

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 3/2023 | Novo mesto



jesen 2023



Jesenski oddih za *seniorje*

Dragi seniorji,

če si želite **BREZSKRBNIH IN SPROŠČENIH POČITNIC**, so **TERME KRKA POPOLNA IZBIRA** za vas!

Zakaj izbrati Terme Krka?

- 1. Termalna sprostitiv:** edinstvena termalna voda bo nežno razvajala vaše telo in duha.
- 2. Raznolika velneška ponudba:** uživajte v masažah, kopelih, savnah (v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice sta 2 vstopa v savne že vključena).
- 3. Bogata kulturna in naravna dediščina:** zanimive možnosti za izlete in raznolika doživetja.
- 4. Prijetna nastanitev in varen oddih:** hotelske sobe so opremljene z vsem, kar potrebujete za prijetno bivanje. Na voljo so tudi zdravstvene storitve - da se počutite varno in da lahko okrepite svoje zdravje.
- 5. Kulinarika:** razvajali vas bomo z okusnimi in zdravimi jedmi.
- 6. Številne aktivnosti:** obiščite različne delavnice, športne dejavnosti in kulturne prireditve.
- 7. Posebne ugodnosti za seniorje:** pri nas cenimo vašo življenjsko izkušnjo, zato smo za goste v zrelih letih pripravili posebne ugodnosti.
- 8. Klub Terme Krka:** zveste goste, člane kluba, dodatno nagradujemo za zvestobo. Včlanitev v klub je brezplačna.
- 9. Medgeneracijsko druženje in ugodnosti za družine:** dobrodošle različne generacije družin, stari starši z vnučki ... Še posebej med jesenskimi šolskimi počitnicami, ko imamo za bivanje otrok posebne popuste!

		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	256,00 EUR	383,00 EUR	536,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	277,00 EUR	416,00 EUR	582,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	268,00 EUR	446,00 EUR	624,00 EUR
	Vile***	226,00 EUR	377,00 EUR	528,00 EUR

Laguna Strunjan je prenovljeni hotelski kompleks pod okriljem Talasa Strunjan. Če vas zanima nastanitev v kateri od sob Lagune, se obrnite na naš kontaktni center, kjer bodo preverili razpoložljivost v želenem terminu.

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023, za Talaso Strunjan pa od 1. 10. do 1. 12. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Umetnost poživlja

Umetnost vpliva na človekovo počutje, že od nekdaj. Na nas vpliva na različne načine, deluje tako na fizično kot na čustveno stanje. Vse njene oblike, pa naj smo ustvarjalci ali samo občudovalci, omogočajo namreč izražanje čustev, misli in doživetij na svojstven, kreativen način. In z vsakim umetniškim delom lahko nastane nekaj novega, lepega, otipljivega ali kako drugače zaznavnega.

V Termah Krka cenimo umetnost, zato jo vključujemo v doživljanje notranjosti in zunanosti naših zdraviliških centrov in hotelov – z vami jo delimo v podobi slik, risb, kipov, glasbe ..., kajti strokovnjaki menijo, da vpliva opazovanje umetniških del, obiskovanje razstav in koncertov, poslušanje melodij in napevov, pa tudi občudovanje plesalcev in igralcev na naše počutje pozitivno – vse to ustvarja pri človeku navdušenje, veselje, zadovoljstvo in mir.

Te občutke vam želimo zagotoviti v čim večji meri, zato krasijo naše avle in hotelske sobe, restavracije, ordinacije in velneške prostore umetniška dela, svoje mesto pa so dobila tudi v parkih, na zelenicah, terasah. V Vrelcih, ki jih prebirate, izpostavljam o nekaj strunjanskih – med njimi skulpturo Ohraniti sanje Mirsada Begića, ki stoji v našem mediteranskem parku, ter Jelena in nosoroga Janeza Boljke, ki »čuvata« vhod in recepcijo hotela Svoboda.

Umetnosti pa pripisujemo še dve pomembni vlogi – kreativnost, posebej če gre za aktivno udeležbo, izboljšuje koncentracijo, spomin in razmišljanje, obiskovanje razstav, koncertov in drugih kulturnih prireditev pa krepi človekovo socialno vpetost, to je druženje, povezovanje, deljenje izkušenj, kar vse pripomore k polnosti življenja.

V termah v Dolenjskih Toplicah in Šmarjeških Toplicah, v Talasu Strunjan in na Otočcu je v prav vsak dan vtkanih nekaj ščepcev umetnosti: najdete jo pri kosilu in večerji – na umetelno sestavljenih krožnikih –, v pestrih zasaditvah zdraviliških parkov, na Grajskem vrtu, v nadzorovanem gibanju v termalni vodi in predvsem v spletnju vezi med ljudmi. Da, pri nas nastajajo vedno nove vezenine, in to prav vsak dan.

Oddih v naši družbi je več kot izlet od doma v hotel z bazenom. Pomeni začasni umik iz vsakdanjega življenja z odkrivanjem novih krajev, spoznavanjem novih ljudi, opazovanjem detajlov, za kar v vsakdanjem življenju tako rado zmanjka časa. **Kajti oddih je vse bolj potreba po občutenju in raziskovanju estetskega in kulturnega bogastva sveta. Mi to razumemo, zato vam to tudi ponujamo.**

Poskusite svoj jesenski oddih doživeti drugače. Bodite pozorni na stvari, ki so bile za vas do zdaj samoumevne, čuječno opazujte prostore, v katerih se znajdete, po sprehajalnih poteh hodite z odprtimi očmi in nosom, dovtetnim za vonjave, ter poslušajte, kako zvenijo vaši koraki. Dovolite dnevom, da vas presenetijo.

Všeč vam bo, verjemite.

Andreja Zidarič, glavna urednica

TERME DOLENJSKE TOPLICE
Ponudba za pare

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Hrana, ki pospešuje hujšanje

TALASO STRUNJAN
Umetnost bogati naša življenja

OBRAZ TERM KRKA
Nadja Pršina, fizioterapevtka

ZA ZDRAVJE
Uravnano holesterol varuje pred boleznimi srca in žilja

OTOČEC
Jesenska pripoved o poletju na Grajskem vrtu

4

8

12

15

24

32

A woman with her hair in a bun, wearing a black bikini, is sitting on the edge of a swimming pool. She is smiling and looking towards a man whose back is to the camera. The setting is an outdoor pool area with a stone wall and large green plants in the background.

Za pare

Od jeseni bo ponudba še *bogatejša*

Besedilo: Mirjam Mrhar in Katja Žugman

Terme Dolenjske Toplice so že od takrat, ko sta bila zgrajena hotel Balnea in velneški center s termalnim kopališčem, sinonim za kakovostno velneško ponudbo, prilagojeno parom. Ta ugaja zlasti tistim, ki si želijo več miru in intime. Od te jeseni pa bo tovrstna ponudbo še bogatejša.



Zen za naju – v savnah z razgledom

V savnah Panorama na strehi hotela Balnea, ki ponujata razkošen razgled na okoliško naravo, bo od te jeseni na voljo nov program **Zen za naju**. V sproščujočem savnanju bosta lahko uživala čisto sama in se razvajala ob zdravem prigrizku in dobrodejnih valovih zvočne terapije, ki omogoča še dodatno sprostitvev in ustvarja notranji mir.

Savne in rituali za razstrupljanje in sprostitvev

V svetu savn v centru Vitarium Spa & Beauty bo z jesenjo popestrjena ponudba s tematskimi rituali. Dobrodejni učinek savnanja boste lahko še povečali z naravnimi oblogami in pilingi, ki negujejo kožo in tudi lepo dišijo. Edinstvena japonska kopel, ki je posebnost v naši ponudbi, prav tako omogoča, da boste lahko hitro odmislili neprijetnosti vsakdana, parom pa ugaja tudi FKK terasa, na kateri se lahko še pozno jeseni nastavljajo sončnim žarkom.

Masaže za pare

Eden izmed vrhuncev vašega oddiha bo zagotovo doživetje masaže v dvoje. Tu bosta deležna posebnega tretmaja, ki vama bo sprostil mišice, vaju razbremenil stresa in okrepil vajino čustveno povezanost. Na voljo je več vrst masaže.

Kopel, masaža in savna za pare

Za popolno sprostitvev priporočamo parom program Aura Relax, ki vključuje zeliščno kopel, savnanje v infrardeči savni in masažo – vse v dvoje, ob čaju za sproščanje.

Zlato doživetje – masažna kopel in masaža z zlatom

Posebno doživetje v dvoje sta gotovo prestižna zlata kopel ob lesketajoči se penini z lističi zlata in sproščujoča masaža z zlatom.

Masažne kopeli

Mehurčkanje v luksuzni kopeli, ob penini ali vitaminskem smutiju, je nepozabno doživetje, ki sprosti, zbudi čute in napolni z energijo. Izbirata lahko med več vrstami kopeli – Zeusovo, rožno z vrtnicami, zlato in zeliščno. Po kopeli lahko naročita tudi masažo v dvoje ali pa razvajanje nadaljujeta s kopanjem, savnanjem in sončenjem.

Mateja in Gregor:

“Po odlični večerji in vseh aktivnostih čez dan, ko sva kolesarila po gričih, posejanih z zidanicami, je zaslužno sledila sprostitvev v velnesu. Ob koncu tedna je odprt pozno v noč in to sva dobro izkoristila. Prav čarobno je zaplavati v bazenu ob soju romantičnih lučk, ko lahko odmisliš prav vse in preprosto uživaš. Za naju je to najboljša kombinacija za super preživet dan. Najprej oddih v naravi, nato uživanje v bazenih in savnah. Čisto za konec dneva pa sva si v popolnem miru najine sobe privoščila še sproščujočo kopel.”



Čuječnost za pare

Sposobnost, da se osredotočite na trenutek in neobremenjeno opazujete dogajanje, brez ocenjevanja in obsojanja, prinese olajšanje in več harmonije. Vadba čuječnosti za par bo okrepila vajino povezanost, zmanjšala stres in vama pomagala živeti bolj polno in zavedno.

Zakaj in kako čuječnost pomaga izboljšati kakovost odnosov in zadovoljstvo v njih

Terapevtka Katja Žugman razlaga, da čuječnost pozitivno vpliva na našo sposobnost osredotočanja, prisotnosti, reguliranja čutenj in čustev in tudi na našo kognitivno sposobnost. Čuječni se bolj zavedamo, kaj se nam dogaja, kaj počnemo in zakaj to počnemo. Čuječnost zmanjšuje stres, večja zadovoljstvo in ohranja notranje ravnovesje, vse to pa je v odnosih nadvse pomembno.

Odnosi so lahko bolj zadovoljujoči že, če sami pri sebi razvijamo sposobnost čuječnosti in če to nato vnašamo v svoje odnose. Zelo pomembno je namreč, da se pri sebi zavežemo, da si bomo v odnosih vedno prizadevali delovati za povezanost in zadovoljstvo, ki si ga želimo.

Ko večamo svojo sposobnost čuječnosti, se tudi v odnosih bolj zavedamo svojih čustvenih, umskih in vedenjskih vzorcev in se lažje učimo konstruktivnih odzivov, bolj usklajenih z našo notranjo željo po stiku in našimi potrebami. Lažje opuščamo nekonstruktivna prepričanja in vedenja. Tudi v komunikaciji zmremo ohranjati več umirjenosti, notranjega ravnovesja in prisotnost v sedanjem trenutku, to pa nam omogoča drugačne

odzive. Z vsem tem nam čuječnost omogoča globlje poslušanje sebe in drugega.

S čuječno komunikacijo okrepimo odnos in olajšamo reševanje konfliktov

Čuječna komunikacija nam pomaga, da se zavedamo svojih potreb in potreb sogovornika. Pri čuječnosti se učimo pozornega, osredotočenega poslušanja, brez presojanja in potrebe po takojšnjem, predvsem nekonstruktivnem odzivu. Poslušamo z odprtostjo in radovednostjo in tako pri sebi razvijamo sposobnost globokega poslušanja. Ko se zgodi, da prebujata vsebina v nas močnejše občutke, se tega zavedamo, sposobni smo to občutiti, opazovati in izraziti tako, da se bo v odnosu ohranila povezanost. S pomočjo čuječne komunikacije gojimo v odnosih tudi sočutje in hvaležnost – do sebe, do sogovornika in do najine medsebojne povezanosti.

Priznani učitelj čuječnosti Eckhart Tolle pravi: *»Kdor misli, da je razsvetljen, naj teden dni preživi s svojo primarno družino in naj nato ponovno oceni svojo stopnjo razsvetljenosti.«*

Ker prebujajo odnosi v nas pogosto močne občutke, znajo ti hitro sprožiti stara naučena avtomatska vedenja in odzive, zato v odnosih in v pogovorih pogosto delujemo kot »avtomatski piloti« in preplavljeni z občutki in čustvi reagiramo iz naboja, pogosto v nasprotju s svojimi resničnimi potrebami. S čuječnostjo se učimo izstopiti iz »avtomatskega pilota«.

Ker pa je nemogoče, da bi lahko vedno tako ravnali, je pomembna značilnost čuječne komunikacije tudi to, da se svojih reakcij zavedamo in da znamo biti takrat, ko nam tak izstop ne uspe, do sebe tudi sočutni. Ko se zavemo, da nismo ravnali v smeri povezanosti, lahko za to vedno prevzamemo odgovornost, se opravičimo in izberemo v nadaljevanju drugačno vedenje.

Ker pa je naravno, da prihaja v odnosih tudi do konfliktov in prekinitev, so v njih vedno znova potrebna tudi »krpanja« odnosa, a postaja to s čuječnostjo vse lažje.

Suita v hotelu Balnea

Bivanje v suiti postreže paru s prav posebnimi doživetji. Soba je opremljena s kaminom, ki ustvarja romantično vzdušje, in masažno kopaljo, ki ji dodamo naravno aromo za sprostitve.

Odpira se na veliko leseno teraso, ki je opremljena z oblazinjenimi ležalniki ali sedežno garnituro. Dan pa lahko začneta z zajtrkom v sobi.

Iva Krajnc Bagola in Aljoša Bagola:

»Na oddihu v hotelu Balnea smo se imeli odlično. Tako osebe kot ponudba so bili super. Sofia je bila navdušena nad bazeni in tobogani, midva pa tudi nad zvočno kopaljo, ki je fantastična. Marsikomu sem priporočila vaš hotel!«

Za udobje je v sobi poskrbljeno tudi z dobro založenim mini barom, kopalnim plaščem, copati ter torbo in brisačo za kopalnišče.

Kavarna s teraso ob vodnem zrcalu

Uživajta v prijetnem ambientu ob vodi, kjer lahko izbirata med raznovrstno ponudbo sladice, osvežilnih pijač in odličnih vin. Ob večerih pa bosta tu deležna še dodatne doze romantičnosti, saj bosta lahko ob kaminu prisluhnili priznanim glasbenikom, ki znajo ustvariti čarobno vzdušje.

Romantični izleti

Med oddihom pri nas vama priporočamo tudi, da raziščeta okolico Dolenjskih Toplic, kjer ne manjka romantičnih fotogeničnih koticov. Naši predlogi za izlet:

- **soteska Divji potok in Gače** (slednje poleti vabijo na pohode, kolesarjenje in obisk pustolovskega parka, pozimi pa na smučanje)
- **čokoladnica in destilarna Berryshka**



• **Hudičev turn v Soteski**, muzej železarne Dvor in Žužemberk, z gradom in naravnim kopalniščem na Krki

• **turkizni izvir Krupe in edinstvena Kolpa**

• **staro mestno jedro Novega mesta in grad Otočec**

• **izvira Temenice v Zijalu** (med Trebnjim in Mirno Pečjo) in **Luknji** (v Prečni)

• **rafting** po Krki ali **vožnja s kanuji** po treh rekah

• **Kočevski rog s fotolovom** in drugimi zelenimi doživetji

Usmeritve, kaj si lahko kje ogledata in kako do tja, dobita tudi v hotelski recepciji, kjer si lahko tudi sposodita kolesa, tudi električna, in dobita opise pohodniških in kolesarskih poti.

Privoščita si nekajdnevni odklop, odpočijta si in se brezskrbno prepustita raznovrstnemu razvijanju v Termah Dolenjske Toplice.



Popoln wellness oddih

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice je pravšnja izbira za vaju - tu se lahko prepustita razvajanju v zasebnih savnah, kopelih, masažah in odlični kulinariki.

ROMANTIČNI ODDIH ZA PARE V HOTELU BALNEA

- **Udobno bivanje:** razkošna in intimna nastanitev. S prostornega balkona bosta lahko opazovala sončni zahod in se zbujala ob čudovitem razgledu na okoliške travnike in gozdove.
- **Velneško razvajanje:** oddih vključuje neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo in obisk sveta savn. Ob doplačilu si lahko rezervirata še romantično kopalnico z masažo za pare ali zasebno savno in jacuzzi.
- **Nočno kopanje:** ob petkih poskrbimo za romantično nočno kopanje s kozarcem penine (od oktobra do maja).
- **Kulinarični užitki:** naši vrhunski kuharji vama bodo pripravili izvrstne jedi iz lokalnih in sezonskih sestavin.
- **Aktivnosti v naravi:** priporočamo vama sprehode po okoliških poteh ali izposojajo koles za raziskovanje bližnjih znamenitosti.
- **Igrala in animacijski program za otroke.**

Hotel Balnea, umetniški hotel, prežet z eleganco, privablja tudi slovenske glasbenike, ki gostom popestrijo večere.

Napovednik koncertov #BalneaArt

JAZZ TRIO SOAREJA | 30. 9. 2023 | 6. 10. 2023 | 21. 10. 2023

TALIA | 23. 9. 2023 | 13. 10. 2023

ANIKA HORVAT | 11. 11. 2023

Cena: 551,00 EUR (5 noči) | 368,00 EUR (3 noči) | 245,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo do 30. 12. 2023, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
PAKET.



Hrana, ki pospešuje hujšanje

Besedilo: Janja Strašek, prehranska svetovalka

Kaj jesti, da se ne bi redili oziroma – še bolje – da bi nekaj odvečnih kilogramov in centimetrov okrog pasu celo izgubili? Katera živila pomagajo raztapljati maščobo, hkrati pa telo oskrbijo s potrebnimi vitamini in minerali?



Prporočljivo je izbirati živila, ki so revnejša s kalorijami in bogatejša z vitamini, antioksidanti, vodo in drugimi esencialnimi snovmi. Taka živila namreč med drugim pospešujejo presnovo in raztapljajo maščobo. Če se le da, pa naj bodo sveža, sezonska in pridelana čim bližje.

Živila, ki pospešujejo presnovo in raztapljajo maščobo

Taka je **zelenjava**, kot so zelje, špinaca, ohrovt, redkev, korenček, brokoli in repa, saj je bogata z vitamini, minerali, antioksidanti in prehranskimi vlakninami, zato lahko pomaga tudi odpravljati trebušno debelost. Ustvarja namreč občutek sitosti, hkrati spodbuja prebavo, deluje pa tudi protivnetno.

Zelje, na primer, je zelo zdravo, na voljo je že od zgodnje jeseni pa vse do pomladi in je cenovno dostopno. Uvrščamo ga med vrtnine z najnižjo energijsko vrednostjo, ob tem pa je vir prehranskih vlaknin, mnogih vitaminov, mineralov in drugih sekundarnih rastlinskih metabolitov, med katerimi so najpomembnejši glukozinolati. To so žveplave spojine, značilne za družino križnic, strokovnjaki pa jim namenjajo veliko pozornost predvsem zaradi antikancerogenega učinka.

Zaradi vsebnosti vitaminov C, E in A je zelje tudi dober antioksidant – preprečuje razvoj degenerativnih bolezni, ščiti celice pred poškodbo in deluje varovalno na srčno-žilni sistem.

Z biološkim kisanjem lahko zelje predelamo v **kislo zelje**. S tem mu

podaljšamo rok uporabnosti. Tudi kislo zelje je bogat in razmeroma poceni vir vitaminov in mineralov. Ker vsebuje vitamin C, folno kislino in vlaknine, je v uravnoveženi prehrani zelo zaželeno. Uporablja se lahko kot samostojna jed, kot priloga ali kot dodatek enolončnicam in juham, pa tudi za solate. Značilne tradicionalne slovenske jedi so jota, sarma ter zelje s pečenko ali krvavico.

Rdeče zelje je zeljna sorta, ki vsebuje več antocianov, kar mu daje lepo rdečevijolično barvo. V primerjavi z belim zeljem vsebuje več vitamina C in E in fenolov. Tradicionalno se pripravlja dušeno rdeče zelje skupaj s pečeno gosko in mlinci za martinovo.

Pripravimo ozimnico

Kislo zelje je dragocena nizkokalorična zimska jed, ki ne redi, telo pa oskrbi s snovmi, ki večajo odpornost. Kako zelje kisamo?

Zelje naribamo, enakomerno osolimo – soli naj bo 2 do 4 odstotke –, po želji dodamo začimbe in dobro potlačimo. Sol povzroči izhajanje vode iz celic zelja, in tako se ustvari tekočina, v kateri se lahko odvija proces kisanja. Hkrati pa sol prepreči razvoj škodljivih bakterij in kvarjenje zelja ter ohranja njegovo hrustljivost, saj preprečuje delovanje encimov, ki povzročajo mehčanje.

Naribano, osoljeno in potlačeno zelje zapremo v posodo, s čimer je preprečen dostop kisika. V

takšnih razmerah se razvijejo mlečnokislinske bakterije (ki ugodno vplivajo na organizem), in začne se biološko kisanje – proces fermentacije, kar pomeni, da bakterije spremenijo glukozo v mlečno kislino in druge spojine, ki dajejo zelju značilno aromo in okus.

Prporočljivo je uživati čim več surovega kislega zelja, saj kuhanje in drugi načini toplotne obdelave nekoliko zmanjšajo vsebnost hranil. Kislo zelje lahko vključite v različne solate, zelo zdrav in dobrodošel tudi pri hujšanju pa je sok iz odcejenega kislega zelja.

Tudi **ohrovt** spada med dragocena nizkokalorična živila, bogata s hranilnimi snovmi, med katerimi velja poudariti vitamine C, A, K in B6 ter kalij, magnezij in mangan. Vsebuje tudi malo železa in kalcija, ker pa vsebuje tudi številne flavonoide, glukozinate in omega-3 maščobno kislino, velja poudariti tudi njegov protivnetni in antikancerogeni učinek. Glukozinati, na primer, pomagajo razstrupljati telo in preprečujejo razvoj bakterije *Helicobacter pylori*, ki uničuje želodčno steno. Ohrovt vpliva tudi na znižanje ravnih skupnega holesterola v krvi in zato ščiti srčno-žilni sistem.

Za jesen in zimo nam narava ponuja tudi **buče**. Bučno meso je bogato z vitaminom C, betakarotenom (provitaminom A), vitaminom B6, folati in kalijem, vsebujejo pa tudi druge biološko aktivne snovi, kot so polisaharidi, steroli in beljakovine.

Zaradi vsebnosti antioksidantov buče zavirajo procese staranja. Njihova semena lahko uživamo kot prigrizek ali kot dodatek jedem, lahko se jih predela v bučno olje. Posušeno seme vsebuje od 35 do 55 odstotkov maščob, od tega 17 odstotkov nasičenih, 22 odstotkov enkrat nenasičenih in 61 odstotkov večkrat nenasičenih maščobnih kislin, kar predstavlja dokaj ugodno maščobnokislinsko sestavo. Bučna semena in olje vsebujejo tudi veliko mineralov, vitamina E in fenolnih snovi.

Kako pripravimo buče

Užitne buče prepoznamo po tem, da ko jih pokusimo (lahko že surove), ne pogrenijo, saj njihovo meso ne vsebuje grenkega kukurbitacina. Posebej dobre so bučne juhe, lahko pa buče tudi dušimo in pripravimo kot pire. Pečene so odlična alternativa pečenemu krompirju ali ocvrtemu krompirčku. Lahko imajo rahlo sladkast okus in aromo po oreških, zato jih uporabljamo tudi v sladica.

Širok nabor koristi pripisujemo tudi **brokoliju**, od zmanjševanja debelosti do manjšega tveganja za nastanek raka na dojki, strokovnjaki pa verjamejo tudi, da lahko uživanje brokolija pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2 izboljša inzulinsko odpornost. Fitohranila v brokoliju lahko odplaknejo toksine, zmanjšajo vnetje in tveganje za nastanek raka in sploh izboljšajo zdravje. Odličen je blanširan ali pečen, v solatah in juhah.

Sadje je bogato z vitamini, minerali, prehranskimi vlakninami in antioksidanti. Vlaknine izboljšajo prebavo, ker povečajo število in raznolikost dobrih črevesnih mikrobov, izboljšajo metabolizem in znižujejo krvni tlak. K izgorevanju maščob najbolj pripomorejo jabolka, lubenice, grozdje in jagode. Pozimi so dosegljivi tudi citrusi – pomaranče, limone, mandarine in limete. Agrumi so bogat vir antioksidantov in delujejo protimikrobno. Pri sadju pa morate paziti, da ne boste pretiravali. Vsebuje namreč res veliko vitaminov in mineralov, a vsebuje tudi sladkor.

Za vitko linijo in čvrste mišice so dobre tudi z beljakovinami bogate **stročnice**. Imajo malo maščob in tudi malo kalorij, v njih prisotne puste beljakovine pa pospešujejo metabolizem, pomagajo graditi pusto mišično maso in izboljšujejo delovanje telesa. Najbolj zdrave so samo kuhane stročnice, bolj kot ocvrte ali zabeljene.

Odličen vir beljakovin in omega-3 maščobnih kislin so **ribe**. Njihove beljakovine pomagajo graditi mišice, omega-3 maščobne kisline pa

izboljšujejo presnovo in preprečujejo vnetja, kar je pomembno tudi zato, ker pomenita stres in vnetje tudi možnost za pridobivanje teže.

Koristni so **mandlji**, ki dajejo občutek sitosti, saj vsebujejo veliko zdravih maščob in beljakovin, kar pomeni, da dolgo ostanejo v želodcu. So priporočljiva hrana za vegetarijance in za izgorevanje maščob, seveda v zmernih količinah. Ker so bogati z omega-3 maščobnimi kislinami, dajejo energijo in spodbujajo metabolizem. Za hujšanje pa je primerno uživati tudi **druge oreške**, kot so orehi, makadamija, pinjole in



pestacije, in to zaradi vsebnosti zdravih maščob in beljakovin, ki dajejo občutek sitosti in tako preprečijo, da bi segali po drugih prigrizkih, npr. nezdravi hrani, ki vsebuje transmaščobe, uporabimo pa jih lahko tudi za izboljšanje okusa hrane. Redno uživanje orešchkov pomaga preprečevati debelost in zmanjšuje tveganje za nastanek sladkorno bolezen tipa 2.

Polnozrnat izdelki iz žit, kot so proso, kvinoja in rjavi riž, so bogat vir beljakovin, vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Njihovo uživanje lahko prepreči napade lakote, spodbudi prebavo in prepreči zaprtje, vse to pa olajša tudi odpravljanje trebušne debelosti.

Odličen vir beljakovin, zdravih maščob in prehranskih vlaknin so tudi **čija semena** – v dveh žlicah semen je skoraj 10 gramov vlaknin. Ker ne vsebujejo glutena, so primerna tudi za ljudi s celiakijo, ob tem pa dajejo občutek sitosti in delujejo protivnetno, antioksidativno in odvajalno.

K dobri prebavi pomaga tudi **oves**, ker je bogat s prehranskimi vlakninami, in to netopnimi, vsebuje pa tudi ogljikove hidrate, ki zavirajo lakoto in dajejo energijo, npr. za vadbo. Zjutraj pojejte ovseno kašo z nekaj masla iz orešchkov ali z nekaj oreščki, da je jed še obogatena z beljakovinami. Ko kupujete ovsene kosmiče, pa se prepričajte, da ste izbrali take brez okusa, saj vsebuje aromatiziran oves tudi sladkor in kemikalije.



*V Termah Šmarješke Toplice pripravljamo za goste, ki prihajajo k nam na programe **zdravega hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in imunskega ravnovesja ImmunoRebalance**, menije, ki jih načrtujemo in pripravljamo za vsakega gosta posebej. Na krožnikih je predvsem sveža sezonska lokalno pridelana hrana. Veliko zelenjave, zelišč in jagodičevja pridelamo sami, na našem ekološkem vrtu, kjer ne uporabljamo nobenih kemikalij. Zagotavljamo pa tudi nizkokalorične in številne druge diete, varovalne menije, ki ščitijo zdravje srca in žilja, ter sveže iztisnjene razstrupljevalne in vitaminske sokove.*

Recepti

za jedi z malo kalorijami in veliko vitamini in minerali



Brezmesne dietne sarmice odličnega okusa!

Ohrovtova sarmica s kvinojo, na paradižnikovih kockah

⌘ 4 osebe

Potrebujemo:

- 4 srednje velike ohrovtove liste
- 120 g bio kvinoje ali kuskusa
- 80 g šampinjonov ali jurčkov
- 40 g čebule
- 80 g sveže paprike
- 400 g svežega paradižnika
- 4 žlice olivnega olja in začimbe

Na olivnem olju prepražimo drobno sesekljano čebulo, dodamo narezane gobe in papriko in še rahlo prepražimo. Dodamo kvinojo, malce začini, zalijemo in podušimo. Nadev zavijemo v blanširan list ohrovt, oblikujemo sarmice in skuhamo v slanem kropu. Kot obloga prijajo za bolj svež okus kocke kuhanega svežega paradižnika, olupljenega.



Buče v buči – poigrajte se z dekoracijo.

Bučna juha

⌘ 4 osebe

Potrebujemo:

- 30 dag buč
- 12 dag bučk za jušni vložek
- 10 dag očiščene jušne zelenjave, narezane na kocke
- 1 žlico oljčnega olja
- 1/2 čebule
- 1 strok česna
- muškadni orešček, sol, poper
- nasekljan peteršilj ali drobnjak (po želji)
- 0,5 dl belega vina
- 1 dl navadnega jogurta

Na oljčnem olju na hitro popražimo rezine čebule in strok ali dva svežega česna, nato dodamo na kocke narezano bučo, ki smo jo prej izdoblili in olupili. Malo podušimo, dodamo še jušno zelenjavo in začimbe ter solimo. Ko je buča podušena, jo spasiramo, zalijemo z vodo in vinom, da dobimo primerno gostoto in serviramo (če je možno, v izdolbeni buči). Kot jušni vložek uporabimo meso bučke, ki smo jo narezali na kocke in kratko sotirali na oljčnem olju. Okus še izboljšamo z jogurtom.



Za ljubitelje rib.

Pečen losos z zeliščno omako

⌘ 4 osebe

Potrebujemo:

- lososov file (700 g)
- kapre
- drobna šalotka
- šopek poljubnih zelišč
- limonin sok, olivno olje, sol

Lososov file operemo in dobro osušimo s papirnatimi brisačami. Po potrebi s pinceto odstranimo drobne koščice. Narežemo ga na 4 približno enako velike kose in rahlo začini s poprom in soljo. Zelišča operemo in nasekljamo, šalotko olupimo in drobno nasekljamo, nasekljamo tudi kapre (1 žlička). V skledici pripravimo omako – zmešamo limonin sok (2 žlici), olivno olje (2 žlici) in sol (2 ščepca). Mešamo toliko časa, da se sol povsem raztopi, nato dodamo še zelišča, šalotko in kapre in vse skupaj dobro premešamo.

Ponev segrejemo na srednje močnem ognju. V dobro segreti vlijemo olje, in ko se to segreje, položimo vanj kose lososovega fileja. Brez premikanja in obračanja jih pečemo od 2 do 3 minute najprej na strani, na kateri je bila koža. Nato jih previdno obrnemo in zapečemo še po drugi strani – pečemo še približno od 3 do 4 minute. Če imamo zelo debele kose, jih na kratko popečemo še s strani. Pečene kose lososa položimo na krožnike in jih prelijemo z zeliščno omako. Primerna priloga so pečena zelenjava, polnozrnat riž, kaša ipd.



Osvežilna nizkalorična jed za indijansko poletje.

Kumarična solata z jogurtom

Potrebujemo:

- 4 kumare
- česen ali redkvice
- 2 dcl jogurta
- 10 ml limoninega soka
- žlico olivnega olja in dve vejici mete ali kopra

Kumare olupimo, jih vzdolžno prerežemo, z žličko izdobljemo semena in narežemo na tanke rezine. Narežemo tudi česen oz. redkvice in nasekljamo lističe mete, osmukane z vejic.

Kumare in česen oz. redkvice stresemo v skledo, osolimo, popopravimo in dobro premešamo. Nazadnje dodamo še limonin sok, olivno olje, jogurt in polovico zelišč. Ponovno premešamo in potresemo s preostalimi zelišči. Jed je hitro pripravljena. Ker pa je najboljše hladna, jo pred serviranjem za pol ure postavimo v hladilnik.



Zdrav hitro pripravljen posladek.

Sladica s sadjem in grškim jogurtom

Potrebujemo:

- grški jogurt
- jagodičevje
- nektarine, breskve ali slive
- žličko medu

Sestavine zmiksamo in zamrzujemo.

Dober tek!

Odkrijte zdravo ravnovesje

Vitarium
Spa & Clinique

Program hujšanja SlimFit in razstrupljanja VitaDetox
v Termah Šmarješke Toplice

SlimFit – pot do zdravega in vitkega telesa

- **Individualni načrt prehrane.** Nutricionisti bodo za vas pripravili individualni jedilnik, ki bo podpiral vaše cilje hujšanja.
- **Prilagojene vadbe.** Izkušeni trenerji bodo z vami delili najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo.
- **Velneški tretmaji.** Pospešili bodo izločanje maščob iz telesa ter omogočili hitrejšo regeneracijo in sprostitev.

VitaDetox – razstrupljanje telesa in povrnitev energije

- **Detox obroki.** Kuharji bodo pripravili okusne obroke, ki bodo očistili vaše telo, hkrati pa bodo zagotovili, da ne boste lačni.
- **Detox terapije in velneški tretmaji.** Sprostili se boste ob terapevtskih tretmajih, ki bodo izboljšali vaše počutje.
- **Aktivnosti za razstrupljanje.** Vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz vašega telesa.
- **Neomejeno kopanje.** Med programom boste lahko uživali v blagodejni termalni vodi, ki bo še dodatno prispevala k sprostitvi.

Zakaj izbrati Terme Šmarješke Toplice?

- **Dolgoletna tradicija in izkušnje.**
- **Zelena, čista narava.**
- **Zdrava, ekološko pridelana prehrana.**
- **Strokovno osebje.**

VitaDetox od 1.018,00 EUR (5 noči) | od 1.352,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 1.101,00 EUR (5 noči) | od 1.490,00 EUR (7 noči)

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



Cene veljajo do 30. 12. 2023. Veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Talaso Strunjan

Umetnost bogati naša življenja

Besedilo: Andreja Zidarič

Foto: Nika Judež

V Termah Krka cenimo umetnost v vseh njenih pojavnih oblikah, zato jo vključujemo v doživljanje notranjosti in zunanosti vseh naših enot; verjamemo tudi, da umetniška dela pripomorejo, da vidijo ljudje svet lepši, prijaznejši, da vplivajo na človekovo razpoloženje, vlivajo optimizem, motivirajo, pomirjajo.

Umetniška dela krasijo prostore vseh treh zdravilišč Term Krka in tudi hotelov na Otočcu. Pri nas najdete dela slovenskih slikarjev in grafikov: **Sedeja, Spacala, Šalamuna, Jejčiča, Makuca, Bratuša, Logarja, Kirbiša, Usenika, Marinča, Vrezca, Šušnika, Hlavatyja** in drugih.

Ker deluje umetnost pozitivno na zdravje in dobro počutje, ima tudi bivanje v Strunjanu še bolj pozitivno noto. **Spoznajte nekaj umetnin, ki so dobile prostor v tem obmorskem centru Term Krka.**



Mirsad Begić

Ohraniti sanje, 2000

bron, odlitke je izdelal livar Borut Kamšek

Mediteranski park Talasa Strunjan

Osrednji simbolni element obsežne prostorske kompozicije, sestavljene iz več kiparskih elementov, ki od julija 2022 stoji pred Mihevčevimi vilami, je čolna na večni poti med tostranstvom in onostranstvom. Okrog čolna, polnega amfor, pa so razporejene pokončne totemske vertikale, ki s svojim spodnjim delom simbolno, s kupom knjig, asociirajo na pomen znanja. Čuvajske figure na vrhovih ponazarjajo k soncu dvigajočega se egipčanskega boga Horusa. Iz amfore pa se vije navzgor vinska trta, simbol življenja in upanja.



»Park Talasa Strunjan smo prepoznali kot idealno mesto za dom Begičeve skulpture, saj bo tu s svojo umetniško vrednostjo in simboliko spodbujala obiskovalce, da si jo ogledajo in razmišljajo o njeni sporočilnosti.« **Jože Berus, direktor Term Krka**



Masanobu Atsuchi

(Japonska)

kamen

Mediteranski park Talasa Strunjan



Janez Boljka

Bik, okoli 1984

bron

Laguna Strunjan





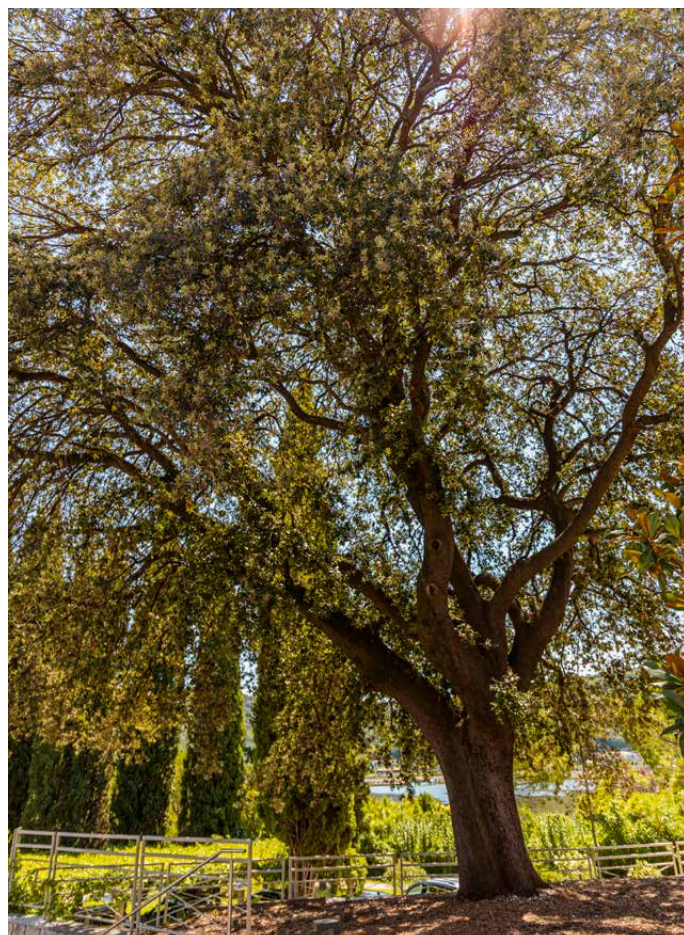
France Gorše
Alegorija Ljubljane, 1941
 bron
 Laguna Strunjan



Janez Boljka
Jelen I., okoli 1990
 bron
 Hotel Svoboda



Janez Boljka
Nosorog, okoli 1980
 bron
 Hotel Svoboda



Umetniška dela so namenjena duhovnemu uživanju, dojemamo pa jih vsak po svoje. Umetnost je del **sedanjosti**, izraža odnos do svojega časa, s črpanjem zgodovinskih tem se ozira v preteklost, nakazuje pa tudi **prihodnost** – razmišlja o človekovih poteh in usodi v času, ki šele prihaja.

Tudi narava dela umetnine ...

*Še ena umetniška posebnost
 Talasa Strunjan*

Avla osrednjega hotela obmorskega zdravilišča Term Krka, hotela Svoboda, živi tudi kot galerija. V sodelovanju z izolsko Galerijo Insula namreč tu že vrsto let prirejamo slikarske razstave slovenskih umetnikov, vsako leto vsaj štiri. Trenutno so strunjanskim gostom na ogled slike Koprčana Mladena Baškoviča.

Naravna vrednota
Hrast, črničevje (*Quercus ilex*)

Strunjanski hrast je tretje najdebelejše znano črničevje v Sloveniji (262 cm). Zasajen je bil v prvi polovici 20. stoletja.
 Laguna Strunjan

Talaso Strunjan

Popolno velneško razvajanje ob morju

vitarium
Spa & Thalasso

- **Uporaba naravnih zdravilnih dejavnikov.** Programi so sestavljeni iz velneških storitev, ki vključujejo mediteranske sestavine - morsko vodo, alge, fango in morski zrak ... Naravni obmorski dejavniki vsebujejo različne minerale in vitamine, ki pripomorejo h glajenju gub, omogočajo lesketajoče lase, spodbujajo prekrvavitev in pospešujejo obnavljanje celic.
- **Sprostitev in meditacija.** Čakajo vas dihalno-sprostivne vaje ob morju, zvočna kopel z zdravilnim zvokom gonga in tibetanskih posod.
- **Športne aktivnosti.** Narava ponuja obilo možnosti za sproščeno potepanje - peš ali s kolesom.
- **Krajinski park Strunjan.** Strunjan se nahaja v zaščitenem krajinskem parku, ki z 2.300 urami sonca na leto predstavlja bogat vir vitamina D. Energijske točke v bližini strunjanskega križa, plaže in Mesečevega zaliva pa vir življenjske energije.

Antistress & Healthy Living

od 1.022,00 EUR (5 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Thalasso Detox

od 783,00 EUR (4 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Thalasso Selfness Weekend

od 403,00 EUR (2 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Cene veljajo od 1. 10. do 5. 11. 2023. Cene veljajo za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Če želite nastanitev v Laguni Strunjan, nas pokličite ali nam pišite - pripravili vam bomo ponudbo.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



Predstavljamo sodelavko

Ljudem pomaga spet na noge

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Foto: Nika Judež

Diplomirana fizioterapevtka Nadja Pršina je ena tistih dobrih vil v Termah Dolenjske Toplice, ki znajo bolnika postaviti na noge. Dobesedno in v prenesenem pomenu. Bolnike namreč nauči, kako po poškodbi ali bolezni spet funkcionirati, kolikor je le mogoče, poleg tega pa jih opogumlja in motivira, da stalno skrbijo za svojo kondicijo in gibljivost po vrnitvi domov. Vliva jim voljo in optimizem, da sprejmejo svojo težavo kot izziv, ne pa kot nepremagljivega sovražnika.

Kaj vas je napeljalo, da ste se odločili za poklic fizioterapevtke?

V Termah Dolenjske Toplice sem zaposlena od leta 1992, ko sem končala višješolski študij in opravila strokovni izpit, delala pa sem pa tu tudi že pred tem. Prvič sem prišla na počitniško prakso po tretjem letniku novomeške srednje zdravstvene šole. Takrat sem z navdušenjem opazovala fizioterapevte pri njihovem delu. Začutila sem, da bi to rada počela tudi sama.

Kot praktikantka sem se v kolektivu zelo dobro počutila, in tako sem se vračala

vsako leto, vse do zaposlitve. Prepričali so me pestrost dela, dobre možnosti za nadaljnje izobraževanje in bližina, saj sem si prav tu ustvarila družino.

Kateri bolniki prihajajo v Terme Dolenjske Toplice?

V Dolenjskih Toplicah obravnavamo bolnike z ortopedskimi, revmatskimi, nevrološkimi in onkološkimi obolenji in po poškodbah. K nam prihajajo gostje vseh starosti – od malčkov do starostnikov. V veliki večini so Slovenci, posamezni pa prihajajo iz tujine, predvsem iz sosednjih držav in tudi iz Nizozemske, Rusije in

Švedske. Med gosti srečujemo tudi znane osebe z različnih področij življenja – športnike, kulturnike, znanstvenike, politike, gospodarstvenike ...

Kaj poskušate z rehabilitacijo doseči in kakšne metode uporabljate?

Glavni cilj rehabilitacije je pomagati bolniku, da zaživi v svojem domačem in delovnem okolju spet čim bolj kakovostno. Da bi to dosegli, izvajamo z njim različne terapije in vadbe, tudi v termalni vodi. Vsi ti tretmaji lahko uspešno povečajo gibljivost, moč in vzdržljivost



in izboljšajo koordinacijo. Pomagamo si z različnimi tehnikami in pripomočki, npr. z elektroterapijo, različnimi žogami, elastičnimi trakovi, utežmi, napravami za izzivanje ravnotežja in spretnosti ...

V današnjih časih, ko se veliko sedi, veliko več kot nekoč, in se premalo gibljemo, je velik izziv, ohraniti zdrav gibalni sistem, sploh hrbtenico, kajne?

Tako je. Dolgotrajno sedenje ima veliko negativnih posledic, sploh za hrbtenico, kajti sedenje preobremeni medvretenčne ploščice, fasetne sklepe, ligamente in mišice ob hrbtenici.

Slabo pa vpliva tudi na druge organe, saj na primer upočasni peristaltiko črevesja in s tem povzroči zaprtje. Ker smo med sedenjem v sključenem položaju, je oteženo gibanje prsnega koša, to pa

povzroča slabšo predihanost, kar je slabo za skoraj vse organe. Povešena ramena in sklonjena glava povečajo napetost v vratno-ramenskem predelu, to pa lahko vodi v glavobole in mravljinčenje rok. Dolgotrajno sedenje povzroča tudi skrajšanje mišic upogibalk kolka in kolen in otekanje nog zaradi slabše prekrvljenosti.

Če bi človeško telo in hrbtenico primerjali z rastlino, katera bi bila to?

Če bi iskala vzporednico med človeškim telesom in rastlino, bi telo primerjala z drevsom. Z nogami in trupom skrbimo za stabilnost in moč, tako kot se drevo učvrsti z močnimi koreninami in trdnim deblom. Z dobro gibljivimi rokami obvladujemo svojo okolico, podobno kot poskrbi razvejana krošnja za hranila, hkrati pa daje zavetje. Sama hrbtenica pa mora ostati gibka, a kljub temu čvrsta, kot mlada leskova veja.

V tem času je aktualno delo na vrtu, pa tudi obnova poplavljenih domov, dvorišč, cest ... s tem pa so povezane tudi bolečine v križu. Kaj svetujete pri težkih delih?

Breme, ki ga prestavljamo, naj bo čim bližje medenici. Premike izvajamo vertikalno, z vzravnano hrbtenico, napetimi trebušnimi in hrbtnimi mišicami ter k hrbtenici pomaknjenimi lopaticami. Če ga dvigamo ali spuščamo pod nivojem medenice, izvedemo to s počepom, če pa breme dvigamo ali spuščamo nad nivojem ramen, pa si pomagamo s stabilno podlago, na katero se povzpemo.

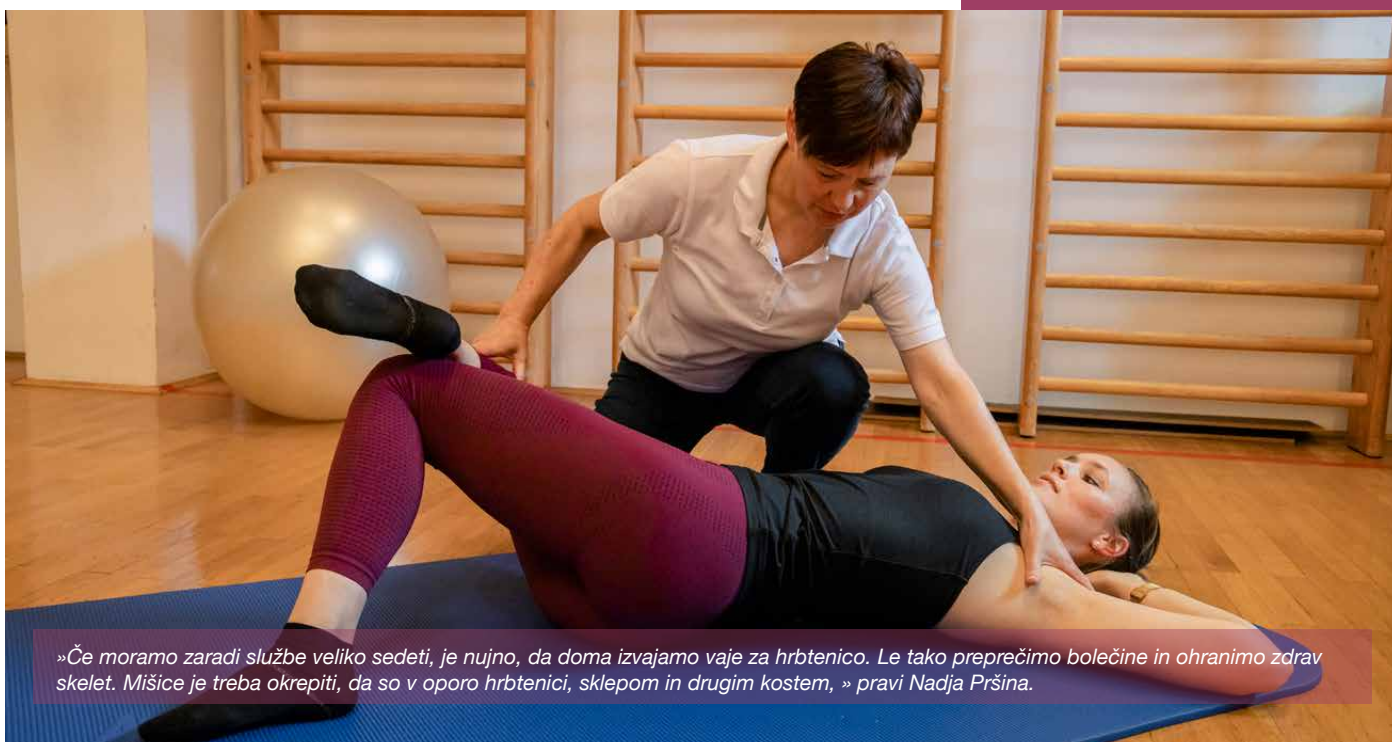
Pazimo tudi na pravilno uporabo orodij - pri uporabi orodij z dolgim ročajem ohranjamo napete mišice trupa in vzravnano hrbtenico.

Nadjini 3-je nasveti za zdravo hrbtenico - tistim, ki preveč sedite

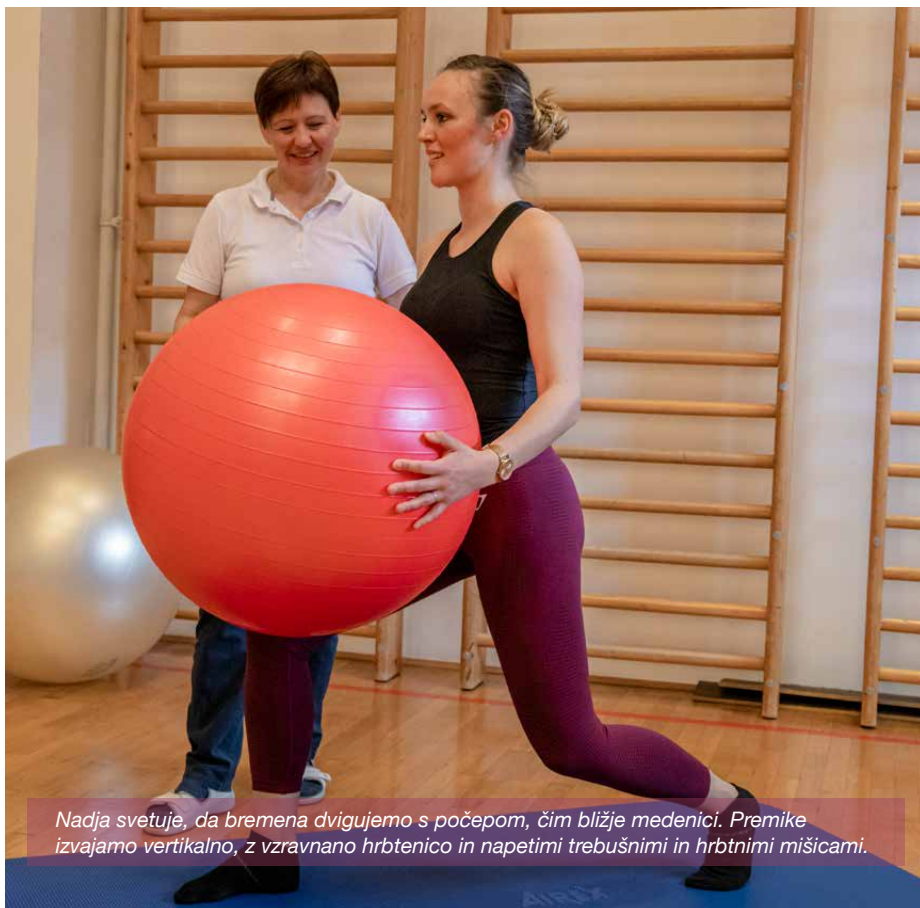
Da zmanjšamo negativne vplive, si moramo – prvič – najprej **primerno urediti delovno okolje**. Pomemben je ustrezen stol, in če delamo z računalnikom, so pomembni tudi primerna višina ekrana in tudi miška in podloga za miško, da ohranimo zdravo zapestje. Proti otekanju nog pomaga, če podložimo stopala.

Drugič, skrbimo za to, da med delom **večkrat vstanemo in se razgibamo**. Najmanj vsako uro! Ne imejmo vsega pri roki, da smo prisiljeni vstati, ko moramo iti po kaj. Med temi prekinitvami **naredimo nekaj dihalnih vaj, se pretegnemo**, napnemo oblopatične mišice, se sprehodimo in popijemo požirek vode. Spočijmo si tudi oči – s pogostim mežikanjem, mižanjem ali gledanjem v daljavo (po možnosti v zelenje).

Tretjič, **redno telovadimo in okrepimo mišice**, da so te v oporo hrbtenici, sklepom in drugim kostem. V Termah Dolenjske Toplice goste učimo vaj, ki naj jih izvajajo doma, v pomoč pa jim je knjižica z opisanimi vajami, ki jo dobijo pri nas.



»Če moramo zaradi službe veliko sedeti, je nujno, da doma izvajamo vaje za hrbtenico. Le tako preprečimo bolečine in ohranimo zdrav skelet. Mišice je treba okrepiti, da so v oporo hrbtenici, sklepom in drugim kostem,« pravi Nadja Pršina.



Nadja svetuje, da bremena dvigujemo s počepom, čim bližje medenici. Premike izvajamo vertikalno, z vzravnano hrbtenico in napetimi trebušnimi in hrbtnimi mišicami.

Za natančnejša dela na zemlji se usedemo na pručko ali se namestimo v klečeč ali polklečeč položaj. Svetujem, da si na vrtu uredite visoke grede, ki so bolj prijazne do naše hrbtenice.

Se vas je kakšna zgodba katerega od bolnikov še posebej dotaknila?

Zanimivih življenjskih zgodb je mnogo, pravzaprav toliko kot bolnikov. Mnoge so res navdihujoče in te nam, zdravstvenim delavcem, večajo veselje do dela in krepijo zavest, da delamo nekaj dobrega. Tako je pred nekaj leti k nam prišel gospod z grdo poškodbo kolena. Ker je prej živel zelo dejavno, si je tak življenjski slog želel nadaljevati. Ob tem smo vsi kar malo zmajevali z glavo, a z delavnostjo in natančnim upoštevanjem navodil tudi izven časa terapije, se mu je stanje zelo izboljšalo. Tri tedne po končani terapiji smo dobili njegovo razglednico z žigom z vrha Krna!

Kako pa vi ohranjate zdravje? Kako si polnite baterije?

Nisem ravno športnica, sem pa veliko v gibanju. Najraje sem kje v naravi, pa naj bo to na travniku, v gozdu ali ob vodi. Pohodne palice so vedno z mano. K sreči je v Dolenjskih Toplicah, kjer živim, mnogo urejenih pohodniških poti »za na hitro«.

Z družino radi obiskujemo okoliške vrhove, raziskujemo Kočevski Rog, nekajkrat letno gremo tudi višje v hribe. V zimskem času, kolikor le morem redno, hodim na vodeno vadbo. Rada



Ob podelitvi priznanja za naj sodelavko Term Krka, maja 2023

»Nadja Pršina je najprej in predvsem predana svojemu poklicu fizioterapevta. Svoje delo – pravzaprav poslanstvo - opravlja strokovno, z veliko vnemo in srčnosti. Bolnikom nudi tisto »nekaj več«, za kar so ji neizmerno hvaležni. Poleg tega pa je Nadja tudi sodelavka, kolegialna, na katero se vedno lahko zanesemo. Veseli smo, da jo imamo v svojih vrstah. Vedno zelo aktivno sodeluje v procesu dela, išče nove rešitve, vedno je tu, če rabimo dodatno delovno moč. S svojo strokovnostjo in dolgoletnimi izkušnjami je dobra mentorica mlajšim kolegom in študentom, ter predavateljica za goste in bolnike. Je prepričljiva ubesedovalka, vedno pripravljena sprejeti dodatne izzive za promocijo poklica in naših term.«

Sodelavci v Termah Dolenjske Toplice

berem, zato že nekaj let sodelujem v bralni znački za odrasle, ki jo organizira novomeška Knjižnica Mirana Jarca. Zelo uživam pri ustvarjanju gledaliških predstav za otroke v okviru KUD Vesel teater. Tu pa je še naš velik vrt s sadovnjakom, ki ga ureja vsa družina; njegovih pridelki nam popestrijo prehrano.

Ste prejemnica letošnjega priznanja Term Krka za naj sodelavko. Čestitam! To pomeni, da vas zelo cenijo tudi sodelavci. Se dobro počutite v delovnem okolju, se s sodelavci dopolnjujete?

Priznanje za naj sodelavko mi veliko pomeni. Pomeni mi dokaz, da nam s sodelavci uspeva graditi dobre odnose. Vsi vemo, da to ni samoumevno. Mislim, da to naše dobro medsebojno razumevanje zaznavajo tudi gostje, saj vidijo, da smo si pri delu pripravljeni priskočiti na pomoč. To je eden od poglobitnih razlogov, da se na delovnem mestu dobro počutim, drugi pa so pestrost dela, spoznavanje različnih ljudi in veselje, ko z bolniki dosežem postavljene cilje. Zavest, da si nekemu pomagal, je neprecenljiva nagrada!

Odkrijte *čarobnost* jeseni v Termah Krka

Ugodnosti
za družine!

Prihaja čas, ko narava zažari v čudovitih toplih barvah, ko se svežina zraka zlije z mirnostjo termalnih vrečev. Pri nas se boste sprostiti in napolnili z energijo za prihajajoče dni.

- Svojemu telesu privoščite topel objem **termalnih vrečev**, razvajanje v **svetu savn** ali pa blagodejno **kopel in masažo celega telesa** ali **nego obraza**.
- Naši kuharji bodo poskrbeli, da se boste okrepčali z **okusnimi jesenskimi jedmi**, pripravljenimi iz **svežih lokalnih sestavin**.

		2 noči	3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	189,00 EUR	284,00 EUR	426,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	245,00 EUR	368,00 EUR	551,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	206,00 EUR	308,00 EUR	462,00 EUR
Talaso Strunjan			3 noči	5 noči
	Hotel Svoboda****	198,00 EUR	297,00 EUR	495,00 EUR
	Vile***	168,00 EUR	252,00 EUR	419,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023, za Talaso Strunjan pa od 1. 10. do 1. 12. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa, svet savn.

Pravi čas za načrtovanje *jesenskih* šolskih počitnic!

Popusti za otroke (če bivajo v sobi z dvema odraslima):

Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno. Med šolskimi počitnicami bivata brezplačno dva otroka – en otrok do dopolnjenega 12. leta in en otrok do dopolnjenega 6. leta. Za ostale otroke od 6. do 12. leta priznavamo 50 % popusta.

1 = 2

Maksi oddih in mini cene

		2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	233,00 EUR	349,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice***	256,00 EUR	384,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 x 200 cm (v hotelu Kristal v Termah Dolenjske Toplice) oz. z ležiščem 160 x 200 cm (v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitvev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Tudi nekatere znane Slovenke so šle po svoje

Preberite, katere znane Slovenke so rekle: »Punce, gremo me po svoje!« In šle s prijateljicami na lepše

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Prijateljstvo je dragoceno. Tega se zavedajo tudi slavni. In mnogo jih kljub obilici dela ohranja stike s prijatelji z začetka svoje kariere ali celo iz otroštva. Preberite, s kom in kako prijateljujejo naše znane pevke in igralkе takrat, ko ugasnejo žarometi.



Pevka Nina Pušlar se zasebno rada družī s prijateljicama Nežo in Barbaro. Z Nežo se poznata že iz otroštva, z Barbaro pa ju poleg prijateljstva vežejo tudi sorodstvene vezi, saj sta svakinji. Obe prijateljici lahko večkrat opazimo na Nininih koncertih, skupaj pa so prišle tudi v Terme Dolenjske Toplice, na oddih Punce, gremo me po svoje.

Nina Pušlar: »Na dopustu je zelo pomembno, da se počutim sproščeno, in prijateljici mi to omogočata. Zelo pa je pripomoglo tudi prijazno osebje v hotelu Balnea. V bistvu me je navdušila celotna ponudba. Okusila sem pester program razvajanja, športnih aktivnosti, masaž, odlična je bila tudi kulinarika!«

Res sva neumni, da si nisva česa takega privoščili že kdaj prej

Nuška Drašček pravi, da se mora, ker ima poleg službenih še družinske obveznosti, za vzdrževanje stikov s starimi prijateljicami kar potruditi, a je,

kot pove, vredno. Na oddih v Talaso Strunjan je prišla z Ano, prijateljico iz mladosti. »Bilo je odlično, pravzaprav vrhunsko, zelo sva uživali.«

»Vau, izgledaš kot dvajsetletnica!« je vzkliknila Ana, ko se je Nuška vrnila z nege obraza.

V strunjanskem velnes centru **Vitarium Spa & Talaso** uporabljajo za nego obraza kozmetiko iz naravnih sestavin, ki jih ponuja morje, zato ta vsebuje vse potrebne vitamine, minerale in še morski kolagen in kožo nahrani in ji vrne prožnost in mladosten sijaj.

Razvajali sta se tudi v svetu savn – Nuška poudarja, da je bila inhalacija v solni savni balzam tudi za grlo in glasilke –, pa ob negah in masažah in na sprehodih nad Mesečevim zalivom in ob solinah. Posebno doživetje je bil tudi obisk restavracije Piniija: »Ravno sva prišli, ko so iz krušne peči jemali sveže pečene

štručke. Zame ni nič lepšega od vonja sveže pečenega kruha,« se Nuška razneži ob pripovedovanju.



Nuška Drašček in prijateljica Ana sta uživali na oddihu v Talasu Strunjan.

V Piniiji so jima poleg dišečih brusket za predjed postregli še hobotnico v solati, za glavno jed si je Ana privoščila

gratinirane sicilijanske testenine z burrito, Nuška pa paradiznikovo juho in sveže domače testenine z jurčki in tartufi, za sladico pa sta si izbrali čokoladno krostato z malinami.

V Strunjanu sta ugotovili, da sta res neumni, da si nista česa takega privoščili že kdaj prej, in kot pravi Nuška, bosta odslej tak oddih redno uvrščali v svoj urnik.

Šmarješki velnes bi moral biti na recept!



Dolgoletne prijateljice, pevke **Simona Vodopivec**, **Alenka Godec** in **Damjana Golavšek**, so šle po svoje v Terme Šmarješke Toplice.

»Me smo zares povezane in prave prijateljice, in to, kar so ljudje videli v muzikalu *Mamma mia*, kjer smo nastopale skupaj, ni bilo igrano. Ogromno gledalk mi je reklo, kakšen navdih smo bile zanje,« pove **Alenka Godec**. Pravijo, da so šle skupaj skozi mnoge življenjske preizkušnje. »So smrti, so rojstva, so poroke, so onkologije, vse živo,« se spominja **Simona Vodopivec**, ki je po šesti predstavi tega njihovega projekta dobila neprijetno novico. Pravi, da sta bili **Damjana** in **Alenka** v teh težkih trenutkih zanjo kot dva angela, in poudari: »Če veš, da te ima nekdo tako rad, da diha s tabo, da zajoka s tabo, dobiš izjemno moč.«

V oddihu Punce, gremo me po svoje je bilo združeno vse, kar so si želele po stresnem obdobju, ob tem pa so prejele še svežej iztočnic, kako naj po petdesetem skrbijo za svoje zdravje. »Strokovnjaki v Šmarjeških Toplicah so nam dali zelo dobre napotke. Nič ne vsiljujejo, kaj bi moral človek pri sebi spremeniti, povedo z občutkom in pravo mero,« poudari **Simona**. Uživale so tudi v razvajanju, tako v velnesu kot v kulinariki. »To je bilo res crkljanje in hrana je bila fantastična,« pove **Simona**, **Alenka** pa jo dopolni: »Moja manija so zajtrki, saj z možem veliko hodiva po svetu, ponudba v Šmarjeških Toplicah pa me je res fascinirala. Vse je bilo domače, napisano

je bilo celo, od kod so pridelki. Všeč mi je eko usmeritev.«

Neskončno so uživale tudi v masaži, ki se imenuje Življenje je lepo. »Maserke v Šmarjeških Toplicah imajo zlate roke in ženske bi si morale to večkrat privoščiti,« je navdušena **Damjana Golavšek**, **Simona** pa doda: »Pri naših letih bi morale vse dobiti takle velnes v Šmarjeških Toplicah na recept. Vsaj dva dni na mesec. Počutiš se čisto drugače!«

Vsake toliko si je treba vzeti čas zase



Članice zasedbe **Bepop**, pevke **Alenka Husič**, **Ana Praznik** in **Tinkara Fortuna** so prav v hotelu Balnea naredile načrte za svojo vrnitev na glasbeno sceno.

Članice ženske glasbene zasedbe **Bepop** so že večkrat dopustovale skupaj v hotelu Balnea. Oddih Punce, gremo me po svoje so si vzele kar za svojevrsten timbuilding, saj so ga izkoristile tudi za načrtovanje novih odrskih projektov. V en glas ga ocenijo: »Joj, všeč nam je prav

vse, od masaže, zvočnih tretmajev v savni, narave, do kulinarike, oh, ta je TOP! V hotelu se ful fajn počutimo, ker je res lepo opremljen!«

Življenje je energija v gibanju. Toliko bolje, če je gibanje v naravi, bogati z morskimi aerosoli

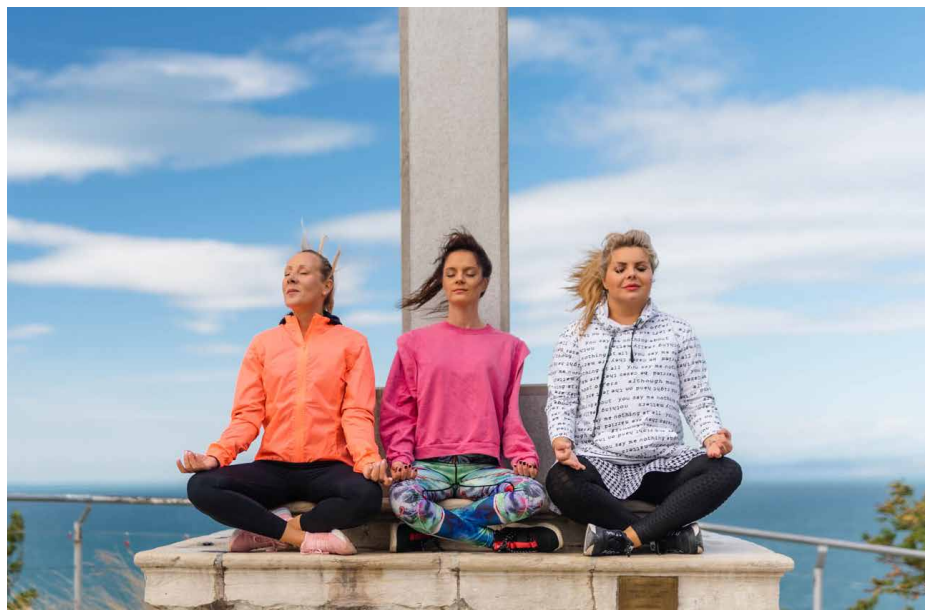
Pevka **Neisha**, **Neža Buh**, je prišla v Strunjan s prijateljico **Katjo**, ki je tudi njena zaupnica, sodelujeta pa tudi poslovno, saj je **Katja** tudi njena piarovka. Prišli sta po napornem projektu, po izidu **Neishinega** komada *Le vkup!*, ko sta obe potrebovali sprostitvev in oddih.

Neisha: »Zame počitek ni ležanje doma. Potrebujem aktiven počitek – to je spremembo lokacije, naravo, nego telesa in duha. Privoščim si različne terapije, ki stimulirajo prav to, dobro jem, veliko spim in v hladnem obdobju veliko preždim v savni, rada tudi plavam, obožujem zvočne kopeli. Telefon seveda pospravim, čim dlje od sebe, na spletno pošto pa odgovorim le zjutraj in zvečer. In to je to.«

Točno tak oddih sta imeli v Talasu Strunjan. Poleg aktivnosti v naravi je **Neishi** prijala tudi obloga iz fanga, to je toplega solinskega blata. Omilila ji je bolečine v križu in rami, ki so posledica igranja klavirja. Poskrbeli pa sta tudi za svoj videz, za negovanost in vidno spočitost – **Neisha** z naravno metodo čiščenja in hranjenja kože aqua peel, ki neverjetno osveži in pomladi, **Katja** pa z nego z morskimi učinkovinami.

Igralke, mame, žene in že triindvajset let dobre prijateljice

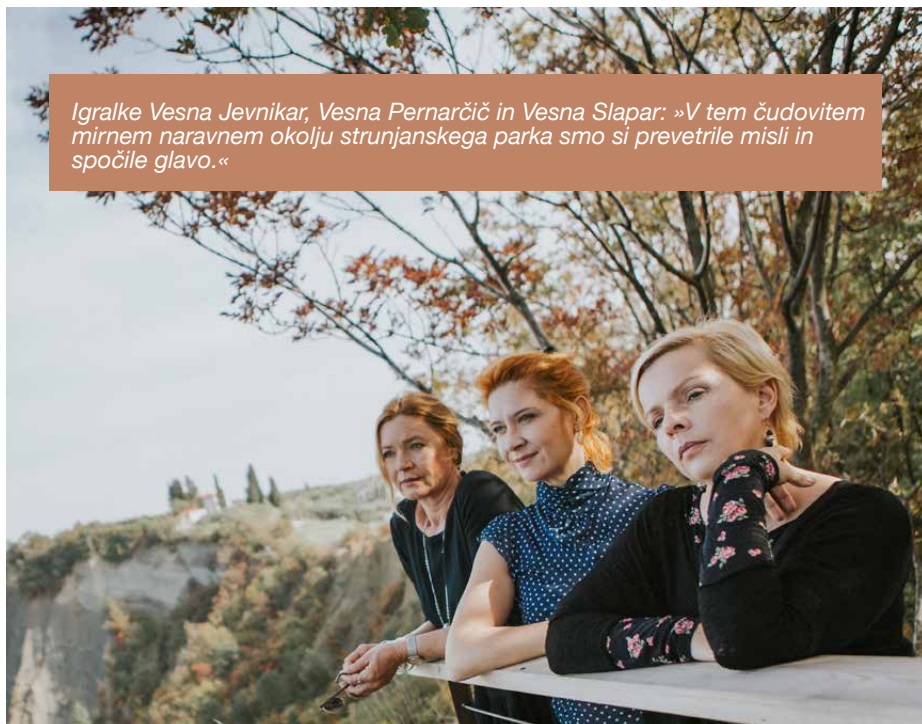
Tudi igralke **Prešernovega** gledališča **Kranj**, tri **Vesne** – **Vesna Jevnikar**, **Vesna Pernarčič** in **Vesna Slapar** – so rekle »Punce, gremo me po svoje« in se odpravile na vikend oddih v obmorski



Neisha in **Katja** sta se udeležili nordijske hoje in tudi dihalnih vaj, ki jih je na energijski točki ob križu nad strunjanskim klifom vodila športna animatorka **Klavdija**.

Talaso Strunjan. Dolgo, predolgo niso pomislile nase, saj so, kot pravijo, zelo obremenjene. Šalijo se, da je njihov urnik tako napet, da nimajo časa niti za pogreb ali poroko. Delajo v gledališču in veliko snemajo – poznamo jih, na primer, iz priljubljenih televizijskih serij Ena zlahčna štorija, Mame, Dragi sosede, V imenu ljudstva –, skupna pa jim je tudi skrb za družino, saj imajo vse tudi partnerja in vse samo sinove – Jevnikarjeva enega, Slaparjeva dva, Pernarčičeva pa tri.

Pravijo, da je bilo zanje neverjetno razkošje že to, da so lahko bile skoraj ves dan v kopalnem plašču in da se ni bilo treba stokrat preobleči. »Krasno smo se imele, zelo so nas crkljali, končno smo se naspale, hrana je bila odlična. Če bi imele zapovedano, enkrat na mesec priti sem, bi se zlahka privadile,« je pohvalna Pernarčičeva. »Jaz obožujem masaže in savne, super je bilo!« doda Slaparjeva. Včasih se ženska enostavno mora umakniti tudi od družine, od otrok in moža, od vseh obveznosti, ki jih ima v življenju.



Igralke Vesna Jevnikar, Vesna Pernarčič in Vesna Slapar: »V tem čudovitem mirnem naravnem okolju strunjanskega parka smo si prevetile misli in spočile glavo.«

Punce, gremo me po svoje

V TERME DOLENJSKE TOPLICE IN TALASO STRUNJAN!

Privoščite si velneški vikend klepetanja in razvajanja s prijateljicami!

- **Udobna namestitvev:** 2 polpenziona z nastanitvijo v hotelu 4* in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave.
- **Velneško razvajanje:** Za vas smo pripravili razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki bo sprostila celotno telo in obraz.
- **Svet savn:** neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje.
- **Neomejen obisk termalnih bazenov:** poleg tega pa še petkovo nočno kopanje s kozarcem penine!
- **Aktivnosti za vse:** če boste za, bomo skupaj raziskovali okolico, se odpravili na pohod ali kolesarjenje, lušno bo. ©
- **Posebne ugodnosti:** ob prihodu vas bomo postregli s pijačo dobrodošlice in prijetnim ter predvsem uporabnim darilcem.

2 noči

Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea**** Superior

280,00 EUR

Laguna Superior****

od 233,00 EUR

Talaso Strunjan

Laguna Deluxe****

od 276,00 EUR

Svoboda**** (komfort soba)

od 257,00 EUR

Veljavnost ponudbe: v Termah Dolenjske Toplice do 30. 12. 2023, v Talasu Strunjan do 1. 12. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

DRAGE PUNCE, STE MORDA ZA ODDIH V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE?
ZA VAS SMO PRIPRAVILI PRAV
POSEBNE VSEBINE.

Punce, gremo me po svoje

V TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Izberite si najljubšo družbo! Čaka vas udobna namestitev, zdrava uravnotežena prehrana, velneško razvajanje v savnah in termalnih bazenih, masaža za sprostitev in številne druge blagodejne aktivnosti za sprostitev in krepitev zdravja. Prejele boste tudi sveženj iztočnic, kako naj v zrelih letih skrbite za svojo postavo in zdravje.

Prijetno umirjeno okolje Term Šmarješke Toplice je kot nalašč za spoznavanje novih prijateljev, za deljenje skrivnosti in doživetij, za jutranje sprehode po zdraviliškem parku in zabavno druženje ob večerih.

In še ...

- nordijska hoja, pilates
- brezplačna analiza strukture telesnih tkiv z osebnim trenerjem
- individualni prehranski posvet z nutricionistko
- vodna aerobika
- vodeni savna rituali s pilingi in oblogami
- sproščanje z gongi

Darilo:

- zvočna kopel
- biserna kopel

2 noči

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Vitarium**** Superior

260,00 EUR

Veljavnost ponudbe: do 30. 12. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



INTERVJU: Nataša Kern, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Kranj

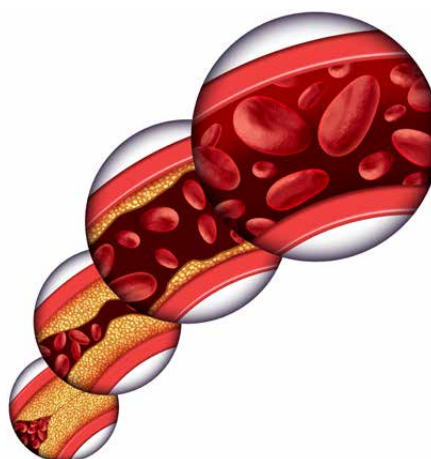
URAVNAN HOLESTEROL NAS VARUJE PRED BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA

Helena Peternel Pečauer

Laična javnost pozna dve vrsti holesterola, t. i. dobri holesterol HDL in t. i. slabi holesterol LDL. Znano je, da do težav pride, ko je slabega holesterola v krvi preveč, saj se lahko razvije hiperholesterolemija. Raziskave kažejo, da smo premalo seznanjeni s tem, kaj pomenijo povečane vrednosti, ki jih pokaže laboratorijska meritev, zato smo se o tem pogovorili z Natašo Kern, dr. med., zdravnico družinske medicine iz Zdravstvenega doma Kranj.

Kaj mora vsak laik vedeti o holesterolu? Kdaj govorimo o zvišanem holesterolu?

Holesterol je voskasta snov, ki se nahaja v vsaki človeški celici in ima pomembno vlogo v telesu. Je sestavni del vseh celičnih membran, pomemben pa je še za nastanek nekaterih hormonov in vitamina D. Sodeluje tudi pri presnovi vitaminov, ki so topni v maščobah, denimo vitaminov A, D, E in K. Maščobe v krvi so holesterol in trigliceridi. Ko je koncentracija krvnih maščob zvišana, govorimo o hiperlipidemiji. Varna vrednost holesterola v krvi je odvisna od tega, kakšno je celotno tveganje posameznika za bolezni srca in žilja. Pri njem poleg holesterola upoštevamo tudi krvni tlak in krvni sladkor, preverimo, ali je kadilec, ali je morda družinsko obremenjen z boleznimi srca in žilja, ter starost, spol in njegovo telesno aktivnost. Pri osebah z majhnim tveganjem za bolezni srca in žilja naj bi bil skupni holesterol nižji od 5 mmol/l. Holesterol LDL naj ne bi presegal 3 mmol/l, HDL pa 1 mmol/l. To so priporočene vrednosti.



Če pogledamo še, kako je s trigliceridi, so priporočene vrednosti pod 1,7 mmol/l. Pri osebah z zmernim tveganjem za bolezni srca in žilja stremimo k temu, da bi bil holesterol LDL pod 2,6 mmol/l, pri tistih z velikim tveganjem mora biti pod 1,8 mmol/l, pri osebah z zelo velikim tveganjem za bolezni srca in žilja pa poskušamo holesterol LDL znižati pod 1,4 mmol/l.

So med vašimi bolniki pogosto taki, ki sploh ne vedo, da imajo zvišan holesterol? Ali obstajajo kakšni opozorilni znaki?

Seveda so med obiskovalci naše ambulante tudi taki, ki ne vedo, kakšne so njihove vrednosti maščob v krvi. Naj pa poudarim, da je smiselno začeti redno preverjanje maščob v krvi dovolj zgodaj, že od 30. leta starosti naprej, ko se začne ogroženost za bolezni srca in žilja povečevati. Zato starejše od 30 let tudi vabimo na pregled v naše referenčne ambulante, ki delujejo v okviru družinske medicine.

Pri nekaterih ljudeh obstajajo določeni klinični znaki, ki kažejo na zvišanje holesterola v krvi, zlasti pri ljudeh z družinsko hiperholesterolemijo. To so tako imenovane ksantelazme, rumenkaste obloge na očesnih vekah, in kitni ksantomi, ki se kažejo kot nabiranje holesterola v obliki vozličev v mišičnih kitah. Zdravniki večkrat opazimo tudi nabiranje holesterola v obliki obroča na obrobju očesne roženice.



Ali lahko za znižanje holesterola kaj storimo sami in kdaj se je treba posvetovati tudi z osebnim zdravnikom?

Najpomembnejši in najpreprostejši ukrepi za znižanje holesterola so uravnotežena prehrana z majhno vsebnostjo nasičenih maščob, redna telesna vadba, pomembno je izogibanje stresu, prenehanje kajenja, zelo pomaga tudi zmanjšana uporaba soli in alkohola.

Ko ugotovimo zvišane vrednosti lipidov, se o ustreznih ukrepih odločamo za vsakega bolnika posebej. Na podlagi posebnih tabel določimo njegovo skupno srčno-žilno ogroženost, opredelimo ciljni holesterol in izračunamo, koliko moramo znižati holesterol glede na njegovo srčno-žilno ogroženost. Pri osebah z večjim tveganjem za razvoj bolezni srca in žilja se hitreje odločimo za zdravljenje z zdravili, seveda ob poudarjanju pomena zdravega življenjskega sloga.

Kot ste že omenili, je zvišan holesterol zelo pogost vzrok za razvoj srčno-žilnih bolezni. Katere konkretno so najpogostejše posledice?

Hiperlipidemija je najpogostejša presnovna motnja in res eden od najpogostejših dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze, ki je glavni vzrok za bolezni srca in žilja. Če je ne zdravimo, zlasti če ima posameznik še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja, lahko pride do srčnega infarkta, možganske kapi, lahko se razvije periferna arterijska bolezen, ki najpogosteje prizadene spodnje okončine, ko arterije postanejo slabo prehodne ali se v nekaterih primerih celo zaprejo.

Zato je torej zelo pomembno ustrezno in pravočasno zdravljenje. Ga je mogoče sčasoma prekiniti ali mora bolnik zdravila jemati do

konca življenja? Kako bi komentirali zdravljenje z zdravili za zniževanje holesterola in kakšne izkušnje imajo z njimi vaši bolniki?

Kot sem že povedala, je hiperlipidemija kronična presnovna motnja, zato mora biti zdravljenje s statini ali drugimi zdravili tako kot pri vseh drugih kroničnih boleznih redno in dolgotrajno. Praviloma jih morajo bolniki jemati vse življenje. Ob prenehanju jemanja zdravil se holesterol znova zviša, s tem pa se znova poveča tudi tveganje za bolezni

srca in žilja. Zavedati se moramo, da koristi zdravljenja običajno odtehtajo morebitne neželene učinke zdravil, ki so največkrat vzrok za prekinitve zdravljenja. Moje izkušnje pri zdravljenju bolnikov s statini so dobre. Zelo pomembno je, da se z vsakim bolnikom že na začetku zdravljenja pogovorimo in mu damo jasna navodila. Zdravnik ima vlogo svetovalca, ki upošteva bolnikove potrebe in pričakovanja, bolnik pa lahko zdravnika v primeru kakršnihkoli težav ob jemanju zdravil vedno pokliče in vpraša za nasvet. Bolniku lahko razložimo pomembnost zdravljenja s pojasnilom, da je zvišan holesterol v krvi t. i. tihi ubijalec, ki trenutno ne povzroča nobenih težav, čez nekaj let pa lahko udari z vso močjo v obliki srčnega infarkta, možganske kapi ali zoženja drugih arterij v telesu.

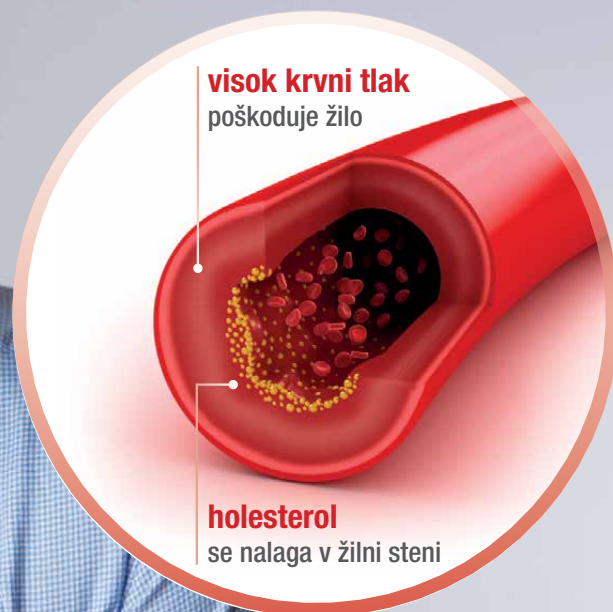
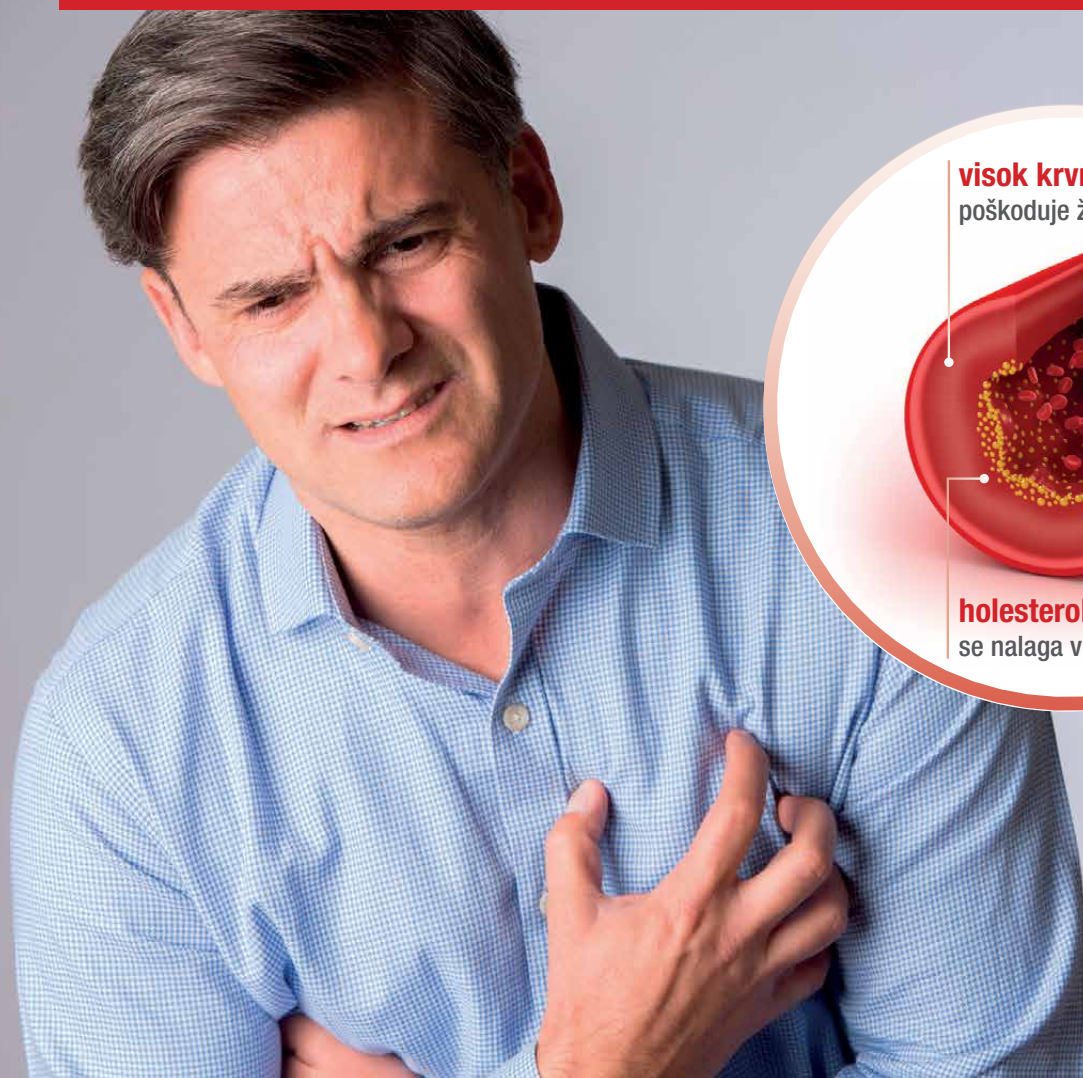
Ali je življenje z zdravili, ki uravnavajo holesterol, lahko še naprej varno in kakovostno?

Zdravljenje z zdravili za znižanje krvnih maščob je učinkovito, če jih ljudje jemljejo redno, in je tudi povsem varno, če poteka pod zdravniškim nadzorom ob rednih kontrolnih laboratorijskih preiskavah, seveda pa moramo spremljati tudi morebitne neželene učinke ter po potrebi ustrezno in pravočasno ukrepati. Zato je zelo pomembno, da bolnik dobro sodeluje s svojim osebnim zdravnikom, ki ga pozna in bo zanj prav gotovo izbral najboljšo obliko zdravljenja.



Nataša Kern, dr. med., specialistka družinske medicine med izvajanjem meritev krvnega tlaka

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.

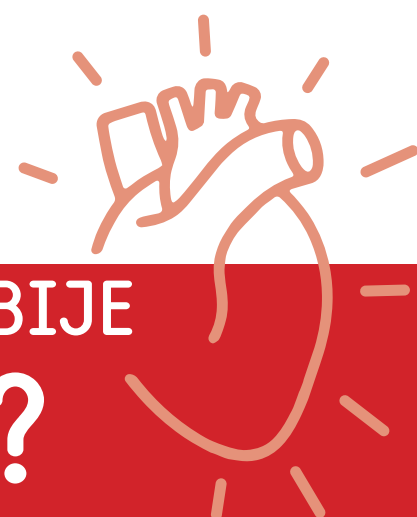


Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



KRKA:

REZULTATI POSLOVANJA V PRVEM POLLETJU LETA 2023

Skupina Krka je v prvem polletju leta 2023 ustvarila 920,4 milijona EUR prihodkov od prodaje ali za 7 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju, z 236,2 milijona EUR največji polletni dobiček iz poslovanja in 170,1 milijona EUR čistega dobička, kar je več kot polovica načrtovanega dobička za celo leto 2023.

Na domačem trgu je Krka prodala za 56,6 milijona EUR, kar je po zadnjih razpoložljivih podatkih 7,4-odstotni tržni delež, to pa pomeni, da ohranja po vrednosti prodaje vodilno mesto med ponudniki zdravil.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka pa je dosegla v prvih šestih mesecih tega leta v primerjavi z lanskim letom 18-odstotno rast.

Ne spreglejte!

Imate kak starejši darilni bon Term Krka, ki ga še niste izkoristili?

Če imate morda kakšnega, izdanega pred 31. 12. 2014, vam predlagamo, da ga izkoristite čim prej.

Od 1. 1. 2024 ga namreč za plačilo storitev Term Krka **ne boste več mogli uveljavljati.**



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce Zdravja«.)

Ime:	Priimek:
Naslov (ulica in hišna št.):	Poštna št.:
Elektronski naslov:	Kraj:

Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.termo-krka.com.

Podpis

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namere. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.termo-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@termo-krka.si.

Vaše pravice
Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov data.protection.officer.1K@termo-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenču Republike Slovenije. Zavezuje se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrežna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

6 korakov za več energije

Za splošno zdravje in dobro počutje je pomembno pretakanje telesne energije, ki jo nekateri imenujejo tudi življenjska energija. V različnih kulturah je različno poimenovana – v kitajski medicini čí, v ajurvedi prana, v japonski tradicionalni medicini ki.

Besedilo: Katja Žugman in Jana Kovačič Petrovič



Pretakanje telesne energije pomeni neovirano kroženje življenjske sile po energijskih poteh v telesu, meridianih. Zdrav, neoviran pretok energije je ključen za vzdrževanje notranjega ravnovesja, vitalnosti in dobrega počutja. Ko pa je pretok energije slab, lahko to vodi do telesnih in čustvenih težav, kot so slabo obvladovanje stresa, bolečine, utrujenost, brezvoljnost in različne bolezni.

Uradna medicina sicer ne priznava koncepta telesne energije ali življenjske sile, kot jo poznamo v nekaterih drugih, tradicionalnih medicinskih sistemih in alternativnih terapijah. Se pa mnogi nasveti za ohranjanje življenjske energije, ki jih srečamo v alternativnih in tradicionalnih praksah, ujemajo tudi s priporočili uradne medicine za krepitev vitalnosti in zdravja in so skladni z znanstvenimi smernicami za zdravo življenje.

Taki napotki so redna telesna aktivnost, pravilna prehrana, sprostitvev in obvladovanje stresa, povezanost z naravo in zdrav življenjski slog, ki pomeni dovolj spanja, higieno, izogibanje alkoholu in kajenju ipd. Tudi uradna medicina sprejema komplementarne terapije, tehnike in vadbne, ki spodbujajo zdravje in vitalnost, na primer refleksoterapijo, aromaterapijo, masaže, savnanje, sprostitvene in čuječnostne tehnike, kot so gozdna kopel, meditacija, dihalne vaje ter vadbne joge, či gonga, taj čija in še mnoge druge.

Kako ugotovimo, da je naša energija slaba?

Če se dovolj zgodaj zavemo, da je naše počutje slabo, da nismo v energijskem ravnovesju, lahko telo spodbudimo k samozdravljenju s preprostimi tretmaji in vadbami. Na katere spremembe je dobro biti pozoren? To so:

• **dolgotrajna utrujenost** – ko ste utrujeni in brez energije kljub počitku,

• **stres, tesnoba in čustvena nestabilnost** – ko se vam razpoloženje hitro spreminja, pogosto občutite napetost, tesnobo, žalost, ste črnogledi in se vam zdi stres neobvladljiv,

• **pomanjkanje motivacije** – ko vas to, kar vas je še nedavno veselilo, ne zanima več, in se težko lotevate že vsakodnevnih aktivnosti in vas navdaja občutek praznine,

• **bolečine** – ko doživljate nepojasnjene telesne bolečine,

posebej v predelu hrbta, vratu, glave, ramen in rok,

- **slabo spanje** – ko težko zaspate in se ponoči pogosto prebujate,
- **slabša koncentracija in osredotočenost** – ko se težko osredotočite na to, kar počnete, ko je vaša pozornost razpršena in misli težko obvladljive,
- **slabo telesno zdravje** – ko ste slabotni, pogosto zbolevate za prehladi ali virozami, ko se vam je poslabšala kronična bolezen,
- **slabo duševno zdravje** – ko se pojavijo ali poslabšajo težave, kot so depresivne misli, tesnoba in panični napadi,
- **težave s prebavo** – ko se pojavijo težave v prenosni, z apetitom ali prebavo,
- **blokade ali ovire v življenju** – ko se vam zdi, da ste obtičali na neki točki v življenju in se ne morete premakniti naprej.

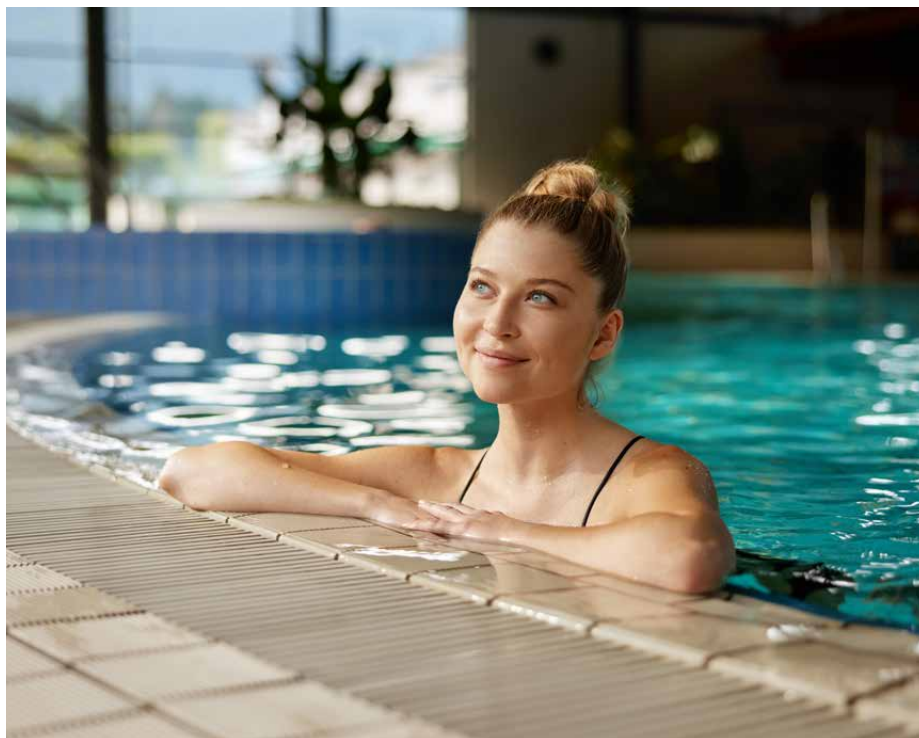
Če opazite več teh znakov in se vam zdi, da vaša energija ni v ravnotežju, lahko razmislite o različnih tehnikah za izboljšanje pretakanja telesne energije, kot so vadba čuječnosti, gozdne in zvočne kopeli, masaže, aromaterapija, refleksoterapija, dihalne vaje ter druge tehnike in metode za obvladovanje posledic stresa.

Če trajajo težave že dalj časa, se posvetujte z zdravnikom, da izključite morebitne resne zdravstvene zaplete. Omenjene tehnike so namenjene za podporo telesu, za spodbujanje telesnega in duševnega dobrega počutja, za obnavljanje energije, zato so lahko v primeru že nastale bolezni v procesu zdravljenja le kot dopolnilo.

Za vitalno, energijsko pretočno telo – gibanje, stik z naravo in ustrezna prehrana

Da bi naše telo ohranilo gibkost, pretočnost in moč vse do pozne starosti, je potrebno tudi redno gibanje. Z gibanjem ohranjamo telo vitalno, močno, funkcionalno in prožno. Izbira aktivnosti naj bo prilagojena telesnim posebnostim, starosti in tudi temu, kaj koga veseli.

Možnosti je veliko, priporočljive pa so **raznolike vadbe**, pri katerih je vključeno celotno telo in ki zajemajo tudi pravilno dihanje in raztezanje, pa tudi hoja, planinarjenje, plavanje ipd.



Priporočljivo je tudi, da čim več dejavnosti izvajate **v naravi** in se tako povežete z njo. Sprehodi in vaje v naravi, z izpostavljanjem sončni svetlobi in svežemu zraku, so zelo koristni za sproščanje energijskih kanalov in spodbujanje pretoka energij. Redno gibanje pomaga tudi pri uravnavanju stresa. Če pa ob tem pazimo tudi na **ustrezno prehrano**, krepimo še imunski sistem, in bomo tako lahko učinkovitejši v boju proti boleznim. S tem pa se ohranja tudi naša vitalna energija.

Pretakanje življenjske sile vpliva na človekovo telesno, čustveno in duhovno ravnovesje.

Masaže za spodbujanje energije v telesu

Pretakanje energije po telesu lahko izboljšajo tudi različne masažne tehnike, ki med drugim sprostijo mišice in v njih zmanjšajo napetost. Energijske masaže, ki jih priporočajo strokovnjaki v centru Vitarium Spa & Beauty v **Termah Dolenjske Toplice, so:**

- **masaža Stone**
Masaža z vročimi vulkanskimi kamni in hladnimi kamni iz marmorja v telesu učinkovito zmanjšuje napetost.
- **japonska masaža Shiatsu**
Starodavna masaža s pritiskanjem na akupresurne točke in z raztezanjem mišic spodbudi pretakanje energije in vrača vitalnost.
- **energijska masaža čakr**
Masaža čakr, vključena tudi v program



Zen, nežno stimulira čakre, to je energijske centre telesa.

• tibetanska zvočna masaža

Tradicionalna masaža ob zvokih tibetanskih posod, ki posnemajo planetarno energijo, spodbuja procese samozdravljenja, sprošča in odpravlja energijske blokade.

• refleksoterapija stopal

Poživi celotno telo, sprošča, poskrbi za vzpostavitev energijskega ravnovesja in sprostitvev. Z njo dosežemo več energije, umiritev ter sprostitvev telesa in duha, boljšo odpornost in boljši spanec, olajšanje pri glavobolih ter zmanjšanje mišične napetosti in bolečin.

• aromaterapija

Masaža z naravnimi olji z izbranimi aromami (eteričnimi olji) pomaga, da se telo s pomočjo limfnega sistema čisti, da se sprošča telesna in psihična napetost in umirijo misli.

• indijska antistresna masaža glave, vratu in ramen

Pri tej zelo sproščujoči masaži glave, obraza in zatilja se s pritiskanjem na akupresurne točke odpravljajo notranja napetost in bolečine. Na lasišču se izvaja brez uporabe olja.

• limfna drenaža nog

Limfna drenaža pospešuje razstrupljanje telesa in hujšanje in zmanjšuje otekanje nog in celulit.

V Termah Dolenjske Toplice se je mogoče naročiti tudi na dva večdnevna programa, namenjena ohranjanju notranjega ravnovesja, izboljšanju čuječnosti in povečanju vitalne energije. To sta **antistresni program** in **program zen**. Trajata 3, 5 ali 7 dni (2, 4 ali 6 nočitev), oba pa vključujeta tudi energijske masaže, različne tretmaje za sprostitvev in

večjo čuječnost ter individualne posvete o osebni motivaciji in o prehrani.



Savnanje

Savna je odličen način za prečiščevanje telesa in spodbujanje cirkulacije. Izmenična kopel, izmenjavanje visoke temperatura in ohlajanja, pomaga odpreti pore, spodbuja potenje in prekrvavitev ter sprošča, vse to skupaj pa telesu omogoča izločati toksine in izboljša pretakanje energije. V Termah Krka skušamo učinke savnanja še povečati z rituali, negami in posebnimi doživetji.

Vadba čuječnosti

Različne vadbe, dihalne vaje in meditacije, ki povečujejo čuječnost, pomagajo sprostiti um in zmanjšati beganje misli, t. i. miselni hrup, tudi to pa pripomore k boljši energijski pretočnosti. Te veščine lahko med

oddihom v Termah Dolenjske Toplice spoznate brezplačno, potem pa jih izvajate tudi v domačem okolju. Še posebej priporočamo, da to prakticirate v naravi – v gozdu, na travniku ali na domačem vrtu. Sveži zrak in ionski učinki narave telesu dodatno pomagajo pri regeneraciji. Gibanje v naravi nas poveže z zemljo, vodo, zrakom in sončno svetlobo in tudi zato ugodno vpliva na počutje.



Zakaj čuječnost spodbuja energijo?

Z vadbo čuječnosti krepimo naravno človeško sposobnost osredotočanja na izkušnjo sedanjega trenutka, in to brez vrednotenja. To nam omogoča, da smo bolj povezani s seboj in svojimi potrebami, pomaga pa tudi ohranjati zdravo distanco do vsega, kar se nam v danem trenutku dogaja. Strokovno temu rečemo »decentralizacija« in je pomemben dejavnik psihološke fleksibilnosti.

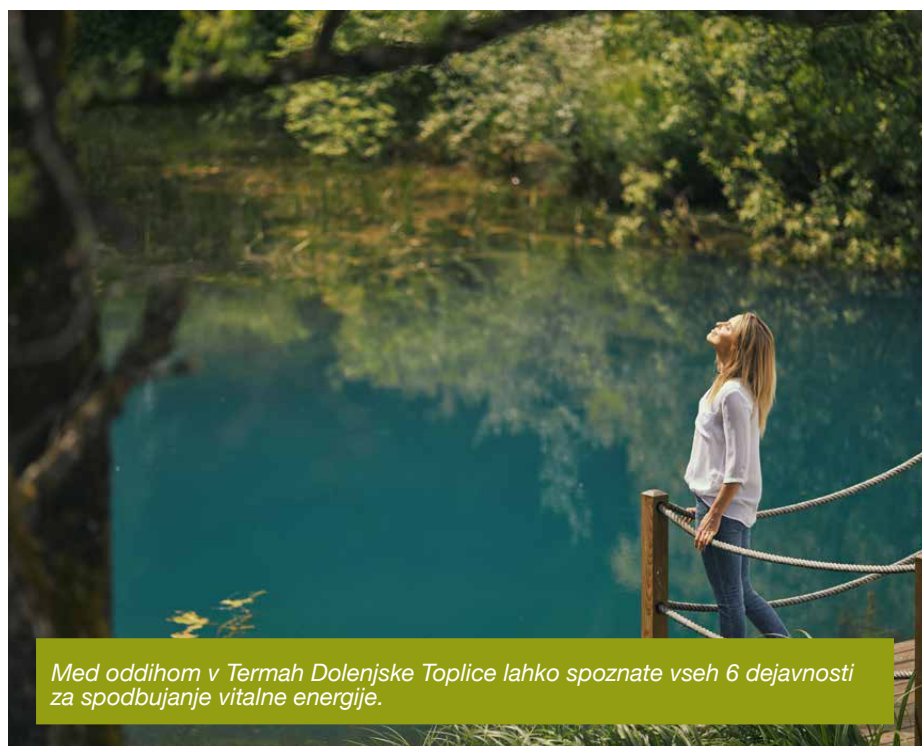
Z njo krepimo sposobnost opazovanja občutkov, čustev in uma, pa tudi notranje ravnovesje in umirjenost, to pa vpliva tudi na delovanje telesa, saj je v telesu manj napetosti, zato se sprostitjo tudi blokade pri pretakanju energije in je energija v telesu bolj uravnovešena.

Spoznajte metode, prisluhnite svojemu telesu in prakticirajte to, kar vam najbolj ustreza

Pomemben del ohranjanja celovitega zdravja je tudi aktivna skrb za dobro počutje in regeneracijo, to je skrb za čim boljše pretakanje vitalne energije. Da ohranimo telesno in čustveno ravnovesje, pa nam torej lahko pomaga 6 dejavnosti:

1. redne vadbe,
2. stik z naravo,
3. ustrezna prehrana,
4. masaže in drugi energijski tretmaji,
5. savnanje in
6. prakticiranje čuječnosti.

Vse te prakse so koristne, ker pa se lahko nanje vsakdo odzove drugače, je pomembno, da poslušamo svoje telo in ugotovimo, kateri pristop je za nas najustreznejši.



Med oddihom v Termah Dolenjske Toplice lahko spoznate vseh 6 dejavnosti za spodbujanje vitalne energije.

Družina Mattei, naši zvesti gostje

Kurt Mattei se v Šmarješke Toplice vrača že 50 let

Besedilo: Simona Vidic

Foto: Nika Judež

V Terme Šmarješke Toplice se mnogo gostov z veseljem vrača že leta. Med takimi je tudi gospod Kurt Mattei iz Münchna, ki nas z družino obiskuje že pol stoletja! V tem času si je vzel le dve leti »premora od naših term«. Ob vnovičnem obisku avgusta letos pa smo z njim in njegovo soprogo poklepetali o njihovi navezanosti na Šmarješke Toplice.



Gospodov prvi obisk Šmarjeških Toplic je bil leta 1973, ko ga je njegov zdravnik napotil k nam zaradi nespečnosti, ki je bila posledica odgovornega stresnega dela v enem največjih podjetij v Evropi. In ko sediva na hotelski terasi ob kavi, vsakič obuja spomine na sobo, ki ga je takrat pričakala v hotelu Toplice – vedno pove, da je bilo kot v vojašnici: skromna lesena postelja z vzglavnikom, rjuho in debelo odejo ob vznožju, namesto omare pa le polica in trije obešalniki.

Hoja in terapija, ki so jo takrat izvajali samo v Frankfurtu, Münchnu in – Šmarjeških Toplicah

Njegovo prvo bivanje tu je trajalo štiri tedne. Vsak dan je imel kar šest storitev, od pregledov pri zdravniku in masaž do različnih terapij, in veliko gibanja. Najbolj so mu ostali v spominu pohodi in kolesarjenje po okolici. Vsak dan je z vaditeljem prehodil od 15 do 20 kilometrov – daljši pohod je bil v Novo mesto, malo krajši pa na Trško goro, v Škocjan ali proti Šentjerneju, s kolesom so se odpravili tudi proti Krakovskemu pragozdu, Kostanjevici in Mokronogu.

V zdravstveni službi v Šmarjeških Toplicah so že takrat uporabljali terapijo s podtlakom, t. i. vacusac, ki učinkovito pospešuje cirkulacijo limfe in se uspešno uporablja tudi za sproščanje mišic. Kot pove gospod Mattei, so jo v Nemčiji v tistem času uporabljali le v najbolj eminentnih bolnišnicah v Frankfurtu in Münchnu.

V Šmarjeških Toplicah je bil navdušen nad uspehom tretmajev in kakovostjo zdravljenja. Še bolj pa so ga navdušili ljudje – tako zaposleni kot domačini. Pravi, da so topli, dobrosrčni in gostoljubni.

Namesto kave kar šilce

Spomni se tudi, da je bila v teh krajih v tistih časih kava izredna redkost, in ni bila na dosegu roke kot zdaj. V smehu komentira, da je najbrž tudi to pripomoglo k uspehu terapije proti nespečnosti. ☺ Si pa dobil pri zajtrku namesto kave šilce prave domače slivovke, kar je bilo, kot ponovno pravi smeje, odlično nadomestilo za kavo.

Po štirih tednih spal kot polh

Uspeh terapije se je pokazal takoj. Gospa Mattei pravi, prav tako v smehu, da je zadeva delovala, saj je mož, ko se je vrnil domov, večino noči prespal »kot polh«, in to kljub njihovemu novorojenčku in še enemu otroku.

In tako so naslednje leto prišli v Šmarješke Toplice vsi štirje. In od takrat vsako leto – kasneje so prihajali tudi z mlajšo hčerjo, zdaj pa velikokrat pride kar cela razširjena družina, saj se jim z veseljem pridružita tudi vnukinja.



Druženje z domačini

Tu so spletli pristne prijateljske odnose z zaposlenimi – večkrat omeni kuharice, natakarice in perico, spomni se okoliških otrok, ki so pred hotelom in na kopališču prodajali čudovite šopke domačega in travniškega cvetja. Kot pove, so bili nekateri od teh otrok kasneje v termah zaposleni in jih nekaj tudi našteje.

Njuni otroci so tu preživljali dneve z vrstniki domačini, saj sta vedela, da so tu, stran od mestnega hrupa, na varnem, in da bo zanje lepo poskrbljeno.

Posebna energija, ki prinaša mir in spokojnost

Leta 1983 so prvič bivali v novozgrajenem hotelu Šmarjeta. V sobi 110 z razgledom na park, na cvetje in zelenje. In še vedno so skoraj vsakič nastanjeni prav v tej sobi – njena podoba se je sicer z leti spreminjala, a je, kot pravi, ohranila neko posebno energijo, saj prinese človeku pogled iz te sobe pravi mir in spokojnost.

Hrana bogov, ki sta jo lahko nabrala kar sama, kuharji pa so jima jo pripravili

Navdušena nad bogastvom tukajšnje narave sta tu vsako leto nabirala zelišča in gobe, in vedno omenita, koliko karžljev sta nabrala po teh gozdovih in da so jima jih kuharji potem pripravili za kosilo ali večerjo. Znani so namreč kot prvovrstna delikatesa in so zelo redki, pri nas pa so zdaj celo zaščiteni. V tujini je bila to, kot pravi, hrana bogov, zato je bilo zanju nepredstavljivo, da sta jih lahko sama nabirala.

Čista dežela s čudovitimi razglednimi potmi

Beseda nanese tudi na to, kako sta potovala do Šmarjeških Toplic. Nekdaj je bilo to kar pravo popotovanje, tudi zato, ker so del poti iz Nemčije in po Avstriji prepotovali kar z avtovlakom, nekaj prvih let pa jih je pot vodila celo čez Italijo, saj je bila vožnja čez prelaz Ljubelj zanje kar preveč adrenalinska. Z leti pa so jim potovanje olajšali novozgrajeni predori in avtoceste po Avstriji in Sloveniji.

V Sloveniji so vedno občudovali razgibano pokrajino, čudovite panoramske poti, urejenost in čistočo. Pravi, da je potepanje po širši okolici Šmarjeških Toplic in po Sloveniji zelo preprosto in brezskrbno, zato so še do pred nekaj leti prihajali sem kar z osebnim avtomobilom. Zdaj pa pripotujejo z letalom, že zaradi let, ki so se nabrala, zaradi večjega udobja.

Gospod Kurt je svetovljan, saj je zaradi narave svojega dela, obiskal službeno več kot 400 različnih mest, tudi mnogo svetovnih prestolnic. A se kljub temu vrača sem – zaradi doživetij in zaradi spominov, ki ga vežejo na Šmarješke Toplice.

Zaposleni smo počaščeni in smo tega zelo veseli. Vsako leto nestrpnost pričakujemo njihov prihod in si želimo, da bi nas člani družine Mattei obiskovali še mnogo let!



Otočec

Jesenska pripoved o poletnem Grajskem vrtu

Besedilo: Andreja Zidarič

Foto: Nika Judež

Vsak letni čas ima svoje čare in značilnosti, opravi na vrtu pa se vrstijo po določenih zakonitostih. Vrtnarji imajo svoja pravila, poznajo »svojo« zemljo. Skrivnost uspešnih pa je v tem, da imajo radi svoje delo.

Grajska vrtnarica Vesna nas vsake toliko časa povabi na obisk in z veseljem se odzovemo. Jesen je res že tu, a poletje je pustilo močan pečat. In tisti jutranji sprehod po Grajskem vrtu, ko se je ta še svetlil v poletni rosi, je bil lep in dišeče doživetje. Človek bi se z lahkoto navadil na tak dnevni obred. Mimogrede bi izpulil kakšno zel, polovil nekaj koloradskih hroščev, se naužil vonjav in se odločil, da bo jedel zdravo in živel sproščeno ...



Juljski jutranji obisk Grajskega vrta je napletel nešteto zgodb, saj se je na vsakem koraku porodila kakšna nova. Delimo jih z vami - kot »teden poslastic« in za spomin.

Ponedeljkova poslastica

Nekaj, kar od daleč spominja na polje sivke. Pa ni sivka.

Lepa vijoličasta rastlina, ki se bohota na gredicah Grajskega vrta, ko te potrebujejo počitek in regeneracijo, se imenuje **facelija**.

Ima lepo bujno zelenje in kar nekaj dobrih lastnosti. Je medovita, zato hrani čebelice iz otoških panjev, njene korenine rahljajo zemljo, v kateri raste, ni prenašalka bolezni in odganja talne škodljivce, npr. strune. Kaže pa, da je rada ena in edina – vsaj med pleveli –, saj tam, kjer se bohota facelija, druge zeli ne rastejo. Za izčrpane gredice Grajskega vrta je njena prisotnost blagodejna kot kak velnes.

Torkova poslastica

Čičerika ali čičerka?

Sliši na obe imeni. © Kulturno rastlino s simpatičnimi manjšimi listi po obeh straneh razvejanega stebela in okroglimi rumenkastimi zrni v kratkih napihnjeh strokih je grajska vrtnarka Vesna letos prvič povabila na Grajski vrt. In zakaj? Čičer(i)ka se ponaša z nadvse bogato vsebnostjo hranil – kot prava zakladnica beljakovin je zelo priljubljena sestavina jedi vegetarijancev in veganov, vsebuje pa tudi pravo bogastvo vitaminov in mineralov, ima nizek glikemični indeks, iz telesa pomaga odvajati odvečno vodo, po zaslugi prehranskih vlaknin pa tudi pospešuje prebavo in pomaga razstrupljati črevesje.

Na Grajskem vrtu je dobila čisto svojo lepo gredico, nekaj gospodičen pa dela družbo visokim špargljem.

Sredina poslastica

Jajčevci

Tako lepi, da obiskovalec samo stoji in strmi. Ne občuduje pa samo pridelka, ki je na Grajskem vrtu letos v svetleči vijoličasti in mat beli izvedbi. Tudi cvetove, prelepe cvetove. In liste, na katerih pa se radi skrivajo zaljubljeni koloradski hrošči, ki ob zaljubljenosti pozabijo na previdnost.

Da, priznamo, na Grajskem vrtu se najdejo tudi koloradski hrošči. Nismo jih

veseli in zato vsak dan prežimo nanje – Vesna in Marinka jih ročno pobirata, da ne povzročijo na jajčevcih preveč škode. Agresivnih insekticidov pa na našem otoškem vrtu ne uporabljamo.

A vrnimo se k jajčevcem, zaradi njihovih antioksidativnih lastnosti ... So zanimiva popestritev poletne prehrane – lahko jih dušimo, kuhamo, pečemo, pripravljamo na tisoč in en način. V čem pa je razlika med belimi in vijoličastimi jajčevci? Beli imajo čvrsto meso in manj pešk pa tudi manj grenčine kot vijoličasti. Ampak





grenčina JE pomembna! Pripomore namreč k zmanjšanju škodljivega učinka mastne hrane, ko se na primer na poletnem pikniku preveč pregrešite ...

Četrtna poslastica

Buče, bučke, bučkice ...

Kak dan se zdi, da se izmed vseh rastlin na otoškem vrtu najbolj grajsko počutijo bučke – rastejo v višino, na čvrstih steblih, z velikimi cvetovi in še večjimi listi – kot pravi pragozd za palčke!

Najokusnejše so sveže nabrane, za naše goste pa jih je dovolj tudi septembra. Za uspešno rast potrebujejo ves čas vlažna tla. A če česa, smo imeli to poletje dovolj padavin ...

Čeprav kraljuje bučka na gredi praviloma sama, da ne povzroča sence drugim rastlinam, je redkokdaj osamljena – njeni krasni cvetovi so odlična paša za naše grajske čebelice. **Pa povejmo še nekaj o njenih cvetovih ...** Obstajata dve vrsti cvetov – moški in ženski. Iz ženskih zrastejo plodovi, moški so pa, no, za družbo. © Oboji so priljubljeni v kulinariki in jih lahko pripravljamo na različne načine. So prava hranilna bomba – zelo bogati z antioksidanti, vlakninami in minerali, vsebujejo veliko kalija, vitamina

C, vitamina B, betakarotena in vitamina A.

Petkova poslastica

Nekaj za razstrupljanje in razbremenitev

Pravijo, da je petek dober dan za post. Za razbremenitev. Ni razloga, da se ne bi strinjali, kajne? Delovni teden napolni človeka z marsičim, tudi nezaželenim. In ga obremeni s stresom. Na otoškem Grajskem vrtu ima zato posebno mesto gredica z zelišči, iz katerih pripravljajo strokovnjaki učinkovito mešanico za **razstrupljevalni čaj**. Ta dobrodejni čajček poznajo predvsem gostje Term Šmarješke Toplice, ki se udeležijo programov razstrupljanja VitaDetox in zdravega hujšanja SlimFit. In katere rastline ga sestavljajo? To so **sporiš** (*Verbena officinalis*), **oslad** (*Filipendula ulmaria*), **ožepek** (*Hyssopus officinalis*) in **origano** (*Origanum vulgare*).

Šobotna poslastica

Janja, Lučka in Martina se na Otočcu odlično počutijo!

Ne, to niso imena kakšnih priljubljenih vplivnic z družbenih omrežij. Gre za tri slovenske sorte sladkega krompirja.



Lučka ima oranžno kožico in oranžno meso, Janja belo kožico in belo meso, Martina pa vijoličasto kožico in belo meso. Zaradi njihovih pozitivnih lastnosti smo jih z veseljem »povabili« tudi na Otočec ... Gomolji sladkega krompirja vsebujejo skoraj dvainpolkrat toliko vitaminov in kalorij kot krompir. In kaj je še pomembnejše? Vsebuje tudi polisaharid inulin, kot nadomestek škroba, zato ga lahko uživajo tudi sladkorni bolniki.


Nedeljska poslastica

Kako diši poletje?

Nedelja je kot nalašč za sprehod, Otočec pa je dobra izbira za izlet v vsakem letnem času. Na grajski terasi se prileže sladica, kava, koktajl ... pravzaprav karkoli. © Ko pa boste tu, obiščite še Grajski vrt. Zeliščna spirala spodbuja pozitivno energijo. V njene krožne linije smo zasadili marsikaj – ognjič, meto, rožmarin, kamilice, ameriški slamnik ... Poleti je tu dišalo še po sivki, šetraj, melisi in smilju ... Uf, koliko spominov to prebudi!

Ne glede na to, kateri dan si boste izbrali za izlet in v katerem letnem času – na Otočcu ste vedno dobrodošli. ©



						VRELCI ZDRAVJA	SVETI DUH, TUDI NAZIV ZA ANGELA IN JEZUSA KRISTUSA	TRIKOTNE ALI OBROČASTE TESTENINE Z NAVEVOM	PERZIJA	MENDES, EVA	KAR KAJ POLEPŠA, OKRASI	SRBSKI PSIHOLOG (NIKOLA (1910–2007)	PULOVER	LITINA ZA IZDELOVANJE KANONOV, TOPOVINA	FR. PISATELJ, PRAVO IME GARY ROMAIN (EMILE)	
						SLO- VENS KO PRIMORJE										
						LOČILO, KI OZ. PREMI GOVOR, CITATE; NAV- VEDNICA										
						IME NAŠE PEVKE BOTO				VELIK GOR- SKI VRH						
						ZAGANJAL- NA ROČICA, VITEL						TRENJE				
						ANT. MESTO V MALI AZIJI						NEKD. PRO- STORNIN- SKA MERA ZA ŽITO				
SESTAVIL: PETER UDIR	SVETOPI- SEMSKA OSEBA, JUDOV SIN	ITALIJAN- SKO IME ZA RIM	BOLE- ZENSKA RDEČINA KOŽE	V GR. MIT. MLADI HE- RAKLEJEV PRIJATELJ	TOVARNA POSODE IZ CELJA			MESTO V PORURJU, NEMČIJA								KRISTU- SOV TRN, BODČEC
LISTAVEC S ŠADEŽEM V TRDI LUPINI					SLAB, MA- LOPRIDEN ČLOVEK						IZPAD MATERNICE PO PORODU PRI KRAVI					
NALEZLJIVA OTROŠKA BOLEZEN Z MEHURČKI NA KOŽI							IDILIČNOST						VELDEN, ELA			
ENCIM, KI POSPEŠUJE RAZKROJ ŠKROBA V SLADKOR							TOLSTOJEV ROMAN							ORGAN NEVRETIEN- ČARJEV ZA TIPANJE		
SVETOPI- SEMSKI PREROK						SNOV, DO- BLJENA PRI ELUCIJI						9 - 8 = ?		NEKD.ŠVIC. ALPSKI SMUČAR (KAELIN)		
VRELCI ZDRAVJA	GIBLJIV STIK DVEH ALI VEČ KOSTI	GRŠKI BOG ZDRAVIL- STVA				UBIJALEC			HEROJ							
NOETOV SIN, PRAOČE JUDOV		FR. PISA- TELJ (ZOLA)		MUSLIMAN- SKO M. IME				ŠP. SLIKAR (JOSEP MARIA)			TRDNO SPRIJETA KAMNITA GMOTA				ZNANA GREGOR- ČIČEVA PESNITEV	SLOVENSKI HARMO- NIKAR (LOJZE, 1932–2011)
KRAVOS, MARKO			TLAK								MADŽ OPER- NA PEVKA (SYLVIA)					
SL. PESNI- CA (NOVY)			NITAST IZ- RASTEK NA ČLOVEŠKI GLAVI			RUMENA OKAMNELA SMOLA					STIK DVEH PLOSKEV		DEBELEJŠA PALICA			
SMUČKA ZNAMKE ELAN													TERITO- RIALNA OBRAMBA			
ŽENSKI SPOLNI ORGAN V CVETU																

HILAS - v gr. mit. mladi Heraklejev prijatelj; **PNEVMA** - Sveti duh; **SERT** - španski slikar (Josep Maria); **TROD** - izpad maternice po porodu pri kravi;

Rešitev poletne križanke (vodoravno): OBSOJENKA, PROKURIST, OBVOD, ČIR, ROP, OMELO, BANAT, ASOP IZRABA, EDIKT, ZI, ZBIRALEC, SLOGAN, RETINIT, SNAHA AŠTAT, AVTOR, LOK, EN, SUDŽOV, AVARI LES, VALAT, ANAM, LEGLO, TRIAL, KA, MORNARKA, KRETIEN, ASKET, UŽIVATELJ, OTAVA, NATAKANJE

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

- nagrada **CIRIL REPINC, RIBNO, IZLETNIŠKA 18, 4260 BLEJ**
- nagrada **DORIS VUKOTIČ, VILHARJEVA 25B, 5270 AJDOVŠČINA**
- nagrada **MILENA BOVHAN, DOM IN VRT 47, 1420 TRBOVLJE**
- nagrada **RANKO DJOKIČ, ULICA SVOBODE 109, 6330 PIRAN**
- nagrada **MOJCA LAVRIČ, TRAVNIK 30A, 1318 LOŠKI POTOK**

Rešeno jesensko križanko pošljite do **24. 11. 2023** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, **s pripisom »Nagrada križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli nagrade Term Krka. **Srečno!**

Ime in priimek

Naslov



GRAD OTOČEC

Grad Otočec

HOTEL • RESTAVRACIJA • GOLF

www.grad-otocec.com



RELAIS &
CHATEAUX