

TERME  KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 1 | marec 2012

Letnik XX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice  
**Sproščeni in  
zadovoljni**



08

Terme Šmarješke Toplice  
**Čudovita lahkost  
bivanja**



12

Talaso Strunjan  
**Moja zgodba**

# Pomlad 2012



# Posebna ponudba za člane Kluba Terme Krka ...

## Veseli avtobus v Terme Dolenjske Toplice

- 7x polpenzion • neomejeno kopanje • hidrogimnastika • 1x celodnevno savnanje • rekreacija: pohodi, nordijska hoja, jutranje dihalne vaje • družabno dogajanje • zdravstvena predavanja • avtobus

	Dvoposteljna soba		Enoposteljna soba	
	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Vital****	Hotel Kristal****
Program Veseli avtobus	379,89	391,23	464,94	476,28
Za upokojece	341,90	352,10	418,45	428,65
<b>Za upokojece, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>307,71</b>	<b>316,89</b>	<b>376,60</b>	<b>385,78</b>

**Odhodi avtobusov: Mengeš, Domžale in Ljubljana, 1.-8. 4. 2012:** 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); **Južna Primorska in Ljubljana, 29. 4.-6. 5. 2012:** 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); **Gorenjska in Ljubljana, 6.-13. 5. 2012:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25), Ljubljana (16.50); **Štajerska, 3.-10. 6. 2012:** Maribor – pri zapornicah (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).

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

## Varen oddih – posebej ugodno za seniorje

polpenzion • neomejeno kopanje • vodna aerobika (4x dnevno) • nočno kopanje (pet.) • program telesnih aktivnosti: nordijska hoja in kardio vadba z inštruktorjem, vodeni sprehodi • 1x savnanje (primerno tudi za srčne bolnike) • družabni program • 24-urna prisotnost zdravnika specialista

Cena za upokojece, člane Kluba Terme Krka	Do 31. 3. 2012		1.–30. 4. 2012	
	5 noči	7 noči	5 noči	7 noči
Hotel Šmarjeta****, dvoposteljna soba	275,40	385,56	295,65	413,91
	<b>223,07</b>	<b>312,30</b>	<b>239,48</b>	<b>335,27</b>
Hotel Toplice****, enoposteljna soba	283,50	396,90	303,75	425,25
	<b>229,64</b>	<b>321,49</b>	<b>246,04</b>	<b>344,45</b>

**Napovedujemo veseli avtobus iz smeri: Severna Primorska, Kranj in Ljubljana, 24.6.-1. 7.2012**

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

## Pohodni teden po primorskih poteh

(26.–31. 3. 2012)

5 pohodov z vodnikom (v trajanju cca. 3 ure s postanki in degustacijo) • polpenzion v dvoposteljni sobi Hotela Laguna\*\*\* • kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo • 50 % popust na vstop v svet savn • družabni program

Hotel Laguna***	5 noči	<b>232,20</b> (v ceno so že vključeni vsi popusti)
-----------------	--------	--

**T:** 05/ 67 64 100 (455, 547), **E:** booking.strunjan@terme-krka.si, **www.talaso-strunjan.si**

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



## POSKRBITE ZASE!

Čeprav se bo po koledarju zima obotavljala še vse do 21. marca, se je pomlad – če sodimo po za ta čas kar previsokih temperaturah in prijetnih sončnih dnevih – pravzaprav že začela. Prvi marčevski dnevi so

tako že primerni za vnovično aktivno rekreacijo na prostem, za katero so bile možnosti v hladnejših mesecih omejene. Telesna aktivnost je eden od najpomembnejših dejavnikov za zagotavljanje zdravega načina življenja. Če jo prištejemo k pravilni prehrani in trudu za pravilno uravnavanje stresa ter k intenzivnemu sproščanju, pa dobimo koncept wellnesa, in prav temu smo posvetili to številko Vrelcev zdravja. Beseda wellness je sestavljena iz besed well-being (dobro počutje) in fitness. Tu gre za prizadevanje za ohranitev in krepitev zdravja, povezano pa je s posameznikovo samoodgovornostjo, odgovornostjo do lastnega dobrega počutja. Poleg pravilne prehrane, gibanja in sproščanja vključuje namreč tudi pozitiven odnos do sebe, do drugih ljudi in do okolja. Da se je ta koncept med Slovenci kar dobro uveljavil, dokazuje med drugim tudi vse pogostejše rabljena poslovenjena oblika te besede – velnes.

V Termah Krka znamo dobro poskrbeti za ljubitelje dobrega počutja, torej wellnesa. Storitve in programi, ki jih izvajamo v naših zdravstveno-sprostitvenih centrih, vključujejo različne aktivnosti zdravega načina življenja, vse s ciljem posamezniku povrniti življenjsko moč in zmanjšati negativne vplive stresa na njegov organizem. Prizadevamo si vzpostaviti ravnovesje telesa, uma in duha.

Da bi zadovoljili čim več potreb in okusov, postavljamo v vsakem od naših treh centrov v ospredje drugo vsebino. Wellness center Balnea v Termah Dolenjske Toplice je pravo mesto za pogosto razvajanje, umiritev, sprostitve, za začasen pobeg od utrujajočih obveznosti – še posebej so priljubljene različne kopeli in masaže. Šmarješki center Vitarium Spa&Clinique slovi po programih medicinskega wellnesa, po individualno vodenih programih za preprečevanje bolezni in težav, ki so posledica sodobnega načina življenja, kot npr. prevelika telesna teža, hitro staranje, bolezni srca in žilja ... Tem tegobam se v današnjih časih skoraj ne moremo izogniti, saj se vnos škodljivih snovi v organizem odvija neprestano, pogosto brez našega nadzora. V našem tretjem centru, Talaso centru Salia v Strunjanu, pa razvijamo storitve talasoterapije, pri čemer v zdravstvene in lepotne namene s pridom uporabljamo dobre lastnosti morja in njegovih produktov – soli, blata in alg – pa tudi morskega zraka.

Torej ... Na vas je, da poskrbite zase. Da se odločite za polno, vitalno, zdravo in izpolnjeno življenje. Mi vam bomo pri tem z veseljem pomagali in vas po potrebi bodrili. In skupaj z vami bomo ponosni na uspeh – vaše dobro počutje.

**Jože Berus, direktor Term Krka**

## iz vsebine

**4 TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
*Sproščeni in zadovoljni*

**8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
*Čudovita lahkost bivanja*

**12 TALASO STRUNJAN**  
*Moja zgodba*

**16 HOTELI OTOČEC**  
*Migaj!*

**20 V SREDIŠČU**  
*Generacija 55+*

**24 ZDRAVJE & LEPOTA**  
*Strokovnjaki odgovarjajo*

**26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**  
*Alergijske bolezni*

**33 USPEH JE V LJUDEH**  
*Vesna Jankovič*

**34 KULINARIKA**  
*Pazite na svoje srce*



revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59 | 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 Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Albin Gregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: 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: 46.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

# Pomladno razpoloženje

## Sproščeni in zadovoljni

Besedilo: Andreja Zidarič

Kakor koli že človek obrača in razvršča svoja življenjska spoznanja ... najpomembnejša stvar je vedno dobro počutje. Telesno in duševno. Ali pa obratno, vendar oboje. Misel, na katero se poskušam sama večkrat spomniti in ki se zagotovo ne mota samo po moji glavi, je sila preprosta: »Človek v življenju uspe, če je zadovoljen čim več drobnih trenutkov.« A naš vsakdan, naš nečakani način življenja naredita tudi najpreprostejše stvari včasih tako zapletene, da jih komaj razvozlam. Še huje – včasih se sploh ne zavedamo, da je nekaj točno to, kar je tudi videti. Zadovoljstvo lahko pomeni marsikaj, pravzaprav vse ... uživanje v okusu kave, pogled na neomadeževano belino še ne shojenega snega ali na račjo družino, obet mirnega večera ob branju knjige, nove vzorčaste nogavice, nasmeh, ki dobi v odgovor nov nasmeh ... Zadovoljstev, ki dobro denejo, je neskončno in zadovoljstvu telesa običajno sledi zadovoljstvo duše. Ali pa obratno. A eno drugega ne izključuje, in lahko imate oboje.

Naj bo ta pomlad polna zadovoljstva. Privoščite si razvajanja, ki vas bodo delala uspešne. V Termah Krka vam z veseljem pomagamo – z idejami, storitvami, programi, nasmehom, dobro voljo ... Morda pa bomo za vas naredili največ s tem, da vas bomo spomnili, da si zaslužite prav vse, kar vas dela zadovoljne.



## Pomladna utrujenost ...

... naj ne prežene vaše dobre volje, ki jo poleg sonca in sveže energije pogosto privabijo na dan toplejši dnevi. Sledite želji po razvajanju, s kakršnim vam lahko ustrezijo v katerem od specializiranih centrov za sprostitve. V Termah Dolenjske Toplice vam Wellness center Balnea, razdeljen v tri sklope – Laguno, Oazo in Auro –, poleg lepega zelenega okolja ponuja razkošje zdravja, umirjenosti in ugodja.

**Laguno** sestavljajo notranji in zunanji bazeni s številnimi vodnimi in zračnimi masažami, slapovi, vodnimi zavesami in gejzirji. Otrokom je poleti v veselje zunanji bazen z gusarsko ladjo in igrali, malo starejšim pa v notranjem bazenu whirlpool z masažnimi efekti. V **Oazi**, ki jo sestavljajo številne savne in vroče/hladne kopeli, lahko iz sebe odplaknete še zadnje ostanke nakopičenih tegob, v **Auri** pa vam mojstri različnih masaž sprostijo in zrahljajo prenapete ali utrujene mišice in vam tako povrnejo pozitivno energijo in življenjsko moč.

### Plavanje ...

... je pravi način za to, da se znebiš različnih skrbi, napetosti in neugodja. Za telo in dušo je pravzaprav dobra katera koli oblika gibanja v vodi. Že samo s tem, ko se potopimo v vodo, naredimo telesu uslugo – voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah, povečuje prekrvavitev tkiv in krepi imunski sistem. Znano pa je tudi, da plavanje odganja črne misli. Med plavanjem se namreč v telesu sprošča endorfin, hormon sreče, ki deluje kot naravni antidepressiv. Plavanje tako okrepi notranjo energijo in vrača vesele, optimistične misli.



### Čokolada in med ...

... nista le sladka in slastna. Sprostitveni masaži, ki uporabljata čokolado in med, prebujata čute, zbujejo občutek sreče in nahranita kožo, naredita jo mehkejšo in volnejšo, in jo varujeta pred staranjem.

**Razvajanje s čokolado** si privoščite, če želite imeti žamešno mehko, remineralizirano, negovano kožo. Masaža s čokoladno mešanico kakava in kakavovega masla sprosti telo in dušo, ublaži stres in izboljša splošno počutje in razpoloženje. Kakav vsebuje namreč naravne antioksidante, ki dobrodejno delujejo na krvni obtok, dokazano pa je tudi, da spodbuja tudi tvorbo endorfinov.

*Vas zanima, kako taka masaža poteka? Maser med segrevanjem čokolade primeša olje sladkega mandljevca, da nastane gladka tekoča zmes. To med masiranjem počasi zliva najprej na hrbet, nato še na roke in noge. Segreto olje sladkega mandljevca uporabi kot dodatek tudi pri sprostitveni masaži. Po končanem masiranju se ostanke čokoladne zmesi sperejo pod tušem, nega pa se zaključi z nanosom čokoladne kreme.*

**Razvajanje z medom** priporočamo tako moškim kot ženskam, ki imajo suho, utrujeno, uvelo, oslABLJENO, neelastično in slabo prekrvavljeno kožo. Med je namreč eno najstarejših sredstev za nego in razvajanje kože. Masaža z zmesjo, ki je sestavljena iz akacijevga in kostanjevega medu, matičnega mlečka in soli iz Mrtvega morja, ima več učinkov: med odstrani odmrle celice povrhnjice, spodbudi obnavljanje celic, pomirja, učvrsti in zaščiti oslABLJENA in utrujena tkiva, uravnava tvorbo melanina, učinkovito hrani predele, ki so zaradi stresa demineralizirani in slabo prekrvavljeni, in to uravnoteženo in globinsko, masaža pa ob tem poveča oskrbo s kisikom in reaktivira površinsko mikrocirkulacijo ter celični metabolizem, to pa pospeši odvajanje zastalnih tekočin.

*S hitrimi krožnimi gibi, ki imajo učinek naravnega pilinga, nanese maser pripravljeno zmes na telo in jo pusti delovati najmanj petnajst minut, in to v termo savni, da toplota še poveča učinek drenaže in celotne nege. Ostanke medu se nato sperejo pod tušem.*

### Čokoladne/Medene sanje

- kopanje v termalnih bazenih in whirlpoolu
- uživanje v Oazi (savne, kopeli, japonska potilna kopel za razvajanje, zen soba z vodnimi posteljami za sproščanje)
- masaža z medom ali čokolado (60 min.)

Cena za hotelske goste	73,00 EUR
Cena za zunanje goste	76,00 EUR

T: 07/ 39 19 400, E: [booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)

### Grozdje ...

... zavira staranje. Bogato je s snovmi, ki varujejo pred boleznimi srca in žilja ter rakom, preprečujejo staranje celic in povečujejo energijo v celicah. Dragocena snov resveratrol je učinkovit lovilec prostih radikalov, v rdečem grozdu je tudi antioksidant vercetin (v belem ga skoraj ni), v njem pa najdemo tudi koencim Q10, znanega spodbujevalca celične energije, ki krepi imunski sistem, pa vitamine B, ki zavirajo odmiranje možganskih celic, biotin, ki skrbi za lepo polt, in vitamin C, ki ščiti pred vnetji in virusi in prav tako prestreza proste radikale, ter minerale kalij, kalcij (graditelj kosti) in magnezij, ki varuje naše srce in zmanjšuje sproščanje stresnih hormonov.

Dolenjske terme so obkrožene z vinorodnimi griči, zato sta grozdje in vino, ki se tu kar ponujata, že tradicionalno stalnica tukajšnje gostinske ponudbe. Naravne danosti grozdja pa že nekaj let uporabljamo tudi v negovalne in terapevtske namene. Pri našem edinstvenem programu **Vino Bonum** za sprostitve in pomlajevalno nego uporabljamo najdragocenejše delčke grozdja (zmlate lupine in pečke ter visokovredno olje iz grozdnih pečk) skupaj z zelišči in medom.

### Vino Bonum

- kopanje v termalnih bazenih in whirlpoolu
- uživanje v Oazi (savne, kopeli, japonska potilna kopel za razvajanje, zen soba z vodnimi posteljami za sproščanje)
- piling telesa (20 min.)
- pomlajevalna obloga (30 min.)
- masaža s snopki (tropine in zelišča) (50 min.)

Cena za hotelske goste	93,00 EUR
Cena za zunanje goste	97,00 EUR

T: 07/ 39 19 400, E: [booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)

### Ljubezen ...

... pa je tisto, kar vrtil svet v pravo smer. Je najmočnejša nit, ki povezuje misli, roke, srca, življenja. Vedno je bila, je, vedno bo ... Če je iskrena, daje dnevom smisel, telesu sproščenost in duši zadovoljstvo.

Sprostitveni center Balnea je pravi kraj tudi za pare, ki vedo, da ljubezen ni samoumevna, da jo je treba negovati ... z lepimi mislimi in dobrim delovanjem. Naš 3- ali 4-dnevni **program Za naju** je priložnost, da presekate rutino vsakdana. Z možnostjo izbora enega od mnogih vsebinsko bogatih paketov ponuja veliko – udobno namestitvev, razvajanje, sprostitvev, razstrupljanje, smeh, tudi pravilno dihanje in poživitev. Predvsem pa zaokroža tisto, kar je res pomembno – biti drug z drugim ... Pomlad je še posebej lepa, če lahko v njej uživate.

*Sproščeni, zadovoljni, privlačni,  
z zavestjo, da ste naredili nekaj zase ...*

*Kilogrami*

# Čudovita lahkost bivanja

Besedilo: Andreja Zidarič

**(S)** hujšati je težko. To je dejstvo, ki mu je treba pogledati v oči. Ki je po svoje boleče in daje vsakdanu grenak priokus. Preveč kilogramov zmanjša gibljivost, pomeni manj energije, tako za fizične kot za psihične aktivnosti, in na splošno povečuje ogroženost zdravja. Da o pomanjkanju samozavesti sploh ne govorimo ... Že res, da je debelost presnovna motnja, katere posledice so številna obolenja, kot so sladkorna bolezen, prezgodnje staranje žilja, zvišan krvni tlak, večje tveganje za možgansko kap in infarkt, kronične degenerativne bolezni sklepov ... A marsikdaj si debelost pridelamo sami. V lastno škodo ... Prav zato je spopad s težavo, ki je v veliki meri obvladljiva, nujen.



# Slovenci smo pretežki

Raziskave Inštituta za varovanje zdravja kažejo, da je v Sloveniji debelost zelo resen pojav. S težavo prevelike telesne teže se spopadajo, bolj ali manj uspešno, mnogi odrasli, skrb pa vzbujajo ugotovitve, da se je v zadnjih dvajsetih letih zelo povečalo število pretežkih otrok. Raziskava, ki je pred dvema letoma proučevala težo otrok in mladostnikov med 6. in 19. letom, je ugotovila, da ima že vsak četrty slovenski otrok oziroma mladostnik čezmerno telesno težo; predebelih je bilo takrat že 28,9 odstotka mladostnikov ...

V Termah Šmarješke Toplice se s problemi sodobnega načina življenja ukvarjamo že več kot desetletje. Center medicinskega wellnessa Vitarium Spa&Clinique je začel svoje poslanstvo ravno s programi razstrupljanja in zdravega hujšanja. Ljudi smo začeli ozaveščati, da bodo vsakdanjim življenjskim situacijam kos le, če bodo fizično in psihično v najboljši kondiciji. Vitarium slovi danes po celovitem naboru storitev za preprečevanje civilizacijskih bolezni – njegovi učinkoviti sproščajoči programi so korak na poti k dobremu zdravju, boljšemu počutju, obnavljanju telesne energije, estetski zunanjosti ter odlični telesni in umski zmogljivosti.



## NA ZMAGO ...

Pa ste se kdaj vprašali, ZAKAJ je tako težko (s)hujšati? Odgovori so običajno enaki za vse – premalo vztrajnosti, premalo spodbud, premalo časa, premalo denarja, napačen pristop do diete. Dolgoletne izkušnje strokovnjakov in doseženi rezultati gostov šmarjeških term pa kažejo, da smo s programi hujšanja, ki smo jih oblikovali v Šmarjeških Toplicah, na pravi poti. Skupni imenovalec programov, ki jih izvajamo, je prepletanje telesnih aktivnosti, diete, uporabe fizikalnih metod in motivacije za vztrajanje na poti k zelenemu cilju. Trudimo se trajno odpraviti presnovno motnjo in izboljšati psihofizično zmogljivost tistih, ki so se nam odločili zaupati, ki so se odločili zmagati.

**Edinstveni program razstrupljanja VitaDetox**, ki poteka pod nadzorom svetovalke za prehrano in osebne trenerja, pospešuje izločanje zdravju škodljivih substanc iz telesa in izboljša energijsko ravnovesje. Sestavni del programa je individualno določena telesna dejavnost (PACE, pilates, višinski trening, kardiokros) – vadba pozitivno vpliva na delovanje organov izločanja, saj je z izboljšano telesno prekrvavitvijo okrepljeno tudi njihovo delovanje, obenem pa se z ustrežno vadbo in hujšanjem znebimo maščobnega tkiva, v katerem se pogosto nalagajo tudi pretežki škodljivih ksenobiotikov.

## ZA ZAČETEK ...

V današnjih časih se ljudje skoraj ne moremo izogniti vnosu škodljivih snovi v organizem, saj se to odvija neprestano, pogosto brez našega nadzora. Nastanek civilizacijskih ali posledičnih bolezni – bolezni srca in žilja, rakastih obolenj, bolezni presnove, zvišanega krvnega tlaka in debelosti – je posledica sodobnega načina življenja, ker se človekov prilagoditveni mehanizem hitrim spremembam ni sposoben dovolj hitro prilagoditi. Ljudje lahko najbolj vplivamo na učinkovitost svojega obrambnega sistema sami, z lastno aktivnostjo, pri tem pa je zelo dobrodošla pomoč naših strokovnjakov s preizkušenimi programi.



Pri programu razstrupljanja s prehranskim postom poskrbimo za posameznika tudi po psihični plati, saj se za prijetno počutje in ugodje izvajajo tudi sprostitvene masaže s posebnimi hladno stiskanimi eteričnimi olji, ki ublažijo stresni odziv, in posebne nege telesa. Danes lahko z gotovostjo trdimo, da program prepriča s strokovno utemeljenostjo in pestrostjo ponudbe, z entuziazmom izvajalcev in očitnim zadovoljstvom gostov, ki se znova in znova vračajo na svoj obred.

## ZA NOV NAČIN ŽIVLJENJA ...

... se je preprosto treba odločiti, če imate preveč kilogramov in če nočete biti žrtev številnih obolenj, ki jih radi prikličijo prav kilogrami, to pa so sladkorna bolezen, prezgodnje staranje žilja, zvišan krvni tlak, večje tveganje za možgansko kap in infarkt, kronične degenerativne bolezni sklepov. V Termah Šmarješke Toplice lahko vsi, ki imate presnovno motnjo, izgubite odvečne kilograme na zdrav način in zaživite bolj zdravo življenje.

**Program Slim Fit** je splet primernih telesnih aktivnosti, dietnih ukrepov, uporabe fizikalnih metod in motivacije za dosego zelenega cilja – za

trajno odpravo presnovne motnje in izboljšanje psihofizične zmogljivosti. Njegova prednost je, da je individualno oblikovan.

Preden spravite telo v pogon, je za vas gotovo pomirjujoča misel, da se lahko obrnete na strokovnjaka, ki zna ugotoviti, kakšna vadba je za vas najprimernejša. Pri tem programu inštruktor s pomočjo kardioteista izmeri pripravljenost vašega telesa in preveri, kako se vaše telo odziva na različne telesne aktivnosti, na podlagi tega pa postavi realne cilje, izbere optimalne telesne aktivnosti in določi varno območje vadbe brez tveganja poškodb. Najpomembnejšo vlogo pri hujšanju predstavlja zagotovo način prehranjevanja, zato je ključnega pomena posvet z nutricionistom. Ta vam pojasni vzorce prehranjevanja, sestavo hrane, kalorične vrednosti in glikemične



**Primarij Tomislav Majić, dr. med., spec. interne medicine:**  
»Razstrupljanje telesa je odličen način vnovičnega vzpostavljanja ravnovesja v organizmu. Da pa se izognemo morebitnim zdravstvenim težavam, ga je dobro izpeljati previdno in pod strokovnim nadzorom.«



analize svojih genov spoznate specifične zahteve svojega telesa. Program **Vita-Gen** temelji na nutrigenomiki, kar pomeni, da strokovnjaki na osnovi rezultatov genske analize za vsakega gosta posebej sestavijo jedilnik in izberejo primerno telesno vadbo. Z ustreznim prehranjevanjem in prilagojenim življenjskim slogom lahko nekatera obolenja (npr. srčno-žilne bolezni, diabetes tipa II, osteoporozo) celo preprečite.

## Živeti zdravo življenje ...

... je pri oblikovanju preventivnih vsebin osnovno vodilo **Term Krka**. In izgovora kot »premalo časa« preprosto ne sprejmemo. Za vodeno zdravo mesečno hujšanje »od doma« se lahko odločite, ko bo VAM ugajalo – vse potrebne aktivnosti bomo v šmarjeških termah namreč izvajali takrat, ko boste VI imeli čas za to. Torej ... nič več izgovorov in opravičevanj.

indekse, vi pa mu opišete svoje dosežke prehranske navade, preference, morebitne alergije in podobno. Na podlagi prehranskih navad in kaloričnih potreb vam bo predlagal jedilnik, ki bo vseboval vse potrebne snovi, hkrati pa upošteval tudi to, katerih vrst hrane bodisi iz osebnih bodisi iz zdravstvenih razlogov ne uživate.

## UPOŠTEVAJTE NARAVNE DANOSTI

Kako ohraniti zdravje, biti v ravnovesju s samim seboj in se počutiti odlično, vsak dan, so osnovna vprašanja vsakega človeka. Odgovor nanje – jasen in nedvoumen – se skriva v genih. V Termah Šmarješke Toplice smo učinkovite programe krepitve in ohranjanja zdravja zato nadgradili s programom, ki omogoča, da na osnovi

# Enomesečni paket hujšanja

– za vaše dobro – vključuje: meritve in kardiotes ob začetku programa, pogovor z osebnim trenerjem in načrt enomesečnih aktivnosti ter pogovor s prehranskim strokovnjakom in načrtom prehranjevanja za mesec, ki je pred vami. Že po enem tednu sledi kontrola z meritvami in vnovičen pogovor s trenerjem in prehranskim strokovnjakom – z namenom preverjanja začrtane poti, krepitve motivacije in dodatne spodbude. Dva tedna po začetku programa sledi tehanje in pomenek s prehranskim strokovnjakom. Glede na naše izkušnje boste takrat že precej boljše volje in polni zdrave energije. Teden po tem pa boste ob zadnjem obisku opravili meritve in ob tem z osebnim trenerjem določili načrt vadbe, ki se ga boste držali še naprej, za domov pa boste dobili tudi prehranski načrt, ki bo pripravljen na osnovi vašega dnevnika o zadnjih treh tednih in doseženih rezultatih. Delali boste torej iz sebe samega – zase.

**Dobrodošli na novi poti – v novo življenje, v katerem boste doživeli veliko več kot v času, ki so vas omejevale »težke« številke. Spet boste vitalni, zdravi, ustvarjalni in ponosni nase.**

T: 07/ 38 43 438,  
E: booking.smarjeske@terme-krka.si

Sprostitev po mediteransko

# Moja zgodba ali

Besedilo: Alenka Hriberšek

... nekaj, kar preprosto morate preizkusiti



Obožujem morje. Obožujem vse, kar je povezano z njim. Lahko bi rekla, da sem srečno zaljubljena v Mediteran. Neskončno modrino neba, valujoče morje, kristalčke soli na koži. Celo morsko blato mi je všeč. Tu, na celini se ga izogibam, se celo jezim, če si z blatom umažem čevlje, ob morju pa ... Preprosto uživam v vseh darovih narave, brez izjeme.

Vsake toliko si je treba privoščiti dan zase, kajne? Stran od službe, domačih skrbi ... Oditu nekam, kjer smo v središču pozornosti. Mi. Samo mi! Jaz pogosto zahajam v Talaso Strunjan. Vsi, ki ste že kdaj bili na tem mirnem zelenem koščku slovenske obale, veste, zakaj, kajne? Tisti, ki še niste bili ... Ne veste, kaj zamujate! Nazadnje sem bila v Talasu Strunjan decembra. Privoščila sem si cel vikend. Prispela sem v soboto zjutraj. Kovčka sem pustila kar v avtomobilu in pohitela na težko pričakovani zmenek z Mediteranom. Sprehodila sem se po čudoviti naravi – ob solinah, po morskem obrežju, skozi borov gozdiček, nad strminami klifov. Vse že stokrat videno, a vedno znova jemlje dih. Z vdihavanjem zdravilnega morskega zraka sem prijetno razvajala svoja dihala in ogrela mišice

... Morski sprehod mi vedno zbistri duha in razjasni misli.

Ko sem se vrnila v hotel, sem v miru razpakirala, vrgla s sebe oblečilo, se zavila v hotelski plašč in odšla v Salio (sprostitveni talaso center), kjer sem si že vnaprej rezervirala morsko masažno kopel Niagara. Moram priznati, da dolgo nisem razumela ljudi, ki so tako hvalili to kopel. Masažna kad je pač masažna kad, a ne?! No, pred časom pa sem ugotovila, da sem živila v zmoti. Takole se je zgodilo. Pred letom in pol sem bila službeno v Strunjanu. Fotografirali smo nove hotelske sobe. Po več kot 10-urnem stanju ob fotografu sem začutila takšne bolečine v križu, da sem se resnično zaskrbljeno spraševala, kako bom zdržala še cel naslednji dan, pa me je sodelavka Nina dobesedno odvedla do niagare: »Namakaj se 20 minut, boš videla, da se boš potem počutila bolje.« Potopila sem se v morsko vodo in si rekla: No, da vidimo sedaj to čudo. In kad je začela izvajati svoj program. Z ravno prav močnim curkom vode je začela masirati najprej stopala, po nekaj minutah se je pomaknila na meča, nato na mišice zadnjice pa na stranski del trupa, hrbet, vrat ... Počasi sem se sprostila in v meditativni svetlobi začela uživati ob prijetnih pritiskih morske vode iz 320 šob. Neverjetno.

Čisto drugačna tehnika masaže kot v navadnih masažnih kadeh. Niagara je posebna, resnično. Bolečina v križu sicer ni popolnoma izginila, sem pa brez večjih težav zdržala še en fotografski dan. Od takrat naprej je niagara redno na mojem sporedu sprostitvenih in protibolečinskih storitev v Talasu Strunjan.

K mediteranski sprostitvi spada tudi spanec, zato sem si pred kosilom vzela urico za globoko razmišljanje. ☺

Popoldne sem si privoščila še solinarsko masažo, ki zagotavlja pravi prvinski dotik narave. Z lanenimi mošnjički s kristali soli iz strunjanskih solin in eteričnimi olji mediteranskih rastlin – rožmarina, brina, sivke, bora in bazilike. Mmm ... Mošnjički so prepojeni z oljnim oljem, tako da gladko drsijo po koži in ji vračajo prožnost in sijaj, drobni solni kristalčki pa odstranijo odmrle celice povrhnjice in globinsko očistijo kožo. Moje telo je terapevt na koncu še namazal z negovalno kremo in mojo kožo s tem dodatno navlažil ... Se sliši vabljivo? Verjemite, odlično je bilo!

Sproščena in umirjena sem si privoščila lahko večerjo in še večerni sprehod do plaže. Opazovala sem spokojno morje, luno, zvezde, hladen vetrič mi je mršil lase ... Kaj več bi si še lahko želela? Prijetno utrujeno telo me je nato kar samo poklicalo v krepčilen spanec.

Nedelja. Še pred zajtrkom sem šla v notranji bazen. Preplavala sem kar nekaj dolžin in tako dodobra pognala kri po telesu. Brez slabe vesti sem si nato privoščila obilen, mediteransko obarvan zajtrk.

Potem sem bila naročena še na fango oblogo. Prijazen mladenič me je zavil v blatno oblogo in mi na hitro razložil, za kaj vse je morsko blato koristno. Med drugim omogoča redukcijo odvečnega maščevja v telesu. Zaradi posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski učinek (prehajanje snovi z mesta nižje na mesto višje koncentracije), se uporablja predvsem v proticelulitne namene. Končni učinek te terapije je gladka, voljna in napeta koža. Ker delam v Termah Krka že kar nekaj let, sem vse to seveda že vedela, a nisem prekinjala njegove razlage, saj je bil njegov primorski naglas pravi balzam za moja ušesa. ☺ Nasmehjana, polna mediteranske energije sem po fangu zložila svoje stvari v svoja dva kovčka in odšla proti domu na Dolenjsko.

*Prežeta z naravo, zdrava, srečna.  
S soncem v sebi!*

## Solinarka

Lepo je, da se v svoji koži dobro počutimo. Kadar ji namenimo posebno pozornost, nam je hvaležna in zažari v posebni luči.

Program vključuje:

- 1x masažo obraza z masko (30 min.),
- 1x solinarsko masažo telesa (60 min.),
- 1x sprostitveno morsko kopel s 320 masažnimi šobami.

Cena programa 99,00 EUR

T: 05/ 67 64 472, E: [salia@terme-krka.si](mailto:salia@terme-krka.si)

## Salia

Teško je izbrati najboljšo. Lahko pa najdete tisto, kar je v danem trenutku najboljše za vas. Program celovite sprostitve je zasnovan z mislijo na to, da se boste počutili kot prenovljeni.

Program vključuje:

- 1x polovično ročno masažo telesa (30 min.),
- 1x sprostitveno morsko kopel s 320 masažnimi šobami,
- 1x vstop v svet savn (3 ure).

Cena programa 52,00 EUR

T: 05/ 67 64 472, E: [salia@terme-krka.si](mailto:salia@terme-krka.si)



*Ne ostanite le pri prebiranju mojih doživetij.  
Privoščite si tudi vi. Samo enkrat se živi!*





# Telesna aktivnost

## Migaj! Zate gre!



Besedilo: Andreja Zidarič

Osnova za dolgo in zdravo življenje je skupek treh dejavnosti, ki jim ljudje posvečamo več ali manj pozornosti: pravilna prehrana, izogibanje stresu in njegovo preprečevanje ter redno gibanje in rekreacija. Med rekreacijo krepite mišice, izboljšujete svojo telesno kondicijo in krepite imunski sistem, predvsem pa iz telesa na prijeten način odženete stres.

Če ste prebrali uvodnik na 3. strani Vrelcev zdravja, ki jih držite v rokah, potem že veste, da se v drugem delu besede wellness skriva tudi beseda fitness, saj je za dobro počutje potrebna tudi telesna aktivnost. Primerna, redna, predvsem pa vsečna, ki je imuna proti izgovorom, kot sta ne morem in nimam časa.

### PRIMERNA

Za vzdrževanje dobrega počutja in posledično tudi zdravja so primerne vse oblike gibanja oziroma vse tiste oblike, ki so primerne za vas. Če imate npr. preveč kilogramov, si na začetku raje ne izberite teka, ker vas bodo bolela kolena. Verjemite, vem ... Čudovito nadomestilo pa je hoja. Lahko ji rečete tudi sprehod, če se vam zdi, da se to lepše sliši, če deluje prijazneje in če je ne boste nadomestili z navadnim lenobnim sledjem korakov. Hoja kot šport je namreč hitra hoja, taka, ki pospeši dihanje in srčni utrip. Hodimo lahko po skoraj vseh terenih, v vseh vremenskih razmerah in v vseh letnih časih. Ugodne učinke hoje zazna telo že po 10 minutah, če je le mogoče, pa jo je dobro podaljšati do ene ure.

Že večkrat smo omenili, da je Dolenjska raj za pohodnike. In Otočec je odlično izhodišče za krajše in daljše izlete, ki lahko telesno aktivnost po vašem izboru, pa naj bo to hoja ali kaj drugega, samo še prijetno nadgradijo. Cvičkova gaz, ki smo jo predstavili v prejšnji številki Vrelcev zdravja, je le ena od petnajstih idej za pohajkovanje. Bi vam bolj ustrezala katera druga – Družinska, Češnjava ali Grajska pot, morda pot do izvira mladosti, Gospodične, ali pa pot Mokrih nog naokrog? Preverite! Če se boste odločili za oddih na Otočcu, boste brezplačno dobili tudi zemljevid pohodniških poti in knjižico z njihovimi opisi.

### Pomembno ...

Če imamo pri telesni dejavnosti kakršne koli zdravstvene težave, je dobro, da se o načrtovanih dejavnostih posvetujemo z zdravnikom.

**REDNA**

**P**riznajmo si. Telesna aktivnost, ki koristi zdravju, ne vzame veliko časa. Za odrasle je dovolj že pol ure zmerne telesne dejavnosti na dan, za mlade ena ura. Za to, da bi začeli izvajati vadbo za zdravje, tudi ni potrebna zelo dobra telesna pripravljenost. Samo postopoma se je treba lotiti in pri tem poslušati svoje telo – kazenje mišic samemu sebi res ni potrebno in bolj škodi kot koristi.

Čarobna beseda pri ukvarjanju s samim seboj je vztrajnost. Med dejavnostjo, ki zahteva nekaj našega truda, potrpljenja in volje, pridobivamo telesno in duševno moč, se osebno krepimo in povečujemo samozavest in samozaupanje. Kaj je lepšega kot zavedanje, da lahko narediš vse, kar si želiš, da zmoreš skoraj vse, da so ti odprte vse poti?

Športni center na Otočcu ponuja obilo možnosti za redno vadbo. To pa je navsezadnje pomembno tudi za povečanje vztrajnosti, če se ta kdaj znajde na preizkušnji.

**Pomembno ...**

Uvajanje v vsako vadbo naj bo postopno, traja naj nekaj minut. Pred vsako se najprej dobro ogrejmo in delajmo tudi vaje za raztezanje.

**VŠEČNA**

**K**o se boste odločili za obliko telesne dejavnosti, izberite tisto, ki vam je najbližje. Pri vadbi, ki vam je všeč, boste namreč bolj uživali, to pomeni, da pri takem miganju ne boste skrajno zadihani, ne boste čutili vrtoglavice, bolečin v prsih, slabosti. Takšno počutje še zdaleč ni zaželeno. Ko boste v dvomih, kje je meja – med zadihanostjo morate biti sposobni spregovoriti vsaj pet besed.

Boste videli ... Izgovorov tipa nočem in nimam časa v vaših miselnih dialogih s samim seboj sčasoma ne bo več. Ko boste zares odločeni storiti nekaj zase, ko boste to zares hoteli, si boste čas preprosto in z lahkoto vzeli. In takrat se boste brez težav, celo zmagoslavno, spopadali z vsemi sedmimi glavami sedemglavega zmaja, ki simbolizirajo boj s samim seboj. (Ideja o sedemglavem zmagu je sposojena s spletne strani Športno-kulturnega izobraževalnega društva (ŠKID) Jaz sem najboljši – www.skid.si.)

**Zmajeve glave simbolizirajo:**

1. glava = lenoba
2. glava = bolečina
3. glava = laž – najslabša laž je, ko lažeš samemu sebi
4. glava = negativen samogovor, negativne misli – stran z njimi!
5. glava = vsakdanje skrbi
6. glava = zunanji vplivi – dež, mraz, vročina
7. glava = domišljavost oz. preценjevanje samega sebe

**Različne oblike vadbe prinašajo različne rezultate – povečanje mišične mase, izoblikovanost telesa, mišično vzdržljivost, hujšanje, izboljšano stanje srčno-žilnega sistema, kondicijsko pripravljenost, hitrejšo rehabilitacijo po poškodbah in učinkovito preventivo, sprostitvev, meditacijo, relaksacijo in navsezadnje tudi druženje. Preveč dobrega, da bi se lahko kdo izgovarjal, da to ni zanj, kajne?**

## Ponudba Športnega centra Otočec:

**Tenis**

Za tiste, ki hočete napredovati: idealni programi vadbe na podlagi testiranja, zakup 6 zunanjih in 3 pokritih teniških igrišč, servis opreme

**Fitness in savne**

Da boste primerno pripravljeni in sproščeni: vadba na napravah, lahko tudi z osebnim trenerjem, za sprostitvev po vadbi tudi savne

**Kolesarstvo, pohodništvo, skike**

Da boste svoje aktivno življenje lahko povezali s potmi v naravi: celovita kolesarska in pohodniška ponudba in sploh prvi skike center v Sloveniji

Pa še možnosti za igranje badmintona, odbojke, košarke, nogometa ...

T: 031/ 643 100, E: src.otocec@terme-krka.si

**In da ne pozabimo ...** Ker so tako pri skupinskih kot pri posameznih športih pri vadbi pomembne dobre razmere in ker so prostori športnega centra na Otočcu opremljeni s sodobno opremo in so redno vzdrževani, osebje pa rado prisluhne potrebam športnih navdušencev in poskrbi, da poteka vadba nemoteno, se lahko športniki tu res sproščeno posvetijo pripravam na nove dosežke.

## 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. Po uspešno izvedeni akciji Slovenija igra golf 2011, vas ponovno vabimo – na tečaj tudi v sezoni 2012.*

*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 2012.

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.*

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



Generacija 55+

# Wellness

## – način življenja

Preden zares začnemo ... Kaj si vi predstavljate pod izrazom, ki smo ga izpostavili v nadnaslovu? *Generacija 55+*. Pripadate tej generaciji? Kako živite, kako se počutite, kako gledate nase? Ste na novo samostojni, imate odrasle in odgovorne otroke, ki si sami služijo kruh, se radi posvečate sami sebi, uživete v družbi vnukov, si izpolnujete želje, ki so morale do danes čakati v čakalnici, ste že upokojeni? Po temeljitem razmisleku, pravi možganski telovadbi, sem s pomočjo sodelavcev s temi oznakami opredelila skupino, ki ji bomo tokrat namenili nekaj več pozornosti. Izrazi, kot sta upokojenec in senior, se mi tokrat namreč niso zdeli najbolj na mestu ... In še o naslovu *Wellness – način življenja* ... Wellness bi radi predstavili in ga priporočili. Da boste kot predstavnik generacije 55+ (če ste že in tudi, če to šele boste) ohranili mladostno srce, vitalnost, željo in pogum, da se boste brezskrbno soočili s prav vsakim jutrom, ki vas bo zbudilo, in z vsakim izzivom, ki ga bo prinesel dan.



## Mladi po srcu

Mnogi ljudje povezujejo staranje z upadanjem moči, pešanjem varovalnih mehanizmov, manj gibljivimi sklepi in na splošno slabšo fizično kondicijo. Nekateri pa gledajo na to pridobivanje let z drugega zornega kota – kot veliko izkušenj, veliko doživetij, veliko spoznanj, znanj, dragoceno modrost. In res je tako, kot pravi ameriški psihater in učitelj osebne rasti Wayne Dyer – če spremeniš način, kako gledaš na stvari, se spremenijo tudi stvari, na katere gledaš. Z leti sicer res postajamo telesno in duševno počasnejši, zato pa nas dela znanje, pridobljeno v življenju, bolj kompetentne. Tako pozitivno razmišljanje je lastnost, značilna za mlade po srcu, in pomeni pozitivno samopodobo in zaupanje v to, da bomo obvladali zastavljene naloge. Optimisti se namreč lotevajo težav veliko bolj aktivno, že s tem pa povečajo možnost, da jih bodo uspešno rešili. Poleg tega pa so raziskave pokazale, da živijo optimisti bolj zdravo in imajo močnejši imunski sistem.

## Odnos do zdravja

V različnih življenjskih obdobjih postavljajo ljudje v ospredje različne vrednote. Na podlagi dolgoletnih izkušenj – tako osebnih kot poklicnih – pa bi si upala trditi, da pripadnike generacije 55+ družijo to, da praviloma postavljajo v ospredje zdravje. Slej ko prej se začnejo ljudje zavedati, da je to, kako se počutimo, kaj zmoremo in kaj lahko počnemo, odvisno od tega, kako živimo. Veselje do življenja, pripravljenost za učenje, pravilna prehrana, primerna telesna aktivnost ter učinkovito sproščanje in nega telesa igrajo pomembno vlogo pri zdravem staranju.

## O prehrani

Za ohranjanje in krepitev zdravja je potrebna zdrava, varovalna prehrana, ki vključuje uravnoteženo količino raznovrstnih živil. Varovalna prehrana vsebuje manj maščob, zlasti nasičenih (maščob živalskega izvora), manj sladkorja in soli in več vode, antioksidantov, vlaknin, vitaminov, rudnin. V Termah Krka se trudimo vse goste, še posebej pa pripadnike generacije 55+, ozaveščati o zdravih smernicah, ki jih priporoča Svetovna zdravstvena organizacija, zato jih zvesto upoštevamo tudi pri načrtovanju jedilnikov za hotelske goste. Treba se je namreč zavedati, da je hrana naše gorivo, potrebno za življenje in delovanje, in da je nadvse pomembno, kakšne kakovosti je to naše gorivo. Verjamem pa, da si vsakdo želi zase le najboljše.

Na tem mestu želim izpostaviti prehrano SlimFit, ki je med drugim sestavni del programa zdravega hujšanja v Termah Šmarješke Toplice. Načela, ki jim pri tem sledimo, so:

- učenje zdravih prehranskih navad kot bistva vsega,
- individualni pristop pri sestavljanju jedilnikov,
- ustrezno razmerje hranilnih snovi (po standardnem načrtu celodnevne prehrane in s preglednicah enakovrednih živil),
- pravilna priprava hrane in
- pravi ritem prehranjevanja (ločevalno, mešano; število obrokov).

## Koristno ...

- V vaši hrani naj bo polovica presne.
- Na dan popijte vsaj 3 litre tekočine.
- Sadje, zelenjavo, sveže sadne in zelenjavne sokove zaužijte kot samostojne obroke.
- Med obroki naj mine 3 do 4 ure.
- Med hranjenjem se osredotočite na hrano, posvetite ji vso svojo pozornost, žvečite počasi in temeljito.

## O gibanju

Redna telesna aktivnost brez dvoma vpliva na telesno zmogljivost in gibčnost ter zmanjša dejavnike tveganja za nastanek različnih bolezni. Če ohranite močne in prožne mišice, boste lažje živeli aktivno polno življenje, ne glede na to, koliko ste stari. In če se lotite lahkotne vadbe za celo telo, se lahko vsaj delno izognete neprijetnostim, ki jih običajno povezujemo s staranjem. Po mnenju strokovnjakov je ustrezna redna sistematična telesna aktivnost v odraslem obdobju "zdravilo brez recepta", ki pomaga, da človek uspešno prenaša vsakodnevne napore in vsebinsko bogato in polno uresničuje življenjske možnosti. V obdobju starosti predstavlja izbrana telesna aktivnost poleg uživanja v gibanju tudi silo, ki zavira biološko staranje in hkrati pomeni temelj vključenosti v družbo in normalnega funkcioniranja v vsakdanjem življenju, neodvisno od pomoči drugih.

## Pri telesnih aktivnostih generacije 55+ je zaželeno ...

- varnost (plavanje, nordijska hoja, kolesarjenje ...)
- sproščenost v gibanju
- prilagojenost posamezniku
- izbira nivoja in količine vadbe glede na zastavljene cilje (ohranjanje zdravja, nadziranje telesne teže, večanje vzdržljivosti)

## O negi telesa

Koža je več kot le telesna ovojnica. Je največji in najtežji organ, predstavlja obris telesa in je tudi naše prvo komunikacijsko sredstvo za sporazumevanje s svetom. Stanje kože je v veliki meri odvisno od genov, od podedovanih lastnosti, vendar lahko k sijoči, mladostni in vitalni koži veliko pripomore vsakdo sam, z nego in zdravim načinom življenja. Tudi ko se uvrstimo med pripadnike generacije 55+, moramo upoštevati 3 osnovne korake dnevne nege, ki veljajo za obraz in telo ne glede na tip kože, to pa so:

- čiščenje kože – S tem odstranite znoj, maščobo, prah, ličila in mikroorganizme. Za to lahko uporabite emulzijo za čiščenje ali pa mlačno vodo.
- piling – Z luščenjem odstranite odmrle celice, kožo pomladite in poživite in ponovno spodbudite upočasnjene telesne procese.
- vlažilna nega – Koža potrebuje vlago in hranilne snovi, ki jo ohranjajo zdravo, zato jo je treba redno negovati z vlažilno kremo.



## Koristno ...

Savnanje v biospektralni savni – Tu del infrardečega svetlobnega spektra segreva telo neposredno, ne da bi se segrel tudi zrak v kabini. Tako je ozračje v kabini prijetnejše, dihanje pa lažje. Pri tem savnanju prodrejo infrardeči žarki v naše tkivo in segrevajo telo od znotraj navzven.

## O sproščanju

Pravilno sproščanje ob pravem času je morda še najpomembnejša sestavina kakovostnega življenja. Če se znamo sprostiti, smo manj dovzetni za stresne impulze vsakdana, manj stvari nas spravlja ob živce, na svet gledamo kot skozi rožnata očala. Obstaja več vrst sprostitvenih tehnik, vse se da naučiti, nekatere so skupinske, druge za vsakega posamezno. Sprostitev lahko predstavljajo tudi hobiji, s katerimi se ukvarjate v prostem času – pomirjajo in hkrati vračajo energijo za napore in preizkušnje, ki vam jih prinaša življenje. Lahko pa se sprostite tudi tako, da se prepustite rokam strokovnjakov v naših wellness centrih. Wellness pomeni namreč tudi iskanje miru in notranje uravnoteženosti in je obravnava za dobro počutje telesa, duše in duha.

## Koristno ...

Masaža je ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti. Spodbuja delovanje žlez lojnic. Izboljšuje prekrvavitev in s tem pospešuje regeneracijo telesa. Zmanjša otrdelost mišičnih in vezivnih tkiv. Pri prizadetih sklepih pomaga povečati njihovo gibljivost in zmanjšuje bolečine. Ker zelo ugodno vpliva tudi na živčevje, je masaža pravi odgovor na vse bolj stresen način življenja. Z rednimi obiski pri maserju pravočasno odpravljamo napetosti, z izbiro posebnih vrst masaže pa lahko lajšamo tudi čisto specifične težave. V dolgih stoletjih se je namreč razvilo veliko različnih masažnih tehnik in postopkov, načinov uporabe eteričnih olj, kombinacij masaž z zelišči, kamni, zvokom ...

## Uglašeni boste srečnejši

Najpomembnejše, kar si morate najbolj zapomniti, pa na koncu ... Če boste poslušali sami sebe, boste spoznali, kaj potrebujete za boljše počutje. Uglašeni sami s sabo in s svetom, ki vas obdaja, boste imeli lažje korake, dihali boste bolj umirjeno in ravno prav globoko, vaše oči bodo iskriče, obraz nasmejan. Postali boste ikona generacije 55+.



Nada Milač, Janja Strašek, Anita Možgan, Andreja Zidarič

## 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](mailto: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.*

### Povešana koža na obrazu

**Vprašanje:**

Spoštovani, stara sem 47 let, vendar jih, kar se tiče kože na obrazu, kažem več. Imam dobesedno preveč kože na spodnjem delu obraza. Vrat je sicer v redu. Sem ščitnični bolnik, trenutno uspešno zdravljen. Zaradi težav z očmi pa sem nekaj časa jemala kortikosteroide. Po prenehanju terapije sem se sicer znebila zabuhlosti, obraz pa je ostal »groza«. To me seveda obremenjuje in želim si v zvezi s tem nekaj

narediti. Prosim vas za odgovor – kaj dosežejo neinvazivne metode v primeru tako povešene kože in katere terapije pridejo v poštev. Zahvaljujem se vam za odgovor. Lili

**Odgovor:**

Pozdravljeni, kombinacija minimalno invazivnih metod ima kumulativen učinek. Učvrščevanje kože lahko dosežemo z radiofrekvenčnim segrevanjem (Pelleve), z metodo JetPeel-HydroBliss pa to terapijo dopolnimo še z odstranjevanjem vrhnjih slojev kože.

Če dodamo hialuronsko kislino ali tudi glikolno kislino, to dodatno napne in malo posvetli kožo, da je gladka in sijoča. Pomagamo si lahko še z mezoterapijo, na najbolj problematične dele pa apliciramo naravna polnila in botox. Vse skupaj zagotavlja zelo lep rezultat.

Velikokrat potem ni več treba razmišljati o kakšnem kirurškem posegu oziroma lahko kirurški poseg na licih odložimo in kirurško popravimo le veke, ker pri teh minimalno invazivno zdravljenje ni prav učinkovito.

Lažje pa bi vam svetovala, če bi prišli na posvet, zato vas vabim, da me obiščete v Estetiki Balnea, in bova našli za vas najboljšo rešitev. Naročite se lahko po elektronski pošti ([estetika@terme-krka.si](mailto:estetika@terme-krka.si)) ali po telefonu 031 342 250.

## Estetika Balnea

*Ambulanta obratuje vsako sredo popoldan in dve soboti v mesecu.*

**Termini:**

- v marcu: 14., 21. in 24.
- v aprilu: 4., 7., 11., 18., 21., 25.
- v maju: 2., 5., 9., 16., 19., 23., 30.

**Prisrčno vabljeni!**

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

T: 031 342 250 (Jovanka Vrlič)

### ZDRAVJE



**Odgovarja:**

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

*Mateja Lukšič Gorjanc opravlja preglede v Termah Dolenjske Toplice.*

### Težave s kolonom

**Vprašanje:**

Spoštovani! Na vas se obračam zaradi težav s kolonom. Stara sem 42 let. Pred leti sem bila zelo aktivna, trenirala sem smučanje, igrala tenis. Pred pol leta sem padla in si zvila koleno. Koleno mi je močno oteklo, pregledana sem bila v bolnišnici, kjer so me večkrat punktirali. Sedaj mi koleno ne oteka več, me pa še vedno zelo boli, težko hodim. Imam tudi občutek nestabilnosti, predvsem takrat, ko grem po stopnicah navzdol in je koleno »prazno« in nesigurno. Kaj naj storim? Zdravnik mi predlaga neke vrste operacijo, jaz pa se ne morem odločiti. Hvala za odgovor in lepo pozdravljeni! Marjeta

**Odgovor:**

Spoštovana bralka, samo iz opisa je težko z gotovostjo opredeliti vzrok vaše težave. Padec lahko povzroči po-

škodbo kolenskih vezi, meniskusov ali pa je vzrok bolečine v drugih tkivih (pogačica, narastišča mišic, obraba hrustanca, vnetje ...). Natančne podatke o vrsti poškodbe dobimo s temeljitim pregledom in – če je potrebno – tudi dodatnimi diagnostičnimi postopki (npr. magnetno resonanco, ki je neboleče slikanje s posebnim aparatom). Diagnostični ultrazvok nam pokaže le omejeno področje, zato za celoten pregled kolena samo to ni dovolj. Najbolj natančna metoda za pregled kolena pa je artroskopija, ko kirurg s posebnim aparatom, artroskopom, uvede v koleno kamero in celo koleno pregleda od znotraj. Ko imamo vse podatke o vrsti poškodbe, kirurg predlaga zdravljenje, če je treba tudi operacijo, sicer pa konzervativno zdravljenje s fizikalno terapijo (z individualnimi vajami, protibolečinsko terapijo, treningi proprioceptije ...). Operacija je potrebna v primeru poškodbe meniskusov in raztrganih križnih vezi. Po operacijah je nujna rehabilitacija, da operirano koleno ponovno razgibamo, odpravimo bolečino in oteklino ter okrepimo mišice. Le tako ste lahko ponovno polno aktivni, doma in v službi. Strokovno rehabilitacijo po poškodbi ali operaciji kolena lahko opravite v Termah Dolenjske Toplice, kjer vam tudi svetujemo o nadaljnjih ukrepih za izboljšanje stanja. Glede na vrsto poškodbe in operacije je rehabilitacija različno dolga, pomembno pa je tudi, da poznate omejitve pri posameznih športnih aktivnostih. Želim vam uspešno zdravljenje vaše poškodbe. Lep pozdrav!

## Program rehabilitacije po operacijah in boleznih kolka, kolena in gležnja

*V Termah Dolenjske Toplice smo specializirani za rehabilitacijo po operacijah in boleznih kolka, kolena in gležnja. Uporabljamo sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki odpravljajo bolečine, izboljšujejo gibljivost, mišično moč in kakovost življenja. Strokovna rehabilitacija zagotavlja hitrejšo in popolnejšo okrevanje po težkih operacijah.*

Program rehabilitacije po operacijah in boleznih kolka, kolena in gležnja vključuje:

- začetni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine,
- 6x individualna medicinska gimnastika,
- 6x šola hoje,
- 6x protibolečinska terapija,
- 6x hidrogimnastika,
- končni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine in svetovanje o nadaljnjih ukrepih.

Cena programa (brez namestitve)

**179,00 EUR**

T: 07/ 39 19 400, E: [booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)



*Kaj so vzroki za alergijske bolezni in kako jih zdravimo*

# Naj alergija ne vpliva na vašo spomladansko razposajenost

Besedilo: Ronald Korthouwer

*Pomlad je čas prebujanja narave, čas, ko rastline ozelenijo in zacvetijo, marsikomu pa prav to zaradi alergij povzroča nemalo težav. Zamašen nos, kihanje, smrkanje, solzenje oči ... so simptomi sezonske alergije, ki je v spomladanskem času najpogostejša oblika alergije. Alergijske bolezni so zelo pogoste in neprijetne. Strokovnjaki ocenjujejo, da ima alergijo v razvitih državah skoraj četrtina odraslih in več kot tretjina otrok. Za uspešno odkrivanje in zdravljenje alergij so zelo pomembni simptomi, na katere moramo biti pozorni. Alergijske bolezni se lahko pojavijo v katerem koli življenjskem obdobju, a večina se jih pojavi že v otroštvu.*



### Ali veste ...

... da naj bi imela alergijo/ alergije do leta 2020 kar polovica Zemljanov? Vzroka sta predvsem vse večja onesnaženost našega planeta in segrevanje ozračja, ob tem pa tudi dejstvo, da je verjetnost, da bodo otroci alergičnih staršev prav tako alergiki, kar 70-odstotna. Če je alergičen samo eden od staršev, je verjetnost za razvoj alergije pri otroku manj kot 30-odstotna, pri starših brez alergije pa manj kot 10-odstotna.

### KAJ SO ALERGIJE IN KAKO NASTANEJO

Leta 1906 je dunajski pediater Clemens von Pirquet uveljavil poimenovanje alergija. Beseda alergija je grškega izvora in pomeni »reagirati drugače«. Naš imunski sistem včasih pretirano reagira na snovi, ki so povsem nenevarne. Ob prvem stiku s takimi snovmi, ki jih imenujemo alergeni, pride do senzibilizacije – tvorbe posebnih protiteles. Imunski sistem se odzove tako, da ustvari protitelesa, katerih naloga je, da naredijo tuje snovi telesu neškodljive. Ko telo ponovno pride v stik z alergenom, se ta veže na že pripravljena protitelesa, kar pri alergiji povzroči burno reakcijo. Ob tem se namreč sprostijo velike količine histamina in drugih snovi, ki povzročajo različne alergijske simptome – srbenje, pordečitev, otekanje sluznic, solzenje, kihanje, lahko pa tudi drisko, bruhanje, omotičnost in celo dušenje. Pri alergiji oziroma preobčutljivosti ti nepotrebni imunski odgovori ob stiku z alergeni našemu telesu bolj škodijo, kot koristijo. Strokovnjaki pa nastanek alergije vse bolj povezujejo z dednostjo.

### KATERI SO NAJPOGOSTEJŠI ALERGENI

Alergeni so snovi, s katerimi se naše telo srečuje v vsakdanjem življenju. V okolju so lahko stalno prisotni ali pa je njihova prisotnost povezana z letnim časom. Najpogostejši alergeni so:

- pršice v hišnem prahu,
- cvetni prah trav, dreves, plevelov,
- plesni,
- dlaka in perje domačih živali,
- živila (jajca, mleko in mlečni izdelki, žita in žitni izdelki, sadje, morski sadeži, arašidi, soja),
- tekstilni izdelki in krzno,
- kozmetični izdelki,
- čistila in kemikalije,
- kovine (krom, nikelj, platina),
- strupi žuželk,
- nekatera zdravila ...



### Ali veste ...

... da je pri ljudeh, ki so preobčutljivi za strup žuželk, oteklina po ponovnem piku veliko večja, boleča, se širi in traja več dni? Čebele npr. pustijo po piku želo v koži, osje želo pa je gladko, zato ga osa z lahkoto izvleče in znova piči.

### OBSTAJA VEČ VRST ALERGIJSKIH BOLEZNI

Najpogostejše alergijske bolezni so:

- alergijske bolezni dihal (alergijski rinitis, astma),
- alergijske bolezni kože (atopijski in kontaktni dermatitis, akutna in kronična urtikarija, angioedem),
- alergija na pike žuželk,
- prehranska alergija,
- alergija na zdravila,
- anafilaksija (huda oblika preobčutljivostne reakcije, ki se lahko konča tudi s smrtjo).

Na pojavljanje alergijskih bolezni vplivajo genetski dejavniki, starost, spol, rasa, kajenje (aktivno in pasivno), izpostavljenost alergenom, higiena bivanja, onesnaženost zraka, velikost družine, pogostnost in vrsta okužb in dejavniki prehrane.

### Ali veste ...

... da je pri alergenih domačih živali najpogostejša reakcija na alergene mačk, najmočnejša pa na alergene konj.



## Najpogostejša vrsta alergije je alergijski rinitis

Gre za alergijo na alergene, vdihane z zrakom, običajno pelode dreves in trav ter plesni, prah (pršice) in živalske dlake. Posledica preobčutljivostne reakcije so: kihanje, zamašen nos in povečan izcedek iz nosu, razdražene, srbeče oči in solzenje. Vsi ti simptomi so lahko v vsakdanjem življenju zelo moteči – moteno je delo, učenje, počitek, slabše je splošno počutje. Alergijski rinitis je lahko **sezonski** ali pa **trajni**. Bolezen lahko preide tudi v alergijsko astmo. Med tema boleznima obstaja močna povezava, saj ima kar 80 odstotkov bolnikov z astmo tudi alergijski rinitis in 40 odstotkov bolnikov z alergijskim rinitisom tudi astmo.

Sezonski alergijski rinitis je alergija na vdihane pelode oziroma cvetni prah. Običajno ji rečemo seneni nahod, saj je najpogostejša v času, ko ljudje spravljajo seno, torej od maja do avgusta.

- Spomladanski seneni nahod povzročajo predvsem leska, breza in vrba.
- V zgodnjem poletju cvetijo bukev, javor, hrast in številne travniške rastline (trave, timijan ...).
- V poznem poletju so alergeni pelin, trstika in trave.

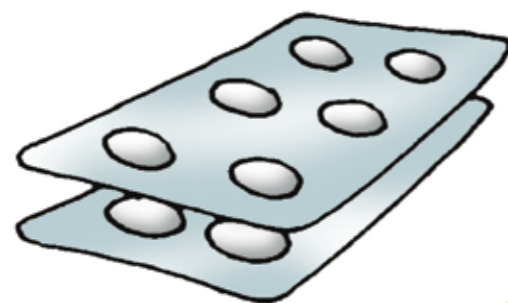
Čas cvetenja je odvisen od nadmorske višine kraja, spreminja pa se tudi z vremenom. Za celinski del Slovenije velja, da začnejo drevesa cveteti zgodaj spomladi, navadno februarja (leska) in dosežejo vrhunec cvetenja v aprilu (breza). Trave cvetijo od maja do julija, travne zeli pa od avgusta do oktobra. Obdobje cvetenja dreves in zeli je kratko in intenzivno, medtem ko je obdobje cvetenja trav dolgočasno.

Trajni alergijski rinitis povzroča podobne simptome kot seneni nahod oziroma sezonski alergijski rinitis, le da se v hujši ali lažji obliki pojavlja celo leto. Alergeni so tudi tu lahko: hišne pršice, perje, živalska dlaka, plesni ...

## Kako zdravimo alergije

Prvi ukrep pri zdravljenju alergij je izogibanje alergenom. Ker pa to ni vedno mogoče, nam zdravnik lahko predpiše zdravila, ki zavirajo alergijsko reakcijo. Najpogosteje uporabljena zdravila so **antihistaminiki**, zdravila, ki preprečujejo delovanje histamina in s tem blažijo simptome alergije. Prvi antihistaminiki so bili sicer učinkoviti, a so povzročali zaspanost, pri sodobnih antihistaminikih (**desloratadin, levocetirizin** in drugi), pa je ta stranski učinek omejen ali odsoten. Sodobni antihistaminiki tako omogočajo učinkovito in varno zdravljenje alergij.

Poleg antihistaminikov se pri zdravljenju alergij uporabljajo tudi **kortikosteroidi** (največkrat v obliki pršil ali mazil). Ti zdravijo alergijsko vnetje, ki je posledica izločanja vnetnih snovi. Pri hudih alergijskih reakcijah z anafilaktičnim šokom pa je potrebna tudi uporaba adrenalina. Dodatna možnost je še specifična **imunoterapija**, proti določenemu alergenu, zaradi katere postane bolnik za ta alergen manj občutljiv.



*Pri obvladovanju alergij je zelo pomembno sodelovanje zdravnika in bolnika. Zavedati se moramo, da se vsak bolnik drugače odziva na alergene in na zdravila. In tako zdravilo, ki je uspešno delovalo pri prijatelju, vam morda ne bo dovolj pomagalo. Zaupajte težave svojemu zdravniku, da bo lahko pomagal najti najboljšo rešitev.*

## Poslovanje Krke 2011 – uspešno

Na januarski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila prodajne rezultate družbe in skupine Krka ter predhodni nerevidirani čisti dobiček družbe za leto 2011. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v družbi Krka prodali za 957,6 milijona EUR izdelkov, kar je za 3 % več kot v letu 2010. Prodaja skupine Krka je znašala 1.075,6 milijona EUR in je bila od prodaje v letu 2010 večja za 6 %. Čisti dobiček družbe Krka na osnovi predhodnih nerevidiranih izkazov bo predvidoma dosegel 150 milijonov EUR, čisti dobiček



skupine Krka pa predvidoma načrtovano vrednost 162 milijonov EUR. Prodaja **zdraviliško-turističnih storitev** je znašala 34,8 milijona EUR in se je glede na leto prej povečala za 13 %.

## Spletna stran www.bilobil.si

Bilobil je na trgih jugovzhodne, vzhodne in srednje Evrope vodilna blagovna znamka med naravnimi zdravili za boljše prekrvitev in delovanje možganov. Konec januarja je Bilobil dobil še svojo spletno stran. Ta ponuja uporabniku osnovne informacije o tem, kaj je Bilobil, in predstavi glavna področja njegovega delovanja ter glavne značilnosti ginka, tu pa je mogoče najti tudi koristne nasvete za krepitev možganov. Za tiste, ki želijo še več uporabnih informacij, ponuja nova spletna stran tudi poglavje o mnemotehnikah, v katerem izvedo, kako si lahko več zapomnijo že s pomočjo teh tehnik.



## Svetovni dan zdravja 2012

Vsako leto je 7. aprila svetovni dan zdravja – letos bosta v ospredju staranje in zdravje. Tema je prav gotovo aktualna, saj se je pričakovana življenjska doba v zadnjem stoletju zelo podaljšala, statistika celo pravi, da bo na svetu kmalu več starih ljudi kot otrok.

Tudi v reviji V skrbi za vaše zdravje smo se tokrat posvetili generaciji ljudi, ki je že praznovala abrahama. Pogovarjali smo se z zdravniki z različnih medicinskih področij in osvetlili težave, ki so pogostejše po 50. letu starosti. Dotaknili smo se bolezni srca in žilja, bolezni zgornjih prebavil, uroloških težav, depresije in demence. Naša gostja je tudi farmacevtka, ki opozarja na to, da starejši pogosto jemljejo več zdravil hkrati. Izvedeli boste, kako si lahko pomagata sami in kaj lahko stori zdravnik. Kako staranje upočasniti, bo gotovo zanimalo tudi mlajše od 50 let. Staranju se res ne moremo izogniti, vendar je lahko tudi lepo. Mnogi se šele takrat lotijo stvari, za katere prej niso imeli časa. Da bi to obdobje svojega življenja preživeli čim bolj aktivno, pa moramo seveda poskrbeti za svoje zdravje. Potem bo veliko priložnosti za načrte in tudi razlogov za optimizem zlepa ne bo zmanjkalo.

Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnica družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija). Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

Metka Miklavič Gasser





## Velikonočni prazniki

Na kratke počitnice v znamenju pisanih in veselih prazničnih dni

Terme Dolenjske Toplice	4.-9. 4. 2012		2 noči	dodatna noč	
velikonočni pohod s presenečenjem, prikaz izdelovanja velikonočnih pisanic, barvanje in razstava pirhov, blagoslov v farni cerkvi, velikonočni zajtrk, Medo Tedo išče velikonočnega zajčka	Hotel Vital****	za 2 osebi	<b>180,90</b>	<b>90,45</b>	
	Hotel Kristal****	za 2 osebi	<b>186,30</b>	<b>93,15</b>	
	Hotel Balnea**** sup.	za 2 osebi	<b>252,72</b>	<b>120,04</b>	
Terme Šmarješke Toplice	6.-9. 4. 2012		2 noči	dodatna noč	
praznični animacijski program: velikonočna kuharska delavnica, barvanje pirhov, izdelovanje rožic, razstava butaric in velikonočnih pirhov, velikonočni pohod, blagoslov v farni cerkvi, velikonočni zajtrk	Hotel Toplice****	za 2 osebi	<b>175,50</b>	<b>87,75</b>	
	Hotel Šmarjeta****	za 2 osebi	<b>197,10</b>	<b>98,55</b>	
	Hotel Vitarium**** sup.	za 2 osebi	<b>249,48</b>	<b>118,50</b>	
Hoteli Otočec	5.-10. 4. 2012		2 noči	3 noči	4 noči
barvanje pirhov in iskanje pirhov v grajskem parku, voden pohod do bližnje cerkve sv. Petra z blagoslovom, bogat velikonočni zajtrk, vstop v bazene v Termah Šmarješke (brezplačen prevoz) in Dolenjske Toplice	Hotel Šport****	za 1 osebo	<b>69,84</b>	<b>102,24</b>	<b>128,44</b>
Talaso Strunjan	6.-9. 4. 2012		3 noči		
bogat animacijski program: plesni večer, kulturni dogodek, otroški klub: zajčkova tombola, barvanje velikonočnih pirhov, zajčkov pohod do plaže in iskanje pirhov; blagoslov velikonočnih jedi v hotelu	Hotel Svoboda****	za 1 osebo	<b>213,30</b>		
	Vile***	za 1 osebo	<b>153,90</b>		
	Hotel Laguna***	za 1 osebo	<b>140,40</b>		

**Ugodnosti za družine: otroci do vključno 5. leta starosti bivajo brezplačno, od 6. do vključno 11. leta imajo 50 % popust** (ob bivanju v sobi z dvema odraslima). Cene so v EUR in vključujejo polpenzion v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje, 1x vstop v savne (v Talasu Strunjan 50 % popusta), družabni in rekreacijski program ter animacijo za otroke. V cene je že vključen 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

## Razvajajte se ugodneje v marcu in aprilu

**AKCIJA: Druga oseba - 50 % popust!**

Cene za 2 osebi za 3 noči:

<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	T: 07/ 39 19 400	od <b>265,00 EUR</b> v Hotelu Kristal**** od <b>300,10 EUR</b> v Hotelu Balnea**** superior
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	T: 07/ 38 43 400	od <b>280,87 EUR</b> v Hotelu Šmarjeta****
<b>Talaso Strunjan</b>	T: 05/ 67 64 100	od <b>231,00 EUR</b> v Vilah***

Cene vključujejo polpenzion v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje, rekreacijski in družabni program. V cene je že vključen 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Ponudba velja v določenih terminih.



## Praznujte 1. maj z nami

Prvomajske počitnice v Krkinih termah

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

**UGODNO za družine: En otrok do 12. leta in otroci do 6. leta - GRATIS**  
(ob bivanju v sobi z 2 odraslima)

<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	T: 07/ 39 19 400	2 noči	že od <b>114,60 EUR</b> v hotelu****
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	T: 07/ 38 43 400	2 noči	že od <b>117,00 EUR</b> v hotelu****
<b>Hoteli Otočec</b>	T: 07/ 38 48 600	2 noči	že od <b>70,88 EUR</b> v hotelu****
<b>Talaso Strunjan</b>	T: 05/ 67 64 100	3 noči	že od <b>140,40 EUR</b> v hotelu***

Cene vključujejo polpenzion v dvoposteljni sobi, kopanje, nočno kopanje, družabni in rekreacijski program. V cenah je vključen 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



Marec v Termah Krka

# Mesec lepote

Radi prebirate članke o zdravem življenju? Morda pa bi vseeno radi še kaj vprašali, videli na primer, kako poteka razstrupljanje telesa, spoznali, kako se znebiti celulita, aken in vidnih krvnih žilic? V Krkinih termah pripravljamo dneve odprtih vrat, na katerih boste v kratkem slišali mnogo odgovorov na svoja vprašanja in dobili veliko koristnih nasvetov. Rezervirajte si v marcu ob koncu tedna dan za lepoto. Spoznajte novosti na področju lepote, zdravja in sprostitve. Prisluhnite predavanjem izkušenih strokovnjakov in izkoristite ponujene ugodnosti.

9.–11. 3. 2012

## Terme Šmarješke Toplice

**Predstavitve programov razstrupljanja in zdravega hujšanja** – kako ohraniti zdravje s pomočjo genske analize, prilagojene prehrane in vadbe. Zanimivih predstavitev se lahko udeležite:

- v petek, 9. 3., ob 17. uri,
- v soboto, 10. 3., ob 11. in 16. uri in
- v nedeljo, 11. 3., ob 11. in 16. uri.

Več informacij: 07/ 38 43 438



16.–18. 3. 2012

## Terme Dolenjske Toplice

**Estetika Balnea: estetsko pomlajevanje in oblikovanje telesa, odpravljanje celulita in maščobnih oblog RayLife**

Predstavitve Estetike Balnea:

- v soboto, 17. 3., ob 11. in 16. uri in
- v nedeljo, 18. 3., ob 11. uri.

**V okviru dnevov odprtih vrat veljajo promocijski popusti:**

- 30-% popust za terapijo RayLife,
- 30-% popust za pomlajevanje Pelleve, Hydro Bliss in kemični piling,
- 30-% popust za nego z vrhunsko organsko kozmetiko Susanne Melchiorson in kozmetiko Gerard's,
- 20-% popust za botoks in naravna dermalna polnila.

Več informacij: 031/ 342 250



23.–25. 3. 2012

## Talaso Strunjan

**Obiščite pravi talasoterapevtski center in začutite zdravilno moč morja: morsko blato, morske kopeli, mediteransko nego.**

Več informacij: 05/ 67 64 572

**Spoznajte novosti na področju lepote, zdravja in sprostitve.**

**Prisluhnite predavanjem izkušenih strokovnjakov in izkoristite ugodnosti.**

**Marec je vaš mesec – da boste očarali s svojo lepoto!**

Za več informacij pogledjte tudi na [www.termе-krka.si](http://www.termе-krka.si).

Vodja wellnessa v Termah Krka

# Vesna Janković

*Ko sem jo nekoč iz radovednosti vprašala, kaj je njeno življenjsko vodilo, me odgovor niti ni presenetil: »Ne vem, ne spomnim se ga,« se je iskrivo zasmejala.*

Pa sem vseeno našla dve ali tri, ki bi pristajali njenemu vsakdanu. Da se v življenju ni treba ničesar bati, da je treba le razumeti, kot je rekla Marie Curie, da se vse bitke, v katere se zapletamo, zgodijo zato, da nas nečesa naučijo, kot meni Paulo Coelho, in, še ena splošna življenjska, ki bi jo lahko izrekel kdor koli, ko te življenje pokliče k delovanju, skoči v val in zaplavaj s tokom ... 42-letna Vesna je natanko takšna. Pogumna, realna, razigrana ženska, ki ji iz črnih oči sijeta veselje do aktivnega življenja in dobrega počutje in nalezljiva pozitivna energija.

## Aktivno – način življenja

V Krkinih zdraviliščih je začela svojo pot že pred 18 leti – kot maserka v zdravstvu dolenjskega zdravilišča. Med delom je študirala in diplomirala iz ekonomije, ob tem pa se je veliko ukvarjala s športom. Pred približno sedmimi leti se je »preselila« iz zdravstva v svet ugodja – v Wellness center Balnea, na področje športa, kaneje pa je prevzela vodenje celotnega sprostivnega centra v Dolenjskih Toplicah. Izzivi so jo nato zvabili v šmarješki Vitarium Spa&Clinique – vodila ga je dve leti –, z letošnjim februarjem pa je prevzela celotno področje wellnessa v Termah Krka in še vodenje ene od poslovnih enot, Term Dolenjske Toplice. Na neki točki se je odločila še za podiplomski študij menedžmenta kakovosti in še vedno napenja sile za pridobitev magistrskega naziva. Veliko energije za veliko želja, aktivnosti, doseženih ciljev. Od nekod jo mora črpati, kajne?

Vesna Janković, mama 21-letnega sina Dejana, se po grenko-sladkih življenjskih izkušnjah danes odloča za stvari in poti, ki jo veselijo in napolnjujejo

z zadovoljstvom. Trudi se slediti načrtani poti, tudi prepričati se da, »če je le na koncu moja zadnja,« šaljivo zaključuje. Poleg dalmatinka in rokometna sta njena hobija plezanje v Paklenici in tek – okrog nje in z njo se pač mora stalno kaj dogajati. Brez tega, brez svoje hišice in ljubečega objema, ki jo čaka, ko pride domov, in ... piškotov ... ne bi mogla živeti.

Wellness je sestavni del njenega življenja, a morda malo drugače, kot si predstavljate. Oddih v hotelu z masažami in vsemogočim razvajanjem ... to ni njen stil. Občasno se sicer prepusti masaži, da se sprostijo njene napete mišice, kaj več kot to pa ne. Njen del wellnessa je šport, s katerim se ukvarja že od 10. leta. Brez njega nje ni. »Ko hodiš v hrib, grizeš kolena in nimaš suhega niti enega lasu na glavi, med naporom odvržeš vse skrbi, nesoglasja, težave ... To je moj način sproščanja,« pravi. In tako – vsaj enkrat na teden povzpne na Trdinov vrh ... Zanj je učinkovito sproščanje pomembno tudi zato, ker služba dejansko vpliva nanjo. Ko dela, dela – delovne obveznosti jemlje tudi čisto osebno, včasih bolj, včasih manj. Z leti in izkušnjami se je seveda naučila stvari sprejemati in jih reševati tudi tako, da jih spregledaš in preslišiš, če niso odločilnega pomena. Svoje delo skuša opravljati korektno, skladno z navodili in vizijo družbe, katere del je. V večini primerov ji uspe, včasih tudi ne, a to je le izhodišče za naslednjo priložnost in doseganje novih uspehov.

Odnos do gostov, s katerimi se v Termah Krka srečuje, gradi na prizadevanju, da bi vsem dali natanko to, kar si želijo, natanko tako, kot si želijo. Priza-



deva si, da bi bila njihova pričakovana izpolnjena in da bi jim dali še nekaj več. Pri tem pa vsak dan bolj opaža, da pomenijo gostom največ prijazna beseda, nasmeh, nekaj trenutkov klepetanja in pozornosti. »Tu, kjer smo doma, ne smemo nikoli pozabiti, da smo vsi ljudje s potrebami, željami in čustvi,« dodaja.

In za konec še vprašanje, na katero tako radi slišimo odgovore ... nekaj o željah, če bi bila omejitve le nebo. Morda ne boste verjeli, a pravi, da ima vse, kar je pomembno. Koliko tako zadovoljnih ljudi poznate? Čeprav so ji pitje kave odsvetovali, jo Vesna spi vsak dan – z užitkom. Uživa v zajtrkih pa ko gleda televizijo (sploh oddaje o živalih), ko bere knjigo, ko lovi rokometno žogo. Uživa v življenju, ki si ga je ustvarila, in v uspehih, ki jih je že dosegla. Seveda si tudi želi – nekaj več časa za svoje športne aktivnosti, uspešno zaključiti študij, še naprej uspešno opravljati svoje delo ... A vse, kar počne, počne z zadovoljstvom. In to prenaša tudi na druge.

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«.

# Holesterol Pazite na svoje srce!



Holesterol sam po sebi nima samo slabih strani, je tudi potreben – za nastajanje novih celic, za oblaganje živcev in za proizvodnjo hormonov. Prehranjevanje, ki po količini presega dejanske telesne potrebe po kalorijah, spodbuja v telesu tvorbo holesterola. Poleg tega vplivajo na zvišanje ravni holesterola tudi vse dejavnosti, ki nas psihično obremenjujejo, s proizvodnjem holesterola pa se telo brani tudi pred pomanjkanjem lovcev na proste radikale (npr. vitamina C). Tveganje za razvoj bolezni srca in žilja povečujejo torej zaužite maščobe (zlasti živalskega izvora), nezadostno uživanje prehranskih vlaknin, prevelik vnos sladkorja, soli, alkohola in kave ter prevelika telesna teža. Dejavnike tveganja pa lahko, če se jih zavedamo, vsaj ublažimo, če ne celo odpravimo.

### Priporočamo ...

Ljudje z visokim krvnim tlakom in visoko koncentracijo »slabega« holesterola (LDL) morajo še posebej paziti na prehrano in zdrav način življenja. **Zdrava hrana, ki se priporoča srčnim bolnikom, lahko normalizira krvni tlak, zmanjša preveliko telesno težo, zniža celokupni holesterol, zniža holesterol LDL, normalizira trigliceride in zviša holesterol HDL.**

Hrana mora biti raznolika, njena energetska vrednost mora biti taka, da dosežemo z njo idealno telesno težo, dnevno moramo zaužiti od tri do pet obrokov. Priporočamo veliko sadja in zelenjave, polnozrnatih kruh in žita ter pusto meso in morske ribe, ker so te bogate z omega 3 maščobnimi kislinami. Maščobe nasploh pa moramo omejiti – uživati je priporočljivo posneto mleko z 0,5 do 1,6 % maščobe, jogurt, sir in skuto z nižjim odstotkom maščob, živalske maščobe nadomestiti z rastlinskimi. Najbolje je, da uporabljamo hladno stiskano oljčno olje, repično olje, hladno stiskano sončnično olje in olja, bogata z maščobnimi kislinami omega 3 (npr. laneno olje).

### Odsvetujemo ...

Na kratko – opustite svinjsko mast, maslo in izdelke iz hidrogeniranih maščob in omejite uporabo jajčnih rumenjakov.

### Zdravo je okusno!

Janja Strašek



## Piščanec in zelenjava v voku

**Sestavine (za 4 osebe):** 3 na drobno narezane rdeče paprike, 1 na trakove narezana bučka, 4 na trakove narezani manjši korenčki, 3 na drobne rezance narezane rdeče čebule, 5 kosov piščančjih prsi brez kosti, 200 g svežih sojinih kalčkov, mešana sesekljana zelišča (timijan, peteršilj, origano), temna sojina omaka, sol (v zmernih količinah), oljčno olje

**Priprava:** Piščančje prsi narežemo na trakove in jih v voku na hitro popečemo na oljčnem olju. Nato dodamo korenček in ga z mesom na srednje močnem ognju dušimo 2–3 minute. Dodamo še papriko in bučke in spet dušimo 2–3 minute. Na koncu dodamo še čebulo in kalčke ter ponovno dušimo še nekaj minut. Med dušenjem večkrat dobro premešamo. Vse skupaj začimamo s svežimi zelišči in sojino omako.

Recept nam je razkril **Rok Kotar**, vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice.

## Nagradna križanka

				VRELCI ZDRAVJA	IZVLEČEK IZ NARAVNIH SNOVI	IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ZGANE GLINE	NAJRODOVITNEJŠA ŠVEDSKA POKRAJINA, SKANLIJA	TINE ROŽANC	KRATEK, REZEK GLAS	OČE	NEGATIVNA ELEKTRODA	HRVAŠKI POLITIK (MIKO, 1926–1995)	ZENSKA, KI JE OKRADENA	ČEŠKI PISATELJ (KAREL VACLAV)		
				PRIPRAVA ZA EKSTRAKCIJO												
				TAJNICA												
				DOBA						SPREMLJEVALCI BOGA DIONIZA						
ZAČETNIK SIKHIZMA (GURU)										PAS (redko)						
CMERJENJE										NAJVIŠJI VRH TURČIJE						
TLAKOVALEC										SUMERSKI BOG GROMA			NEKDANJI AMERIŠKI ATLET (LEWIS)			
SESTAVIL: PETER UDIR	TRŽNO USMERJENA PODJETNIŠKA POLITIKA, TRZENJE	ČLOVEKU PODOBNA OPICA	SERPENTINA, VIJUGA	JEZERO NA VZHODU KITAJSKE			DRAMSKI UMETNIK									
				CITROENOV AVTO			SRB. IGRALKA (SAVIČEVIC, 1926–2001)									
ŽAGAN LES S KVADRATNIM PREREZOM							SOLSKO PISALO					OSEBNI ZAIEMEK				
							VEJA, OKROG KATERE SE OVLA GRAH					PRIPRAVA ZA LOVLJENJE RIB				
PERZUSKI BOG SMRTI							ZNAK ZA PREPLAH					AVT. OZNAKA KRANJA				
							OVEROVATELJICA LISTIN					POZIV K VOJAKOM				
ŠTEVILO, IZ KATEREGA SE RAČUNAJA KOREN										ZOBATI KIT						
										ENOROŽEC						
KANA, HENA				KEM. NEDELJIVI DELEC SNOVI						VRSTA PLESA			VOTLINA V KAMNINI, DELNO ALI IZPOLNJENA S KRISTALI	IGRALEC		
				INFERNO						TROPSKI KUŠČAR						
EDVARD GRIEG			TLAK										ŠPORTNI REKVIZIT			
			PRAKRTSKI JEZIK										DESNÍ PRITOK RENA V NEMČIJI			
LASNI NADOMEŠTEK, KI POKRIJE MOŠKO PLEŠO							DOBESEDNI PREVOD									
							VULKAN NA FILIP OTOKU MINDANAŌ									
ODISEJEVA DOMOVINA								FRANCOSKI IGRALEC (JULES)					ZLITINA ZA SPAJANJE KOVINSKIH DELOV			
								EMERŠIČ, BOJAN					EVGEN JARC			
NALEPKA										MORSKE NIMFE V GR. MIT.						
RAZKROJ. RAZPAD ORGANSKIH SNOVI																
										NEKDANJI AVSTRUŠKI NOVEC						

**SLOVARČEK:** ADAD - sumerski bog groma; PALI - praktski jezik; RAIMU - fr. igralec (Jules); RAIS - češki pisatelj (Karel Vaclav);

### Rešitev zimske križanke (vodoravno):

OPTIMISTKA, KREMATORIJ, VITEL, LIKA, ALI, MIKELN, ROSS, MANAT, PAG, KAPNA, AVIZO, AMADO, LDS, VAKERO, ABERDEEN, TRAK, SKRIPTA, PE, OI, AZILANT, NART, SEPTENAT, SEPE, ATO, MASOVKA, ASA, LENTO, INDIKATIV, OTORNIK, ONANIJA, NARKOZA, RAČUNAR

### Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

- nagrada: **Klemen Rakušček**, Andričeva 1, 1000 Ljubljana
- nagrada: **Marija Gačnik**, Rumanja vas 1a, 8351 Straža
- nagrada: **Helena Juvan**, Karlovškova 4, 1230 Domžale
- nagrada: **Marko Rojšek**, Oblakova 8, 3000 Celje
- nagrada: **Janez Vogrin**, Laze 4, 8261 Jesenice na Dolenjskem

Rešeno križanko pošljite do **18. maja 2012** na naslov: **Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom **»Nagradna križanka«**.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



Vrednostni bon  
25 eur

TERME KRKA  
www.terme-krka.si

## Podarite zdravje, sprostitiv in užitek

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

Kopalni izlet za družino, popolna sprostitiv 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](http://www.terme-krka.si) in na vseh poštah.

TERME KRKA

T: 07/ 37 31 940 ali 07/ 39 42 100, E: [prodaja@terme-krka.si](mailto:prodaja@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)