa, jim vlili malo optimizma in dobre volje? Ljudje pridejo k nam s težavami, pridejo iz vsakdanjega življenja, v katerem nas bombardirajo s samimi slabimi novicami, samimi grozotami, groznjami pred prihodnostjo. Kako naj ima človek moč, da bi se spopadal s težavami, če nima niti toliko moči, da bi zmogel biti vesel in nasmejan?« razmišlja vodja šmarješke zdravstvene službe. »Zato,« pravi, »je vse, kar morajo ljudje vedeti o meni, da sem zdravnik za srce – s srcem. Da živim za to, da jim pomagam – s svojim znanjem in izkušnjami, da si želim, da bi mi zaupali in verjeli, da se bom po svojih najboljših močeh potrudil za vsakogar, ki bo potrkal na vrata moje ordinacije. Želim, da vedo, da je to moje poslanstvo, in da ga živim s polno odgovornostjo do vseh src in življenj, ki jih ta srca predstavljajo.«

Andreja Zidarič



»Imam težavo ...«

»Ne skrbite. V Termah Krka vam bomo pomagali.«

Ob nešteti negativnih zunanjih vplivih, stresu in vedno hitrejšem načinu življenja mora človek skrbeti zase, če želi kakovostno živeti vsa življenjska obdobja. Živeti zdravo življenje je naše poslanstvo in s sodobnimi storitvami ga prenašamo na goste. Za vas razvijamo programe, ki so korak na poti k boljšemu počutju, zdravju, sprostitvi in estetski zunanosti.

Terme Krka imajo bogato zdraviliško tradicijo, naša osnovna dejavnost pa je medicinska rehabilitacija. V svojih centrih zdravja imamo visoko razvito zdravstveno ponudbo za rehabilitacijo stanj po poškodbah in boleznih lokomotorne sistema, boleznih srca in žilja ter boleznih dihal, tu delujejo sodobni diagnostični centri z različnimi specialističnimi ambulantami. Bogat nabor medicinskega znanja pa širimo tudi na področja preventive. V nadaljevanju vam predstavljamo **specialistične ambulante**, ki delujejo v naših treh zdraviliščih, v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in v Strunjanu. Morda boste z odločitvijo, da obiščete katero od njih in kateremu od naših priznanih strokovnjakov predstavite svojo težavo, našli izhod iz labirinta negotovosti in zaživel polnejše življenje brez skrbi in bolečin.



Ambulanta za bolezni srca in žilja

Terme Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan

Bolezni srca in žilja so posledica bolezenskega procesa v stenah žil (ateroskleroze), ki se začne počasi in neopazno, pripelje pa lahko do njihove občutne zožitve. Čim zgodnejše ugotavljanje ogroženosti omogoča zdravnikom začetek zdravljenja že v fazi, ko je bolezen še reverzibilna in še ni povzročila nepopravljivih sprememb na žilah. Diagnostika v kardiologiji je v zadnjih letih zelo napredovala, saj so nove tehnološke možnosti – ultrazvočne preiskave – izrazito neinvazivne. To pomeni, da že tako prizadetega bolnika dodatno ne obremenjujejo, ob tem pa so izrazito natančne in omogočajo kardiologu natančno določanje stopenj okvare žil ali srca in s tem učinkovito načrtovanje in spremljanje zdravljenja.

Diagnostični postopki se začnejo s specialističnim pregledom pri kardiologu, ta pa nato pacienta spremlja pri vseh nadaljnjih korakih. Po anamnezi, kliničnem pregledu in elektrokardiogramu se kardiolog odloča o naslednjih diagnostičnih postopkih, kot so: **obremenitveno testiranje, ultrazvok srca in vratnih arterij, holter monitoring krvnega tlaka in srčnega ritma, ultrazvočna sonografija (Doppler) perifernih arterij in perifernih ven.**

DELOVNI ČAS, ZDRAVNIKI IN ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Šmarješke Toplice:

vsak dan od ponedeljka do sobote, od 8. do 14. ure, enkrat tedensko tudi od 15. do 19. ure

Nusret Čobo , dr. med., spec. inter., kardiolog	3 mesece
Metod Prašnikar , dr. med., spec. internist	4 mesece
Tomislav Majič , dr. med., spec. inter., kardiolog	2 mesece
Danijela Vasič , dr. med., spec. inter., kardiolog	3 mesece
Emil Balažič , dr. med., spec. internist	5 mesecev

Za samoplačniške storitve ni čakalne dobe.

Razpored zdravnikov in termini so znani 14 dni vnaprej. Naročanje po tel. 07 38 43 582, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Talaso Strunjan:

vsak torek od 8. do 15. ure

Metod Prašnikar, dr. med., spec. internist

Ambulanta je samoplačniška, čakalne dobe ni.

Naročanje po tel. 05 676 4420, vsak delavnik med 9. in 13. uro

Ambulanta fizikalne in rehabilitacijske medicine

Terme Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan

Obisk ambulante priporočamo vsem, ki imajo težave z gibalnim sistemom. Težave so lahko posledica bolezni ali poškodb. Bolečine v sklepih, hrbtenici ali mišicah povzročajo slabo počutje, omejujejo gibanje, otežujejo opravljanje dela, dnevne, rekreativne in športne aktivnosti. Nobeno zdravilo ne more razgibati prizadetega sklepa ali hrbtenice in povrniti splošne kondicije, dobro načrtovana fizikalna terapija v kombinaciji z zdravili pa lahko opisane težave ublaži ali celo odpravi.

V ambulanti izvajamo **specialistične preglede gibalnega sistema z izdajanjem specialističnih izvidov, načrtujemo in vodimo individualne rehabilitacije gibalnega sistema, ocenjujemo stanja in svetujemo o postopkih zdravljenja in ustreznih ortopedskih pripomočkih, izvajamo ultrazvok sklepov.**

DELOVNI ČAS, ZDRAVNIKI IN ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Dolenjske Toplice:

vsak dan od ponedeljka do petka, od 8. do 14. ure, ob torkih od 16. do 20. ure

Zdenka Sokolič, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Katarina Polanovič Bolarič, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Barbara Kavčič, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od tri dni (samoplačniška) do 45 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 07 39 19 620, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Terme Šmarješke Toplice:

vsak dan od ponedeljka do petka, od 8. do 14. ure, enkrat tedensko od 15. do 19. ure

Marija Žulj Trbojevič, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Olga Petrovič, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od tri dni (samoplačniška) do 180 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 07 38 43 582, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Talaso Strunjan:

vsak dan od ponedeljka do petka, od 8. do 15. ure

Dragica Kozina, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od tri dni (samoplačniška) do 30 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 05 676 4420, vsak delavnik med 9. in 13. uro

Ortopedska ambulanta

Terme Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan

Težave s hrbtenico in sklepi so pogosta težava sodobnega človeka. V začetni fazi težav pomaga že konzervativna terapija, pri njihovem stopnjevanju pa je treba poseči tudi po operativni terapiji. Pri nas se lahko o svojih zdravstvenih težavah posvetujete z vrhunskimi strokovnjaki s področja ortopedije.

V ambulanti izvajajo naši zunanji sodelavci, priznani slovenski ortopedi, **specialistične preglede z izdajanjem specialističnih izvidov, ocenjujejo stanja in svetujejo o postopkih zdravljenja in ustreznih ortopedskih pripomočkih, izvajajo ultrazvok sklepov.**

DELOVNI ČAS, ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Dolenjske Toplice:

najmanj dvakrat mesečno, v popoldanskem času, termini so znani za 14 dni vnaprej.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 14 dni.

Naročanje po tel. 07 39 19 620, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Terme Šmarješke Toplice:

enkrat tedensko, v popoldanskem času – med 15. in 19. uro. Termini so znani za 14 dni vnaprej.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 14 dni.

Naročanje po tel. 07 38 43 582, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Talaso Strunjan:

enkrat tedensko, v popoldanskem času – med 15. in 19. uro. Termini so znani za 14 dni vnaprej.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 30 dni.

Naročanje po tel. 05 676 4420, vsak delavnik med 9. in 13. uro

Ortopedska ambulanta za poškodbe športnikov rekreativcev

Terme Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan

Velik delež med telesnimi poškodbami predstavljajo športne poškodbe, kot so zlom kolenskega sklepa, gležnja, natrgane sprednje križne vezi ... Posledice zlomov puščajo bolečine in motnje gibanja, pogoste posledice pa so tudi poškodbe mehkih tkiv, ki jih ob nastanku poškodbe ni mogoče ugotoviti. Ortoped na podlagi kliničnega pregleda in dodatnih diagnostičnih preiskav ugotavlja poškodbo kosti in mehkih tkiv ter svetuje glede nadaljnje terapije. Poleg specialističnega ortopedskega izvida dobi pacient tudi nasvet o nadaljnjih postopkih zdravljenja, poseben poudarek pa daje ambulanta pri športnih poškodbah načrtovanju individualno vodene rehabilitacije.

V ambulanti izvajamo **specialistične preglede z izdajanjem specialističnih izvidov, ocenjujemo stanja ter svetujemo o postopkih zdravljenja in ustreznih ortopedskih pripomočkih, izvajamo ultrazvok sklepov.**

DELOVNI ČAS, ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Šmarješke Toplice:

enkrat tedensko, v popoldanskem času – med 15. in 19. uro. Termini so znani za 14 dni vnaprej.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 14 dni.

Naročanje po tel. 07 38 43 582, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Talaso Strunjan:

enkrat tedensko, v popoldanskem času – med 15. in 19. uro. Termini so znani za 14 dni vnaprej.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 30 dni.

Naročanje po tel. 05 676 4420, vsak delavnik med 9. in 13. uro



Nevrološka ambulanta

Terme Šmarješke Toplice

V ambulanti izvajamo **specialistične preglede centralnega (možganskega) in perifernega živčnega sistema ter možgansko-žilnega sistema, ocenjujemo nevarnost možganske kapi, okvare živcev in hrbtenjače, vnetnih in degenerativnih bolezni živcev, glavobolov, motenj spomina ipd., svetujemo o postopkih zdravljenja in odpravljanja opisanih težav.**

DELOVNI ČAS, ZDRAVNIK IN ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Šmarješke Toplice:

vsak ponedeljek in petek, med 8. in 14. uro

Zlatka Bočič Čobo, dr. med., spec. neurologije

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od tri dni (samoplačniška) do 30 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 07 38 43 582, vsak delavnik med 12. in 14. uro



Ambulanta za EMG – elektromiografske meritve delovanja perifernega živčevja in mišic

Terme Dolenjske Toplice

V to ambulanto so najpogosteje napoteni pacienti, pri katerih se sumi na sindrom zapestnega prehoda, na kompresijsko okvaro živčne korenine, na sistemske okvare živcev ali na okvare posameznih perifernih živcev (poli- in mononevropatije). EMG oz. elektromiografija je elektrodiagnostična metoda, ki omogoča zaznavanje električnih pojavov v mišičevju. Pomembna je za diagnosticiranje okvar in bolezni perifernega živčnega sistema. Pomaga natančneje določiti mesto okvare in stanje v živčevju ali mišičju. Preiskavo sestavlja več testov, ki pomagajo oceniti delovanje živcev in mišic z zaznavanjem električne aktivnosti. Glede na namen lahko preiskava traja od 20 minut do eno uro. Preiskava je invazivna in zato malo boleča, a večina to bolečino primerja z bolečino pri odvzemu krvi.

DELOVNI ČAS, ZDRAVNIK IN ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Dolenjske Toplice:

enkrat mesečno, v popoldanskih urah. Termini so znani za 14 dni vnaprej.

Edina Zujovič, dr. med., spec. neurologije

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od 30 dni (samoplačniška) do 120 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 07 39 19 620, vsak delavnik med 12. in 14. uro



Ambulanta za osteoporozo z meritvami mineralne gostote kosti z denzitometrom

Terme Dolenjske Toplice, Talaso Strunjan

Osteoporozo je bolezen, pri kateri se mineralna kostna gostota in zgradba kosti spremenita do te mere, da se kost zlomi že pri nedolžnem padcu ali najmanjši obremenitvi. Več kot 30 odstotkov žensk in 20 odstotkov moških, starejših od 60 let, ima osteoporozo. Zgodnje odkrivanje bolezni omogoča merjenje kostne gostote s posebno napravo – denzitometrom. Preiskava je hitra, varna, zanesljiva in neboleča. Priporočamo jo vsem ženskam v menopavzi. V ambulanti izvajamo **specialistične preglede z izdajanjem specialističnih izvidov, ocenjujemo stanja na podlagi rezultatov meritev in svetujemo o postopkih zdravljenja.**

DELOVNI ČAS, ZDRAVNIKI IN ČAKALNE DOBE (stanje 1. 8.)

Terme Dolenjske Toplice:

vsak dan od ponedeljka do petka, od 8. do 14. ure, ob torkih od 16. do 21. ure

Danilo Radošević, dr. med., spec. interne med.

Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Ambulanta je samoplačniška in koncesijska, čakalna doba je od 30 dni (samoplačniška) do 120 dni (koncesijska).

Naročanje po tel. 07 39 19 620, vsak delavnik med 12. in 14. uro

Talaso Strunjan:

vsako sredo, med 12. in 18. uro

Dragica Kozina, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

Ambulanta je samoplačniška, čakalna doba je 7 dni.

Naročanje po tel. 05 676 4420, vsak delavnik med 9. in 13. uro



ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Terme Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov vrelci.zdravja@terme-krka.si.

LEPOTA



Odgovarja:

Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Tea Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa,

*kirurgijo rok in medicino anti-ageing. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege **Estetika Balnea**, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza.*

Maščobe se ne moremo znebiti drugače kot s pravilno prehrano in gibanjem. Ko smo preko 40. leta, se naš metabolizem upočasni, zato pa mora biti v naši pravilni prehrani hrane precej manj, gibanja pa precej več kot nekaj let pred tem. Telo dejansko potrebuje manj hrane, da ostane teža vsaj enaka. Priporočila bi vam, da se udeležite enega od zelo kakovostnih programov za uravnavanje telesne teže v Termah Krka – ali programa Vitkost v Termah Dolenjske Toplice ali pa SlimFit v Termah Šmarješke Toplice. Izmerili vam bodo raven maščob in vam predpisali vam prilagojen program, da se boste znebili visceralne maščobe.

Zunanjih, vidnih maščobnih oblog se lahko lotimo na več načinov. Ultimativna je seveda liposukcija z morebitno hkratno odstranitvijo odvečne kože. Če oblog ni veliko, pa jih lahko raztopimo tudi z manj invazivnimi postopki, kot sta npr. laserska ali injekcijska lipoliza. Te postopke lahko kombiniramo še z neinvazivnimi metodami, ki preoblikujejo postavo, npr. z akustičnimi valovi (AV) ali radiofrekvenco (RF), ki fizično razbijata maščobne celice in hkrati stimulirata kožo, da se nekoliko učvrsti in skrči in tako prilagodi nekoliko manjšemu volumnu.

V Estetiki Balnea uspešno uporabljamo sistem Raylife, ki združuje metodi AV in RF.

Na rezultate je treba počakati nekoliko dlje, postopke pa po potrebi tudi ponoviti. Navedene metode so uspešne ob redni telesni vadbi, ki poskrbi za čvrstost postave, za več volje in energije in za izboljšanje našega razpoloženja, poleg tega pa gibanje zviša raven metabolizma, zato nam sploh ni treba stradati, če želimo izgubiti kilograme. Irena, oglasite se v Estetiki Balnea v Termah Dolenjske Toplice in naredili bova načrt, kako lahko v nekaj tednih rešite svojo težavo. Lepo vas pozdravljam.



Trebušna debelost

Vprašanje:

Spoštovana dr. Jedlovčnikova, lepo vas prosim za nasvet, kako rešiti mojo težavo. Stara sem 54 let, visoka 166 cm in tehtam 63 kg. Na videz je moja postava vitka, vendar me skrbi, ker se mi nabira maščoba predvsem na trebuhu in okrog pasu. To me moti zaradi videza, še bolj pa, ker me maščobne obloge ovirajo pri gibanju in sedenju in ker se tudi počutim ne dobro. Poskušala sem že z dieto, pa se kilograme stopijo le tam, kjer tega ne bi želela (na prsih, obrazu, stegnih). Tudi telovadba ne pomaga dovolj. Brala sem, da t. i. trebušna debelost pri ženskah po 50. letu za 50 % poveča tveganja za cel kup nevarnih bolezni: sladkorno bolezen, srčni infarkt, možgansko kap, žolčne kamne, motnje dihanja in celo za raka jajčnikov in dojke. Zato bi se rada znebila te maščobe ali pa vsaj zmanjšala njeno količino, četudi z operacijo. Ali pa obstaja tudi kakšna učinkovita metoda, taka, da ne bi bilo treba pod nož? Kaj mi svetujete? Najlepša hvala za vaše napotke.

Irena

Odgovor:

Glede na vašo težo in velikost sklepam, da te maščobe vseeno ni veliko. Nevarna pa ni tista maščoba, ki jo lahko na trebuhu stisnemo med prsti, pač pa tista znotraj trebušne votline. Nekako velja, da naj obseg pasu, če ga izmerimo pribl. 2 cm nad popkom, ne bo večji od 80 cm pri ženskah in 94 cm pri moških. Če je večji, že obstaja tveganje za trebušno ali visceralno debelost, ki pa dejansko ogroža zdravje.

ZDRAVJE



Odgovarja:

Barbara Kavčič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

Barbara Kavčič opravlja preglede v Termah Dolenjske Toplice.

Operacija kolena

Vprašanje:

Spoštovani!

Stara sem 43 let. Po poklicu sem ekonomistka, s polno zaposlenostjo praktično cel dan. V zadnjih 4 letih imam bolečine v vratu, križu, ramenih, v obeh ritnicah, kolenih in komolcih. Stalno sem utrujena, ponoči ne morem spati. Postala sem pozabljiva. Občutek imam, da mi otekata obe roki. Večkrat me bolita tudi glava in trebuh, trebuh pa imam občasno tudi napet. Pregledovana sem bila že

pri ortopedu, nevrologu in revmatologu. Revmatolog meni, da gre za fibromialgijo. Zanima me, ali se v vašem zdravilišču ukvarjate z rehabilitacijo bolnikov s fibromialgijo in kako mi lahko pomagate.

Odgovor:

Spoštovana bralka!

Bolnik s fibromialgijo mora pri zdravljenju sprejeti aktivno vlogo. Po kliničnem pregledu in potrditvi diagnoze fibromialgije je naš pristop strogo individualen. Od fizikalnih terapij priporočamo predvsem hidrogimnastiko v topli vodi, toplotne obloge, masažo in medicinsko gimnastiko. Potrebna je tudi redna aerobna telesna aktivnost – plavanje in sprehodi v naravi. S fizikalno terapijo lahko dosežemo zmanjšanje bolečine in utrujenosti, izboljšamo telesno pripravljenost, mišično moč in spanec. Termalna voda v Termah Dolenjske Toplice ima temperaturo 36 °C in je idealna pri lajšanju težav, ki jih navajate, zato se v naših termah s takimi bolniki sreujemo že vrsto let. S svojim znanjem, ki je na visoki strokovni ravni, pomagamo vsakemu posamezniku, ki pride k nam. Lep pozdrav.

Tecar terapija

Pospeši procese obnavljanja in skrajša čas rehabilitacije

Sodobna manualna terapija je podprta s tehnologijo, ki stimulira tkiva v globini. Terapija zmanjša bolečine, izboljša površinsko in globinsko prekrvavitev in regeneracijo tkiv, naravno stimulira vensko in limfno drenažo in povrne ravnovesje metabolične aktivnosti. Zaradi ugodnih učinkov je ta 40-minutna terapija brez stranskih učinkov odlična pri zdravljenju poškodb kosti in mišic, vnetij kit in burz, kroničnih in akutnih bolečin v sklepih, osteoporoze. Priporoča se tudi v rehabilitacijskih programih pred kirurškimi posegi in po njih (npr. pri zamenjavi sklepov).



Tecar	40 min.	20 min.
	70,00 EUR	39,00 EUR

T: 07 39 19 620, E: booking.dolenjske@terme-krka.si



Estetika Balnea

Ambulanta obratuje vsako sredo popoldan in dve soboti v mesecu.

Termini:

• 5., 8., 12., 19., 22. in 26. september 2012

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo vsak dan v dopoldanskem času na spodnji telefonski številki.

T: 031 342 250

Bolečina vedno boli

Besedilo: **Mirjam Pangeršič in Primož Košir**

Bolečino lahko opredelimo kot neprijetno čutno in čustveno zaznavo, povezano s poškodovanostjo tkiva. Vendar vzrok zanjo ni vedno poškodba tkiva, hkrati pa tudi vsake poškodbe tkiva ne spremlja bolečina. Bolečina je izjemno zapletena. Povzročajo jo različni dejavniki, na njeno doživljanje in trajanje pa močno vplivata tudi okolje in duševno stanje človeka, ki ga boli. Bolečina tudi ni nekaj izključno negativnega, saj je pogosto prvi znak ali opozorilo, da se v našem telesu nekaj dogaja. Kot je rekel že Homer: »Bolečina je pes čuvaj našega zdravja.« Ko nas nekje zaboli, se namreč ustavimo in se umaknemo izvoru bolečine ter tako preprečimo nastanek nadaljnjih poškodb. Pa vendarle si vsi želimo čim manj bolečine, tako čutne kot čustvene, življenje brez glavobola, zobobola, bolečin v križu in sklepih, življenje brez tegob in omejitev, ki jih prinaša bolečina. To bi bilo čudovito, a je žal le redko uresničljivo.

KATERE BOLEČINE POZNAMO

Bolečine se razlikujejo po jakosti, trajanju in tudi drugih merilih, najpogosteje pa se uporablja delitev glede na trajanje.

Akutna bolečina je kratkotrajna bolečina in navadno preneha po koncu bolečinskega dražljaja ali po ozdravitvi poškodbe oz. vnetja. Nastopi na hitro in traja nekaj dni do nekaj tednov. Kadar traja dlje kot 3 mesece, je to že kronična bolečina. Ob akutni bolečini imajo ljudje pogosto pospešen srčni utrip in zvišan krvni tlak, se znojijo in lahko opišejo, kje jo občutijo, in opredelijo njen značaj.

Kronična bolečina traja več kot 3 mesece in pogosto vodi do dodatnih telesnih in psihosocialnih težav (do nemira, potrnosti, tesnobe ...), ki še poslabšajo kakovost življenja. Ocenjuje se, da trpi za kronično bolečino približno 23 odstotkov ljudi v Sloveniji,* njihova povprečna starost pa je 49 let. Zato da se prepreči razvoj kronične bolečine, je izrednega pomena, da začnemo akutno bolečino zdraviti takoj. Pogosta je tudi delitev glede na jakost bolečine. Ločimo **blago**, **zmerno** in **močno** bolečino.

KAKO MOČNO NAS BOLİ

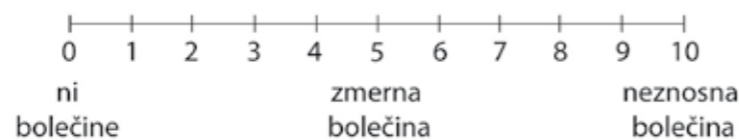
Ljudje občutimo bolečino zelo različno. Na njeno zaznavanje vpliva predvsem osebna izkušnja, doživljanje jakosti bolečine pa je odvisno tudi od spola, starosti in psiho-fizičnega stanja. A še vedno sta najzanesljivejša kazalca bolečine in njene jakosti bolnikovo čutno nelagodje in njegova ocena.

METODE ZA OCENJEVANJE JAKOSTI AKUTNE BOLEČINE

Določitev jakosti bolečine je pomembna za postavitev pravilne diagnoze in za izbiro ustreznega protibolečinskega zdravljenja. Najpogosteje uporabljena metoda za

ugotavljanje jakosti bolečine je t. i. vizualna analogna lestvica oz. skala (VAS), lahko tudi skupaj z grafično lestvico. VAS predstavlja ravna črta, navadno dolga 10 cm, z označenima skrajnima jakostma – na enem koncu je oznaka , na drugem pa oznaka . Grafična lestvica je lahko tudi barvna – zelo svetla barva pomeni stanje brez bolečine, zelo temna pa neznošno bolečino.

O **blagi bolečini** govorimo, kadar so vrednosti VAS manj kot 4, **zmerna bolečina** je ovrednotena z vrednostmi od 4 do 7, **močna bolečina** pa z vrednostmi nad 7. Bolnik sam označi stopnjo jakosti bolečine.



KATERE BOLEČINE LAHKO ZDRAVIMO SAMI

Za vse bolečine samozdravljenje ni primerno, pri blagi do zmerni akutni bolečini pa lahko posežemo po protibolečinskih zdravilih, ki so na voljo brez recepta. Po nekaterih podatkih kar 68 odstotkov ljudi uporablja analgetike, od tega 47 odstotkov redno. Najpogostejše bolečine, zaradi katerih poiščemo pomoč v lekarni, so glavobol, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v hrbtu ter bolečine v mišicah in sklepih. Več o njih lahko preberete na naslednjih straneh. Ne glede na to, za katero bolečino jemljemo protibolečinska zdravila brez recepta, jih lahko jemljemo največ 10 dni. Če se simptomi ne izboljšajo ali se po 3 dneh jemanja celo poslabšajo, se moramo posvetovati z zdravnikom.

Nekaj zanimivosti ...

Smeš lajša bolečino. Sproščen, neprisiljen smeh vpliva na sproščanje hormona endorfina, ki izzove blag občutek dobrega razpoloženja in deluje kot naravni analgetik. Britanski znanstveniki so izvedli raziskavo na prostovoljcih – razdelili so jih v 2 skupini. Eni so prikazali zabaven posnetek, drugi pa dolgočasnega. Ugotovili so, da je skupina, ki se je smejala, **potem prenesla do 10 odstotkov več bolečine kot pred gledanjem posnetka.**

Dokazano je, da **slabše duševno stanje** in različna **duševna obolenja** pripomorejo k nastanku telesne bolečine, zato se nekatera bolečinska stanja zdravijo z zdra-

vili za depresijo. Če se naučimo tehnik sproščanja in obvladovanja stresa, pa lahko duševno bolečino preprečimo, s tem pa preprečimo tudi nastanek telesne bolečine.

Kar **29 odstotkov bolnikov** ne zna oceniti, kako močna je njihova bolečina.

Pri športnikih so bolečine najpogosteje povezane s preobremenitvijo – nastane t. i. **preobremenitveni sindrom.** Pojavlja se kot bolečina v dimljah (pri nogometu, hokeju), na zunanji ali sprednji strani kolena (pri teku, skakanju, kolesarjenju), največ težav pa povzročata bolečina v tetivah (npr. v predelu ahilove tetive ali tetive pogačice).

Bogata Krkina paleta protibolečinskih zdravil,

ki jih dobite tudi brez recepta.

Nalgesin S (filmsko obložene tablete) je namenjen zdravljenju blage do zmerne akutne bolečine. Deluje izredno hitro in med vsemi protibolečinskimi zdravili, ki so dostopna brez recepta, najdlje (do 12 ur). Vsebuje učinkovino naproksen natrij s trojnim delovanjem – protibolečinskim, protivnetnim in protivročinskim. Učinkovito lajša glavobol, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v

mišicah in sklepih pa tudi blago do zmerno migreno. Vzamete ga lahko neodvisno od obrokov. Primeren je za odrasle in mladostnike, starejše od 12 let. Brez posveta z zdravnikom ga ne smete jemati več kot 10 dni. Običajni odmerek je 1 tableta na 8 do 12 ur, največ 3 tablete na dan. Začetni odmerek je lahko dvojen. Tablete so gladke in ovalne, za lažje požiranje.

Daleron (tablete, suspenzija) je namenjen zbijanju vročine in lajšanju blage do zmerne akutne bolečine. Še posebno se priporoča pri otrocih, nosečnicah in ljudeh z želodčnimi težavami. Vsebuje paracetamol. Običajni odmerek za odrasle in mladostnike, starejše od 12 let, je 1 do 2 tableti na dan, za otroke, stare od 6 do 12 let, pa pol do 1 tableta. Med posameznimi odmerki naj mine vsaj 4 ure. Na dan lahko vzamete največ 8 tablet, otroci, stari od 6 do 12 let, pa največ 4 tablete.



Naklofen (gel) je zdravilo za zunanjo uporabo, uporabljajo pa se pri športnih in nezgodnih poškodbah (nategi, zvini, udarnine) in pri blažjih oblikah revmatskih obolenj. Skozi kožo prodre do obolelega mesta, zmanjša oteklino, olajša bolečino in izboljša gibljivost. Na oboleli predel nanese 3- do 4-krat na dan 5 do 10 cm gela in ga vtrete v kožo.

Bonifen (filmsko obložene tablete) je namenjen lažšanju blage do zmerne akutne bolečine. Deluje tudi protivnetno in protivročinsko. Vsebuje ibuprofen. Običajni odmerek za odrasle in mladostnike, starejše od 12 let, je 1 do 2 tableti na 4 do 6 ur, največ 6 tablet na dan.

Mirjam Černe Prelovšek



NANESI

BRIŠI

GIBAJ SE

Nanesi gel, briši bolečino, gibaj se naprej.

Naklofen® gel:

- prodre do mesta bolečine in tako deluje točno tam, kjer je potrebno,
- ublaži bolečino in zmanjša oteklino,
- izboljša gibljivost mišic in sklepov.

www.krka.si

Naklofen®

Proti bolečinam v mišicah in sklepih.

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



Krka ponosna pokroviteljica

30. poletne olimpijske igre v Londonu

Team Slovenia so slovenske športnice in športniki, ki so nas zastopali na 30. poletnih olimpijskih igrah. V britansko prestolnico, ki je olimpijske igre gostila tokrat že tretjič, je odpotovalo 65 slovenskih športnikov. Sodelovali so v največ športnih panogah doslej, kar v sedemnajstih. Za slovenske športnike smo lahko navijali v plavanju, tenisu, judu, kajaku na divjih in mirnih vodah, streljanju, lokostrelstvu, atletiki (metu kladiva, metu kopja, skoku v višino, skoku s palico, troskoku, teku), gimnastiki, jadrnanju, kolesarstvu (cestnem in gorskem), triatlonu, veslanju, namiznem tenisu, badmintonu in teakwondoju. Olimpijske igre so trajale od 27. julija do 12. avgusta.

Slovensko delegacijo je tudi tokrat podprla Krka, d. d., pokroviteljica Olimpijskega komiteja Slovenije. Tako smo znova dokazali, da je tudi šport del nas. Poskrbeli smo, da je imela zdravniška ekipa, ki je skrbela za optimalno počutje športnikov, tako na treningih kot tekmovanjih, na voljo številne ustrezne farmacevtske izdelke. Tudi skrb za zdravje je del poti do uspeha.



Čestitamo vsem našim olimpijcem za njihove nastope in dosežene rezultate!

Poslovanje Krka Prvo polletje 2012

Na julijski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka v prvem polletju 2012.

Prodaja skupine Krka je znašala 565,3 milijona evrov, kar je 36,5 milijona evrov oziroma 7 % več kot v enakem lanskem obdobju. Prodaja na trgih zunaj Slovenije predstavlja 92 % celotne prodaje skupine in je glede na primerljivo lansko obdobje večja, za 41,1 milijona evrov oziroma za 9 %. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 16 milijonov evrov, kar je za 6 % manj kot v enakem lanskem obdobju. Delež teh storitev v prodaji skupine Krka je 3-odstoten. Tečaj Krkine delnice je konec junija 2012 znašal 42 evrov in se je od začetka leta znižal za slabih 21 %. Krkina delnica je bila v prvem polletju 2012 s povprečnim dnevnim prometom 0,6 milijona evrov najprometnejši vrednostni papir na Ljubljanski borzi.

V Terme Šmarješke Toplice

Izlet s kopanjem in kosilom –

Za vse, ki si želite brezskrbnega skupinskega druženja, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice. Izlete na Dolenjsko organizira vse leto, vsak drugi četrtek v mesecu, gospa Milica Skvarča, njeni "varovanci" pa jih lahko izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.



Nikina nordijska hoja - tokrat v Talasu Strunjan

Sobota, 22. 9. 2012, plaža v Strunjanu

Ljubitelji pohodništva ste septembra vabljeni na **7. Nikino nordijsko hojo** po enem najlepših delov Slovenskega primorja, ki v tem času zasije v še lepših, pisanih jesenskih barvah.



Strunjansko obalo in dolino boste lahko spoznavali na treh različnih pohodih.

Pridružite se nam na:

- 3,5-kilometrskem pohodu okoli morske lagune *Stjuža*,
- 5-kilometrskem pohodu po najlepših delih *Strunjana* ali
- 10-kilometrskem pohodu na *Beli križ*, *Šentjane* in v *Fieso*.

Veseli bomo vaše družbe!

Informacije in prijave: <http://nordijska.dnevnik.si>

Talaso Strunjan

Pohodni teden po poteh slovenske Istre 6.-11. 11. 2012

Program vključuje:

- **NAMESTITVE:** 5x nočitev s polpenzionom
- **VODNE UŽITKE:** neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo (32 °C)
- **WELLNESS RAZVAJANJA:** 50 % popusta za vstop v svet savn (izbirate lahko med finsko, turško, aroma, solno in infrardečo savno)
- **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika ...
- **PROGRAM POHODOV:** 5 pohodov z vodnikom v trajanju cca. 3 ure - s postanki in degustacijo
- **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS, ŠE:** otroški klub, plesni večer, tombola ...

Vile***	278,00 EUR/osebo
Hotel Laguna***	258,00 EUR/osebo

Cene veljajo za bivanje v standardni dvoposteljni sobi.

T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si

Ste za oddih, a brez prevoza?

Z veselim avtobusom v Krkine terme ...



Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

- brezplačen avtobus v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne (oz. 50 % popusta za vstop v svet savn v Talasu Strunjan) • hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja • vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo • animacijo

... v Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	379,89	391,23	442,26
Za upokojece	341,90	352,10	398,03
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	307,71	316,89	358,23

Odhodi avtobusov: Severna Primorska (16.–23. 9., 18.–25. 11.): Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želin (14.30), Slap ob Idrijci (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30); Južna Primorska in Ljubljana (25. 11.–2. 12.): Koper (14.00), Škofije (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana (17.10), Grosuplje (17.35), Ivančna Gorica (18.00); Štajerska (9.–16. 9., 2.–9. 12.): Maribor – pri lokomotivi (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40); Gorenjska (7.–14. 10., 16.–23. 12.): Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25); Notranjska in Ljubljana (14.–21. 10.): Kočevje (14.00), Ribnica (14.20), Sodražica (14.40), Nova vas (15.15), Grahovo (15.35), Cerknica (15.45), Rakek (16.00), Unec (16.10), Planina (16.30), Kalce (16.50), Logatec (17.00), Vrhnika (17.10), Ljubljana – peron št. 29 (17.40), Grosuplje (18.10), Ivančna Gorica (18.30); Mengeš, Domžale in Ljubljana (7.–14. 10.): Kamnik (14.00), Mengeš (14.10), Domžale (14.20), Trzin (14.30), Ljubljana – peron št. 29 (14.40), Grosuplje (15.05), Ivančna Gorica (15.30)

... v Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (1/1)
Program Veseli avtobus	385,60	396,90
Za upokojece	347,00	357,20
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	312,30	321,50

Adventni veseli avtobus: Obala in Ljubljana (25. 11.–2. 12. 2012): Lucija (10.00), Koper (10.20), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (11.50), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana – peron št. 29 (13.15); **Miklavžev veseli avtobus:** Gorenjska in Ljubljana (2.–9. 12. 2012): Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana – peron št. 29 (14:30)

... v Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100 (455, 547)

	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
Program Veseli avtobus	403,20 / 497,70*	308,70 / 359,10*	283,50 / 327,60*
Za upokojece	362,90 / 448,00*	277,90 / 323,20*	255,20 / 294,90*
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	326,60 / 403,20*	250,00 / 290,90*	229,70 / 265,40*

* cene za Božičkov veseli avtobus

Odhodi avtobusov: Štajerska (18.–25. 11. 2012): Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); Primorska (7.–14. 12. 2012): Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); Gorenjska (14.–21. 12. 2012): Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice – železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35); **Božičkov veseli avtobus (21.–28. 12. 2012):** Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00)

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.



Jesenske počitnice bodo kmalu tu ...

... in nekaj zasluženih brezskrbnih dni počitka. Seveda, z zabavo za otroke.

- **NAMESTITEV:** nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talaso Strunjan) • **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1x prost vstop v svet savn v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice (v Talasu Strunjan 50 % popusta) • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni in glasbeni večeri • **ANIMACIJA ZA OTROKE:** ustvarjalne delavnice, zabavne vodne dogodivščine ...

En otrok do 12. leta GRATIS (v sobi z dvema odraslima)

Terme Dolenjske Toplice	4 noči	AKCIJA 3=4	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.	
			186,30	210,60	
Terme Šmarješke Toplice	4 noči	AKCIJA 3=4	Hotel Šmarjeta****	Hotel Vitarium**** sup.	
			183,60	194,40	
Talaso Strunjan			Hotel Laguna***	Vile***	Hotel Svoboda****
	3 noči		112,30	123,10	181,30
	5 noči		187,20	205,20	302,20
	7 noči		262,10	287,30	423,10
Hoteli Otočec	Hotel Šport****	2 noči	3 noči	4 noči	
		64,80	94,50	126,00	

Cene so v EUR in veljajo po osebi v času od 26. 10. do 4. 11. 2012. Pri cenah je že upoštevan 10-% popust za člane Kluba Terme Krka.

www.terme-krka.si

Dnevi odprtih vrat

Po zdravje v zdravilišča Term Krka

Nekoč smo že napisali nekaj podobnega ... zdrav človek ima tisoč želja, bolan pa eno samo: povrniti si zdravje. Moderni časi so prinesli napredek na vsa področja človeškega življenja. Ves razvoj in napredek pa človeku nikoli ne bosta zagotovila življenja brez nadlog, ki jih prinašajo bolezni in druge težave z zdravjem. Ko malo razmislimo, vidimo, da so številne današnje bolezni povezane s pomanjkanjem časa zase, preobremenjenostjo, izgorevanjem, stresom. Zato si prve jesenske dni vzemite čas za »izobraževalni oddih« – izkoristite kak dan za spoznavanje novega, za spoznavanje možnosti, kako izboljšati vsakdanje življenje. Vabimo vas, da obiščete naše zdravstvene centre v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu, spoznate njihove storitve in novosti, delo v ambulantah, se pogovorite z našimi strokovnjaki in morda dobite idejo, kako izboljšati svoje psihično in fizično zdravje.



Terme Šmarješke Toplice

29. september 2012

Nosilna tema: **Žensko srce**

- 9.00–10.00 Predstavitve dela v ambulantah, poteka rehabilitacije in aparatur ter fizikalne terapije in negovalnega oddelka
- 10.00–11.30 Merjenje krvnega tlaka, krvnega sladkorja in obsega pasu, izračun stopnje ogroženosti za srčno-žilne bolezni in svetovanje za zdrav življenjski slog
- 11.30–12.30 Učna delavnica Žensko srce
- 12.30 Možnost kosila in kopanja po ugodni ceni



Terme Dolenjske Toplice

6. oktober 2012

Nosilna tema: **Novosti pri zdravljenju bolečin v križu**

- 11.00–12.00 Predavanje o novostih pri zdravljenju bolečin v križu
- 12.00–12.30 Predstavitve dela v ambulantah, poteka rehabilitacije in aparatur ter fizikalne terapije in negovalnega oddelka
- 12.30–13.30 Merjenje krvnega tlaka in krvnega sladkorja, izračun ITM
- 12.30 Možnost kosila in kopanja po ugodni ceni



Talaso Strunjan

20. oktober 2012

Nosilna tema: **Novosti pri zdravljenju osteoporoze**

- 9.00–10.00 Predstavitve dela v ambulantah, poteka rehabilitacije in aparatur in fizikalne terapije
- 10.00–10.45 Predavanje o novostih pri zdravljenju osteoporoze
- 11.00–12.00 Predstavitve novih vadb za bolnike z osteoporozo
- 12.30 Možnost kosila in kopanja po ugodni ceni



Na dan odprtih vrat vas vabimo na kopanje s kosilom po znižani ceni – le 15,00 EUR.

Več informacij: 07/ 38 43 400

Več informacij: 07/ 39 19 400

Več informacij: 05/ 67 64 100

Za več informacij pogledjte tudi na www.term-krka.si.

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

Prosim, da revijo od naslednje številke naprej pošiljate na naslov:

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska c. 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

V pričakovanju ...

... novega leta

Dragi gostje,

v trenutkih, ko se poslavljamo od starega leta in čakamo, da se začne novo, marsikoga prežemajo močni občutki in se sprašuje: Sem kaj zamudil, bi lahko kaj naredil bolje, kaj me čaka jutri, pojutrišnjem ...? Naj bo letos vaša duša mirna, odprta za novo in dobro. Naj pričakuje prijetno ... Oprimate se misli, da je vsak začetek nova priložnost, da vas čaka mnogo lepega, pisanega, veselega, skrivnostnega, da vam bo novih dvanajst mesecev prineslo to, po čemer hrepenite.

Upajte si upati!

V Termah Krka boste lahko letos skočili v novo obdobje na razigran, zabaven, prijeten in okusen način – z vetrcom iz evropskih prestolnic.

Terme Šmarješke Toplice z bližnjimi **Hoteli Otočec** bodo častile domačo slovensko gostoljubnost – opevale bodo belo Ljubljano, naše običaje in posebnosti, vas gostile s pristno slovensko kulinariko, glasbo in plesom. Otoški grad bo prizorišče slovenske pravljice, o kateri smo vedno sanjali, pa je nikoli zares doživeli kot svojo. Vse nemirne noge bo na plesni podij zvalil Tango in sredi zime bodo cveteli rdeči naglji ...

Terme Dolenjske Toplice se bodo poklonile Dunaju – v ritmu večnih valčkov bo hotelska dvorana postala res prava dvorna, kristalni lestenec se bo bleščal še bolj kot druge dni. Gospoda Turjaška bo popestrila večer z izbranimi glasbenimi in plesnimi vložki, vas naučila kakšne nove figure in vas morda obogatila z novimi spoznanji iz naše-vaše zgodovine. Dišalo bo po mareličnem zavitku, cimetu, medenjakih, zagotovo se ne boste mogli upreti sahurtorti ...

Ob morju se bo dogajal Pariz – pod pariškim nebom se vedno dogaja kaj razburljivega: slikarji na ulicah Montmartra ustvarjajo svoje umetnine, glasovi uličnih pevcev in zvoki pariških harmonik se družijo v eno samo čudovito ljubezensko zgodbo, strastno, kot je strasten Pariz sam. **Talaso Strunjan** se bo ob novem začetku spremenil v café. V njem se boste opajali z *joie de vivre*, radostjo življenja, v ušesih pa vam bodo odzvanjale pesmi pariškega vrabčka, ki ni nikoli ničesar obžaloval ...

Naj bodo praznični dnevi polni lepih misli, sreče, prijaznih stiskov rok in iskrenih želja. Če vam bo dolgčas, tega nikar predolgo ne pestujte v naročju.

Kot vidite, lahko v hotelih Term Krka preživite enkratne počitnice ... Z nami se lahko poslovite od starega in začnete novo. Naša ponudba je tako pestra, kot so pestri naši centri in vaše želje. Verjamemo, da čutite vznemirjenje odštevanja do novega začetka že ob prebiranju tega vabila in da v mislih že objemate prijatelje ... ob pokanju zamaškov penine ... Dobrodošli!

Andreja Zidarič



Osebni pogled svetovalke za prehrano v Termah Šmarješke Toplice

Kaj je zdrava prehrana?



Pogledam se v ogledalo. Vidim mlado žensko, ki se ji okrog oči že rišejo prve gube zrelosti in preudarnosti. Vidim tudi suho kožo, podočnjake, utrujen pogled, tenke suhe lase, polomljene nohte in nič kaj krepko postavo. Vse to so lahko prvi znaki pomanjkanja časa in odsotnosti prizadevanja, da bi nakopičeno znanje o zdravem življenju in zdravi prehrani vključila v svoje vsakdanje življenje.

Razmišljanje ... in odločitev za najlažjo pot. Napudram si obraz, spilim in nalakiram nohte in se temeljito namažem s kremo proti celulitu.

Učinek? Drugo jutro še več podočnjakov, čez nekaj dni še več polomljenih nohtov in na stegnih popokane kapilare ...

Iskanje druge možnosti ... Brskam po shranjenih virih znanja in izkušenj, ki jih delim s svojimi gosti, in si s težavo priznam, da bo učinek le, če bom navodila, ki jih dnevno polagam na srce gostom, upoštevala tudi sama.

Začetek dolge, zahtevne, vendar edine res učinkovite poti – letni krog

Prvi pomladni dnevi. Zadnje krpe snega se topijo in regrat že ponuja bogato mešanico rudnin in vitaminov za potrebno moč pri urejanju gredic na vrtu in obdelovanju zelenjavne njive. Misli se mi dotaknejo prejšnje sezone, bogate z raznovrstno zelenjavo, in v trenutku me mine strah pred naporom. Lopata, motika, grablje in vile, to je moje fitness orodje za krepitev mišic in duha. Vsak dan uro ali dve in za mano se že vidijo obdelane brazde. Z otroki lahko posejemo semena solate, peteršilja, korenja, redkvice, bučk, kumar, brokolija, cvetače, zelja, ohrovta, fižola in posadimo zgodnji in pozni krompir, šalotko, sadike paprike, jajčevcev in paradižnika.

Naporno delo je za nami, sonce ima vedno večjo moč in iz zemlje že kukajo prvi listki zelenjave, med njimi pa tudi že na prvi pogled zoprne zeli, ki želijo biti prve in najmočnejše. Z rokavicami se požinem nadnje in jih v dobri uri z urnimi prsti populim in odložim na kompost. Pogled na obdelan in urejen vrt je darilo, ki ga ne moreš kupiti nikjer. Prebujam se v toplo jutro. Prva misel je voda, čista, hladna, iz vodovodne napeljave. Spijem dva kozarca in čutim, kako se tekočina preliva po mojih tkivih. Telo mi je hvaležno, zato mu ne odrečem še ene želje – želje po razgibanju. Za zajtrk pa si privoščim črni kruh s skuto in rdečo

redkvico in kavo z mlekom, kar bo ostala moja razvada še nekaj časa. Po jutranji higieni in rahlim utiranjem kvalitetne kreme za obraz mi ogledalo pove, da sem na pravi poti. Podočnjakov je manj, koža je svetla in oči žarijo ...

Ob štirih popoldne so moje misli usmerjene k domu, družini, vrtu, poznemu kosilu ... Saj poznate tisto: Kaj bomo pa danes kuhali?!

Nič lažjega, če ti vrt ponuja obilje, ki ga ne smeš in ne moreš prezreti. Danes bučke s krompirjem in dušenim piščančjim filejem ali pečeno postrvjo, jutri porovo juho in rižoto z jajčevci in grahom, pojutrišnjem polnovredne špagete s paradižnikom in baziliko, vsak dan pa skledo domače zelene solate s fižolom ...

Časa je dovolj še za vsa ostala gospodinjska opravila in proti večeru, ko se malo ohladi, se z družino odpravimo na bližnje igrišče, z žogo, rolerji ali kolesi. Igramo se in se zabavamo, medtem pa grizljamo domače orehe in pijemo vodo in v dobri uri pozabimo na teža ve minulega dne. Nevede in brez prisile se med nami spleta trdna čustvena vez, ki je osnova za zdravo in polno življenje. Domov grede se ustavimo ob grmičkah z zrelih sladkokislilim ribezom in dišečimi temnordečimi malinami. Hladni jogurt ali kefir z nabranimi sadeži je prava poslastica za želodčke in pravnja doza sladkorja in beljakovin za dobro mirno spanje.

Moje misli pa že hitijo naproti bližajoči se jeseni. Bogata bera plodov za sprotno porabo in za ozimnico kliče po organiziranem napornem delu, zato pa bodo zimski meseci bogatejši za hrano, bogato s hranljivimi snovmi, ki smo jo pridelali s srcem na zdrav način na našem vrtu, njivi, v sadovnjaku ali vinogradu. Nehote opazim, da kljub občasnemu zanemarjanju in opuščanju telesne aktivnosti in skrbi za zdravo prehrano telo samo opozori in zahteva, da se na zdrav način ukvarjamo z njim. Zunanja lepota, ki jo vidimo v ogledalu, ni nič drugega kot odsev notranjega zdravega in srečnega življenja. **Janja Strašek**



Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	SLOVENSKI VESLAC, BRON NA OI (LUKA)	DELAVEC V KOKSARNI	KAR SE ODRINE	OKRASNI STOLPČI GOTSkih STAVB	JANEZ POTOČNIK	AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (PAKULA)	ZLITINA ZA SPRAJANJE KOVINSKIH DELOV	MOKA, KI SE V MLINU SKUPAJ POMETE	DRŽAVA V VZHODNI AFRICI	UMETNA SNOV IZ ACETILNIH SMOL
		MESTO OB SOTOČJU POLJANSKE IN SELŠKE SORE										
		KDOR NADALJUJE ŠTUDIJO PO DIPLOMI										
		RIBJE JAJČECE					GL. MESTO GRČIJE					
		BENZIN Z DVEEMA METILNIMA SKUPINAMA							RIM. CESAR, KI JE UNIČIL JERUZALEM			
		DIAPROJEKTOR	PAPEŽEV LETNI DOHODEK						PREMIKANJE S KORAKANJEM			
			RASTOČA INTONACIJA						BRAZIL. PISATELJ (JORGE)			
SESTAVIL: PETER UDIR	VBODLJAJ	VRSTA ŽAGE	IZ TAL MOLEČA KONČASTA SKALA	SL. IGRALEC (VALIČ)			ZOBATI KIT ENOROŽEC					
				LAWIS, HUBERT								
GLASNO IZGOVORJENA BESEDA, KI IZRAŽA VZNEMIRJENOST						VOLN. TKANINA ZA MOŠKE PLAŠČE						KAR OMOGOČA SKLEPANJE NA KAJ, INDIC
						ORODJE ZANJIC						MESTO NA HRVASKEM, OB IZLIVU KORANE V KOLPO
NEMŠKO TRGOVSKO PODJETJE (za delavnico, hišo in vrt)							DNEVNI METULJ SELIVEC					
							ŠARENICA V OČESU					
RIMSKI BOG SMRTI				STRIŽENJE					RIM. BOGINJA LOVA			
				MESTO V TALJI					ŽELJA, POTREBA PO JEDI			
SL. REŽISER, DRAMATIK IN PUBLICIST (FERDO, 1905–1968)							OSN. DELEC S POZITIVNIM NABOJEM					OKR. ZA DOKTOR
							MERIL NAPRAVNA PUSKI					KDOR SE UKVARJA Z MASAŽO
ZALOMLJENJE							SL. SLIKAR (ŠUBIC)					
PROSTORINSKA MERA ZA VINO (56 L)							SLOVENSKA PESNICA (MAURER)			ALKILNI RADIKAL		
									ZMES DIMA, IZP. PLOMOV V OZRACJU			
ANTON AŠKERC			SLEPIČ							SRBSKO MOŠKO IME		
			GR. BOG VETROV							AVSTRILJSKA TISKOVNA AGENCIJA		
KLETNI PROSTOR					MADRISKI NOGOMETNI KLUB				VEČJA SKLEPNENA SKUPINA GOR			
					NOVAK, VLADO				PETER EVANS			
OKOREN CLOVEK								JUNAŠKI EP				
PTICA, KI VALI												
								SRBSKA IGRAJKA (DUŠICA)				

SLOVARČEK: ALATRI - mesto v Italiji; KROMBI - volnena tkanina za moške plašče; ZAREZALKA - vrsta žage; ŽEGARAC - srbska igralka (Dušica);

Rešite poletne križanke (vodoravno):

UPOKOJENKA, BOGENŠPERK, OBALA, IBAR, ŽABE, PROSO, ELANKA, OS, ACI, ARIOSTO, ŠAMOT, NS, ENGRAM, ATEROM, KAMELA, MOTALO, INA, AKER, ANO, AARE, BRANA, NADJA, KOKRA, OV, SL, URIN, SALOMON, TISNIKAR, KOZAKI, VSTAJA, ACETILEN, OTOKAR, COLARICA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: Edi Hriberšek,**
Podkraj 10/i, 3320 Velenje
- 2. nagrada: Ignac Marčun,**
Vrtna 2, 2352 Selnica ob Dravi
- 3. nagrada: Lojzka Mozetič,**
Volčja Draga 63b, 5293 Volčja Draga
- 4. nagrada: Alenka Sajovec,**
Baragova 15, 8360 Žužemberk
- 5. nagrada: Maja Milavec,**
Dolenja vas 17, 1380 Cerknica

Rešeno križanko pošljite do **23. novembra 2012** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec,** s pripisom »Nagradna križanka«.

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



Podarite zdravje, sprostitev in užitek

Razveselite najbližje z **darilnimi boni Term Krka**.

Kopalni izlet za družino, popolna sprostitev ob edinstvenih masažah, romantično razvajanje v dvoje, kratek oddih v termah ali ob morski obali ...

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.

Darilne bone lahko kupite tudi prek www.terme-krka.si in na vseh poštah.

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Hoteli Otočec	07/ 38 48 600	booking.otocec@terme-krka.si
Hotel Krka	07/ 39 42 100	booking.hotel.krka@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si

TERME KRKA
www.terme-krka.si