

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Terme Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 1, letnik XVIII, Novo mesto, marec 2010

TERME  KRKA



*Pomlad 2010*



## Velika noč v Termah Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v hotelskih bazenih in v Wellness centru Balnea • **1x savnanje** (bivanje min. 3 dni) • nočno kopanje (pet. in sob.) • jutranja hidrogimnastika • spremljevalni in **družabni program**: ustvarjalne delavnice – izdelovanje pisanic ... , velikonočni pohod z baklami, tradicionalni velikonočni zajtrk in svečana večerja

1.–5. 4.	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Vital / Kristal****	<b>132,00</b>	<b>188,10</b>	<b>250,80</b>
Hotel Balnea**** superior	<b>148,00</b>	<b>210,90</b>	<b>281,20</b>

Ugodno: soba s francoskim ležiščem – 2 dni že od 122,00 EUR/os.

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## Astrološko-rekreativni vikendi na Otočcu

• polpenzion • individualna astrološka terapija po heleniški metodi • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice (tudi na dan odhoda) • uporaba savne in fitnesa v športnem centru na Otočcu • plesni večer (pet. ali sob.)

Hotel Šport****	2 dni	3 dni
1. 3.–9. 4., 14.–22. 4., 3. 5.–31. 7.	<b>137,50</b>	<b>178,00</b>
10.–13. 4.; 23. 4.–2. 5.; 1. 8.–31. 8.;	<b>147,00</b>	<b>192,00</b>

TERME KRKA  
hoteli otočec

07/ 38 48 600, booking.otocecc@terme-krka.si



## Pohodniški teden v Strunjanu

• polpenzion • izposoja pohodniških palic • 5 pohodov z vodnikom (cca. 3h): **1. pohod**: do letališča v Sečovljah, **2. pohod**: Krog-Medoši (malica)-Korte-Cetore-Šared, **3. pohod**: Šared-Baredi-bolnica Izola, **4. pohod**: Šmarje-Padna-Nova vas (kosilo v tipični istrski gostilni), **5. pohod**: Nova vas-Krkavče-Dragonja (pokušina vin ob pršutu in siru)

27. 3.–1. 4., 10.–15. 4. Hotel Svoboda\*\*\*\* 5 dni **280,00**

Ugodne cene v marcu in aprilu:

	Marec	April
Hotel Svoboda****	<b>45,00</b>	<b>48,00</b>
Hotel Laguna***		<b>38,00</b>

V marcu in aprilu bazeni v Talasu Strunjan zaradi obnove ne obratujejo.

TERME KRKA  
talaso strunjan

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



## Na velikonočne praznike ali po pomladno energijo v Terme Šmarješke Toplice

• polpenzion • kopanje • savnanje • petkovo nočno kopanje • bogat spremljevalni program • **Fit skozi pomlad**: nordijska hoja, 1x polovična ročna masaža, 1x masažna kopel • **Velika noč**: petkov velikonočni koncert, barvanje pirhov, sobotna velikonočna večerja, nedeljski praznični zajtrk

	Hotel Toplice****		Hotel Šmarjeta****		Hotel Vitarium**** sup.	
	3 dni	5 dni	3 dni	5 dni	3 dni	5 dni
Velika noč	<b>185,25</b>	<b>292,50</b>	<b>205,20</b>	<b>324,00</b>	<b>213,75</b>	<b>337,50</b>
Fit skozi pomlad	1.–31. 3.	<b>191,70</b>	<b>286,80</b>			
	1. 4.–30. 6.	<b>223,05</b>	<b>336,30</b>			

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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

## Novice iz Krke



- Krka je že drugič zapored prejela laskavi naslov najuglednejšega delodajalca v Sloveniji. Prestižno priznanje je rezultat raziskave o ugledu slovenskih delodajalcev, ki so jo konec lanskega leta izvedli na zaposlitvenem portalu MojeDelo.com. V raziskavi je sodelovalo več kot 3000 iskalcev (nove) zaposlitve, ki so po različnih merilih ocenjevali ugled posameznih slovenskih podjetij. Doseženi naslov je potrditev, da se gradnja blagovne znamke delodajalca in stalna komunikacija s trgov delovne sile še kako izplačata.
- Ob katastrofalnem potresu, ki je prizadel Haiti, so se s pomočjo odzvali tudi v Krki. Za odpravo posledic te naravne nesreče so Rdečemu križu Slovenije za pomoč prizadetim v naravni nesreči darovali 10.000 evrov. S sredstvi želijo po svojih močeh prispevati, da bi ljudem, ki so se znašli v stiski, čim prej pomagali.
- Konec januarja je Uprava družbe Krka predstavila prodajne rezultate za leto 2009. V družbi Krka so prodali za 850,1 milijona EUR izdelkov, kar je za 3 % več kot v letu 2008. Prodaja skupine Krka znaša 951,0 milijona EUR in je od prodaje v preteklem letu večja za 1,1 milijona EUR. Čisti dobiček Krke, d. d., bo ob upoštevanju odprave rezervacij in oblikovanja novih rezervacij dosegel dobrih 170 milijonov EUR, kar je za 6 % več kot v letu 2008. V Sloveniji je skupina Krka prodala za 105,8 milijona EUR izdelkov in storitev. K ustvarjeni prodaji so največ prispevala zdravila na recept, medtem ko je prodaja zdraviliško-turističnih storitev skupine Terme Krka znašala 33,2 milijona EUR, kar je za 2 % več kot leto prej. **Andreja Zidarič**

## Iz vsebine:

Spet na nogah	4
Zgodnja diagnostika srčno-žilnih bolezni	6
Zdravju prijazna prehrana	8
Grad Otočec	10
V skrbi za vaše zdravje	14
Zdravje & lepota	16
Uspeh je v ljudeh	17
Kulinarika	18
Križanka	19

Revijo 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: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med.; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Park v Termah Šmarješke Toplice; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

## Namesto uvoda ...



Sklenili smo še en letni krog. In začeli novega ... Kot vedno si želimo, da bi bila krožnica gladka, da bi bila pot po njej prijetna, vesela, ne preveč naporna, da bi nam prinašala veliko zadovoljstva in prispevala k naši osebni rasti. Dobro se je zavedati, da so naše želje in njihova uresničitev odvisne predvsem od nas samih. In da je treba za dosego ciljev včasih napeti vse moči. Seveda to zahteva od nas

dobro psihofizično kondicijo. In dobra novica je, da vam lahko v Termah Krka pri tem precej pomagamo.

Mi smo svoje moči že prve dni januarja usmerili v Talaso Strunjan, kjer smo začeli s pomembnimi investicijskimi in obnovitvenimi deli. Ta bodo obogatila in izboljšala njemovo ponudbo – nekoliko bomo povečali namestitvene zmogljivosti Hotela Svoboda, obnovili bazene in prostore za zdravstveno dejavnost, pa tudi prostore za hidroterapijo, wellness ter vhodni avli hotela in bazenov. Čeprav je naš obmorski center zaradi velikega obsega del trenutno zaprt, bo od maja naprej že na voljo vsem, ki se boste odločili oddih preživeti ob morju... Verjamemo, da boste nad novostmi prijetno presenečeni.

Narava, ki se spomladi vnovič prebudi ter zaživi v pisanih barvah in v barvi sonca, je eden izmed tistih virov energije, ki nam je vsem na voljo. V čudoviti okolici naših enot na Dolenjskem ali ob morju lahko uživate v hoji, navadni ali nordijski, teku in kolesarjenju, mi pa bomo poskrbeli za strokovno vodstvo in sprostitve v naših velneških centrih.

Čeprav je lepota subjektivna in se skriva v nešteto drobnih stvarih in občutjih, znamo pri nas poskrbeti še za en njen vidik. V Termah Dolenjske Toplice smo konec leta 2009 odprli samoplačniško ambulanto za estetske posege, v kateri izvajamo minimalno invazivne metode pomlajevanja, ki hitro in učinkovito pripomorejo k svežemu in bolj mladostnemu videzu. Tako imenovane »lunch time« posege, ki ne zahtevajo posebnega okrevanja, bomo to pomlad dopolnili tudi z operativnimi estetskimi posegi (estetske operacije prsi, trebuha, liposukcije, face lifting, korekcije povešenih vek, operacije ušes in nosu ipd.). Veseli smo, da lahko tudi na ta način marsikomu pomagamo izboljšati lastno samopodobo in dvigniti samozavest.

Vi se potrudite in to pomlad naredite aktivni načrt zase za vse leto – na temo zdravja, sprostitve, dobrega počutja, druženja in preprostega uživanja. Mi pa se bomo potrudili na svoji strani – pripravljali vam bomo programe, ki vam bodo pisani na kožo, zdrave, koristne in sproščujoče.

**Jože Berus, direktor Term Krka**



**Popusti:** Otroci do vključno 3. leta bivajo brezplačno, od 4. do vključno 11. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima.

**Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojeenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

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

**V času prvomajskih počitnic biva en otrok do vključno 11. leta brezplačno.**

Povrnite si zdravje

## Spet na nogah

Terme Dolenjske Toplice se ponašajo z bogato zdraviliško tradicijo, saj so eno najstarejših zdravilišč v Evropi. O njihovih naravnih danostih, zaupanja vrednem osebju, o njihovem visokem strokovnem znanju, skrbnem in prijaznem odnosu do gostov je bilo v Vrelcih zdravja napisanega že veliko, kljub temu pa so to informacije, ki so najbolj pomembne za vsakega posameznika, ki potrebuje in išče zdraviliško pomoč. In v Dolenjskih Toplicah, v osrčju slikovite doline reke Krke, kjer smo se usmerili v razvoj rehabilitacijskih programov zdravljenja bolnikov z revmatskimi boleznimi, po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu, zdravljenju osteoporoze, stanj po operacijah na rodilih in dojkah ter drugih bolezenskih in poškodbenih stanjih, vam lahko pomagamo.

Program zdravljenja, ki smo ga poimenovali **Spet na nogah**, je bil zasnovan z dvema namenoma. **Pomagati tistim, ki iz različnih vzrokov živijo z bolečinami v sklepih, hrbtenici, kolkah ali kolenih, in jim z individualno prilagojenimi terapijami izboljšati gibalne sposobnosti, in tistim, ki se morajo po drugih težjih oblikah zdravljenj na raznih področjih res ponovno postaviti na svoje noge.** V Dolenjskih Toplicah znamo in zmoremo izboljšati kakovost njihovega vsakdanjega bivanja in jim vliti novih moči in veselje do življenja. In napredovanja.



Zdravilna moč termalne vode v Dolenjskih Toplicah je znana in preizkušena že stoletja. **Voda** je rahlo mineralizirana in ima temperaturo človeškega telesa. Kot najprimernejša za zdravljenje revmatskih obolenj, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu ima v programu zdravljenja Spet na nogah zelo pomembno vlogo. Gostje – pacienti so tako na izbrano dolgem (5-, 7- ali 14-dnevem) programu dnevno deležni kopanja v termalnih bazenih Hotela Vital in Wellnes centra Balnea, ki je v njegovi neposredni bližini, poleg tega pa jim lahko zdravnik na uvodnem pregledu določi še razne hidroterapije. Te se izvaja v obliki aromatičnih, bisernih in kristalnih kopeli, ki imajo toplotni učinek, sproščajo in ugodno vplivajo na kožo, hidrogimnastike – vodnega vodnega razgibavanja (hidrokinezoterapija je kombinacija vode in aktivnega giba) in podvodnih masaž. Hidroterapija je prijetna, sprošča, pospešuje krvni obtok in izboljša gibljivost.



V **Centru za medicinsko rehabilitacijo** v Termah Dolenjske Toplice, ki vključuje tudi sodoben diagnostični center z različnimi specialističnimi ambulantami (fiziatrično, ortopedsko, nevrokirurško, revmatološko, ambulanto za osteoporozo ter za preiskave perifernega živčnega sistema in mišic – EMG), uporabljajo poleg termalne vode tudi druge sodobne metode in postopke fizikalne terapije, katerih ključne naloge so vzdrževanje sklepne stabilnosti pri hoji in drugih dnevnih aktivnostih, izboljšanje mišične moči in ohranitev gibljivosti sklepov. **Kinezioterapija** krepi oslabele mišice, izboljšuje obseg gibljivosti hrbtenice ter splošno telesno kondicijo, **elektroterapije** delujejo protibolečinsko in protivnetno, **mehanoterapija** s pritiski, gladenjem in nategovanjem pa bolečine preprečuje in izboljšuje pretok krvi. Gostom – pacientom zdravniki in fizioterapevti tako individualno prilagodijo vrsto aktivnih vaj, ki naj bi jih po zaključenem zdraviliškem zdravljenju izvajali tudi doma. Pomembno pa je predvsem **izobraževanje** – bolniki se morajo seznaniti z morebitnim razvojem bolezni in spoznati, da lahko z ustreznim načinom življenja do neke mere tudi sami vplivajo na boljše splošno počutje. Program Spet na nogah zato vsebuje tudi natančna navodila za redno telesno vadbo posameznika (učenje pravilne izvedbe vaj, ki naj bi jih izvajali tudi po končanem zdraviliškem zdravljenju) in predavanje zdraviliškega zdravnika z aktualno zdravstveno tematiko.

Gostom – pacientom, ki si pridejo po napornem bolnišničnem zdravljenju v Terme Dolenjske Toplice obnoviti osnovne življenjske moči, imamo v zdravilišču možnost pomagati tudi na **negovalnem oddelku**, kjer jim lahko nudimo **neprekinjeno 24-urno zdravstveno nego in pomoč**. Z različnimi dihalnimi vajami, razgibavanji in asistenco pri vseh dnevnih aktivnostih jim pomagamo, da se čim lažje spopadajo z obremenitvami vsakdanjega življenja in da se v domačo oskrbo vrnejo čim močnejši in samostojnejši.

Prav tako je negovalni oddelek prava rešitev za goste, za katere v vsakdanjem življenju nekdo redno skrbi – če želijo na primer njihovi skrbniki na dopust oziroma počitnice, lahko za varovanje ta čas skrbimo v Termah Dolenjske Toplice, kjer jim z različnimi animacijskimi aktivnostmi tudi popestrimo dneve.

Skrb za zdravje je v zadnjem času pomemben del družinskega proračuna. Vse več storitev in pripomočkov, ki so bili še pred časom sestavni del obveznega zdravstvenega zavarovanja, je treba danes doplačati ali plačati v celoti. S programom, ki smo ga predstavili, smo želeli zdraviliško zdravljenje približati tudi tistim, ki iz različnih razlogov potrebne napotnice Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije niso uspeli pridobiti oziroma želijo svoje zdravljenje podaljšati.

Temeljno poslanstvo Term Dolenjske Toplice je skrb za zdravje – dobroto, ki se je običajno zavemo šele, ko nas začne na kakršen koli način zapuščati. Naravne danosti okolja, v katerem delujemo, so ob strokovnosti naših zdravnikov specialistov, fizioterapevtov, medicinskih sester in maserjev ter ob znani dolenjski prijaznosti in odprtosti dober porok za uspešno zdravljenje in ohranjanje dobrega počutja. In s skupnimi močmi lahko storimo marsikaj za vaš okretnejši jutri

**Andreja Zidarič** ■

### Spet na nogah – vsebina programa:

- 5-, 7- ali 14-krat namestitev s polpenzionom (polni penzion z doplačilom), namestitev v dvoposteljni sobi Hotela Vital\*\*\*\*,
- pregled pri zdravniku,
- navodila za redno telesno vadbo,
- 3 individualne terapije na dan po nasvetu zdravnika (skupaj 15, 18 oz. 36 terapij),
- predavanje z zdravstveno vsebino\*,
- vsakodnevna jutranja telovadba v bazenu ali telovadnici\*,
- kopanje v termalnih bazenih v Hotelu Vital\*,
- kopanje v Wellness centru Balnea\*,
- možnost izbire med različnimi uravnoveženimi jedilniki.

\* če vaše zdravstveno stanje to dopušča

### Informacije in rezervacije:

Terme Dolenjske Toplice  
Tel.: 07/ 39 19 400  
E-mail: booking.dolenjske@terme-krka.si  
www.terme-krka.si



## Pomen zgodnje diagnostike srčno-žilnih bolezni Da ne bo prepozno

Bolezni srca in žilja so najpomembnejša skupina kroničnih nealezljivih bolezni sodobnega časa in s 40 odstotki na vrhu lestvice vzrokov za obolevnost, invalidnost, prezgodnje staranje in umiranje. Na pogostost pojavljanja teh bolezni vplivajo dejavniki izven našega vpliva, predvsem starost (staranje prebivalstva) in dednost (pozitivna družinska anamneza), predvsem pa nezdrav življenjski slog: kajenje, čezmerno pitje alkohola, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti sladkorja, holesterola in drugih maščob v krvi (posledice preobilne in premastne hrane), pomanjkanje telesne dejavnosti in gibanja, prevelika telesna teža in povečan obseg pasu – presnovni sindrom, preobremenjenost in negativni stres. Obolevnost in umrljivost zaradi bolezni srca in žilja lahko zato učinkovito zmanjšujemo predvsem s preventivni ukrepi, ki vodijo k bolj zdravemu življenjskemu slogu.

### Pomen zgodnjega ugotavljanja ogroženosti za nastanek bolezni srca in žilja

Bolezni srca in žilja so posledica arterioskleroze, bolezenskega procesa v stenah žil, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe organov s kisikom in hranljivimi snovmi. Ta proces se prične zelo zgodaj in napreduje počasi, brez jasno izraženih bolezenskih znakov. Uspešnost zdravljenja arterioskleroze in posledičnih bolezni srca in žilja temelji na čim zgodnejšem ugotavljanju ogroženosti in odpravljanju dejavnikov, ki povečujejo tveganja.

Zdravnik pri ugotavljanju stopnje ogroženosti za razvoj bolezni srca in žilja upošteva podatke o morebitnih boleznih in stanjih v družini (koronarna bolezen, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, povečane vrednosti holesterola itd.), o kajenju (nekadilec, redni kadilec, nekdanji kadilec, koliko let in koliko cigaret na dan), o vrednosti krvnega tlaka, o količini maščob v serumu, o telesni teži in indeksu telesne mase, o vrednosti krvnega sladkorja, o prehranjevalnih navadah (sol, alkohol, kalorična vrednost hrane) in o telesni dejavnosti (kako pogosto, kako dolgo, kako intenzivno).



Bolezni srca in ožilja se razvijajo počasi, zato so pred obolenjem na stenah žil že lahko prisotne številne spremembe, ki jih lahko zaznamo s sodobnimi postopki neinvazivne diagnostike. Zgodnje ugotavljanje dejanskega stanja srca in žilja omogoča zdravniku pričetek zdravljenja že v fazi, ko je bolezen še reverzibilna in preden povzroči nepopravljive spremembe na stenah žil. Obenem pa omogoča zdravniku referenčno sliko, s katero lahko sledi spremembam in potrjuje uspešnost zdravljenja.



### Diagnostika v kardiologiji

Diagnostika v kardiologiji doživlja v zadnjih letih velik razvoj, in sicer predvsem zaradi novih tehnoloških možnosti, ki jih omogočajo ultrazvočne preiskave. Je izrazito neinvazivna, kar pomeni, da ne obremenjuje pogosto že prisotne prizadetosti bolnika, po drugi strani pa je izrazito precizna in omogoča kardiologu natančno določanje stopenj okvare žil ali srca ter tako vse bolj precizno načrtovanje zdravljenja ter spremljanja njegovih rezultatov.

Uvod v diagnostične postopke je vedno specialistični pregled pri kardiologu, ki pacienta spremlja pri vseh nadaljnjih postopkih in ki bolniku ob koncu izda specialistični izvid in priporočila o nadaljnjem zdravljenju. Ob anamnezi, kliničnem pregledu in elektrokardiogramu se nato kardiolog odloča o naslednjih diagnostičnih postopkih:

#### • obremenitveno testiranje

(kompletna ergometrijska obdelava za ugotovitev funkcijske zmogljivosti srca)

Obremenitveno testiranje se izvaja na kolesu (cikloergometru), tekaču ali ročnem ergometru. Pred preiskavo obvezno opravimo internistični pregled, posnamemo EKG srca in opravimo meritve pljučne funkcije. Preiskava pokaže morebitno prisotnost bolezni koronarnih arterij, obenem pa poda pomembne informacije o krvnem obtoku, telesni zmogljivosti, gibanju krvnega pritiska, gibanju utripa v aerobni fazi obremenitve ter odkriva morebitne motnje srčnega ritma.

#### • ultrazvok srca

Ultrazvok srca omogoča natančen pregled srčnih votlin, srčnih zaklopk in osrčnika. Preiskava je neboleča in zdravju povsem neškodljiva. Potrebna je pri sumu na obolenje srčne mišice ali zaklopk, pomaga pa pri načrtovanju nadaljnjih diagnostičnih postopkov in zdravljenja.

#### • doppler vratnih arterij

Preiskava omogoča natančen pregled žilnih sten, pri čemer ugotavljamo morebitne spremembe, zadebelitve sten, ki bolnika ogrožajo z možgansko kapjo. Preiskavo priporočamo bolnikom s povišanim holesterolom, povišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo.

#### • holter Monitoring – krvni tlak

24-urno merjenje tlaka je intervalno merjenje krvnega tlaka na nadlahti podnevi (na četrte ure) in ponoči (na pol ure). S preiskavo ugotovimo prisotnost in urejenost krvnega tlaka in je zelo pomembna za oceno ustreznosti zdravljenja in potrebne korekcije le-tega.

#### • holter Monitoring – srčni ritem

Gre za 24-urno merjenje srčnega ritma. Na prsni koš se namestijo elektrode, ki so povezane z aparatom, ki ga gost nosi v torbici. Gost dobi dnevnik, v katerega beleži vse morebitne težave, ki so nastopile v času merjenja. Z naknadno analizo celotnega posnetka zdravnik ugotavlja morebitne nepravilnosti srčnega ritma, blokade in prevajanje električnih impulzov, motnje prekrvitve srca in podobno ter morebitne aktivnosti, ki povzročajo omenjene težave v delovanju srca.

#### • doppler sonografija perifernih arterij

Doppler arterij spodnjih okončin izvajamo pri osebah, ki imajo slabše tipne arterijske pulzacije in pri katerih sumimo na pomembno zožitev arterij na spodnjih okončinah. S preiskavo lahko določimo verjetno mesto zožitve (stegenske ali golenske arterije), po njej pa uvajamo ustrezno zdravljenje. Ogrožene bolnike napotimo v angiološko ambulanto za invazivno diagnostiko (arteriografija).

#### • doppler sonografija perifernih ven

Je slikovna preiskava, s katero s pomočjo ultrazvoka ugotavljamo anatomski status venskega ožilja, hitrost in pretočnost krvi skozi vene in funkcijo oziroma stanje venskih zaklopk ter morebitne okvare le-teh (da bi ugotovili, zakaj ima oseba krče, bolečine, otekanje ali težke noge). Pregled se priporoča ljudem z občutkom težkih in otečenih nog, vidnih varic in tistim, ki imajo kardiovaskularne bolezni v družini.

### Specialistične ambulante

V specialističnih ambulantah v Termah Šmarješke Toplice izvajamo storitve na napotnice ZZZS in za samoplačnike. Termini so objavljeni za mesec dni vnaprej, praviloma od torka do vključno sobote, in sicer v dopoldanskem in popoldanskem času. Čakalne dobe za storitve na napotnice so od enega tedna do treh mesecev - različno po posameznih vrstah storitev - in so redno objavljene v sprejemni pisarni šmarješkega centra zdravja. Za samoplačniške storitve čakalnih dob ni.

Naročanje poteka po telefonu (07/38 43 582 – sprejemna pisarna – vsak delovnik med 8. in 15. uro).

V specialističnih kardioloških ambulantah izvajamo: specialistične preglede pri kardiologu, obremenilna testiranja (ergometrija), holter monitoring srčnega ritma in krvnega tlaka, EKG in spirometrijo, doppler sonografijo perifernih arterij in venskega ožilja ter ultrazvočne preiskave srca, trebuha, vratnih arterij in trebušne aorte. Izdajamo tudi izvedenska mnenja za druge zdravstvene ustanove.

### Čobo Nusret, dr. med., spec. internist kardiolog

#### V Termah Šmarješke Toplice delajo zdravniki specialisti:

- Čobo Nusret, dr. med., spec. internist kardiolog (kardiološki pregled, UZ srca, UZ treb. aorte, ciklo, holter)
- Emil Balažič, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ srca, UZ trebuha, ciklo, holter),
- prim. Tomislav Majič, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ vratu, UZ ožilja nog, UZ treb. aorte, ciklo, holter),
- Metod Prašnikar, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ srca, UZ vratu, UZ treb. aorte, ciklo, holter),
- prim. Daniel Planinc, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ srca),
- prim. Janez Tasič, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ srca, ciklo),
- doc. dr. Matjaž Zaletel, dr. med., spec. nevrolog (UZ vrat. ožilja),
- prim. Iztok Gradecki, dr. med., spec. internist kardiolog (UZ srca, ciklo).



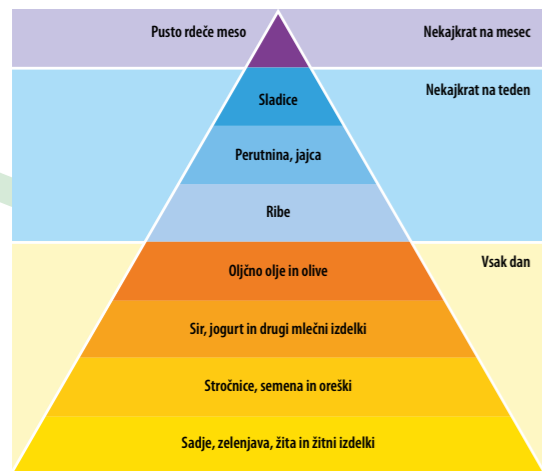
»Tudi če živimo zdravo in obvladujemo napete situacije, ki so del vsakdana, je naše zdravje v določenem deležu še vedno odvisno od naše genetske zasnove,« pravi **Metod Prašnikar, dr. med., spec. internist kardiolog**, ki vsem ljudem po 30. letu priporoča preventivni diagnostični pregled. »Namen pregleda je odkriti morebitna odstopanja od normalnega zdravstvenega stanja, ki pri posamezniku trenutno ne povzročajo nobenih bolezenskih težav in ta velja za zdravega. V resnici pa lahko skrita odstopanja pomenijo začetek sprememb, ki lahko sčasoma privedejo do kardiovaskularnih zapletov in resno ogrozijo naše zdravje v prihodnjih letih ali desetletjih,« dodaja.

Zdravju prijazna prehrana

# Okus Mediterana

Hrano, ki jo uživamo, velikokrat ocenjujemo po tem, ali je dobra, ali prijetno diši, ali je okusna. Malokrat pa se vprašamo, ali ta hrana koristi našemu zdravju. Vedno več strokovnjakov poudarja, da lahko za svoje zdravje veliko storimo sami - človek potrebuje za ohranitev svojega zdravja marsikaj: uživati mora zdravo pitno vodo, čim več se mora gibati na svežem zraku, izogibati se mora stresnim situacijam in psihičnim obremenitvam ... Pravilna prehrana pa je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

Vse več ljudi sodobnega sveta se srečuje z boleznimi srca in ožilja. Dejavniki, ki vodijo do njihovega nastanka, so nepravilna prehrana in zvišana telesna masa, zvišana sladkor in holesterol v krvi, povišan krvni tlak, telesna neaktivnost ter kajenje in pretirano uživanje alkohola. Po mnogih študijah so ugotovili, da so ljudje, ki živijo ob Sredozemskem morju, manj izpostavljeni boleznim srca in ožilja. Ob preučevanju njihovih jedilnikov so izdelali mediteransko dieto, ki jo ponazarja spodnja prehranska piramida.



**MEDITERANSKA DIETA VSEBUJE MALO MESA**

**Piramida**

Italija, Grčija, Libanon, Egipt, Maroko ter še nekatere druge sredozemske države spadajo med območja, kjer so bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka v primerjavi z drugimi razvitimi državami, zlasti ZDA, redkejše. Razlog za to je v prehrani, ki je izredno bogata z nenasičenimi maščobami, vlakninami, flavonoidi, vitamini in minerali.

Mediteranska prehrana, ki je lahko dieta ali način življenja, se od običajnega prehranjevanja ločuje predvsem po virih živil, ki so dnevno na jedilniku. Na jedilniku so prisotne morske plave in bele ribe, ki so toplotno pripravljene za zdravju prijazen način (kuhane, dušene ali na žaru), velike količine zelenjave, ki se jih uživa surove ali malo kuhane (al dente), in ogromno svežega sadja.

Razmerje hranilnih snovi v mediteranski prehrani je običajno naslednje: ogljikovi hidrati 40 %, beljakovine 30 %, maščobe 30 %. Poleg razmerij med hranilnimi snovmi pa je pomembna predvsem vrsta le-teh. Mediteranska prehrana temelji predvsem na uživanju zdravih (nerafiniranih rastlinskih) maščob, vlaknastih ogljikovih hidratov, nemastnih virov beljakovin ter zmernih količin rdečega vina.



**Temeljna pravila mediteranske prehrane:**

- žita in stročnice (veliko vlaknin),
- ribe (omega 3 maščobne kisline),
- majhne količine rdečega mesa,
- veliko sveže zelenjave in sadja, predvsem paradižnik, jajčevci, paprika, česen in čebula,
- zelišča in začimbe (antioksidanti),
- olive in olјčno olje ter oreški (omega 9 maščobne kisline),
- rdeče vino (reservatrol),
- čim manj industrijsko pripravljene hrane (konzervansi, trans maščobne kisline).

**Slovenski Mediteran**

Slovensko obalno področje z zaledjem je izredno bogato s kmetijskimi pridelki (sadje, zelenjava, oljke – olivno olje, vino – vinogradništvo). Morje vse leto ponuja lov raznovrstnih rib in školjk in sveže ulovljeno ribo je mogoče dobiti vsak dan. Lovišča se raztezajo vse od Pirana, Strunjana, Izole, Kopra pa do Ankara, količina in vrsta ulovljenih rib pa se spreminjata glede na letni čas. Morje je bogato tako z belo in modro ribo kakor tudi z glavonožci. Od belih rib prevladujejo brancin, orada, morski list, oslič, zobatec, cipelj, ovčica, girica in kovač. Od modrih rib so to inčun, papalina, sardela, skuša in lokarda. Od glavonožcev se največ ulovi lignjev, hobotnic in sip. V Strunjanu, kjer je školjčiče, je mogoče dnevno dobiti sveže školjke.

Poleg rib je naše področje izredno bogato s sadjem in zelenjavo. Strunjan je bil nekoč glavni pridelovalec in dobavitelj sadja, zelenjave in drugih pridelkov za Tržačane, obalna in druga mesta v Sloveniji. V koprskem zaledju je vedno več pridelovalcev bio-oz. ekoživil, ki se zavedajo, kaj pomenijo tako pridelana živila za zdravje človeka. Pestrost in količina teh živil sta dovolj veliki za gastronomsko ponudbo v Talasu Strunjan.

Ker smo na področju, ki je bogato z oljčnimi nasadi, se v naših krajih pridelava velike količine oljčnega olja (istrska belica), ki je sestavni del mediteranske prehrane in je izredno zdravo. Prav tako je razvito vinogradništvo. Najbolj značilno rdeče vino je refošk, od belih pa malvazija in chardonnay. Posebno znan in cenjen je domači istrski pršut. Na ekoloških tržnicah in kmetijah so zbrani podatki o živilih, ki se jih dobi skozi vse letne čase, pripravljen je tudi koledar sezonskih pridelkov, ki nam lahko pomaga pri sestavi jedilnikov skozi vse letne čase.



**Značilne istrske jedi**

Nekatere značilne istrske jedi ponujamo tudi našim gostom v zdravilišču. To so: domači pršut, ovčji in kozji sir, sušen ombolo, bakalar na belo, sardele na savor, sipe v solati, vložene oljke in jajčevci, artičoke, različne mineštre, kot so bobiči (koruza), ječmenova juha, koromačeva juha, ribja juha, kokošja juha pa seveda jedi iz rib, kuhane na lešo, brodet in druge ribe in morski sadeži ter školjke. Seveda so tukaj tudi mesne jedi iz govedine, teletine, ovčetine in jagnjetine, ki so največkrat pripravljene kot žgvacet (golaž), kuhane ali pečene.

Ribam in mesu se pridružujejo sezonska zelenjava in močnatte jedi, kot so fuži, njoki, polenta, domač bel kruh, ki se odlično prilega tudi k jajčnim jedem ali fritajam s šparglji ali radičem. Značilne sladice so hroštole, fritole, potice, pince in seveda vino malvazija, refošk in sladki muškat. **Brane Eršeg**

## Dnevi mediteranske kuhinje

(22.–25. 4. 2010)

Konec aprila ne bomo vaših želodčkov razvajali le z odlično mediteransko kuhinjo, ampak vas bomo tudi naučili, kako očistiti in pripraviti ribe, kako skuhati pravo istrsko enolončnico bobiče, pa še kaj okusnega se bo našlo.

- 3x polpenzion v dvoposteljni sobi Hotela Svoboda\*\*\*\*
- 2x popoldanska šola kuhanja • knjižica receptov • mediteranska kuhinja • istrska godba • jutranja telovadba

Cena za osebo - **144,00 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka - **129,60 EUR**

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

## Prenova v polnem teku



V Talasu Strunjan smo leto 2010 začeli s pomembnimi investicijskimi deli, ki bodo obogatila in izboljšala našo ponudbo. To priznava obmorsko zdravilišče je bilo zadnje večje prenove deležno zadnja leta prejšnjega stoletja (1998/99). Tokratna naložba obsega manjšo širitev bazenskih zmogljivosti ter prostorov za zdravstveno dejavnost,

prenovo prostorov za hidroterapijo, wellness ter vhodni avli hotela in bazenov, pridobili bomo tudi devet novih dvoposteljnih sob. S temi posodobitvami si obetamo predvsem več možnosti za razvoj zdravstvene in fizioterapevtske dejavnosti.

Tokratna širitev namestitvenih zmogljivosti in načrtovana obnovitvena dela potekajo v takem obsegu, da je naš obmorski center za nekaj časa zaprl svoja vrata, kljub temu pa specialistične ambulante in fizikalna terapija brez hidroterapije in fanga delujejo v Hotelu Laguna v neposredni bližini Hotela Svoboda.

Po načrtih bo od maja 2010 Talaso Strunjan že deloval s polno zmogljivostjo. Prepričani smo, da se boste vseh novosti razveselili tudi vi. **Andreja Zidarič**

Grad Otočec

## Razvajanje kot vrhovna vrednota

Ko človek pomisli na Otočec, mu pride najprej v ospredje grad. Edini rečni grad v Sloveniji, pravljica na otočku sredi smaragdne reke Krke, ki ga obliva z vseh strani. Nato labodi, morda srednjeveški dogodki, pomembna diplomatska srečanja, romantične poroke ... A najprej grad. Grad, ki je po nedavni prenovi – zadnji med mnogimi v njegovi osem stoletij dolgi zgodovini – postal čudovit primer gotsko-renesančnega hotela z udobjem petih zvezdic in ki se je kot tak zavezal osnovni ideji svetovnega združenja hotelskih dvorcev **Relais & Châteaux**. Grad Otočec s posebnim šarmom in značajem.

Eden od petih C-jev, ki to idejo sestavljajo – zadnji v vrsti, a ne po pomembnosti – Cuisine (vrhunska kuhinja), je dobra in trdna podlaga za gradnjo ugleda, ki si ga Otočec ustvarja zadnja leta. Courtoisie (vljudnost), Charme (šarm), Caractere (značaj) in Calme (spokojnost) ga prav lepo dopolnjujejo – z namenom osrečiti in prijetno presenetiti goste, ki stopijo za grajske zidove. Z namenom ... razvajati. Saj veste, to je tisti občutek, ki v vas odpre novo poglavje z lepimi spomini in ki dan loči od drugih.

Grajska restavracija ne slovi po velikosti v smislu števila miz in stolov. Slovi po širini domišljije, ki jo premorejo njeni kuharji s šefom Robertom Gregorčičem. Ekipa, ki zmore tenkočutno prepletati stare recepte in nove sestavine in ki je v lanskem poletju svojo restavracijo privedla tudi do članstva v **Chaîne des Rôtisseurs**, najstarejšem združenju za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije, zna razvajati v pravem pomenu besede. V želji, da raznovrstne okuse, ki so nemalokrat daleč od vsakodnevne prehrane posameznikov, predstavi širšemu krogu ljudi, ki uživajo v takem in drugačnem razvajanju, v otoški grajski restavraciji že nekaj časa mesečno organizirajo **posebna kulinarčna druženja**.

Iskrivi večer mehurčkov, predpraznično razvajanje s čokolado in jesenski prekmurski večer so bile samo nekatere med priložnostmi za prijetna druženja, za uživanje v prepletanju izvrstne kulinarike in plemenitih vin, ki so jih na Otočcu z izbranim kulturnim programom v lanskem letu pripravili za svoje goste. Pozitivni odzivi gostov, ki si vedno večkrat utrgajo čas in za en večer preskočijo v neko drugo dimenzijo običajnega življenja, so bili odločilni za to, da bo v novem letu takšnih večerov še več.

V hitrem tempu vsakdana, ko človek skoraj pozabi, da pomlad diši, vas bomo vabili na raznovrstne dogodke, ki vas bodo obogatili z novimi okusi. Spomnili vas bomo, da je lahko cvetje zelo okusno, da gozdovi še vedno skrivajo neverjetne zaklade in da so vrtno zabave čudovita popestritev pomladnega večera.

**Andreja Zidarič** ■

## Utrinek iz Milana

V začetku februarja je v Milanu potekal 6. italijanski kongres avtorske kuhinje, na katerem se je zbrala svetovna kuharska elita, Slovenija pa je na njem sodelovala tudi kot partnerica. Moto letošnje prireditve, ki se je udeležila tudi otoška kuharska ekipa z Robertom Gregorčičem, je bil **Razkošje preprostosti**. Da je bil dogodek velikega pomena za promocijo inovativne slovenske kulinarike in vinarstva, dokazuje tudi obisk predsednika slovenske vlade Boruta Pahorja. **Žiga Simončič** ■



Obisk Boruta Pahorja na slovenskem razstavnem prostoru v Milanu – v njegovi družbi tudi direktor Krkinih term Jože Berus.

## Nagrada Odmev 2010 tokrat Krkinim hotelom na Otočcu

Na letošnji konferenci Event management 2010, ki je konec januarja v organizaciji Planeta GV in spletnega portala mice.si poteka na Otočcu, so podelili nagrade za odličnost pri organizaciji dogodkov Odmev 2010. Nagrado za letošnjo najodmevnejšo lokacijo so prejeli Hoteli Otočec, kar po lanskem istoimenskem priznanju za Terme Dolenjske Toplice potrjuje odličnost pri pravi in izvedbi poslovnih dogodkov v Termah Krka.

Razpis Odmev 2010 za najodmevnejšo lokacijo pri izvedbi dogodka je bil namenjen vsem kongresnim središčem, razstaviščnim centrom, hotelom s konferenčnimi zmogljivostmi in ostalim ponudnikom poslovnih lokacij, naj lokacijo pa so poleg članov strokovne komisije izbirali tudi s pomočjo metode skrivnostnega nakupa.

**Maja Bele** ■

## Pomladni dogodki na Gradu Otočec:

- 11. marec Pomlad na krožniku – cvetje, ki naredi okus – z vini kleti Kupljen iz radgonsko-kapelskih goric
- 15. april Dveri Pax – posebnost vin, ki nastajajo po 800-letni benediktinski tradiciji vinogradništva in vinarstva na severovzhodnem koncu Slovenije
- 13. maj Zakladi iz gozda in vina iz ekovinogradov Šumenjak
- 3. junij Zabava na grajski jasi v družbi kleti Movia – vina za dušo

Info: T: 07/ 38 48 600, E: booking.otocec@terme-krka.si

## Terme Krka - za zveste prijatelje

Vedno več vas je, ki prebirate Vrelce zdravja. In to nas veseli. Želimo, da bi bila revija čim bolj prilagojena vašim željam, potrebam po informacijah in pričakovanjem, zato smo se odločili, da preverimo, katere so tiste vsebine, ki vas najbolj zanimajo, ali poznate Klub Terme Krka in njegove ugodnosti, če ste morda že njegov član, hkrati pa preverimo tudi vaš naslov in osvežimo podatke – v izogib morebitni slabi volji pri nenamernih napakah.

Za posredovane informacije se vam bomo oddolžili v obliki nagradnega žrebanja z lepimi nagradami, med katerimi lahko zadenete tudi krajše počitnice v Termah Krka. V žrebanju boste sodelovali vsi, ki boste do 31. marca 2010 izpolnjen obrazec izrezali iz revije, ga zložili po nakazanih puščicah, zleplili in vrgli v nabiralnik. Poština je že plačana.

Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujemo!

## Vprašalnik

Ime \_\_\_\_\_ Priimek \_\_\_\_\_

Letnica rojstva \_\_\_\_\_ Spol:  M  Ž

Naslov \_\_\_\_\_ Pošta \_\_\_\_\_

Številka mobilnega telefona \_\_\_\_\_

E-naslov \_\_\_\_\_  nimam e-naslava

### Ponudba, ki me zanima:

- |                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> oddih    | <input type="checkbox"/> vikend paketi | <input type="checkbox"/> posebne ponudbe/akcije  |
| <input type="checkbox"/> wellness | <input type="checkbox"/> zdravje       | <input type="checkbox"/> dogodki/ples/kulinarika |
| <input type="checkbox"/> golf     | <input type="checkbox"/> darilni boni  | <input type="checkbox"/> vsa ponudba Term Krka   |

### Sem član kluba, včlanil sem se v:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Termah Dolenjske Toplice | <input type="checkbox"/> Termah Šmarješke Toplice | <input type="checkbox"/> Talasu Strunjan |
| <input type="checkbox"/> Hotelih Otočec           | <input type="checkbox"/> Hotelu Krka              |  |

## O Klubu Terme Krka

Za stalne goste Term Krka smo že pred leti ustanovili klub, ki danes šteje več kot 17.000 članov. Redno jih obveščamo o novostih v ponudbi, o dodatnih ugodnostih, ki jih nudimo, brezplačno pa prejemajo tudi časopis Vrelci zdravja.

### Članstvo v našem klubu nudi številne ugodnosti:

- 10 % popust pri dvo- ali večdnevem bivanju, ki velja tudi za posebne akcijske pakete
- 10 % popust na individualne zdravstvene storitve za hotelske goste v zdraviliščnih Enotah Term Krka
- 10 % popust na individualne wellness storitve za hotelske goste v vseh enotah Term Krka.
- gratis bivanje – vsako vaše bivanje bo zabeleženo v vaši članski izkaznici in ko boste v Termah Krka preživeli 28 dni, vas bomo nagradili z brezplačnim 2-dnevnim polpenzionom v eni od naših enot.

Omenjene popuste začnemo novim članom kluba (ki izpolnijo prijavitni obrazec in na recepciji enega od hotelov vplačajo članarino 5,00 EUR) priznavati ob prvem naslednjem obisku v Termah Krka.

**Več informacij o Klubu Terme Krka in kako postati član si lahko preberete tudi na naši spletni strani: [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si).**

Poštnina  
plačana,  
Pog. št.  
1/8/S

Terme Krka, d. o. o., Novo mesto  
Ljubljanska cesta 26  
8501 Novo mesto



## Poletje v Termah Krka

**First minute poletje v Termah Dolenjske Toplice** (25. junij–31. avgust)

**15 % popust za rezervacije do 15. aprila**

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • 1x savnanje • vodna aerobika • nordijska hoja (2x tedensko) • nočno kopanje (pet. in sob.) • uporaba kopalnega plašča • **bogat dnevni počitniško-razvedrilni program** • veselo dogajanje z **Medom Tedom**: Tedo gre na safari (obisk pragozda s piknikom), Tedove vodne dogodivščine, mini disko, ustvarjalne delavnice ...

	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Balnea**** superior	210,90 <b>179,26</b>	333,00 <b>283,05</b>	466,20 <b>396,27</b>

**Prvi otrok do 12. leta v juliju in avgustu gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

**First minute ugodnosti:** 1x lebdenje ali 1x bioenergetska soba – gratis, darilo.

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

**Veseli avtobusi v Terme Šmarješke Toplice za člane Kluba Terme Krka** (20.–27. junij, 30. avgust–5. september)

• polpenzion • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • 1x savnanje • petkovo nočno kopanje • tečaj nordijske hoje • **darilo:** termalna masažna kopel • kulturne in družabne prireditve • organizirani sprehodi • kuharske delavnice • sobotni ples • **10 % popust na zdravstvene in wellness storitve** • brezplačni avtobusni prevoz

Hotel Toplice****	7 dni, enoposteljna soba	<b>374,00</b>
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	<b>369,00</b>

*Ceni že vključujeta vse popuste (razen otroških) in veljata, če ste upokojenec in član Kluba Terme Krka.*

Odhodi avtobusov: **20.–27. 6. 2010, Obala, Kras in Ljubljana:** 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); **30. 8.–5. 9. 2010, Gorenjska in Ljubljana:** Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana (14.30).

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

**V pričakovanju poletja v Talasu Strunjan** (1. maj–3. julij)

Zaplavajte v morski vodi še pred poletjem v popolnoma prenovljenih bazenih Talasa Strunjan. • polpenzion • prost vstop v bazene z ogrevano morsko vodo • jutranja telovadba • vodeni sprehodi • bogat razvedrilni program

	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	<b>165,00</b>	<b>375,00</b>	<b>525,00</b>
Vile***	<b>121,00</b>	<b>275,00</b>	<b>385,00</b>
Hotel Laguna***	<b>112,20</b>	<b>255,00</b>	<b>357,00</b>

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

**Pohodniške in kolesarske počitnice na Otočcu**

(3. maj–31. julij, 1.–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah • uporaba savn in fitnesa v Športnem centru Otočec • prilagojena prehrana za športnike • možnost lunch paketa • 1x kolesarska tura (cca 40 km) ali pohodniška tura (cca 3h) v spremstvu vodnika • možna izposoja opreme • družabno dogajanje: ples v Restavraciji Tango (pet. ali sob.) • vstop v diskoteko

	1. 3.–9. 4., 14.–22. 4., 3. 5.–31. 7.	10.–13. 4., 23. 4.–2. 5., 1. 8.–31. 8.				
	2 dni	5 dni	7 dni	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Šport****	<b>112,50</b>	<b>153,00</b>	<b>227,50</b>	<b>122,00</b>	<b>167,00</b>	<b>248,00</b>
Depandanse**	<b>77,00</b>	<b>100,00</b>	<b>141,00</b>	<b>83,00</b>	<b>109,00</b>	<b>154,00</b>

**Prvi otrok do 12. leta v juliju in avgustu gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

T: 07/ 38 48 600, E: booking.otocec@terme-krka.si

**Otroški popusti:** Otroci do vključno 3. leta bivajo brezplačno, od 4. do vključno 11. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima.

**Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni), razen pri ponudbi Term Šmarješke Toplice, kjer je popust že všteti v ceno.

*Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.*

*Pravno obvestilo*  
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 promocijskih materialov 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. Vrstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04).

**Pravno obvestilo**

Nagradno žrebanje bo **5. aprila 2010**. Rezultati žrebanja bodo objavljeni na spletni strani [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si) in v naslednji številki Vrečev zdravja, nagrajenci pa bodo o nagradah obveščeni tudi po pošti. Nagrad ni mogoče zamenjati za gotovino.

- Nagrade:**
- 3x vikend paket s polpenzionom za dve osebi v Termah Krka
  - 15x celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Termah Krka
  - 5x kosilo za dve osebi v Restavraciji Tango na Otočcu
  - 7x darilni program Term Krka

**Nagradno žrebanje – za vse, ki nam boste izpolnjen obrazec vrnili do 31. marca 2010**

# Motnja erekcije je lahko prvi znak bolezni srca in žilja

**Motnja erekcije je zelo osebna težava, o kateri ni lahko spregovoriti. Niti moškemu, ki se z njo sooča, niti njegovi partnerki, ki morda sumi, da je nekaj narobe, a pogovora ne more začeti. Vendar to ni težava, ki bi nastopila sama od sebe, ampak je največkrat povezana z drugim dogajanjem v telesu; lahko je celo prvi opozorilni znak bolezni, ki še ni bila odkrita. Tudi zato se je o njej treba čim prej pogovoriti svojim zdravnikom.**

Vzroki motnje erekcije so v 80 % primerov organske narave. Tiste motnje, ki nastanejo samo zaradi psihičnih vzrokov, so manj pogoste - po podatkih mednarodnih raziskav jih je približno 10 %. Res pa se psihološke stiske pogosto pojavijo kot spremljevalke motnje erekcije, ki je posledica organskih vzrokov in težavo še poslabšajo. Motnja namreč negativno vpliva na samozavest, moški se sooči z občutkom, da izgublja svojo moč, pojavi se strah pred neuspehom, zaradi česar se zmanjša tudi želja po spolnosti. Vzbudijo se negativna čustva – sram, umikanje vase, nekomunikativnost, razdražljivost, vzkipljivost. Zaradi tega trpita oba partnerja, medsebojni odnosi se lahko zelo poslabšajo. Vse to je dovolj močan razlog, da bi moški svojo težavo zaupal zdravniku. Ampak ta razlog ni edini.

## Najpogostejši vzrok za nastanek motnje erekcije so bolezni srca in žilja

Bolezni srca in žilja so neposredni vzrok za motnjo erekcije kar v 32 % vseh primerov. Tesna povezanost bolezni srca in žilja z erektilno motnjo ni naključje.

Erekcija je normalen fiziološki proces, povezan s kompleksnimi živčnimi in žilnimi interakcijami. Ob vzburjenju signali iz možganov prek živčevja v spodnjem delu hrbtenjače sprožijo mehanizme, ki uravnavajo dotok in odtok krvi v spolnem udu, zaradi česar se lahko spolni ud zelo hitro napolni s krvjo ter nabrekne in otrdi.

Če so žilne stene arterij v spolnem udu okvarjene (najpogosteje je to zaradi ateroskleroze), to zmanjša njihovo elastičnost. Žile postanejo bolj toge in

ne morejo več sprejeti velike količine krvi. Spolni ud se ne napolni več dovolj, da bi bila erekcija normalna.

Okvara žil napreduje postopoma, in ravno tako se postopoma slabša sposobnost erekcije. V začetku stanje ponavadi ni zaskrbljujoče, a če se težava ponavlja ali slabša, je treba ukrepati. Okvare žil v spolnem udu namreč nakazujejo, da so najverjetneje okvarjene tudi žile drugje po telesu – in to pomeni, da je **potrebno zdravljenje**.

Najpogostejša okvara žil je ateroskleroza. Nezdravljena ateroskleroza sprva ni moteča niti ne boli. V primerjavi z motnjo erekcije, ki je zelo moteča in močno poslabša kakovost življenja, je največkrat niti ne opazimo; znake – kot je hitra zadihanost ob telesni aktivnosti ali boleče noge – pripišemo letom in ne pomislimo, da je lahko v ozadju bolezen. Zato je včasih ne prepoznamo dovolj zgodaj, da bi zavrla njeno napredovanje, še preden pride do večjih poškodb žil, ki poleg slabše kakovosti življenja pomenijo tudi nevarnost za kasnejše srčno-žilne zaplete, ki se lahko stopnjujejo do angine pektoris, srčnega infarkta ali možganske kapi.

**Da bi se izognili srčno-žilnim zapletom, je nujno, da v primeru motnje erekcije spregovorite o njej s svojim osebnim zdravnikom.** V skladu z Evropskimi smernicami za zdravljenje erektilne motnje bo zdravnik opravil tudi preiskave srca in ožilja, in bo, če bo potrebno, pričel z ustreznim zdravljenjem.

## Zdravljenje motnje erekcije pri srčno-žilnem bolniku

Motnja erekcije se pojavlja pri 39 do 64 % srčno-žilnih bolnikov. **Zdravljenje motnje erekcije samo po sebi za te bolnike ni nevarno, lahko pa je zanje nevarna spolna aktivnost.** Spolni odnos je namreč zelo intenzivna telesna aktivnost, pri kateri močno zraste frekvenca srčnega utripa in se zviša krvni tlak. Za-

radi povečane potrebe po kisiku se pospeši in poglobi dihanje. Da bi ocenili, če posamezen srčno-žilni bolnik zmore takšno telesno obremenitev, se opravi **obremenitveni test**.

Telesno aktivnost merimo z MET-i (metabolic equivalent of oxygen consumption). En MET predstavlja porabo kisika, ko človek miruje in sedi. Izrazimo ga v ml/kg/min. Bolj ko je človek telesno aktiven, višji je MET. Enako kot z obremenitvenim testom ocenjujemo telesno zmogljivost, lahko ocenimo telesno pripravljenost za spolni odnos. Med spolnim odnosom pred orgazmom porabimo 2-3 MET-e, ob orgazmu 3-4 MET-e. Če srčno-žilni bolnik zmore opraviti obremenitev enako 5-6 MET-om brez znakov slabe prekrvitve srčne mišice in brez nevarnih motenj srčnega ritma, je fiziološko sposoben za spolni odnos.

Pomembno je tudi, kakšna **zdravila** bolniki jemljejo za zdravljenje srčno-žilnih bolezni. Nekatera zdravila za znižanje krvnega tlaka (tiazidni diuretiki, beta blokatorji, kalcijevi antagonisti, zaviralci ACE), za srčno popuščanje (digitalis, spironolakton), za nižanje holesterola (statini) in psihoaktivna zdravila (triciklični antidepresivi, antipsihotiki, selektivni serotoninški zaviralci) lahko poslabšajo sposobnost erekcije. Če zmanjšamo odmerke ali zdravilo zamenjamo z drugim, se zmanjša tudi negativni vpliv na erektilno sposobnost. Lahko pa poleg teh zdravil bolniki jemljejo tudi sildenafil (lahko tudi vardenafil ali tadalafil), ki odpravi motnjo erekcije, vendar je na začetku zdravljenja nujen zdravniški pregled.

**Sildenafil se nikoli ne sme jemati skupaj z nitrati.** Tako nitrati kot sildenafil, vardenafil in tadalafil povzročijo razširjenje žil in znižanje krvnega tlaka. Sočasno jemanje obeh tipov zdravil lahko tako močno zniža krvni tlak, da se nevarno zmanjša prekrvitev srca, kar povzroči srčni infarkt. Takih zapletov je malo, do njih pride predvsem zaradi napačne uporabe zdravil. **Bolniku ne smemo dati nitroglicerina ali drugih nitratnih preparatov, ki jih sicer damo pri infarktu, še 24 ur po zaužitju sildenafil ali vardenafila in 48 ur po zaužitju tadalafila.**

## Zakaj k zdravniku?

Če se soočate z motnjo erekcije, se o njej čim prej pogovorite s svojim zdravnikom. Razlogov za to je več:

- vzpostavi se normalno spolno življenje;
- izboljšata se kakovost življenja in odnos med partnerjema;
- prepozna se sočasne bolezni.

Raziskave kažejo, da je motnja erekcije lahko zgodnji opozorilni znak za sladkorno bolezen ali srčno-žilne bolezni, ki se lahko stopnjujejo v srčni infarkt ali možgansko kap. Zdravnik ob pregledu zaradi motnje erekcije preveri tudi prisotnost teh bolezni in jih začne ustrezno zdraviti.

## Želite izvedeti več ...

... o motnji erekcije? Obiščite našo spletno stran s podrobnimi informacijami o motnji erekcije in njenem zdravljenju [www.midva.com](http://www.midva.com).

... o boleznih srca in žilja? Krka je izdala serijo knjižic V skrbi za vaše zdravje o različnih boleznih srca in žilja ter njihovem zdravljenju. Knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku, vse pa so dostopne tudi na naši spletni strani [www.krka.si](http://www.krka.si).

## Alenka Kmedl ■

Delno povzeto po prispevku prim. Herberta Bernhardta Motnja erekcije pri srčno-žilnih bolnikih, objavljenem v Krkini reviji V skrbi za vaša zdravje št. 17/2009.

## Krepimo spomin

Skleroza je najlepša bolezen: nič ne boli in vsak dan izveš kaj novega. To je šala, ki ste jo verjetno že slišali. In se morda ob tem celo nasmehnili. Potem pa kar naenkrat ni bilo več smešno, saj ste pozabili plačati položnice, niste se spomnili na prijateljičin rojstni dan ali na to, da ste že kupili mleko. In pri vsem tem vam vaša osebna izkaznica pravi, da sploh še niste stari.

A ne skrbite. To se kdaj pa kdaj zgodi vsem nam in prepričana sem, da tudi vi niste izjema. Nima smisla, da se zaradi tega preveč jezimo ali celo sprašujemo, če je s tem kaj narobe. Strokovnjaki namreč pravijo, da je normalno, da včasih kaj pozabimo. Razlog za skrb je, če se nam to dogaja prepogosto ali pa če se težko osredotočimo na tisto, kar počnemo.

Tudi za možgane velja, da več ko jih uporabljamo, lažje si bomo zapomnili informacije. To je le eden od nasvetov, kako izboljšati spomin. Še več jih je v 18. številki revije V skrbi za vaše zdravje. Izvedeli pa boste še marsikaj. Pogovarjali smo se z različnimi strokovnjaki o spominu, koncentraciji, pozabljanju in demenci. Izvedeli boste, da pozabljanje mladi in stari, da stres poslabša koncentracijo in spomin ter tudi, da pozabljanje še ni demenca.

Dober spomin ne pomeni, da si zapomnimo čisto vse. Tega bi bilo kmalu preveč. Dober spomin pomeni, da si lahko zapomnimo stvari, ki so pomembne, in pozabimo tisto, kar je manj pomembno.

Zato, preden pozabim, vam želim prijetno branje. Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah 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 ■**



## Spolna moč kot nekoč

Zdravljenje erektilne disfunkcije je zdaj dostopnejše

 **Midva.com** [www.midva.com](http://www.midva.com)

 **080 2 69 2** Brezplačno svetovanje urologa vsak četrtek od 16. do 18. ure.

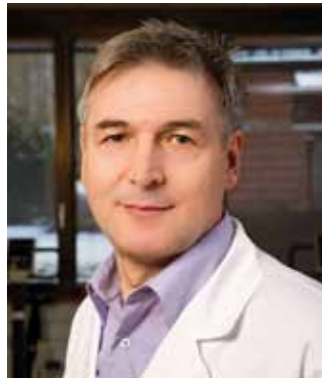
[www.krka.si](http://www.krka.si)

 KRKA



## Zdravnik odgovarja na vaša vprašanja

Veseli nas, da ste se odzvali povabilu in da na naša dva naslova (**Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto in vrelci.zdravja@terme-krka.si, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«**) že prihajajo zanimiva vprašanja. Vse več jih je tudi glede nege kože in lepotnih posegov, zato smo se odločili, da del rubrike namenimo tudi tem nasvetom.



Na vprašanje z zdravstveno vsebino tokrat odgovarja Čobo Nusret, dr. med., specialist internist kardiolog, vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice.

### Vprašanje:

*Spoštovani! Imam 51 let in se že tri leta zdravim zaradi visokega pritiska - redno jemljem zdravila. Moja osebna zdravnica mi jih je v tem času že dvakrat zamenjala, ker je pritisk naraščal. Ob menjavi zdravil sem bila napotena na t. i. pregled holter pritiska. Na ultrazvoku srca ali vratnega ožilja še nisem bila. Moja mama je pri 46 letih prvič zadela kap in do zdaj še dvakrat, prav tako sta dve teti umrli zaradi kapi. Tudi jaz se je zelo bojim. Za zdravje kar dobro skrbim, nisem pretežka in tudi gibljem se še kar. V zadnjem letu počasi izgubljam menstruacijo, imam kar nekaj težav z vročinskimi polivi in tudi teža nenadzorovano drsi navzgor. Kaj lahko pričakujem od pregleda? Alenka*

### Odgovor:

Spoštovana gospa, zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) je najbolj pogost dejavnik tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni. Združen z drugimi dejavniki tveganja pa povzroča še hujše oblike in hitrejši razvoj omenjenih bolezni.

Čeprav lahko dlje časa poteka brez simptomov oziroma težav, se v žilah - natančneje v stenah žil - razvija in napreduje proces ateroskleroze. Nastajajo maščobne lehe in plaki, ki postopoma ožajo svetline žile in motijo pretok krvi. Včasih plak v steni žil počni, na tem mestu lahko nastane strdek, ki odvisno od velikosti onemogoča pretok krvi skozi žilo. Če jo popolnoma zapre, nastane infarkt - kap (srčni, možganski ali v kakšnem drugem organu).

Velik vpliv na nastanek omenjenih bolezni imajo dedna obremenjenost, hormonski disbalans v menopavzi in prekomerna telesna teža, kakor tudi zvišane maščobe v krvi in zvišan krvni sladkor.

Ker imate več dejavnikov tveganja, je vsekakor priporočljivo, da opravite celoten kardiološki pregled - z UZ srca in ožilja zaradi ocene stanja kardiovaskularnega sistema in natančne ocene nevarnosti kardio- in cerebro-vaskularnih dogodkov. Za oceno urejenosti krvnega tlaka pa je suverena metoda "4-urna monitorizacija krvnega tlaka (Holter). Po opravljenih preiskavah bo mogoče optimizirati zdravljenje in s tem preprečiti najhujše dogodke ter ohraniti dobro telesno zmogljivost in doživeti dolgo starost.

Lep pozdrav.

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

## Želite izvedeti več o lepotnih posegih in negi kože?



Naravni proces staranja kože prinaša gube in spremenjen izraz. Zaradi izginevanja podkožne maščobe in kolagena smo videti utrujeno, napeto, žalostno ali celo jezno, čeprav se v resnici počutimo drugače. Spremembe je mogoče z ustrezno nego upočasniti. Estetski kirurg lahko uspešno prepreči prezgodnje znake staranja, pomaga pa tudi pri poškodovani koži (brazdava koža, madeži, vdrtine zaradi aken) ali pri prirojenih nesorazmerjih (npr. tanke ustnice).

Na vaša vprašanja o lepotnih posegih bo odgovarjala zdravnica Tea Jedlovčnik Štrumbelj, plastična, rekonstrukcijska in estetska kirurginja. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege, v kateri izvaja manj invazivne metode rejuvencije obraza, tako imenovane »lunch time« posege, ki ne zahtevajo dolgega okrevanja, a uspešno osvežijo obraz (uporaba botulina, hialuronskih polnil ter pilingov za odstranjevanje kožnih madežev in gub).

Na vprašanja, ki se navezujejo na kozmetično nego, pa bo odgovarjala Nada Milač, kozmetičarka in inženirka biokemije, strokovna svetovalka v Krki, d. d.

### Vprašanje:

*Stara sem 45 let. Rada bi zapolnila globoke gube med ustnicami in ličnicami, zaradi katerih zgleda moj obraz precej starejši. Zanima me, kakšen poseg mi svetujete, ali je boleč in koliko časa je vidno, da je bil poseg izveden. Najlepše se vam zahvaljujem. Metka*

### Odgovor:

Spoštovani, gre za nazolabialne gube, ki jih lahko uspešno zapolnimo s polnili hialuronske kisline, ki jih v gubo injiciramo s tankimi iglicami. Hialuronska kislina je ena od človeku lastnih snovi, ki jo imamo v telesu. Značilno zanjo je, da veže nase vodo in poveča volumen podkožja. Rezultat je viden takoj. Te vrste polnilci so začasni, trajajo od 6 do 9 mesecev, a tudi varnejši, pa tudi viden je naravnejši. Pri trajnejših polnilcih obstaja večje tveganje za alergije ali zavračanja. Področja, ki jih pogosto zgladimo in zapolnimo s polnili, so - poleg nazolabialnih gub - tudi gube pod koticami ustnic (marionetne linije), linije med obrvmi, med nosom, gube v zgornji in spodnji ustnici in smejalne gube na koticah ustnic. S polnili lahko uspešno napolnimo upadla lica, preoblikujemo brado in nosni vrh ali pa zapolnimo akenske brazgotine.

Poseg v ambulanti v Termah Dolenjske Toplice traja do 20 minut. Področje posega se omrtviči z anestetično kremo, zato je poseg le rahlo boleč. Po posegu se včasih pojavi otekline, ki lahko traja še dan po posegu. Pojavi se lahko rdečica ali podpludba na mestu vboda. Težave blažimo s hlajenjem in nanosom korektorja. Dopusta ne boste potrebovali, dobro pa vam bo delo, če boste poseg združili s kratkim oddihom v Termah Dolenjske Toplice.

Lepo vas pozdravljam,

**Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., spec. plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije** ■

## Animator in hotelski gostitelj v Termah Šmarješke Toplice Matjaž Glavan



Simpatičen moški, zgovoren, s prijetnim glasom, zabaven. Iz pravega testa za hotelskega animatorja, ki skrbi za to, da se gostje na oddihu, ki so si ga izbrali, naj bo to zdravljenje ali sproščene počitnice, dobro počutijo. Matjaž Glavan je prišel v Šmarješke Toplice pred osmimi meseci. Preden je bil dobrih sedem let zaposlen na ministrstvu za pravosodje, je skrbel za goste v raznih hotelih na slovenski obali. Že takrat se je naučil, kaj je pri njegovem delu najbolj pomembno - na goste je treba prenašati pozitivno energijo, zadovoljstvo, smeh. »Ljudje se morajo imeti fajn, morajo uživati,« pravi. In zato v svoje programe vnaša živahno dogajanje in zabavo. Rad jih preseneti, pocrklja, jim da več, kot pričakujejo. In jih za nekaj časa tudi pomladi.

Na drugi konec Slovenije ga je pripeljala ljubezen in ne naključje, da je nekje v Trebnjem podedoval posest. Ko danes razmišlja o razlikah med delom na morju in v termah, pride do edinega zaključka, da je povsod najbolj pomemben gost oziroma njegova pričakovanja. Ki jih je treba v vse bolj konkurenčnem okolju zdraviliškega turizma znati preseči. Zato vedno tuhta kaj novega - tak je v službenem in zasebnem življenju -, vsekoli je v gibanju, verjame, da se bo tisto, kar si zamisli, tudi zgodilo. Predvsem pa rad povezuje ljudi.

Delo v termah ima pred delom na morju določeno prednost. Ni klasičnih sezon - poletnega buma, ko si ob morju, pa ne utegneš niti zaplavati v njem, in zimskega mrtvila, ko se sprašuješ, kam so šli vsi -, ampak je delo ves letni krog približno enakomerno napeto. Dogajanja je veliko, a vse je nekako bolj umirjeno, pravi. Animacijski program je zelo pomemben in ima po Matjaževem mnenju veliko dodano vrednost - največkrat pridejo ljudje v terme po zdravje, sprostitvev in mir, on pa ima priložnost dodati nekaj, po čemer si bodo oddih morda še bolj zapomnili; za goste pripravlja pester programe, v katere vključuje zabavo, kulturo, šport in izlete. Gostje so hvaležni za pozornost, ki jim jo namenja z organizacijo raznih zabavnih kvizov, skečev, v katerih lahko tudi sami sodelujejo, tombol in spretnostnih igrice (mini-golf, pikado ...). To jim krajša in popestri popoldanski in večerni čas, ko nimajo terapij. Pri programu sodelujejo tako domači kot tuji gostje in z vsemi se Matjaž trudi vzpostaviti pristen in odkrit, prisrčen odnos. Govori angleško, nemško, italijansko, delno tudi francosko.

Vodnarju s tremi otroki je bilo na vprašanje, kaj imajo ljudje po njegovem mnenju radi pri njem, najprej prav zares nerodno odgovoriti. Malo je pomislil in priznal, da je to najbrž njegova komunikativnost. In to, da se z vsakim rad poheca. Gostje ga poznajo, opazijo in radi pozdravljajo. Tudi ko sva se pogovarjala v prijetnem kavarniškem delu šmarjeških term, je vsakih nekaj minut odzdravljaval veselim pozdravom.

Je optimističen, z veliko idej na zalogi. Za njihovo uresničenje je pripravljen vložiti tudi veliko truda, saj mu rutina ni ravno bližu. Ljubiteljski glasbenik - igra bobne in kitaro - potihoma goji tudi idejo, da bi iz zaposlenih v Termah Šmarješke Toplice sestavil pevki zbor, ki bi ob posebnih priložnostih presenetil vedno bolj zahtevne goste. Ko sem začutila njegovo navdušenje, je še mene zamikalo, da bi bila del njegove »projektne« skupine ...

V življenju je srečen. To prenaša tudi na goste, za katere skrbi. Je odprt, dostopen, neponarejen ... Kljub temu se potruji in svoje morebitno slabo razpoloženje kot vsak profesionalac ne prenaša na druge. Svoje delo ima rad. Zato z lahkoto verjamem, da so gostje radi v njegovi družbi.

**Andreja Zidarič** ■

## Končati večni boj s kilogrami

Sodite med tiste ljudi, ki se odvečnih kilogramov nikakor ne morejo znebiti? Čeprav besedo hujšanje največkrat povezujemo z željo po lepši postavi, pa lahko prekomerna telesna teža povzroči številne bolezni, kot so sladkorna bolezen, porast krvnega pritiska, večja verjetnost za možgansko kap in infarkt.

Raziskave kažejo, da lahko že najmanjša izguba teže pomembno vpliva na zdravje, a se ob tem postavlja večno vprašanje, kako uspešno shujšati in novo težo obdržati. Odgovor na to prav gotovo ponuja poučna knjižica »Končati večni boj s kilogrami«, ki so jo v Termah Šmarješke Toplice pripravili skupaj s specialistom internistom kardiologom Metodom Prašnikarjem. V knjižici bralec izve, kaj npr. povzroča naraščanje telesne teže, kakšne so posledice debelosti in zakaj je tako pomembno shujšati, zakaj so popularne diete neučinkovite in ne nazadnje, kakšen je učinkoviti recept za izstop iz začaranega kroga in uspešno odpravo odvečnih kilogramov.

Debelost je presnovna motnja, ki prizadene vedno več ljudi. Po nekaterih podatkih bi se moral hujšanja resno lotiti skoraj vsak peti Slovenec. Če tudi vi sodite mednje in potrebujete strokovno pomoč, vam v Termah Šmarješke Toplice s programom hujšanja, ki poteka pod zdravniškim nadzorom, pomagajo pri odpravi nevarnih odvečnih kilogramov in naučijo, kako v prihodnje zaživeti bolj zdravo in zadovoljno.

Knjižico lahko dobite v Termah Šmarješke Toplice, tel.: 07/38 43 400.

**Maja Bele** ■

### Končati večni boj s kilogrami

Program hujšanja pod zdravniškim nadzorom



TERME KRKA  
šmarješke toplice





## Mozaik nepozabnih doživetij

Dnevi so vse daljši in pomlad že počasi trka na naša vrata.  
Vabimo vas, da se v prihajajočih toplejših mesecih prepustite blagodejnim užitek zdravilne termalne vode,  
da se odpravite med dolenske griče ali odkrivате skrite koticke Slovenske Istre.

Peš, s kolesom, sami, v dvoje, z družino ali vnučki ...  
Izberite svoj delček mozaika in si pričarajte nepozabno doživetje v Termah Krka.

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



[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)