

TERME KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 1 | marec 2013

Letnik XXI, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
Pomlad na Dolenjskem



08

Terme Šmarješke Toplice
Spopad s stresom



12

Talaso Strunjan
Pot pod noge in na izlet!



Pomlad 2013



Posebna ponudba

za člane Kluba Terme Krka ...

Za konec tedna na zaslužen oddih

• nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v termalnih bazenih • **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1 x prost vstop v svet savn • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni pohodi, nordijska hoja, joga, ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni in glasbeni večeri

1. 3.-30. 6. 2013		2 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	99,00
T: 07/ 39 19 400 E: booking.dolenjske@terme-krka.si	Hotel Balnea**** superior	127,00
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	99,00
T: 07/ 38 43 400 E: booking.smarjeske@terme-krka.si	Hotel Vitarium**** superior	125,00

Cene veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. Dodatni popusti (razen otroških) niso možni.

Popusti za otroke: • otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, otroci do dopolnjenega 14. leta pa imajo 50 % popusta, če bivajo v sobi z dvema odraslima • **v času šolskih počitnic** biva en otrok do dopolnjenega 14. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno

Komu je posebna ponudba namenjena?

Članom **Kluba Terme Krka** in njihovim družinskim članom – posebne cene so naše **darilo za vašo zvestobo.**

Povabite prijatelje!

Vaši prijatelji, ki še niso člani Kluba Terme Krka, bodo počitnikovali pod enakimi pogoji in postali člani Kluba Terme Krka.

www.terme-krka.si

V času počitnic
- en otrok do 14. leta
GRATIS

VARNA NALOŽBA

Časi so negotovi in vse več ljudi si zastavlja vprašanje, kam in v kaj se spleča vlagati. V zlato? Nepremičnine? V tvegane sklade z mamljivimi donosi? Ali v nogavico, da bo denar res na varnem? Seveda si vsakdo želi velikih donosov, a se mnogi bojijo tvegati. Na drugi strani pa se jim zdi, da bodo od previdnih naložb iztržili premalo. Pravilo obratnega sorazmerja med varnostjo in donosnostjo je res zoprno ...



V Termah Krka že dolgo poznamo pravi odgovor na zgornje vprašanje. Ta je presenetljivo enostaven, povsem logičen in deluje v vseh pogledih. Najbolj se spleča vlagati v zdravje! Tu velja veliko prijaznejše pravilo razmerja med varnostjo in donosnostjo. Bolj ko je naložba v zdravje varna in previdna, večji učinek ima. Še več, začetni vložek je zelo majhen, a se zato nič manj ne obrestuje. Govorimo lahko tudi o 100-odstotnih donosih! Navsezadnje je logično: vsaka manjša sprememba na bolje povzroči zadovoljstvo, v skladu s tem pa se začnejo izboljševati tudi vsa ostala področja življenja. Zdrav in zadovoljen človek razvija svoje potenciale in uresničuje svoje cilje, zato je naložba v zdravje edina, ki je vedno učinkovita.

Prihajajoča pomlad je idealen čas za začetek tovrstnih vlaganj. Posedanje v zaprtih in zatohlih prostorih je nenadoma veliko lažje zamenjati za gibanje na svežem zraku. Na krožnike se vrača pestrejša in osvežena izbira jedi, polnih okusa in vitaminov. Daljši dnevi začnejo podžigati energijo in voljo za različne aktivnosti, ki so ob kupih snega in popoldanski temi ostajale na stranskem tiru. V Termah Krka verjamemo, da vam bo narava sama natrosila dovolj idej in zagona, kljub temu pa vam tudi mi lahko priskočimo na pomoč z bogatimi izkušnjami, kako se »vlagateljstva« čim bolj učinkovito lotiti. Naša pomladanska ponudba je kot ukrojena za ta namen. S programi razvajanja v vseh naših zdraviliščih vam želimo pokazati, kako enostavna je pot do sprostitve in boljšega počutja. Naravna zdravilna sredstva, ki si jih izposojamo iz tal, klime in vode bodo začela razblinjati tudi različne zdravstvene težave, ki ste jih skorajda že sprejeli kot samoumevne sopotnice. V aprilu vam bomo ob koncu tedna v vseh treh zdraviliščih pripravili dneve odprtih vrat, s pomočjo katerih lahko pokukate v našo široko ponudbo in se kasneje odločite za vam najljubše aktivnosti. V Balnei v Dolenjskih Toplicah bo osrednja tema hujšanje in oblikovanje postave; v Vitariumu v Šmarjeških Toplicah obvladovanje stresa in preprečevanje njegovih uničujočih posledic; v Salii v Strunjanu pa pravilno gibanje. Več o tem si preberite tudi v središču tokratne številke Vrelci zdravja.

Ameriški publicist Ralph Waldo Emerson je nekoč zapisal: »Sejalec lahko naredi napako in poseje grah mimo vrste. Grah ne dela napak, pride ven in pokaže, kako je bil posejan.« Ta misel naj služi kot vodilo pri odločitvi, ali smo dovolj dobro odgovorili na uvodno vprašanje. Človek lahko naredi napako in zanemarja zdravje svojega telesa in duha. Telo ne dela napak – s svojim odzivom zgolj pokaže, kako je človek skrbel zanj. Če boste zdravje zasejali, si ga lahko seveda tudi obetate. Na varne naložbe!

Jože Berus, direktor Term Krka

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Pomlad na Dolenjskem

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Spopad s stresom

12 TALASO STRUNJAN
Pot pod nogo!

16 HOTELI OTOČEC
Načrtovanje poroke

20 V SREDIŠČU
*Sprostitev:
zveni enostavno - a ni*

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
*Premagajmo
spomladansko utrujenost*

33 USPEH JE V LJUDEH
Albin Kregar

34 KULINARIKA
Hrana, ki pomirja



revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorna urednica: Mateja Grobler | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilija, Miran Gaspari, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Nina Barbič, Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 43.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Dolgčas ne bo nikomur!

Omenjeni datumi, tradicija in običaji bodo globoko zaznamovali vsa dogajanja v Termah Dolenjske Toplice. Gremo kar lepo po vrsti.

Marec:

Začetek marca je bil v znamenju damskega praznovanja. Dan žena smo zaznamovali z glasbenim večerom v kavarni hotela Balnea. Že sam ambient je nekaj posebnega, preživeti lep večer ob gorečem kaminu, posladkati se z izbrano slaščičarsko mojstrovino ali kozarcem vrhunskega vina pa dogodek naredi pravljčen in nepozaben.

Ob prvem koncu tedna, na soboto, smo ženski in moški praznik združili v svečani večerji s plesom. Na gregorjevo se boste lahko odpravili na pohod po topliški dolini, obiskali zdravstveno predavanje, kjer boste spoznali, kako lahko tudi sami poskrbite, da bosta vaše telo in duša delovala usklajeno. Morda boste prvič v življenju vzeli v roke palice za nordijsko hojo. Tik pred jožefovim bo v Termah Dolenjske Toplice tematski konec tedna za zdravje; tokratna tema bodo čaji. V sklopu tega konca tedna bo potekal tudi jožefov ples, in sicer v soboto, 16. marca, vsi godovnjaki

pa se bodo lahko posladkali s slastnim jožefovim šarkljem. Tedensko bomo pripravljali pohode, tečaje nordijske hoje, jogalates, predavanja z zdravstveno vsebino, za presenečenje in veselje najmlajših pa bo poskrbel tudi priljubljeni Medo Tedo. Konec meseca bo zaznamovalo praznovanje velike noči, ko bomo barvali pirhe, izdelovali butarice ter pripravili praznični velikonočni zajtrk. Zagotovo bo svoj velikonočni zaklad skrila tudi Medo Tedo.

V Wellness centru Balnea se boste lahko razvajali v savnah in bazenih, obiskali kozmetičarko ali pedikerko ter si privoščili masažo. V marcu vam priporočamo nego obraza Balnea Anti Age, ki bo na voljo po posebni ceni 64 EUR (v ostalih mesecih je cena 80 EUR).

Ves mesec bomo tedensko pripravljali izlete po Dolenjski in Beli krajini. Mesec marec je gotovo pravi za obisk Bele krajine, dežele ljudi toplih in odrtih src, dežele brezovih gajev, Cicibana ter zelenega Jurija. Iz Dolenjskih Toplic je do tam samo korak in že po kočevski dolini preko prelaza

Brezje prispemo v Semič. Rojstna hiša legendarnega ljudskega godca Tončka Pluta, vinska klet (naše priporočilo velja vinski kleti družine Malnarič), turistična kmetija na izviru Krupe in bogata domača večerja ob harmonikarju v snežno beli laneni belokranjski narodni noši so samo ena izmed možnosti. Morda pa se odpeljemo proti Metliki, kjer si ogledamo Belokranjski muzej Metlika in v spomin na prvo poklicno požarno brambo na Slovenskem ustanovljen gasilski muzej. Pot nas lahko nato mimo številnih belokranjskih steljnikov odpelje do slikovite vasi Radovica, kjer obiščemo šolo Brihtna glava. Tu nas strogi učitelj lahko kaznuje s šibo ali pa samo klečanjem na koruzi. Vmes uživamo ob odkrivanju bogate in razgibane belokranjske zgodovine.

April:

Začetek aprila bomo namenili skrbi za zdravje, na kar nas vsako leto opozarja 7. april. Medse bomo povabili tudi prehransko strokovnjakinjo, ki nam bo spregovorila o večkrat pozabljeni resnici, da gresta skozi želodec tako ljubezen kot tudi zdravje. Seveda bomo teorijo tudi v praksi obogatili s kuharskimi delavnicami. Drugi konec tedna v aprilu (12.–13. 4.) bo v Termah Dolenjske Toplice v znamenju Wellness centra Balnea, kjer bomo pripravili dneve odprtih vrat z bogatim programom predavanj o estetski kirurgiji, pravi telesni teži in uravnoteženi telesni vadbi v vseh življenjskih obdobjih. Seveda bodo v času dni odprtih vrat na voljo tudi številne cenovne ugodnosti za vse obiskovalce Wellness centra Balnea. V aprilu bo veljala posebna cena za globinsko čiščenje in osvežitev obraza Hydroblissbasic (48 EUR namesto 60 EUR). Posebej zanimiv utegne biti v Wellness centru Balnea tudi konec aprila, saj se bo ob ugodnih vremenskih razmerah z odprtjem zunanjih bazenov začela poletna kopalna sezona.

V okviru rednega animacijskega programa bomo pripravljali glasbene večere v kavarni, zdravstvena predavanja, povezana z boleznimi, ki jih zdravimo v Dolenjskih Toplicah, pohode, nordijsko hojo, zaradi pregovorno nestanovitnega vremena pa boste lahko za svoje dobro telesno in duševno kondicijo poskrbeli v fitnes studiu. Tudi v aprilu bomo na izletih spoznavali bližnjo in malo bolj oddaljeno okolico Dolenjskih Toplic. Zaradi praznikov ob koncu leta bomo večkrat obiskali Kočevski rog z znamenito Bazo 20. Obiskali bomo tudi roški pragozd in najdebelejšo roško jelko. Aprila bomo imeli tudi veliko razlogov za obisk dolenjske metropole Novega mesta, ki svoj rojstni dan praznuje 7. aprila.

Dolenjski muzej z znamenito arheološko zbirko in situlami, Jakčev dom, kapiteljska stolnica s Tintorettovo sliko zavetnika sv. Nikolaja ali pa knjižnica frančiškanskega samostana iz leta 1468 so še kako vabljive točke za vsakega obiskovalca, ki želi s seboj odnesti vsaj delček bogate zgodovine Dolenjske. Vse to je možno tudi z Rudolfovega splava na reki Krki.

Maj:

Če dobro pomislimo, se praznovanje 1. maja in s tem tudi dogajanje v mesecu maju začneta že zadnjega aprila s tra-

dicionalnim prvomajskim kresovanjem. Tudi letos bo tako in tudi letos bomo v tem času pripravili prvi pravi piknik v letu 2013, ko bomo vsem hotelskim gostom, ki bodo tako želeli, večerjo postregli v naravi. Pikniki bodo tudi sicer obeležili celotno redno tedensko dogajanje v Termah Dolenjske Toplice, spreminjale pa se bodo nosilne teme: belokranjski piknik, slovenski piknik, morda lovski piknik. Od 24. do 26. maja bo v Dolenjskih Toplicah zaživela starodavna obrt z gozdom bogatih dežel in pokrajin: oglarstvo. Postavljena in svečano prižgana bo prava oglarska kopa, kjer bodo oglarji skrbno kuhali oglje. Ob tem bomo pripravili delavnico oglarskih jedi, tekači pa se bodo pomerili tudi na oglarskem teku.

Wellness center Balnea bo tudi v maju kraj ugodja in sprostitve ter vaše zavetje za obnovo življenjskih energij, pa naj bo to z masažami in kozmetičnimi storitvami ali samo s sproščujočim plavanjem. V mesecu maju vam bomo po posebej ugodni ceni 35,20 EUR (namesto 44 EUR) ponudili francosko manikuro in francosko geliranje na nogah.

Majsko vreme je velikokrat že tako stabilno in toplo, da bo reka Krka s svežino vabila v svojo bližino.

Lahko se bomo odpeljali do Otočca, edinega slovenskega gradu, ki leži na otoku na dolenjski zasanjanki Krki. Morda pa se bomo namenili tudi v smeri proti toku reke Krke ter obiskali Žužemberk in tamkajšnji grad. Da boste vedeli: tudi z raftom, ki se ga običajno spomnimo ob pogledu na alpske in na videz mogočnejše reke, kot je Krka, se boste lahko zapeljali. Od Žužemberka seveda ni daleč do Jurčičeve in Krjavljeve Muljave ali do skrivnostne Stične, kjer cistercijani že stoletja živijo po znamenitem redovnem pravilu »Ora et labora«, kar pomeni »Moli in delaj«.

Balnea
WELLNESS CENTER



Pomladni izlet s kopanjem ...

... v termalnih bazenih sprostitvenega centra Balnea: **celodnevno kopanje s kosilom**

Cena med delovniki	15,00 EUR
Cena med vikendi in prazniki	18,00 EUR

Dobrodošli!

T: 07/ 39 19 750, E: balnea@terme-krka.si



Pravilno dihanje umirja stres in vrača zdravje

Besedilo: Vlado Kadunec

Če se s stresom ne soočimo pravočasno, lahko pusti trajne negativne posledice na našem zdravju.

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv človeka na dražljaje iz okolja. Je prastaro stanje napetosti in pripravljenosti organizma, da se sooči z ogrožajočo okolico. Na hiter odziv nas pripravlja simpatično živčevje, ki poveča izločanje hormonov adrenalina in kortizola. Pod njunim vplivom se dvigne raven sladkorja, maščob in beljakovin v krvi, da se lahko v primeru nevarnosti sprosti energija, potrebna za akcijo ali obrambo. Pospeši se delovanje srca in dihal, poveča se krvni tlak, kri se preusmeri v življenjsko pomembne organe in mišice,« mi na zdravniškem pregledu ob prihodu v Terme Krka v Šmarjeških Toplicah razloži kardiolog prim. Tomislav Majić, dr. med.



Stanje »zdravega adrenalinskega šoka«

Opisano stanje tako imenovanega, zdravega adrenalinskega šoka' doživljamo med kratkotrajnim stresom, denimo pri adrenalinskem športu. Izločeni adrenalin pospeši delovanje srca in dihal, mišice so bolj prekrvljene in nape-te. Pri bolj pogostih in dolgotrajnih stresnih dogodkih pa se izloča več kortizona, ki dviguje raven maščob, sladkorja in beljakovin v krvi. Takšen stres praviloma prinaša škodljive posledice za zdravje celotnega organizma.

PREPOZNAJMO SVOJ ODZIV NA STRES

»Kronični stres ogroža prav vse organe in celice našega telesa. Praviloma vodi v nastanek bolezni srca in ožilja, možganov, ledvic, dihal, kože, prebavil, gibal in imunskega sistema. Vpliva tudi na nastanek rakavih obolenj in diabetesa. Toda ustreznega obvladovanja stresa se je mogoče naučiti in z njim živeti tako, da ne škoduje zdravju. Najprej se moramo naučiti prepoznati svoje odzive na stres in se zavedati glavnega negativnega čustva, ki ga v takem trenutku občutimo (na primer bes, jeza, skrb, strah, razdražljivost, sovražstvo, napadalnost, nemir, tesnoba). Ko spoznamo, kaj nam običajno vzbudi škodljiva negativna čustva, se temu lažje izognemo. Pri obvladovanju stresa pomagajo tudi sprostitvene tehnike, kot so recimo joga, meditacija,

progresivna mišična relaksacija, thai chi, ples, borilne veščine, šport in rekreacija,« me še podučil dr. Majjič, ki pregleda vsakega gosta, ki pride na program obvladovanja stresa v Šmarješke Toplice.

Pri pregledu zdravstvena ekipa Term ugotavlja splošno zdravstveno stanje gosta, strukturo njegovih telesnih tkiv, stanje telesnih in krvnih maščob ter telesno zmogljivost. S posebno napravo z biofeedback sistemom ugotavlja jo stanje stresa in fiziološki, psihološki ter vedenjski odziv preiskovanca na stresni dogodek.

OAZA MIRU

Program obvladovanja stresa sem izbral ravno v Šmarjeških Toplicah, ker je

kompleks, »spravljen« na samo, v mirno in zeleno naravno okolje, ki omogoča, da se stran od vsakdanjih napetosti posvetim samo sebi in obvladovanju stresa pod strokovnim vodstvom. Tu ni množičnega turizma, ki človeka zlahka odvrne ali moti pri posvečanju sebi in obvladovanju stresa.

VADBA UMIRJANJA STRESA

Po zdravniškem pregledu me je v roke dobila osebna trenerka Anita Možgan, ki me je nato vsakodnevno vodila skozi trening obvladovanja stresa. Najprej je na meni naredila tako imenovani antistresni test oziroma preverila, kako se moj organizem odziva na stresne dogodke. Na glavo, okoli prsi in na prste mi je pritrdila senzorje, ki so preko utripa srca, frekvence dihanja, temperature kože in mikromišične napetosti na čelu zaznali moje reakcije na stres, računalnik pa jih je nato spremenil v strokovnjaku poznane pokazatelje reakcij po-

Dihanje, ki dobro dene ...

Če čutite, da se vas loteva tesnoba, da srce bije hitreje, da so misli začele preskakovati ... vam predstavljamo 3 hitre rešitve, nasvete in namige, kako ukrotiti napetost.

1. Balonček: vdihnite skozi nos, začutite zrak v trebuhu, izdihnite skozi usta in si pomagajte z rokami stisniti trebuh.
2. Ritem dihanja: vdihnite skozi nos, štejte 1-2-3 ter počasi izdihnite skozi usta. Pri izdihu izgovorite zvok ssssss.
3. Energijsko čiščenje: počasi in umirjeno dihanje skozi nos: vdihnite svetlobo (sonce, luč ...), izdihnite temno barvo (skrbi, zlo ...).

sameznih organov na stres. Opremljen s senzorji sem nato dobil naloge, ki človeka običajno spravijo v stresno stanje. Odšteti sem moral na primer visoke številke od še višjih, govoriti oziroma razmisliti o tem, kaj me bremeni ali žalosti v življenju ipd. Po vsaki vaji se je treba potruditi, da se telo oz. stres umiri. Tako Anita je izmerila moje reakcije na stresne dogodke in sposobnost, da jih umirim. Med tem me je sproti tudi že učila prvih lekcij in tehnik umirjanja stresa. Na osnovi rezultatov omenjenih preiskav je Anita izbrala meni osebno prilagojen program dejavnosti, s katerimi sem vadil umirjanje stresa. »Med najosnovnejšimi tehnikami sproščanja je zavestno poglobljeno dihanje. Pravilno dihanje je ključ za premagovanje stresa, seveda pa se poleg tega naučimo tudi ostalih tehnik sproščanja, od vizualizacije do aktivnega sproščanja s fizičnimi vajami,« je razložila Anita, ki s svojim pristopom marsikomu zlahka postane tudi neke vrste psihoterapevtska opora.

V DOMAČEM OKOLJU

Preden se v Šmarjeških Toplicah vključimo v program obvladovanja stresa, se pogovorimo še s strokovnjakinjo za prehrano, ki na našo željo in potrebe (na primer krepitev mišic, izguba teže, morebitne želodčne težave, alergije, itd.) pripravi osebni jedilnik, s katerim je gost nato postrežen v jedilnici. Med vsakodnevnim treningom, ki je deljen na skupinskega (denimo jutranja vodna aerobika, pilates, fitnes, nordijska hoja) in individualnega (vaje za umirjanje), prideta do izraza Anita topla strokovnost ter umirjenost, s katerima blagodejno deluje na udeležence programa.

Bolj kot grem skozi program, bolj kot mi spontano potekajo dnevi ob mentalnih in fizičnih treningih za krepitev organizma za uspešno obvladovanje stresa, bolj mi je jasno, zakaj se lona, podjetnica iz Nizozemske, Barbara, medicinska sestra iz Francije, in Peter, bančnik iz Nemčije, s katerimi sem se skupaj potil na nordijskih, sprehodih, v telovadnici ali na fitnesu, pa tudi zvečer ob remiju, tako prešerno smejijo. Vsi trije so tu že redni gostje vsaj dvakrat letno.

Čprav od daleč, se v naše Terme Šmarješke radi vračajo, ker se tu počutijo, kot doma!



Vlado Kadunec

Osebna trenerka Anita, receptorka Olga, nutricionistka Janja in ostalo osebje, s katerim sem se vsakodnevno družil, so vsekakor visoka dodana vrednost Term Šmarješke Toplice. Ko se v dneh bivanja tukaj srečujem z njimi, ti znajo dati občutek domačnosti in osebne zavzetosti za druženje s teboj, čprav je to pravzaprav njihova službena dolžnost.

Obvladovanje stresa Da ne bi »pregoreli«

Program vsebuje:

- **NAMESTITEV:** 7x namestitev s polpenzionom
- **ANALIZO STANJA:** pregled pri zdravniku, analizo stresa Pce
- **TERAPIJE:** refleksnoconsko masažo stopal, klinično aromaterapijo – antistres, tibetansko zvočno masažo, solni piling telesa, aromakopel za sprostitve, biofeedback
- **TELESNE AKTIVNOSTI:** nordijsko hojo, pilates, vodno aerobiko
- individualni posvet o prehrani

Promocijska cena 7-dnevnega programa **267 EUR**

7-dnevna nastanitev s polpenzionom **že od 388 EUR**

Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popusta na namestitev.

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

Pomladni izlet

Pot pod noge

Besedilo:

Janez Kolarič

... za več energije



V slovenski Istri so idealni pogoji za aktivnosti na prostem, sploh za pohodništvo in kolesarjenje. Spomladi in jeseni pa tudi pozimi, ko imajo domačini še nekaj več časa in se nam najraje in najlaže posvetijo in so kleti polne pridelkov ... Poletja so, resnici na ljubo, razen v zgodnjih jutrih, prevroča. In pogoji za te aktivnosti so čedalje boljši – informacij, urejenih in markiranih poti je vedno več.

Zadnje pridobitve na Obali so v občini Izola – za pohodnike so označili štiri zelo lepe poti, ki smo jih v sklopu naših pohodniških tednov že prehodili. Izkazala se je občina Koper – pripravili so petnajst tematskih poti, delno s sredstvi evropskega sklada za razvoj podeželja. Te poti so zanimive predvsem zaradi tras, saj na njih spoznamo vasi pod Kraškimi robom. Devet je pohodniških, pet kolesarskih, ena je učna pot. V občini Piran pa so nam na voljo Piranske pešpoti. Seveda ob tem ne smemo pozabiti poti, ki so jih označili planinci – planinske markacije nam odkrivajo skrite kotičke Istre, tu pa nas presune spoznanje, da je bil v preteklosti vsak košček zemlje obdelan, o čemer nam še posebej pričajo kamnite terase, spet oživiljeni, urejeni vodni izviri in očiščene stare poti, povezovalke istrskih vasi, ki kot orlovska gnezda čepijo na vrhu vzpetin. Koder nam seže pogled, bomo opazili cerkvene zvonike. Omenim lahko tudi poti, ki jih je označilo Društvo za srce. Tisti, ki si želijo še nekaj več, se lahko povzpnejo na Slavnik, iz Podgorja ali s katerega drugega izhodišča. Posebej vredni oglada so kamniti spodmoli pri Sočergi. Pa dodajmo še naše poti, tiste, ki smo jih označili v Talasu Strunjan ...

Sistem poti je označen že sedemnajst let in je na tem področju pomenil oranje ledine. Ob tem pa ne smemo pozabiti še evropske pešpoti E6, ki se končuje za strunjanskim hotelom Svoboda. Po tej poti je od Pomjana do Strunjana speljana tudi ena izmed Krkinih pešpoti – z žigom v recepciji osrednjega strunjanskega hotela.

Vrtimo pedale

Kolesarjem priporočamo Parenzano, kolikor mi je znano edino označeno kolesarsko pot v slovenski Istri. Speljana je po opuščeni trasi železnice od Trsta do Poreča in je lepo prevozna od meje z Italijo do Vižinade na Hrvaškem. Namig: Ker vodi mimo portoroškega letališča, se lahko odločite še za panoramski polet – z veseljem vas bodo popeljali. Pot je dokaj lahka, ker vzponi na njej niso hudi, saj se je tu nekoč zlagoma in počasi vzpenjala težka parna lokomotiva. Polna je čudovitih mostov, tunelov in viaduktov. Kolesarji smo za to lahko hvaležni stari Avstro-Ogrski. Slikovita je tudi trasa nekdanje ozkotirne železnice Hrpe-lje–Kozina–Trst. Razgledi so osupljivi, še lepše pa je to, da se do Trsta ves čas spušča. V obratni smeri pa se seveda ves čas vzpenja, do višine 500 metrov. Sicer pa je slovenska Istra polna strmih vzponov, a za nagrado sledi kolesarjenje po slemenih, ki razkrivajo osupljive poglede. Pri naših sosedih, v hrvaški Istri, pa je pravi kolesarski raj. Odlično označenih in opisanih je več kot štirideset kolesarskih poti in da ne govorimo o prelepi naravi. Več o tem pa na spletnih straneh.

Prazna vreča ne stoji pokonci

Seveda telesna aktivnost sama po sebi še ni dovolj. Tako pri nas kot na drugi strani obeh mej je veliko vinarjev, oljarjev in prijetnih gostilnic, kjer radi vidijo turista, pohodnika, kolesarja. Istra je po načinu življenja, navadah in običajih, dokaj enovita in zaradi vpliva Italije in mediteranskega in submediteranskega rasti za nas, celince, zelo zanimiva in kar malo eksotična. Slabe-ga vina ni nikjer več, istrska hrana pa je zaradi svojih posebnosti pravo do-živetje. *Oljčno olje, šparogi, blušč, roške, artičoki, bobiči, ombolo, finočo, pršut, panceta, polenta, fritalja s klobaso, fuži* in še in še. Namerno ne bom napisal slovenskih knjižnih izrazov, nekateri pa sploh nimajo takega ustreznika. Mogoče pa vas bo prav želja po spo-znavanju tega pritegnila v Istro ...

S palicami si pridobite več

Tisti pohodniki, ki želijo večjo inten-zivnost, si omislijo palice. Še posebej priljubljene so nordijske, ki omogo-čajo izrazito naraven, sproščen gib rok. Anatomske ročaji palic so zaradi posebno oblikovanih paščkov ves čas v naših dlaneh. Palica se tako kar drži naše dlani in jo imamo v roki, tudi ko jo izpustimo. Tisti, ki hodijo po nordijsko, seveda če to zmorejo, imajo izra-zito dolg korak in zato tudi intenziven gib rok. Gib je izrazito iz ramena, dlani pa potujejo od višine glave, mimo bokov, za telo,

v zadnji fazi odriva pa se z rokami odrinemo od paščkov in izpustimo ročaj (palica obvisi na našem zapestju zaradi paščka). Vse to se dogaja pri hoji s hitrostjo od 6 do 8 kilometrov na uro. Ker veliko energije prenesemo na palice, je zelo zmanjšan pritisk na vse sklepe, posebej na hrbtenico. Nezave-dno pa s tem aktiviramo tudi muskula-turo trupa, da daje dodatno podporo bolj obremenjenim rokam. Nordijska hoja je stalnica našega vsak-dana v hotelu. Vsak dan se podamo v drugo smer, pri tem pa doživimo tudi, v razumnih mejah, kaj takega, kar ni čisto športno, a gostje v tem uživajo – poleti se podamo v soline, da vidi-mo, kako se dela sol / *kome se fa sal*: obujemo *taperine* in potegnemo z *gaverjem* ... Nordijsko hojo učimo tudi indivi-dualno. Po operaciji kolkov, kolen, gležnjeve pa poudarjamo pomen pravilne uporabe palic predvsem v vlogi razbremenitve sklepov. Tega občutka se moramo enostavno priučiti. Takrat pač ne hodimo po nordijsko, ampak hodimo s palicami. Svetujemo tudi pri nakupu dobrih nor-dijskih palic, saj je sproščeno gibanje zelo odvisno od dobre palice. Skratka ... s palicami hodi tisti, ki želi več!



Pohodniški teden

Dvakrat na leto organiziramo v Strunjanu pohodniški teden. Običajno je to aprila in novembra, ko ni vroče in poti niso preveč zaraščene. Udeleženci so v glavnem naši stalni gostje, ki se radi vračajo k nam. Vedno prehodimo kaj novega ... S kombiji se vozimo na začetne točke pohodov in se vračamo v hotel. V programu je poleg tega kosilo v tipični istrski gostilni in še mnogo zanimivega – obiskujemo oljarje, vinarje, predelovalce oliv in kakija, pri domačinih se ustavimo na *marendah*. Gostje so navdušeni nad dopolnilnimi dejavnostmi, ki niso del rednega programa, saj so praviloma zelo sproščene in pristne. Pohodi so v dopoldanskem času in trajajo tri do štiri ure, ob popoldnevh pa bazen, savna, storitve našega centra za nego obraza in telesa. Za ta program nam je uspelo pridobiti tudi tujce – gostje iz Avstrije prihajajo k nam maja kolesarit, novembra pa na pohodniški program. Vodi jih naš usposobljen lokalni vodnik in kolesarski vodnik z mednarodno licenco, kajti varnost je na prvem mestu! Če gostje koles ne pripeljejo s sabo, mi z veseljem poskrbimo tudi za to. Izposojamo kakovostna kolesa, tudi otroška.

Iskrica z novembrskega pohoda

Novembrski dan. S kombijem in osebnim avtomobilom smo z našo pohodniško skupinico prispeli v Vanganelško dolino. Sonček se prebija skozi koprenaste oblake in preganja jutranjo vlago in hlad.

Pri kapelici na startu aperitiv, ki še najbolj pomaga proti hladu. Iz doline se vzpenjamo proti Pomjanu. Poti je vsega skupaj za tri ure. Po nekaj sto metrih nam kmet na njivi pokaže lepe ogromne zeljne glave. Pokramljamo. Nadaljujemo po v glavnem gozdni pešpoti, ki se počasi vzpenja. Zadnji del poti, tik pod Pomjanom, je sicer dokaj strm, a je za povprečnega pohodnika obvladljiv. Pot se na koncu nekako zravna. Od tam pa je lep razgled na Koper in Tržaški zaliv. Vas Pomjan leži skoraj 400 metrov visoko. Pravljična: stare hiše, kamnita dvorišča, murve, cerkev sv. Martina. V Pomjanu smo

zmenjeni z Alenom, našim reševalcem, da bomo malo »popikali«. Vendar česa takega nismo pričakovali: klet v kamnu, *biska, žizule*, vino, domača klobasa, sir. Lica nam zardijo – od rahlega napora, še bolj pa od domačega vinčka. Alen raztegne harmoniko. Zapijemo ... A kaj, ko je treba še v dolino. Pot nazaj je lepa, položna, s pogledom na same vinograde. Na kosilo gremo v gostilno Oljka. *Ombolo* v testu, *bobiči*, vinček – vse domače. Bojan skoči nazaj še po zeljno glavo. Je obljubil in drži besedo. Taki so naši pohodniški dnevi. Vabljeni! Aja, še to ... Kaj je *biska*? Če ne boste šli z nami, boste težko izvedeli!

Vabljeni na spomladanski pohodniški teden, od 14. do 19. aprila.

Povzpeli se bomo na Tinjan, obiskali vas Lopar, si ogledali slap Supot in še kaj.

Vile***	246,00 EUR
Hotel Laguna***	230,00 EUR

Cene so v EUR veljajo za osebo v dvoposteljni sobi.

Aktivni člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popusta.
Ostali popusti so izključeni, razen otroških.

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

Načrtovanje poroke

Besedilo: Lidja Jež

– kot tkanje najlepših spominov

Časi se spreminjajo in mi z njimi, pravi stara misel. Vendar obstaja nekaj stalnic, ki se ohranjajo skozi zgodovino in imajo po celi zemeljski obli enak pomen; med najbolj svečanimi je že od nekaj – in verjetno za vedno – poroka. Ljudje po celem svetu jo doživljajo kot nekaj enkratnega ali vsaj zelo redkega ... Tudi na medmrežju vidimo, da na vseh kontinentih pripravam na poroko namenjam ogromno prostora in časa. Poroka je povsod velik projekt, ki ga lahko zaupamo le za to usposobljenim ljudem oz. organizacijam.

POROKE: OD VELIKIH IN GLASNIH DO ELEGANTNIH IN INTIMNIH

Poroke so vedno nekaj lepega in veselega, vendar se kljub temu med seboj razlikujejo bolj, kot bi sklepali na prvi pogled. Ne samo po vrsti in obliki poročnega obreda, ampak tudi po poročnem slavlju – nekatere so množične in glasne, druge zopet intimne in elegantnejše. Temu izhodišču ustrezno izbirajo pari tudi lokacije. Ne čudi, da za elegantnejše poroke mnogi domačini in tujci radi izberejo Grad Otočec. Težko si je zamisliti lepše okolje za sanjski poročni obred, čeprav le-to samo po sebi še ni zadostno zagotovilo. Za popolno poroko je potrebnega še mnogo več, kar dobro vedo organizatorji porok v Termah Krka oz. na Otočcu. S poslušom za vsak posamezen par in z znanjem, s pomočjo katerega je mogoče uresničiti še tako nenavadne želje, so v zakonsko življenje pospremili že nešteto parov.

SLAVJA – OD GRADU DO HRAMA

»Ponudbo porok dopolnjujemo in prilagajamo času, željam in pričakovanjem. Naša informativna ponudba

je le izhodišče za oblikovanje samega dogodka, ki je vsak zase unikaten in edinstven, ne glede na to, če poteka na prostem ali v grajski poročni sobi,« pravi Vida Trenz iz Term Krka. Cene poročnih obredov na Otočcu so prilagojene tako, da so bodočim mladoporočencem dostopnejše. Seveda se razlikujejo glede na to, če se par odloči le za poročni obred v Gradu Otočec ali tudi za pogostitev. Vida Trenz pojasni: »V grajski restavraciji lahko organiziramo slavlje za

skupino do 50 svatov, za večje skupine pa lahko zabava poteka na grajski terasi ali v posebej za to priložnost najetem šotoru na jasi nasproti gradu. Na voljo so tudi druge lokacije, ki jih ponujamo v sklopu Term Krka. Bližnje Terme Šmarješke Toplice, ki so umeščene v lepo, zeleno okolje, lahko gostijo tudi do 100 svatov. Poročna slavlja lahko pripravimo tudi v novomeškem



Hotelu Krka ali v Krkinem hramu na Trški gori, med vinogradi.« Vsaka od naštetih lokacij ima svoje značilnosti in prednosti.

PRESTIŽ IN MIR

Grad Otočec so si za svojo poroko izbrali že številni tuji pari – kot zanimivost naj povemo, da je vse več porok parov iz Ruske federacije. To so zelo zahtevni gostje, ki pričakujejo razkošne in posebne obrede ter slavja. Sicer pa se za poroko na Otočcu poleg domačinov odločajo pari iz celega sveta. Grad Otočec je namreč član združenja Relais & Châteaux, ki družijo več kot 500 najprestižnejših malih hotelov in restavracij po svetu. Kot tak je prepoznaven tudi zunaj evropskih meja. Med pogoji za sprejem v članstvo hotelskih dvorcev sta pred nekaj leti pomembno vlogo odigrala otoška vrhunska kulinarika in mirno okolje. Zaradi teh predpostavk se za poroko na Otočcu odločajo tudi zahtevni tuji in domači gosti.

PRI POROKI NI POPRAVNEGA IZPITA

Zaupanje v organizatorja, ki ima izkušnje in najboljše reference, je hkrati zagotovilo za uspeh poročnega obreda, pri katerem ni popravnega izpita. Recept je sicer sila preprost – vse mora biti odlično. »Organizacija porok je lepo, prijetno in zelo ustvarjalno delo. Zavedanje, da pripravljamo za par in svate enkratni dogodek, nas vse navdihuje. To je namreč dogodek, o katerem bodo pripovedovali svojim vnukom in pravnukom, zato se mu tudi mi posvetimo z vsem srcem,« doda Vida Trenz.

Pismo srečne neveste ...

Spoštovani, to pismo pošiljam z namenom, da obvestim bralce o svoji pozitivni izkušnji na Gradu Otočec in še posebej o delu gospe Vide Trenz. Ne vem, kako naj začnem, saj sem še vedno popolnoma očarana in hvaležna čudovitemu, pozornemu ter profesionalnemu osebju Gradu Otočec, še posebej pa sem hvaležna Vidi Trenz.



Prvi stik z Gradom Otočec sem vzpostavila preko elektronskega sporočila neko soboto. Zelo sem bila presenečena nad prijaznim in toplim odgovorom, ki sem ga prejela že naslednji delovni dan, v ponedeljek, saj je vseboval vse podrobnosti, o katerih sem spraševala, in sicer v preprosti ter razumljivi obliki.

Imela sem nekaj vprašanj glede organizacije poroke na Gradu Otočec, natančneje glede prilagajanja obreda in menija za večerjo. Želela sem tradicionalen slovenski obrok s pridihom prefinjenosti! Ge. Vidi sem posredovala le nekaj napotkov in končni rezultat je bila neverjetna večerja – bila je točno to, kar sem želela, in tudi vino, ki ste ga predlagali k obrokom, je bilo odlično. Izbira hrane in vina je presegla pričakovanja vseh gostov, kvaliteta in postrežba pa sta bili občudovanja vredni in uglajeni! Vida je predlagala, da se pogovoriva o mojih vprašanjih po telefonu, da bi si izoblikovala predstavo o mojih željah glede stila poroke in podobno. Bila sem navdušena in sem jo kmalu poklicala. Pogovarjali sva se približno eno uro in vse moje skrbi so izginile. Nekaj tednov pred mojim prihodom v Evropo sva ponovno govorili in to je bilo vse, kar je bilo poleg Vidinih odličnih komunikacijskih spretnosti in razumljivih elektronskih sporočil potrebno za odlično organizacijo poroke. Vida je imela organizacijo ves čas pod kontrolo, zavedajoč se prioritarnih stvari. Vedno znova me je pomirila, da kljub temu, da je bila najina poroka planirana v času največje sezone porok, ona ni pozabila na naju! Zaradi vsega tega sem se počutila pomirjeno in pomembno, saj načrtovanje poroke in družinskega izleta 8000 kilometrov stran od doma ni mačji kašelj. Z veseljem lahko rečem, da nisva naletela na nikakršne težave pri načrtovanju poroke na

Gradu Otočec ter pri dogovorih z Vido – vse je bilo popolno!

Prvega septembra, le 23 dni pred najinim poročnim dnevom, sem vsa razburjena Vidi poslala elektronsko sporočilo, da nam ni uspelo najeti snemalca za poroko in da nujno potrebujeva nekoga. Takoj mi je odgovorila, da bo ona našla nekoga. Iskreno povedano si nisem mislila, da je to mogoče, vendar mi je tri dni kasneje Vida po elektronski pošti sporočila, da ji je uspelo najti snemalca. Začutila sem tako olajšanje, da sem zajokala!

Ko smo prispeli v Slovenijo, smo imeli samo dva kratka sestanka z Vido. Vsakokrat, ko smo se srečali na Gradu Otočec, nas je lepo pozdravila ter sprejela in občutek magičnosti je lebdel v zraku! Vida je organizirala sestanke z vsemi pogodbeniki, da smo pregledali vse podrobnosti ter se dokončno dogovorili o izvedbi. Bilo je čudovito – vse je teklo kot po maslu. Grof, frizer, vizažist, cvetličar, didžej, snemalec, fotograf – vsi so bili zabavni, potrpežljivi in veseli. Tudi oni so prispevali k temu, da je bil najin dan uspešen in nepozaben!

Vida Trenz je idealna oseba za to delovno mesto. Je odprta, brez predsodkov, izredno profesionalna in iskreno ji je mar za stranke, s katerimi dela. Vidino znanje in sposobnosti so nam omogočili brezskrbno in čudovito izkušnjo. Ob strani nam je stala od začetka do konca in pomagala z ustvarjalnimi predlogi. Hkrati je mislila na vse podrobnosti, na katere midva nisva niti spomnila! Pri vsem, čemer se je Vida posvetila, kot npr. okraševanje miz pri večerji in tiskanje menijev, je poskrbela, da bo najin dan poseben in nepozaben – bilo je vse, kar sem si želela in še več. Bila je prava pravljica naša poroka!

Lep pozdrav, **Selina Metez**
september 2012, Calgary, Canada

Predsednik Koronarnega društva Slovenske Istre

Ladislav Pevnik

Besedilo: Alenka Babič

Konec januarja so Terme Šmarješke Toplice gostile 78 članov Koronarnega društva Slovenske Istre. Skupina stalnih gostov, ki se še kako zavedajo, da trenirano srce zmore več, da primerna in redna telesna aktivnost podaljšuje življenje in da je skrb za dobro telesno kondicijo eden od najpomembnejših dejavnikov rehabilitacije, je tudi med letošnjim programom obnovitvene rehabilitacije v šmarjeških hotelih bivala v znanih, stalnih, zanje »domačih« sobah. Seveda nismo mogli izpustiti priložnosti za pogovor z njihovim predsednikom ...

Ladislav Pevnik je zahteven sogovornik, ki izkušnje s svoje bogate poklicne poti s pridom uporablja tudi pri vodenju Koronarnega društva Slovenske Istre. Vodi ga že drugi mandat in je tudi med njegovimi ustanovnimi člani. Društvo je nastalo leta 1995 na pobudo 33-ih koronarnih bolnikov, ki so skupaj z zdravniki, na čelu s pokojnim dr. Korsičem, tlakovali bogato razvejeno dejavnost danes največjega koronarnega društva v Sloveniji.

Med pogovorom je pojasnil, da je jedro društvene dejavnosti 19 telovadnih skupin, ki so razvejane po vsej Obali in v zaledju slovenske Istre. **Redna vadba, ki jo vodijo strokovno usposobljeni vaditelji**, je sestavljena iz začetnega ogrevanja, osrednjega sklopa vaj za glavne mišične skupine in sprostitvenega zaključka. Večinoma poteka v telovadnicah osnovnih šol, ena pa poteka tudi v bazenu hotela Delfin v Izoli.

Spodbujanju zdravega načina življenja, ki ga zagovarjajo, so namenjeni tudi številni pohodi, med katerimi ima posebno mesto spominski pohod dr. Korsiča na Kokoško – po poti, ki jo je

pokojni kardiolog tudi sam načrtoval. Izvedejo ga dvakrat letno – spomladi in jeseni.

V koledarju njihovih društvenih dejavnosti je tudi vrsta izobraževalnih dejavnosti: delavnice zdrave prehrane, učenje oživljanja, šola nordijske hoje in predvsem predavanja, s katerimi sledijo novostim na različnih področjih medicine.

Njihova bogata aktivnost je vzbudila pozornost tudi v krajih čez mejo in tako so v teku pogovori o organizaciji vsaj dela njihovih aktivnosti med zamejskimi Slovenci v Italiji in o organizaciji podobnega kluba v sosednji občini Buje.

Na vprašanje, na kaj je gospod Pevnik ponosen, smo dobili zelo hiter odgovor. Na njihov največji letošnji projekt – vzpostavitev društvene kardiološke posvetovalne ambulante. Kot edina tovrstna ambulanta v Sloveniji je začela s svojo dejavnostjo v izolskem zdravstvenem domu v februarju, v njej pa imajo člani društva možnost opraviti nekatere preiskave, se pogovoriti s kardiologi, dobiti nasvet o nadaljnjih terapijah ali zdravljenju ipd.

Dobro in obsežno sodelovanje z zdravniki je v društvu ustaljena praksa, zato ne preseneča, da namenjajo velik poudarek strokovnosti na vseh področjih njihovih dejavnosti. Vodstvo društva se tako o vsakoletnem programu vseživljenjske rehabilitacije posvetuje s strokovnim svetom društva. Pri izvedbi programa so primorani upoštevati sredstva, ki so na voljo, zaradi recesije in težav v gospodarstvu pa ne morejo uresničiti vseh želja in idej. Vedno večji mora biti tudi prispevek članov samih.

Kljub vsemu so odločni, pravi gospod Pevnik, da bodo kljub prilagajanju programov finančnim zmožnostim ohranili strokovnost in vsebinsko jedro njihove dejavnosti: strokovni program rehabilitacije – za zagotavljanje redne vadbe in izobraževanje članov društva, kako živeti z boleznijo.

In naš sogovornik zasebno ... tudi sam je koronarni bolnik, ki se najraje sprošča in rekreira v svojem nasadu oljk. Osrečujejo ga preprosti užitki, nesebičnost, ljubezen do dela ... in ljudi.

Slovenija igra golf na Otočcu

Tečaj golfa in licenca za samo 99 EUR na osebo

Vstopite v svet golfa na preprost, prijazen in cenovno ugoden način.

V skupni akciji »Slovenija igra golf« vam za 99,00 EUR ponujamo: 8-urni tečaj golfa in predavanja o pravilih golfa.

V tečaj je vključeno še:

- igra devetih lukenj na golfišču,
- palice za golf,
- pravila za golf,
- povzetek pravil za golf,
- vadbene žogice, ki jih potrebujete pri vajah s profesionalnim učiteljem golfa,
- letno članstvo 2013.

Z opravljenim tečajem in treh odigranih 9 luknjah pridobite enoletno licenco, ki vam omogoča igro na vseh slovenskih golfiščih.

Kaj potrebujete za tečaj?
Le udobna športna oblačila.

Ne spreglejte!

S predložitvijo tega kupona ugodnosti vam na navedeno ceno 99 EUR priznamo še 10 % popusta!
Kupon velja do 31. 7. 2013.

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 uveljavlja le z enim kuponom – kuponi ugodnosti se ne seštevajo • kupona se ne da zamenjati za gotovino • ob posameznem nakupu je mogoče izkoristiti le en kupon



T: 07/ 30 75 627, 041 30 44 44,
E: golf.otocec@terme-krka.si



Sprostitev

Zveni enostavno – a ni.

Besedilo: Tina Cigler

Ni več veliko ljudi, ki bi živeli sproščeno in bi lahko potrdili, da pred odhodom v službo vedno v miru pojejo zajtrk in preberejo časopis, da obedujejo ob ustaljenih urah, da v prometnih konicah ne pomislijo niti na eno grdo besedo, da iz službe odhajajo ob uri, da jim nenapovedan obisk prijateljev ne podre urnika (zanje pa imajo vedno v zalogi doma pečene piškote), da preživijo vsak dan vsaj eno uro na svežem zraku in da so iskreno srečni. Če ste eden takih, lahko naslednji dve strani preskočite. Namenjeni sta namreč tistim, ki so čez dan razpeti med številnimi skrbmi in jih mnoge tudi precej razdražijo, ki namesto toplih malic stoje, med dvema opravkoma, zmečejo vase sladke in slane prigrizke, ki sami sebe srečujejo na vratih, ves dan plitvo dihajo ali celo zadržujejo dih in imajo kar naprej napete mišice, kepo v želodcu, bolečine v vratu, hrbtu, prsih ... In ki jih zanima, kako se vsega tega znebiti.

Psihične obremenitve vplivajo na telo

Hiter način življenja in velike količine informacij, s katerimi smo zasuti celo v prostem času, nas psihično obremenjujejo in utrujajo. Prve posledice, v obliki razdražljivosti, zaskrbljenosti in potrnosti, radi spregledamo kot nepomembne. Motiti nas začnejo, ko se razrastejo v pozabljivost, zmanjšano koncentracijo, slabo organiziranost, napake pri delu in pomanjkanje volje. Našo polno pozornost pa si pridobijo žal šele, ko se preselijo na fizično raven in nas prestrašijo s pospešenim bitjem srca, zakrčenimi mišicami, pogostimi glavoboli, potnimi hladnimi dlanmi, slabostjo, izpuščaji, prebavnimi motnjami ... Tedaj naposled pomislimo, da bi se bilo najbrž koristno sprostiti.

Stara zenovska modrost

Meditirati bi morali 20 minut na dan. Če seveda niste preveč zaposleni. V tem primeru bi morali meditirati po eno uro.



Ključna **napaka** sproščanja

Sproščanja se lotimo v najboljši veri, da to znamo, a praviloma začnemo na napačnem koncu. Sproščenost namreč zmotno razumemo zgolj na ravni sproščenih mišic, zato se najprej lotimo teh. Na primeru smeha od srca pa vidimo, da sproščenost ni odvisna samo od sproščenih mišic, saj imamo takrat močno napete prav vse mišice, a smo najverjetneje precej sproščeni. Vseeno torej zapremo oči, se udobno zleknemo in zavestno poskušamo sprostiti mišice. To sicer prinese olajšanje, a le kratkotrajno, saj smo se ukvarjali s posledico in ne z vzrokom. Če vzrok ostane, pa se hitro ponovijo tudi simptomi. Zato prava sprostitev ni ne ležanje, ne rekreacija niti klepet s prijatelji, kot zmotno mislimo. Sprostitev je delo z vzroki, vzrok fizične napetosti pa je psihična napetost.

Postopki sprostitev centrov uspešnejši od poskusov doma

Sprostitev centri Term Krka so naši učinkoviti način za spopad z vzroki psihične napetosti. Učinkovitejši pa niso le zato, ker doma nimamo profesionalne infrastrukture za sproščanje, pač pa zato, ker odpravljanje vzrokov težko poteka v istem okolju, kjer nastajajo. Če je krivec za napetost prevelika dnevna količina dražljajev, ki jih naših pet čutil sprejema in po živčnem sistemu pošilja preobremenjenim možganom, dosežemo sprostitev šele, ko zmanjšamo število zunanjih dražljajev, to pa je v službi in doma skoraj nemogoče. Tam mimogrede »srečamo« računalnik, telefon, hladilnik, nered in umazanijo, zaraščen vrt, službene in druge obveznosti in še kup motečih dejavnikov.

Zato zdravilišča Term Krka, v okviru katerih delujejo sprostitev centri Vitarium, Balnea in Salia, niso naključno umeščena v čudovito naravo, kjer vlada spokojnost in se človek lahko v celoti posveti zgolj sebi in svojemu telesu.



Dnevi odprtih vrat za pokušino

Dodana vrednost sproščanja v centrih so naravna zdravilna sredstva, izposojena iz tal, klime in vode in kombinirana z dolgoletnimi izkušnjami in znanjem. K sprostitev pa pristopajo celostno, zavedajoč se vseh vidikov dobrega počutja. Razvajanje telesa je le eden od njih, veliko bolj bistvena je začasna kakovostna prekinitve s starim, očitno škodljivim vzorcem življenja in spoznavanje načinov, kako se izviti iz njega ob vrnitvi v domače okolje.

Večdnevni programi sproščanja, ki jih ponujajo centri, so zelo raznovrstni, zato pripravljajo v aprilu tudi dneve odprtih vrat, na katerih se lahko seznanite s celotno ponudbo, da si boste ob naslednjih obiskih ukrojili aktivnosti po svoji meri. Za pokušino so v Vitariumu, Balnei in Salii za tri aprilske konce tedna pripravili programski izbor, ki najbolje odraža pravilne pristope k sproščanju.

Vitarium: Obvladovanje stresa 5.–7. april 2013

Vitarium Spa&Clinique v Termah Šmarješke Toplice je dneve odprtih vrat posvetil obvladovanju stresa in razumevanju dejstva, da gre pri stresu za dve komponenti – za okoliščino, ki ga je povzročila, in za naš odziv nanjo. Ker običajno ne moremo spremeniti okoliščin, vas bodo opremili z znanjem, kako izboljšati svoj odziv nanje. Seznanili se boste z antistresnim pro-

gramom Burn out, antistresno analizo in terapijo biofeedback za uspešno obvladovanje stresnih situacij. Vključili se boste v skupinske sprostitevne vaje in svetovanje o prehrani za boljše razpoloženje in preprečevanje škodljivih posledic stresa. Degustirali boste antistresne napitke in za večerjo antistresni jedilnik.

Vitarium slovi sicer po individualnih programih za zdravje, boljše počutje in obnovo telesne energije, za zdravo in estetsko zunanost ter boljše telesno in umsko zmogljivost. Ti programi temeljijo na naravnih postopkih z merljivimi učinki, potekajo pa v pomirjajočem ambientu, ob nežni razpoloženski glasbi in prefinjenih aromah. Poleg klasičnih možnosti kopanja in savnanja so posebnost Vitariuma sprostitevne zeliščne, dišeče, regeneracijske in energijske kopeli, pilingi s soljo, olji in grozdem, masaže in obloge za razstrupljanje in pomlajevanje. V me-

Ugodnosti v času odprtih vrat Vitariuma:

- **Darilo:** recept za antistresni napitek, nega rok (piling in masaža)
- **20 %** popusta za vikend paket s polpenzionom
- **30 %** popusta pri analizi stresa, antistresni aromaterapiji, celostni aromaterapiji in sprostitevni kopeli



dicinskem delu ponudbe vas čakajo športni terapevti, mojstri sprostitevni tehnik, kozmetičarke in maserji, ki bodo s sodobnimi napravami in pristopi analizirali stanje vašega obraza in telesa in na podlagi tega poskrbeli za vidne lepotne popravke brez invazivnih posegov, preoblikovali vašo postavo, revitalizirali in razstrupili vaše telo in ga bioenergetsko uravnovesili s stanjem duha.

Balnea: Hujšanje in oblikovanje postave 12.–14. april 2013

Dnevi odprtih vrat v Balnei v Termah Dolenjske Toplice sledijo vodilu, da je eden od pogojev za učinkovito sprostitev tudi dobro počutje v lastnem telesu. Ker se vse več ljudi v svojem telesu ne počuti dobro zaradi odvečnih kilogramov, bo vikend potekal v znamenju programa za hujšanje in oblikovanje postave Balnea slim. Začeli boste s pomenom gibanja v naravi in se s športnimi animatorji sprehodili po Dolenjskih Toplicah, nato se boste seznanili z minimalno invazivnimi metodami za lepše telo, med katerimi sta tudi revolucionarni program za odpravljanje celulita in RayLife – kombinacija radiofrekvence, pulzirajoče svetlobe in akustičnih valov, ki učinkovito izboljšuje stanje pri odvečnem maščobnem tkivu, povešeni koži in gubah, neželeni poraščenosti z dlavicami, starostnih pegah in aknah. Telesu boste lahko privoščili masažo, obrazu pa nego z zlatom. Balnea predstavlja najsodobnejši način sprostitev, v kateri dobite razvajanje in užitek nove razsežnosti. Namakanje v pomlajevalnih in potilnih

kopelih, krepčilno savnanje in osupljiv nabor poživiljajočih masaž (klasična, shiatsu, refleksoterapija, masaža z vročimi in hladnimi kamni, aromaterapija, anticelulitna, s čokolado, z medom, z zeliščnimi snopki, lomilomi) lahko zaključite s počitkom v zensobi z vodnimi posteljami ali celo na nudistični terasi iz stare smrekovine.

Ugodnosti v času odprtih vrat Balnee:

- **20 %** popusta za estetske storitve
- **20 %** popusta za program Balnea slim

Salia: Pravilno gibanje 19.–21. april 2013

Gibanje je naravno zdravilo proti napetosti, saj povzroči globoko dihanje in tako okrepi preskrbo vseh delov telesa s kisikom. Ob tem se pospešeno sprošča hormon sreče β -endorfin, zato je človek po končani vadbi prebujen, sproščen in zadovoljen. Z nepravilnim gibanjem pa si seveda lahko nakopljete tudi nepotrebne težave, zato so v centru Salia Talasa Strunjan za dneve odprtih vrat izbrali predavanje o pravilnem gibanju oz. ergonomiji v športu. Gibanje je sicer glavni oblikovalec telesa, a ker si mnogi želijo čimprejšnje rezultate, se boste seznanili tudi z nekirurškim liftingom Beautytec za estetsko preoblikovanje telesa. Sinteza visoke tehnologije in najnovejših spoznanj sodobne in tradicionalne kitajske medicine na varen in neboleč način zmanjšuje maščobne obloge, celulit, gladi gube, učvrsti prsi Spremembe pa so vidne že po prvem obisku.



Namig Razvajanje s prijateljicami

• 1x polpenzion • kopanje • savna • masaža

99 EUR Z veliko druženja!

Več o ponudbi: www.terme-krka.si

Salia vso svojo ponudbo prepleta z naravnimi danostmi mediteranskega okolja – celostna nega telesa temelji na vsem, kar je povezano z morjem: na morski vodi, soli, blatu, algah in obmorski klimi. Lepotni in sprostitevni programi in edinstvene nege Talaso vključujejo morske kopeli, obloge z morskim blatom, solne pilinge ter masaže z mediteranskimi olji in zelišči, ki človeka napolnijo s pozitivno energijo in ga navdahnejo z voljo do bolj zdravega in sproščenega načina življenja.

Ugodnosti v času odprtih vrat Salie:

- **20 %** popusta: za vse storitve, ki jih plačate v tednu po dnevu odprtih vrat; za vse izdelke, kupljene na dan odprtih vrat; za vstopnico za fitnes
- Ob nakupu ene vstopnice za savne in bazen je **druga brezplačna**.
- **Darilo:** brezplačno lakiranje nohtov, 10-minutna masaža obraza

Učinki pravilnega sproščanja

In kako človek ve, da je celostno sproščen? Notranje je pomirjen, a živahen, energičen, poln idej in veselja do življenja. Njegov srčni utrip in dihanje sta upočasnjena, mišice sproščene in prekrvljene, zlahka se skoncentrira, samozavestno se loteva izzivov in težav ... To pa sčasoma pripelje tudi do bledenja zdravstvenih težav, za katere je menil, da so neizogibne.

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:
Siniša Glumičić, dr. med.,
specialist maksilofacialne
kirurgije

*Siniša Glumičić ima od letošnje-
ga februarja ambulantno tudi
v Termah Šmarješke Toplice.*

Glumičić, ki je do mladostnega

videza pomagal že številnim znanim in manj znanim obrazom, bo v šmarjeških termah izvajal minimalno invazivne posege, opravljal preglede pred operacijami, skupaj s tamkajšnjo zdravstveno ekipo pa bo skrbel tudi za kooperativno nego.

Podočnjaki in utrujen videz

Vprašanje:

Spoštovani dr. Glumičić! O vas in vaši kliniki v Zagrebu sem slišala že veliko in vesela sem, da se bom zdaj lahko srečala z vami tudi v Sloveniji. Sem poslovna ženska, žena in mati (40+). Zavedam se, da je v mojem delovnem okolju mladosten videz zelo pomemben, žal pa mi zaradi preobremenjenosti primanjkuje časa za vsakodnevno zahtevno nego, ki bi jo lahko izvajala sama. Občasno mi primanjkuje časa celo za počitek in spanje, kar se zrcali na mojem utrujenem videzu, ki je še bolj izrazit zaradi poudarjenih podočnjakov. Prihaja pomlad in v nov letni čas želim vstopiti sveža in zdravega videza. Zanima me, kakšne tretmaje ali posege mi lahko svetujete glede podočnjakov in utrujenega videza ter ali je nujno, da sem zaradi tega dlje časa odsotna iz službe? Hvala! Nada

Odgovor:

Spoštovana ga. Nada, zahvaljujem se vam za vaše vprašanje. Podočnjaki, ki ste jih opisali, lahko resnično pripomorejo k utrujenemu, izčrpanemu videzu, ne glede na to, koliko ste spočiti. Včasih po dolgem spancu postanejo celo bolj izraziti in vidni. Najpogosteje gre pri podočnjakih za genetsko predispozicijo in neredko se pojavijo ter postanejo izrazitejši že v zgodnjih 30-ih letih. Najboljši in najučinkovitejši način za reševanje utrujenega videza je trajna odstranitev podočnjakov. Najnovejša metoda, t. i. TRANSKONJUKTIVALNA BLEFAROPLASTIKA, je poseg, s katerim lahko rešimo problem podočnjakov in to brez enega samega reza na koži. Z uporabo laserskega ali radiovalovnega noža se v predelu konjunktive naredi majhen rez, skozi katerega se podočnjake, t. i. mastne blazinice, trajno odstrani. Pri tem posegu ni nobenega vidnega znaka operacije, prav tako ni šivov, sam poseg pa traja približno 45 minut in ni boleč.

S tem posegom se podočnjake odstrani za vedno in svež videz je nekaj, kar vas bo zagotovo razveselilo. Po operaciji si je priporočljivo vzeti nekaj dni časa zase in za počitek (4–5 dni), in sicer zato, da v tem času izginejo otekline in da se notranji rez na področju konjunktive popolnoma zaceli. Večina naših pacientov se že 6 oz. 7 dni po posegu vrne k vsakodnevnim aktivnostim, vseeno pa se je še kakšen dodaten teden dni potrebno izogibati težjim fizičnim naporom. Naj še omenim, da v sodelovanju s Termami Krka ponujamo možnost postoperativne nege v Termah Šmarješke Toplice, kjer v času bivanja v njihovem hotelu za vas skrbi strokovno medicinsko osebje s 24-urno dežurno zdravniško oskrbo in wellness storitvami, ki pripomorejo k hitrejšemu in boljšemu celjenju ter okrevanju. Gospa Nada, vabim vas, da nas obiščete v centru Vitarium Spa&Clinique (naročite se lahko na tel. 031 363 060), kjer bomo naredili načrt, kako do svežega in zdravega videza. V upanju, da se kmalu srečamo, vas lepo pozdravljam. Siniša Glumičić

Estetika Vitarium

Termini:

- sreda, 27. 3., od 13.00 do 15.30
- sreda, 10.4., od 13.00 do 15.30

Prisrčno vabljeni!

Informacije in rezervacije na spodnji telefonski številki.

T: 07 38 43 438, E: vitarium@terme-krka.si

ZDRAVJE



Odgovarja:
Olga Petrovič,
dr. med., specialistka fizikalne
in rehabilitacijske medicine

*Olga Petrovič opravlja
preglede v Termah Šmarješke
Toplice.*

Težave z ramo

Vprašanje:

Pozdravljeni, stara sem 52 let. Pred štirimi meseci me je začela boleti desna rama. Težko dvignem roko, ne morem se počesati, pa tudi v službi ne morem dvigniti kakšnega bremena na polico. Najhuje je ponoči, zaradi bolečin ne morem spati. Prosim Vas, svetujte mi ... Kaj je narobe z mano, kaj naj naredim? Anica

Odgovor:

Spoštovana bralka! Simptomi, ki jih opisujete, na prvi pogled nakazujejo na tako imenovani utesnitveni sindrom rame, vendar bi bilo potrebno opraviti natančen klinični pregled za opredelitev vzroka in izključitev druge

patologije, npr. težav zaradi vratne hrbtenice. V primeru, kadar resnično gre za utesnitveni sindrom rame, je priporočljivo jemanje protivnetnih/protibolečinskih zdravil, ki jih lahko predpiše osebni zdravnik, hkrati pa je dobro opraviti tudi ambulantno fizioterapijo. Slednja ponavadi vključuje različne fizikalne metode za obvladovanje bolečine (ultrazvok, elektroterapija, laser) in t. i. kinezioterapijo ali terapevtske vaje. Vaje so usmerjene predvsem v izboljšanje gibljivosti obolele rame ter krepitev moči mišic ramenskega obroča. Pacienti so še posebej zadovoljni z vadbo v bazenu, saj je znano, da ima voda protibolečinski ter sprostitveni učinek in je izvajanje vaj v njej veliko lažje. V Termah Šmarješke Toplice se že vrsto let ukvarjamo s tovrstno patologijo. Naše izkušnje kažejo, da je proces zdravljenja dolgotrajen in se od pacienta pričakuje dobro sodelovanje ter zavzetost, saj mora po zaključeni fizikalni terapiji redno vaditi tudi doma. Pomembno je prilagoditi vsakodnevne in fizične aktivnosti, se izogibati delu z roko v položaju nad nivojem ramenskega sklepa, predvsem pa delu, ki vključuje ponavljajoče se gibe na tem nivoju. Z obolelo roko ni priporočljivo tudi dvigovanje težjih bremen.

V primeru, če se stanje po zgoraj navedeni terapiji ne izboljša, bo potrebno izvesti nadaljnjo diagnostiko (Rtg slikanje, UZ rame, MRI) ter obvezno opraviti pregled pri specialistu – ortopedu zaradi odločitve o nadaljnjem zdravljenju.

Rehabilitacije gibalnega sistema

Individualna terapija - s pomočjo specialista

Rehabilitacija bolezni in poškodb gibalnega sistema je eno od glavnih področij medicinske rehabilitacije v Termah Krka. Program, ki je zastavljen individualno (na osnovi testiranja), vodi in spremlja specialist fizikalne medicine.

Program vključuje:

- uvodni, kontrolni in zaključni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine,
- tri individualne terapije dnevno po izboru zdravnika,
- dve skupinski terapiji dnevno po izboru zdravnika.

Cena programa brez namestitve	7 dni	270,00 EUR
	10 dni	360,00 EUR
	14 dni	540,00 EUR



T: 07/ 38 43 565, E: booking.smarjeske@terme-krka.si

Premagajmo spomladansko utrujenost

Besedilo: Petra Tomašič

Ko nastopi pomlad, se marsikdo od nas spopada z utrujenostjo, pomanjkanjem energije, padcem odpornosti in posledično slabim počutjem ter težkim jutranjim vstajanjem zaradi nespečnosti. To so le nekateri najbolj pogosti simptomi, s katerimi opisujemo stanje, ki ga poznamo pod imenom spomladanska utrujenost. Njen prihod običajno naznanjata mesec marec ali april, ko dnevi postajajo daljši in toplejši. Prav toplejše vreme namreč vpliva na širitev krvnih žil, s čimer se poveča prekrvavitev celotnega organizma, pospeši se presnova in telo kar naenkrat porablja več energije kot v zimskih mesecih. Rezultat? Občutek utrujenosti, ki preplavi naše telo. Spomladansko utrujenost najbolj pogosto občutijo vremensko občutljivi ljudje ter posamezniki s slabo telesno pripravljenostjo in oslabljenim imunskim sistemom. Njena pojavnost je pogostejša tudi pri ženskah, še zlasti mladih in zaposlenih materah.

Do uspešne zmage nad spomladansko utrujenostjo nas ločijo le 4 koraki:

1. PREBUDIMO TELO Z GIBANJEM

Ker mnogi od nas pozimi ne vzdržujemo telesne pripravljenosti, je pomlad pravi čas, da prebudimo telo. Za začetek naj bodo telesne dejavnosti zmerne, saj bi imelo vsakršno pretiravanje nasproten učinek. Prevladujoče mnenje strokovnjakov je, da so telesno dobro pripravljeni posamezniki v občutno manjšem številu podvrženi negativnim vplivom vremenskih sprememb. Telesna

vadba oziroma gibanje na splošno je tako odlična priložnost, da se postavimo nazaj na noge. Med gibanjem se namreč sproščajo endorfini, hormoni sreče, ki nas prebudijo iz zimskega spanja in hkrati poskrbijo za bolj izrazito pozitivno naravnost do življenja.



2. ZAGOTOVIMO SI KAKOVOSTEN SPANEC

Vpliv dobrega in kakovostnega nočnega počitka žal še vedno ostaja podcenjen. Za zdravo delovanje telesa namreč resnično potrebujemo dovolj spanca, kjer je upoštevanje lastnega bioritma ključnega pomena. Če bomo vsak dan hodili spat ob približno isti uri in telesu namenili okoli 8 ur počitka, bo naše telo veliko bolj pripravljeno na nove podvige.

3. VLOGA ZDRAVE PREHRANE

Pomlad je odlična priložnost, da naše telo, naveličano enolične zimske prehrane, oskrbimo s svežimi vitamini in minerali. Kot že sami vemo, dobimo veliko vitaminov in mineralov z uživanjem svežega sadja in zelenjave ter sveže iztisnjenih sokov – če je le mogoče iz ekološke pridelave.

Pazimo, da v prehrano vključimo živila, bogata z vitamini B (meso, ribe, jajca, oreški, žitarice, kvas ...), katerih pomanjkanje je lahko vzrok tudi za slabo delovanje ščitnice, ki se najpogosteje kaže v cikličnem padcu energije.

Nezdrave navade, kot so kajenje, uživanje alkoholnih pijač, neredna in neuravnotežena prehrana ter vsakdanji stres povzročijo, da je telo še bolj lačno vitaminov kot sicer, zato so strokovnjaki za prehrano danes skorajda soglasni: **vse potrebne vitamine in minerale je težko dobiti le s prehrano, zato je priporočljivo uživanje vitaminskih in mineralnih dodatkov.**

POŽIVIMO TOK ŽIVLJENJA

Vitamini skupine B, ki jih vsebuje **Krkin B-complex, pospešujejo presnovo ogljikovih hidratov, maščob ter beljakovin** in tako sodelujejo pri oskrbi vseh celic v našem telesu z energijo. Pomanjkanje enega od teh vitaminov ali povečana potreba po njem povzroči povečano potrebo tudi po drugih vitaminih iz te skupine. Ob znakih pomanjkanja enega vitamina iz skupine B zato jemljemo celoten kompleks vitaminov B.

Ker so **vitamini skupine B vodotopni**, sta njihova presnova in izločanje z urinom hitra. Zato so morebitni neželeni učinki, povezani s čezmernim vnosom, bistveno manjši kot pri vitaminih, topnih v maščobah.

Krkin B-complex obložene tablete so zdravilo brez recepta, namenjeno preprečevanju pomanjkanja vitaminov skupine B. Vzroki pomanjkanja so lahko različni, npr. nezadostno in

neredno prehranjevanje, nepopolna izkoriščenost vitaminov, povečana potreba po vitaminih (npr. telesni napor, nosečnost in dojenje, obdobje rasti, različne okužbe) ter povečana poraba vitaminov (npr. dojenje, potenje, driska). Običajni odmerek B-complexa za odrasle je 1 do 2 obloženi tableti 2- do 3-krat dnevno. Zdravilo lahko varno jemljejo tudi nosečnice in doječe matere.

DODATNA MOČ PROTI POMANJKANJU ENERGIJE

Pri presnovi beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in nukleinskih kislin pomembno vlogo igra tudi magnezij, saj aktivira več kot 300 encimov. Potrebe po magneziju v našem telesu se razlikujejo glede na spol, starost in način prehrane, vsekakor pa velja, da so pri povečanih psihičnih in fizičnih obremenitvah le-te občutno večje.

Znaki, ki nas opozorijo, da telesu primanjkuje magnezija, se kažejo kot hitra utrujenost, nagnjenost h krčem v mečih, motnje v delovanju srca in ožilja ter pobotost in brezvoljnost. Pri povečanih potrebah po magneziju ali pri njegovem pomanjkanju je prava izbira zdravilo brez recepta **Magensol** – šumeče tablete, ki jih običajno jemljemo 2- do 3-krat (primerno za odrasle in mladostnike od 14. leta dalje).

Tako izdelki z magnezijem kot tudi vitamini skupine B so uporabnikom na voljo kot zdravila brez recepta ali prehranska dopolnila. **Krkin Ma-**



gnisol in **B-complex** sta zdravili in sta zato za razliko od prehranskih dopolnil registrirani pri Javni agenciji za zdravila in medicinske pripomočke, kar **potrjuje kakovost, varnost in učinkovitost obeh izdelkov.**

4. KAJ PA SMEH IN SREČA?

Nenazadnje kot na eno izmed najboljših zdravil proti spomladanski utrujenosti ne smemo pozabiti na vpliv pozitivnega mišljenja in obilico smeha. Smeh je, kot pravi pregovor, pol zdravja. Izkoristimo tople in sončne dni, poskrbimo za svoje zdravje in uživajmo v danih trenutkih! V članku omenjeni zdravili sta v lekarnah in specializiranih prodajalnah na voljo brez recepta.



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

www.ezdravje.com

Pot do zdravega življenja v sveži preobleki in z novimi funkcijami

V začetku marca je zaživel celovito prenovljen portal z zdravstvenimi informacijami **Ezdravje.com**. Gre za portal o zdravem življenju, ki uporabnikom že več kot 10 let ponuja raznolike zdravstveno-informativne in izobraževalne vsebine o različnih zdravstvenih težavah in vprašanjih. Ezdravje.com zagotavlja strokovne, pregledne in koristne informacije o zdravju na spletu, kadar koli in kjer koli.

Spremembe, ki jih boste zagotovo opazili

Slika pove več kot tisoč besed in zato je že na prvi klik vidna prenovljena grafična podoba, ki je prečiščena, a sveža, sodobna in pregledna. Zagotovo boste že na vstopni strani opazili nove postavitve področij, dodane povezane vsebine ter posodobljen iskalnik, kjer lahko iščete po simptomih ali področjih.

Mini vsebinski portali

Portal Ezdravje tvori osem vsebinskih sklopov (srce in žilje, prebavila, duševno zdravje, bolečina, alergija, prehlad in gripa, spomin, zdravje in dobro počutje). Vsak izmed njih je zaokrožena vsebinske celota in tako dejansko predstavlja mini portal, ki ne ponuja le razdelanih vsebin, temveč tudi vse relevantne povezave, poudarke in interaktivna orodja, vezana na določeno terapevtsko področje. Vsebinsko je precej spremenjen sklop Zdravje in dobro počutje, novo dodana vsebina pa je tudi sklop Spomin.

Preverite sami

Spletno mesto smo posodobili s številnimi interaktivnimi orodji, kjer lahko sami preverite svoj bioritem, izračunate svoj indeks telesne mase,



preverite, če sodite med ogrožene za bolezni srca in žilja, ter ugotovite, če ste eden izmed tistih, ki jih muči zgaga. Za potešitev radovednosti pa lahko rešite katero od mnogih anket.

Pametno prikazovanje

Spletno stran smo celostno prenovili tudi s tehničnega vidika. Sedaj stran omogoča ustrezen prikaz na vseh sodobnih napravah (mobilni telefoni, tablice). Nedavno opravljena nemška raziskava je pokazala, da na tabličnih računalnikih beremo najlažje in zagotovo je tudi to razlog, da Slovenci informacije o zdravju vedno bolj pogosto iščemo kar na internetu, do katerega dostopamo preko pametnih mobilnih telefonov in tablic.

Želite sveže novice redno prejemati na svoj e-naslov?

Obiščite spletno mesto
www.ezdravje.com
in se naročite na mesečne
spletne novice – **E-mesečnik**.

ezdravje
Pot do zdravega življenja

Poživite tok življenja!

B-complex
PREZKUŠENA IZBIRA

B-complex
obložene tablete

60 obloženi tableti
za porabo 30 dni

www.krka.si

KRKA

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

Priznanje

Program VitaGen Term Šmarješke Toplice – prejemnik priznanja sejalec 2012

Na letošnjem sejmu Alpe Adria Turizem in prosti čas so bila 24. januarja podeljena priznanja za inovativne in ustvarjalne turistične dosežke. je prejel tudi program Krkinih term v Šmarjeških Toplicah, in sicer VitaGen – z gensko sliko do znanja za zdravje. Kot je zapisala strokovna komisija, sta zdravje in dobro počutje neprecenljiva, a sodoben življenjski tempo mnogim ne omogoča, da bi natančno prisluhnili svojemu telesu in ugotovili njegove potrebe. V Termah Krka smo v ta namen razvili program, s katerim s pomočjo analize genskega zapisa gostom pomagamo do bolj zdravega in ustreznega načina prehranjevanja ter življenjskega stila. Individualna obravnava strank ter intenzivno in odgovorno sodelovanje s stroko so komisijo prepričali, da si produkt VitaGen – z gensko sliko do znanja za zdravje zasluži naziv sejalec 2012. Poznavanje in upoštevanje lastnega genskega zapisa ter potreb telesa lahko pomembno vpliva na posameznikovo ravnanje in počutje: z ustreznim prehranjevanjem in »na kožo pisanim« življenjskim slogom je mogoče nekatera obolenja, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa II in osteoporoz, celo preprečiti. Program VitaGen je nadgradnja že uveljavljenih individualno prilagojenih programov šmarješkega sprostitevne centra Vitarium Spa&Clinique, znanem po medicinski podprtih programih za preprečevanje bolezni in težav, ki so posledica sodobnega načina življenja (hujšanje, razstrupljanje telesa s postom, nege, ...). Program temelji na nutrigenomiki, kar pomeni, da strokovnjaki na osnovi rezultatov genske analize za vsakega gosta posebej sestavijo jedilnik in izberejo primerno telesno vadbo. **Živeti zdravo življenje** je osnovno vodilo Term Krka pri oblikovanju preventivnih vsebin. Cilj programa VitaGen ni ugotavljanje in predstavitev genetskih predispozicij, temveč spoznavanje možnosti, kako svojo genetsko zasnovo izkoristiti sebi v prid. Namenjen je tistim, ki ne najdejo odgovora, zakaj se ne počutijo dobro, ki nimajo dovolj energije za premagovanje vsakdanjih obveznosti, ter tistim, ki imajo težave s telesno težo in bi radi izboljšali kakovost svoje prehrane. Primeren je za vse, ki želijo izvedeti več o svojem telesu.



SEJALEC

SPIRIT Slovenija, javna agencija

Nagrado sejalec v slovenskem turizmu podeljujejo od leta 2004, namenjena pa je prepoznavanju najbolj ustvarjalnih in inovativnih dosežkov v turizmu v preteklih letih. Letos je na razpis od Banke turističnih priložnosti Slovenije prispelo 12 novosti, med katerimi je osemčlanska strokovna komisija, sestavljena iz predstavnikov Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo, Slovenske turistične organizacije, akademije in turističnega gospodarstva v večstopenjskem ocenjevalnem postopku izbrala dva zmagovalca. Poleg šmarješkega VitaGen je priznanje sejalec prejel še produkt GoOpti podjetja TM Vista.

Poslovanje Krke

2012 – presežena 1 milijarda EUR prodaje



Na novinarski konferenci, ki je potekala konec letošnjega januarja, je uprava družbe Krka predstavila poslovanje družbe Krka in skupine Krka v letu 2012. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v družbi Krka prodali za 1.035,3 milijona EUR izdelkov, kar je 8 % več kot v letu 2011.

S tem je družba Krka prvič dosegla in presežila 1 milijardo EUR prodaje. Prodaja skupine Krka je znašala 1.143,3 milijona EUR in je bila od prodaje v letu 2011 večja za 6 %. Prodaja skupine Krka je že tretje leto zapored presežila 1 milijardo EUR. Čisti dobiček družbe Krka bo na osnovi predhodnih nerevidiranih izkazov predvidoma dosegel 155 milijonov EUR, čisti dobiček skupine Krka pa bo po prvih ocenah nekoliko večji od čistega dobička družbe.

Prodaja **zdraviliško-turističnih storitev** je v letu 2012 znašala 31,9 milijona EUR in se je glede na leto prej zmanjšala za 9 %.



Lepo je biti v dobri družbi 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 • zdravstvena predavanja • rekreacija: nordijska hoja z inštruktorjem, vodeni rekreativni pohodi, hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • družabni program

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

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	374,22	391,23	442,26
Za upokojece	336,80	352,10	398,03
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	303,12	316,89	358,23

Odhodi avtobusov: Južna Primorska in Ljubljana, 21.–28. april, 26. maj–2. junij: Koper (8.00), Škofije (8.15), Črni Kal (8.30), Kozina (8.40), Divača (8.50), Sežana (9.05), Senožeče (9.20), Razdrto (9.30), Postojna (9.45), Planina (9.55), Kalce (10.10), Logatec (10.25), Vrhnika (10.40), Ljubljana (11.10), Grosuplje (11.35), Ivančna Gorica (12.00); **Severna Primorska, 5.–12. maj, 9.–16. junij:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); **Gorenjska in Mengeš, Domžale ter Ljubljana, 7.–14. april, 5.–12. maj:** Jesenice, Bled, Lesce, Radovljica, Naklo, Kranj, Škofja Loka, Kamnik, Mengeš, Domžale, Trzin, Ljubljana – peron št. 29, Grosuplje, Ivančna Gorica – za natančne ure odhoda avtobusa nas, prosim, pokličite; **Notranjska in Ljubljana, 19.–26. maj 2013:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (11.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana-peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30)

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

	Hotel Šmarjeta****		Hotel Toplice**** (1/1)	
	Polpenzion	Polni penzion	Polpenzion	Polni penzion
Redna cena	453,60	516,60	510,30	611,10
Za člane Kluba Terme Krka	330,67	376,60	349,69	384,71

Darilo: termalna masažna kopel

Odhodi avtobusov: Obala, Kras in Ljubljana, 2.–9. junij: Lucija (9.30), Izola (9.40), Koper (10.00), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (12.00), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana (13.30); **Štajerska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 23.–30. junij 2013:** Maribor (11.00), Slovenska Bistrica (11.30), Celje (12.15), Laško (12.30), Rimske Toplice (12.40), Radeče (12.55), Sevnica (13.10), Krško (13.30) / Kamnik (12.20), Mengeš (12.30), Domžale (12.40), Trzin (12.50), Ljubljana – peron št. 29 (13.00), Škofljica (13.15), Grosuplje (13.25), Ivančna Gorica (13.45)

Napovedujemo veseli avtobus iz Severne Primorske in Ljubljane, 1.-8. september 2013

... v Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100

	Hotel Svoboda****	Hotel Laguna***	
		1.–8. 4.	22.–29. 5.
Redna cena	497,70	283,50	327,60
Za upokojece	448,00	255,20	294,90
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	403,15	229,70	265,40

Darilo: 1x ročna delna masaža (15 min.)

Odhodi avtobusov: 1.–8. april in 22.–29. maj 2013: 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.

Na počitnice v toplice

• Pisana velika noč

Kdaj ste nazadnje barvali pirhe? V naši družbi boste uživali v pristnem domačem vzdušju. Po **velikonočnem pohodu** pa se bo prilegel slasten in bogat **praznični zajtrk**.

• Prvomajske počitnice v Krkinih termah

Bogat animacijski program v znamenju praznika dela in počitnic: kresovanje, budnica pihalne godbe, nastop mažoret ...

		Velika noč 28. 3.–2. 4. 2013	Prvomajski prazniki 26. 4.–5. 5. 2013
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	2 noči 99 EUR	3=4 noči 177 EUR
	Hotel Balnea**** superior	2 noči 127 EUR	3=4 noči 201 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	2 noči 99 EUR	3=4 noči 185 EUR
	Hotel Vitarium**** superior	2 noči 125 EUR	3=4 noči 198 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Laguna***	2 noči 90 EUR	3 noči 120 EUR
	Hotel Svoboda****	2 noči 157 EUR	3 noči 182 EUR
Hoteli Otočec	Hotel Šport****	2 noči 74 EUR	2 noči 71 EUR

*V Talasu Strunjan velja ugodnost za otroke do 12. leta. Ugodne cene tudi za krajše bivanje. Preverite na www.terme-krka.si.

POSEBNA
PONUDBA ZA
DRUŽINE
2 otroka bivata brezplačno
1 otrok do dopolnjenega 6. leta
in 1 otrok do dopolnjenega
14. leta* v sobi z dvema
odraslima



First minute poletje

Z zgodnjo rezervacijo bo poletni dopust še bolj ugoden.

Rezervirajte **do 15. 4. 2013** in prihranite **20 %** za oddih
v času od 20. 6. do 31. 8. 2013!

Terme Dolenjske Toplice	5 noči	že od 224 EUR v hotelu****
Terme Šmarješke Toplice	5 noči	že od 234 EUR v hotelu****
Talaso Strunjan	5 noči	že od 231 EUR v hotelu***
	5 noči	že od 324 EUR v hotelu****
Hoteli Otočec	5 noči	že od 182 EUR v hotelu****

Navedene cene so po osebi za polpenzion v dvoposteljni sobi.

V cene je že vključen **10-odstotni popust** za aktivne člane Kluba Terme Krka.



V bližini se dogaja

Pomlad je odličen čas za pohajkovanje po okolici, za odkrivanje skritih koticov ter spoznavanje novih ljudi, običajev in navad. Gostom Term Krka vse leto (tudi izven organiziranega animacijskega programa) nudimo veliko možnosti za preživljanje prijetnih počitniških dni. Pestro bo tudi v letošnjih pomladnih mesecih! Najavljamo le nekaj dogodkov, ki se bodo dogajali v bližini naših centrov – morda vas bo zamikalo, da se jih udeležite.

Blizu Šmarjeških Toplic

- Ocenjevanje in razstava kruha v Beli Cerkvi (na državnem nivoju), 12.–14. 4. 2013
- EKO praznik v Novem mestu, 8. 6. 2013



Blizu Dolenjskih Toplic

- 10. razstava velikonočnih jedi v Dolenjskih Toplicah, 23. in 24. 3. 2013
- 3. dobrodelno 12-urno kolesarjenje po občini Trebnje, 30. 3. 2013
- Sekanje pirhov na gradu Vina gorica, 1. 4. 2013
- Vinska vigred v Beli krajini, v Metliki, 17.–19. 5. 2013



Blizu Strunjana

- Sejem oljčnega olja v Portorožu, 30. 3. 2013
- Solinarski praznik v Piranu in Krajinskem parku Sečoveljske soline, 20.–21. 4. 2013
- Praznik artičok v Strunjanu, 25.–26. 5. 2013



Direktor podjetja Golf Grad Otočec

Albin Kregar

Zelena, ki te ljubim zeleno ... Zelena pomlad, zelena reka Krka ... več kot 75 hektarjev veliko igrišče za golf ... prostrane zelenice, mehka trata, ki vabi, da si sezuješ čevlje in stečeš z razprostrtimi rokami ... jezerca, gozdni otočki ... Po pričevanju mnogih gre za eno najlepših igrišč za golf v Sloveniji in tudi v Evropi. Zraslo je na privlačnem, rahlo valovitem terenu v zavetju gozda. Ustvarjeno iz narave, narejeno za igro ... Golf se v marsičem razlikuje od drugih športov, hkrati pa ima isti cilj – uživanje v igri, pravi Albin Kregar, ki se že veseli pomladi in nove golfske sezone. In dodaja – golf je za vsakogar!



V podjetju Golf Grad Otočec, ki je v večinski lasti Terme Krka, je zaposlen od julija 2006, direktor pa je postal septembra istega leta. Pred tem pa ... Njegova prva služba je bila v nekdanjem Novolesu, tovarni pohištva, kjer se je ukvarjal s prodajo na zahodnih trgih – predvsem v ZDA, Veliki Britaniji, na Nizozemskem in v Belgiji. Nato je vodil komercialni sektor v šentjernejškem visokotehnološkem podjetju Hyb, d. o. o., po dveh letih pa je kot direktor prevzel vodenje celotnega podjetja.

Ko se je odločil za poklicno pot, je kolebal med študijem naravoslovja (gozdarstva), psihologije (ki ga je najbolj privlačila) in ekonomije. Zmagala je slednja. Na vprašanje, ali sledi začrtani poti, Albin odgovori: »Zagovarjam jadralsko vodilo – postavi si cilj in pluj proti njemu, ne glede na prepreke in odklone in brezvetrja, ki te čakajo vmes. Z najmočnejšim vetrom sicer res pluješ hitreje, a žal nikoli ne veš, kje boš pristal.« Takšna usmeritev mu pride še kako prav v vsakdanjem pestrem življenju – ob zahtevni službi in »službi« doma, v kateri je mož in oče štirih otrok. Njegov dan se začne vsak dan okoli 6.30 in zaključuje med 22. in 23. uro. Kot pravi, je nemirnega duha in sestavni del njegovega življenja je gibanje – tudi ko telefonira, najraje hodi.

Albinova služba je zelo dinamična. Tim sodelavcev je majhen, poleg tega pa so odvisni od vremena, in tako se njihova dela na različnih področjih dobesedno prekrivajo – delo v pisarni, delo na terenu, srečanja z ljudmi, sestanki ... »Nekaj časa kmetuješ, nato uraduješ, se srečuješ z ljudmi, potuješ, vodiš turnirje ...« Ob tem si želi, da bi Struga (grad v neposredni bližini gradu Otočec) v najbližji prihodnosti zaživela v polnem potencialu, urejena. Vrhunski golf s srednjeveškim pridihom je namreč posebnost in prednost, ki se je moramo zavedati in jo čim bolj izkoristiti.

Med pogovorom se spominja svojih začetkov v golfu ... najprej so ga gledali malo nezaupljivo – nov kot golfist in nov na Otočcu. Povrh pa še med najmlajšimi. A čas prinese svoje – za sodelavce in sogovornike si izbereš prave ljudi, z izkušnjami rešuješ probleme in neprestano stremiš k izboljšavam, pravi. Zato si Albin prizadeva, da bi pri Strugi končno prišli do zaokrožene vsebinske celote, ki bi igralcem in obiskovalcem ponudila dolensko doživetje, podjetju pa obetavno rast in uspešno poslovanje. Ne samo golf, tudi drugi športi so zanj pomembni, pravzaprav »skoraj vsi športi, ki si jih zamislimo«. Pa še fotografija, vrtnarjenje in kuhanje. Še posebej rad pripravlja dobrote iz kru-

šne peči, »izpod peke« in z domačega žara. Si predstavljate? Hkrati dodaja, da glede hrane sicer ni izbirčen, a ima poseben okus, kar se tiče začimb. In zato jedi skoraj najraje pripravlja kar sam. Do sprostitve po napornem dnevu pa mu pomagata tudi kosilnica ali motorna žaga – zaradi fizičnega dela in njunega hrupa imajo možgani »prosto ohlajanje«, poleg tega pa ostaja tako za njim še sled pokošene trave ali pa kup drv.

Z družino se pozimi odpravi na smučanje, poleti na morje, dobro mu deneta kakšen izlet v hribe in udeležba v rafting klubom iz Straže na svetovnih prvenstvih po celem svetu, vsak dan pa turška kava, z ženo, ob sedmih zjutraj. Najljubša barva – ZELENA, seveda. Najljubše knjige – Gospod in hruška, Zamolčane skrivnosti začimb in Velika enciklopedija vrtnarjenja angleškega kraljevega združenja za hortikulturo. Neizpolnjena želja – skok s padalom z »vrha neba« (pa čeprav je s padalom že skočil).

Njegovi vrhovni življenjski vrednoti sta poštenost in iskrenost. Pravi, da je, tudi če to včasih ni najlažje oz. najprijetnejše, na dolgi rok definitivno pravilno. Njegov življenjski moto pa je enostaven, jasen, znan – ne stori drugim tega, za kar ne želiš, da bi drugi storili tebi. In vsak dan se izboljšaj vsaj na enem področju, vsaj za en odstotek.

Andreja Zidarič



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«.

Hrana, ki pomirja in pomaga premagovati stres



Znano je, da lahko z določenimi vrstami hrane zmanjšamo učinke stresa. Oglikohidratna živila vplivajo na hormon serotonin, imenovan tudi hormon sreče. Na tvorbo omenjenega hormona vpliva hrana, bogata z aminokislino triptofan, ki jo vsebujejo jogurt, kefir, skuta, ovčatina, kokošje in zajčje meso ter ribe. Pomirjevalno delujejo tudi določene snovi v zelenjavi in v zeliščih, kot na primer kapsaicin v papriki ter B1 vitamin, ki ga najdemo v polnozrnatih izdelkih, ajdi, leči, grahu, beluših, jajčnem rumenjaku in oreščkih. Tudi vitamin B12 in nenasičene esencialne maščobne kisline omega 3 pomagajo zmanjšati razdražljivost, izboljšujejo zbranost in krepijo živce.

V Termah Šmarješke Toplice v okviru programa Obvladajmo stres gostom postrežemo s prehrano, ki pomaga preprečevati negativne posledice stresa in vrne telesu dovolj potrebnih snovi, da premaga občutke stiske, nemoči in utrujenosti. Poleg sprostitvenih terapij, biofeedback treninga in telesnih aktivnosti je pravilna prehrana ključna za uspešno doseganje rezultatov.

Prehranska svetovalka Janja Strašek iz Term Šmarješke Toplice svetuje, da si tudi doma pripravite okusno in zdravo jed:

Ohrovtova sarmica s kunčjim mesom

Sestavine za 4 osebe:

4 srednje veliki ohrovtovi listi, 120 g bio kvinoje
80 g šampinjonov, 80 g kunčjega mesa, narezanega na kocke,
začimbe, 40 g čebule, 20 g rumenega korenja, 20 g zelene,
400 g svežega paradižnika, 4 žlice olivnega olja

Na olivnem olju prepražimo drobno sesekljano čebulo, dodamo na kocke narezano meso, prepražimo ter dodamo narezane šampinjone in zelenjavo. Vse skupaj rahlo prepražimo, dodamo kvinojo, malce začimimo, zalijemo z vodo in podušimo. Nadev zavijemo v blanširan list ohrovt, oblikujemo v sarmico in skuhamo. Za oblogo in bolj svež okus zraven ponudimo popečene rezine paradižnika na olivnem olju.

Informacije o programu

Obvladajmo stres in preprečimo izgorelost

Terme Šmarješke Toplice
Vitarium Spa&Clinique
T: 07 38 43 438
E: vitarium@terme-krka.si

Jana Kovačič Petrovič

Vodja centra Vitarium Spa&Clinique

Zanimivo

Zakaj nam zadiši čokolada, kadar smo utrujeni ali napeti?

Čokolada aktivira sproščanje endorfina, naravnega hormona, ki vzpodbuja občutke zadovoljstva in dobrega počutja. Kakav v čokoladi je bogat z antioksidanti, ki ščitijo srce in krepijo ožilje. Čokolada vzpodbuja delovanje možganov in blaži simptome kronične utrujenosti. Še nasvet: raje izbirajmo temno čokolado, v kateri je več kakava in manj sladkorja ter maščob.

Napitek za mirne živce in večjo zbranost, s katerim presenetimo goste programa Obvladajmo stres:

Iz pomaranče, korenčka, grenivke in jabolka v sokovniku stisnemo sok. Okus obogatimo z nstrgano ingverjevo korenino.



Nagradna križanka

				VRELCI ZDRAVJA	KINEMATO- GRAF	VRATI OZARE NA KONCU NJIVE	OSNOVNA ENOTA ZA MERJENJE DOLŽINE	SL. PRAVNIK ZGODOVI- NAR IN POLI- TIK (LOUŽE, 1896-1982)	MESTO V SRBIJI V TIMOŠKI KRAJINI	KEMJUSKI SIMBOL ZA INDIJ	KOLIČINA, KI NE SPREMI- NJA SVOJE VREDNOSTI, KONSTANTA	LESENA FIGURA MO- ŠKEGA PRI MAORIH	TEŽEK ZLAHTNI PLIN (Xe)	REKLAMNI POSNETEK PREDMETA		
				ČLANICA KO- MUNISTIČNE ORGANIZA- CIJE												
				PRISTAŠ IREDE- TIZMA												
				NATEGNETV. NATEGOVA- NJE								BRITANSKA PLOŠČINSKA MERA, BUTARA (nar.)				
				ATA							ZAOLJEN DEL ČESA ULTRAZVOČ- NI GLOBINO- MER					
ČEBELJA TVORBA V PANJU	DUŠEVNO NERAZVIT, SLABOUMEN ČLOVEK	TRANSPORT										OTOOLE, PETER NEKD. OSVO- BOD. GIBANJE NA CIPRU				
SESTAVIL: PETER UDIR	PLANOTASTA POKRAJINA V SREDNJI SPANJI	PRIPRAVA ZA MERJENJE GOSTOTE TEKOČIN, GOSTOMER	SLOVENSKA ŠANSONJE- KA (MAVRIC)	ZDRAVILISČE V BELGIJI			NAUK O ZDRAVEM ŽIVLJENJU									
JED, PRIpra- VLJENA IZ NASOLJENIH IKER							DRŽAVA NA AZURNI OBALI (orig.) IGRA S KARTAMI						NAJHULŠA STOPNJA DUŠEVNE NERAZVI- TOŠTI	SLOVENSKI SLIKAR SAMOUK (JOŽE)		
GRŠKI FILOZOF, PLATONOV UČENEC										OKRASNI PREDMETI ZA NOŠENJE NA TELESU						
EGIPČANSKI FARAON, SIN RAMZESA I.				DEBEL PLEME- NIT KOSTANJ							SL. PEVEC (SMOLAR)					
				3. STOPNJA TONSKE LESTVICE							DRŽAVA V JUŽNI AFRIKI					
OPEKAČ								ŠAPA					IVO SVETINA			
								SENČNO MESTO					MAJHEN TAT			
IVAN MINATTI			FR. PISATELJ PO KATEREM JE DOBIL IME SADIZEM (MARKIZ DE)	MORALNA NA- ČELA, ETIKA					FEDERALNA ENOTA V SVICI							
				SINJSKA VITEŠKA IGRA					MOŠTVO, TIM							
DELAVEC V LESARSKI STROKI							V GR MIT VLA- DARICA MOR- SKIH POŠASTI					GOROVJE V INDIJI				
							HRV. NAFTNA DRUŽBA					PREGOVOR				
DAVNO LJUDSTVO V ITALIJI								KDOR IMA NEVROZO								
								IBLER, DRAGO								
GRAFIČNA TEHNIKA TISKA Z JEDKANE PLOŠČE											IZRAELSKI PREROK V CASU KRALJA AHABA					
PREDEL. PODROČJE Z DOLGOČEVNI SKUPNIMI LASTNOSTMI							V SV. PISMU PRVI ČLO- VEK, KI GA JE USTVARIL BOG					VELIKA PTICA UJEDA, KI SE HRANI ZLASTI S KAČAMI				

SLOVARČEK: **EHOLOT** - ultrazvočni globinomer; **GATI** - gorovje v Indiji; **SETI** - egipčanski faraon, sin Ramzesa I.; **TIKI** - lesena figura moškega pri Maorih;

Rešitev zimske križanke (vodoravno):

SEKRETARKA, UPRAVITELJ, MIVKA, OBED, ALOA, SLEČ, OTROK, KAD, TOGO, TIPALO, SKOPAS, KAIRO, NJ, TOPONIM, OSORNIK, ULAN, PODUK, FOKA, TISOČ, AVIATIK, TM, SROBOT, ARTUR, GAS, PRIRAST, URA, ATALANTA, ORARIJ, RODILA, NEMARNEŽ, TRIKOT, AGA, POLA

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Breda Martinčič**,
Murnova 14, 1234 Mengeš
2. nagrada: **Stanislav Virant**,
Vinji Vrh 8a, 8220 Šmarješke Toplice
3. nagrada: **Erika Maver**,
Dol. Trebuša 67, 5283 Slap ob Idriji
4. nagrada: **Marija Vidmar**,
Žapuže 106, 5270 Ajdovščina
5. nagrada: **Tina Koren**,
Komenskega 44, 1000 Ljubljana

Rešeno križanko pošljite do **10. maja 2013** 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



Ker vam je zdravje najpomembnejše

Skupaj skrbimo za vaše boljše počutje



**Ambulanta za bolezni
srca in ožilja:**

- Terme Šmarješke Toplice
- Talaso Strunjan



**Ambulanta fizikalne in
rehabilitacijske medicine
(fiziatrična ambulanta):**

- Terme Dolenjske Toplice
- Terme Šmarješke Toplice



**Ambulanta za
osteoporozo:**

- Terme Dolenjske Toplice
- Talaso Strunjan

TERME  KRKA

www.terme-krka.si