

Obogatena ponudba zdravilišča v Šmarjeških Toplicah

Bogata ponudba medicinskih wellness programov

V Krkinih zdraviliščih namenjamo vedno več časa, pozornosti in znanja razvoju novih wellness programov, ki bogatijo našo zdravstveno ponudbo in omogočajo gostom telesno in duševno sprostitve. V današnjem času je namreč vedno več ljudi podvrženih stresnemu načinu življenja, ki znižuje kakovost človekovega vsakdana in negativno vpliva na njegovo splošno počutje. Tako v Dolenjskih kot v Šmarjeških Toplicah smo to leto naredili korak naprej in gostom s pestrim izborom novih programov omogočili, da se z vsakdanjimi težavami in življenjskimi situacijami soočajo bolj



sproščeni, napolnjeni z življenjsko energijo in z več znanja.

V Zdravilišču Šmarješke Toplice smo letošnje poletje pričakali z novozgrajenim bazenskim kompleksom. Ta pridobitev Krkinih zdravilišč je le del 2 milijardi težke investicije v Šmarjeških Toplicah, ki jo je matično podjetje Krka, d. d., Novo mesto skupaj s sredstvi EU namenila za posodobitev tega dolenjskega zdravilišča. Z novo investicijo, ki je zahtevala tudi zaposlitev 20 novih ljudi, bodo Šmarješke Toplice, ki so znane po sodobnih programih za preventivo in rehabilitacijo na področju bolezni srca in ožilja ter programih za rehabilitacijo športnih poškodb, posegle v vrh t. i. **medico wellness storitev** v tem delu

Evrope. Pomembna naložba namreč poleg prenove in razširitve bazenskih površin in izgradnje novega hotela vključuje tudi sodoben **center Vitarium Spa&Clinique**, ki bo temeljil na programih za kakovostnejše življenje. Programi, kot so npr. anti-ageing (program za preprečevanje prezgodnjega staranja, prvi in edini v Sloveniji), razstrupljanje s postom (učinkovit in do sedaj najbolje prodajan program na evropskem trgu) ali program za pravilno vodenje stresa, celostno obravnavajo človeka in združujejo tradicionalne izkušnje vzhodnih dežel z najsodobnejšimi spoznanji alopatske medicine.

Novi programi so pred dnevi zadihali na skoraj 1000 m² sodobno in prijetno opremljenih prostorov – med njimi so prostori za preoblikovanje postave z najsodobnejšimi metodami, sproščujoče sobe za izvajanje raznovrstnih masaž in sprostitvenih tehnik, soba za višinsko vadbo za krepitev imunskega sistema, sodobno opremljeni telovadnici, studio za vrhunsko nego obraza, telesa in las ter sprejemnica z biobarom.

Andreja Zidarič



Dobri poslovni rezultati Krke v prvih devetih mesecih

Na novinarski konferenci konec novembra je uprava Krke predstavila poslovne rezultate prvih devetih mesecev leta 2005. Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja Krke Jožeta Colariča smo v družbi in v skupini Krka poslovali uspešno, saj smo tako prodajo kot dobiček v primerjavi z enakim lanskim obdobjem precej izboljšali. Družba Krka je prodala za 87,7 milijarde SIT izdelkov, kar je 17 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju, in ustvarila 15,4 milijarde SIT čistega poslovnega izida, kar predstavlja 46-odstotno rast.

Prodaja skupine Krka, v katero sodi tudi družba Krka Zdravilišča, je dosegla 97,8 milijarde SIT in s tem 15-odstotno rast, doseženi čisti poslovni izid v višini 14,3 milijarde SIT pa je za 30 odstotkov večji kot v enakem obdobju lani. Krka Zdravilišča je skupaj z zdraviliščem v Strunjanu ustvarila za 4,4 milijarde SIT prodaje, za investicije pa je v prvih devetih mesecih letošnjega leta namenila 1,2 milijarde SIT.

Spoštovane bralke in bralci!

Prišli so dnevi lepih misli, tihe sreče, toplih stiskov rok in nešteti želja. Upamo, da jih boste polno izkoristili. Da boste videli lepoto v zimski naravi, vonjali cimetove piškotke in našli mir in zadovoljstvo v druženju s tistimi, ki so vam blizu. Leto, ki prihaja, je nepopisan list. Popišite in porišite ga, kakor želite! Vsak dan naj bo nekaj posebnega. Vsak večer zaspite z mislijo, da ste doživeli nekaj lepega, da ste naredili nekaj dobrega zase in za druge. Da ste se od srca nasmejali in v predalčke srca shranili spomine, ki vas bodo še dolgo osrečevali. Upamo, da jih bomo nekaj stkali skupaj. Ob morju, zeleni Krki ali pa med vinorodnimi dolenjskimi griči. Čakali bomo, da nas obiščete ...

Želimo vam zdravja, ugodja, pozitivne energije, umirjenosti, dobrega počutja, veliko iskrenih nasmehov. Drugo bo prišlo samo od sebe ...

Srečno!



Zima v Krkinih zdraviliščih

Dolenjske Toplice

- 2, 5 ali 7 polpenzionov
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in v Wellness centru Balnea
- 1x vstop v savne v Wellness centru Balnea
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- 1x biserna ali zeliščna kopel
- sobotni ples in bogat animacijski program
- dnevno brezplačen prevoz do Smučarskega centra Bela Črmošnjice in posebne cene smučarskih kart za goste zdravilišča

Hotel Vital**** ali Kristal****	Vikend paket (pet.- ned.)		
	Akcijska cena	5 dni	7 dni
	23.814	56.560	79.185
	Akcijska cena v januarju	21.168	50.276
		70.386	

Ponudba velja od 4. 1. do 5. 3. 2006.

Informacije: ☎ 07 39 19 400, booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Šmarješke Toplice

Vikend paket:

- 2 polpenzionov
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- vodena jutranja hidrogimnastika in vodna aerobika
- 1 brezplačen vstop v svet savn centra Vitarium Aqua
- svečana večerja
- bogat animacijski program (plesna glasba, sprehodi, družabne prireditve)

5 in 7-dnevni paket:

- 5 ali 7 polpenzionov
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- vodena jutranja hidrogimnastika in vodna aerobika
- 1x termalna masažna kopel in 1x polovična ročna masaža
- 1 vstop v savne centra Vitarium Aqua
- svečana večerja
- bogat animacijski program

Hotel	Krka	Šmarjeta	Vitarium
vikend paket	26.460	29.400	30.360
5-dnevni paket	61.760	68.050	70.095
7-dnevni paket	84.380	93.180	96.050

Ponudba velja od 4. 1. do 10. 3. 2006 (pridržujemo si pravico do spremembe cen).

Informacije: ☎ 07 38 43 500, booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Zimske šolske počitnice v Strunjanu

- 3, 5 ali 7 polpenzionov
- otroški klub in obisk čarovnika
- sprehodi ob morju – do Izole, Portoroža ali Pirana
- kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morskovo vodo in obisk savne
- ples ob živi glasbi
- jutranja telovadba v bazenu

	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	34.500	57.500	80.500
Hotel Laguna***	27.900	39.525	55.335
Vile***	29.400	41.650	58.310

Ponudba velja od 18. 2. do 5. 3. 2006.

Informacije: ☎ 05 676 41 00, booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Popusti:

- med zimskimi šolskimi počitnicami ima en otrok do 12. leta, ki biva v sobi s starši, bivanje gratis
 - upokojenski, otroški in klubski popust
- Za več informacij pokličite rezervacijske službe.

Hoteli Otočec

- polpenzion
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušina cvička
- kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah in v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah
- 1x večerja v restavraciji Grad
- prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v Teniškem centru
- 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča v Teniški dvorani in 1-urno igranje namiznega tenisa
- plesni večer v restavraciji Tango in prost vstop v casino in diskoteko

Zimski BOOM paket	2=3	3=4	4=5
Hotel Šport****	21.560	29.106	36.652
Bungalovi***	16.660	22.491	28.322

V času zimskih šolskih počitnic ima en otrok do 12. leta, ki biva v sobi s starši, bivanje gratis.

Ponudba velja od 2. 1. do 31. 3. 2006.

Informacije: ☎ 07 30 75 700, booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Hotel Krka Novo mesto

- sprehod po mestu, ogled Kapitlja in Kripte
- kopanje v Wellness centru Balnea.
- sprejem in grajska večerja na Gradu Otočec
- ples v restavraciji Tango na Otočcu
- izlet v Pletenje.
- nedeljski brunch (pri polnem penzionu).

Zimski športni vikend	
polni penzion na osebo v dvoposteljni sobi	28.175
polpenzion na osebo v dvoposteljni sobi	26.215

Informacije: ☎ 07 39 42 100, marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si

Cene so v SIT in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

... z brezplačnim avtobusnim prevozom v zdravilišča Dolenjske in Šmarješke Toplice, Strunjan in nazaj

Veseli avtobusi

v Dolenjske Toplice

Vsebina programa:

- namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital**** ali Kristal****
- 7 polpenzionov
- v času bivanja 1x pregled pri zdravniku
- vsak dan jutranja hidrogimnastika
- 1x biserna ali zeliščna kopel
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu in v Wellness centru Balnea

- spoznavna večerja na turistični kmetiji z zabavo
- 1x predavanje z zdravstveno vsebino
- v lepem vremenu obisk smučišča Bela Črmošnjice s panoramsko vožnjo s trosedežnico
- 20 % popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču in 10 % popusta na individualne storitve v Wellness centru Balnea

	7 dni / polpenzion
Redna cena programa	87.983
Akcijska cena	70.386

POPUSTI:

- upokojenci 10 % popust
- člani Kluba Krka Zdravilišča 10 % popust
- en otrok do 12. leta, ki biva v sobi z dvema odraslima – gratis

Severna Primorska: 15. 1. - 22. 1. 2006

(Tolmin, Kanal, Nova Gorica, Ajdovščina, Vipava, Podnanos, Postojna)

Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

☎ 07 39 19 400, booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

v Šmarješke Toplice

Otvoritvena ponudba za člane Kluba Krke Zdravilišča – Šmarješki tedni zvestobe

- enotedenski paketi z ugodnimi cenami za člane kluba
- predstavitev novih programov Vitarium in centra Vitarium Aqua
- med gosti, ki bodo izkoristili to ponudbo, bomo vsak teden izžrebali nekoga, ki bo ta teden preživel zastoj

Vsebina programa:

- 7 polpenzionov
- posvet pri zdravniku
- svečana večerja z žrebanjem gratis aranžmaja
- kuharska delavnica
- vsakodnevna jutranja hidrogimnastika

- 6x vodna aerobika
- vsak dan voden popoldanski sprehod
- 1x gratis kopel Niagara
- možnost izbire med različnimi jedilniki
- sobotni ples in družabni in kulturni program

	7 dni / polpenzion
Hotel Krka****	71.263

POPUSTI:

- Cene že vključujejo paketni popust ter posebni akcijski popust, zato nanje ni več dodatnih popustov razen otroških.
- Možnost plačila na tri obroke s čeki.

Razpored avtobusov:

Štajerska in Pomurje: 29. 1. – 5. 2. 2006 (Murska Sobota, Maribor, Slovenska Bistrica, Zreče, Vojnik, Celje, Laško, Rimske Toplice, Zidani most, Radeče, Sevnica, Krško)

Ljubljana: 5. 2. - 12. 2. 2006 (Ljubljana)

Gorenjska: 12. 2. – 19. 2. 2006 (Jesenice, Ribčev laz, Bohinjska Bistrica, Bled, Lesce, Radovljica, Tržič, Naklo, Kranj, Škofja loka, Ljubljana)

Obala: 19. 2. – 26. 2. 2006 (Koper, Spodnje Škofije, Črni Kal, Kozina, Divača, Sežana, Senožeče, Razdrto, Postojna, Ljubljana)

Severna Primorska: 26. 2. – 5. 3. 2006 (Godovič, Idrija, Želin, Dol. Trebuša, Most na Soči, Tolmin, Kanal, Nova Gorica, Ajdovščina, Vipava, Ljubljana)

Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

v Strunjan

Vsebina programa:

- 7 polpenzionov v dvoposteljni sobi v Hotelu Svoboda, v Vilah ali v Hotelu Laguna
- jutranja skupinska telovadba v bazenu
- 1x dnevno turška, finska in infrardeča savna

- kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morskovo vodo
- 2x tedensko glasba za ples in bogat animacijski in rekreacijski program

Hotel Svoboda****	64.400
Vila Park****	57.680
Vile***	46.648
Hotel Laguna***	44.268

POPUSTI:

- Cene že vključujejo paketni popust ter posebni akcijski popust, zato nanje ni več dodatnih popustov razen otroških.
- Možnost plačila na tri obroke s čeki.

Razpored avtobusov:

Ljubljana: 18. 1. - 25. 1. 2006 (Ljubljana, Vrhnika, Logatec, Postojna)

Gorenjska: 25. 1. - 1. 2. 2006 (Kranjska Gora, Jesenice, Radovljica, Kranj, Medvode)

Primorska: 1. 2. - 8. 2. 2006 (Godovič, Idrija, Most na Soči, Tolmin, Kanal, Deskle, Nova Gorica, Ajdovščina, Divača)

Štajerska: 8. 2. – 15. 2. 2006 (Maribor, Zg. Polskava, Slovenska Bistrica, Tepanje, Slovenske Konjice, Zreče, Frankolovo, Ivenca, Vojnik, Celje, Vransko)

Dolenjska: 15. 2. - 22. 2. 2006 (Brežice, Krško, Novo Mesto, Trebnje, Ivančna Gorica, Grosuplje, Ljubljana)

Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

☎ 05 676 41 00, 676 45 47, booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Cene so v SIT in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Zdravilišče
Šmarješke Toplice

Vitarium Spa&Clinique

Vitarium Spa&Clinique center v Šmarjeških Toplicah je decembra uradno odprl vrata vsem, ki se zavedate, da ste v soočenju z vsakdanjimi življenjskimi situacijami lahko zmagovalci le, če ste fizično in psihično v najboljši kondiciji. Sproščujoči in učinkoviti programi Vitarium Spa&Clinique centra so korak na poti k dobremu zdravju, boljšemu počutju, obnavljanju telesne energije, zdravi in estetski zunanosti ter odlični telesni in umski zmogljivosti. Programi so individualno prilagojeni in temeljijo na naravnih postopkih z merljivimi učinki. Izvajanju Vitarium programov je namenjenih 1000 m² sodobno in prijetno opremljenih prostorov, med njimi center za vrhunsko nego obraza, telesa in las, sproščujoče sobe za izvajanje raznovrstnih masaž in sprostitvenih tehnik, bogato opremljena telovadnica, udobna sprejemnica z biobarom in edinstven studio za višinsko vadbo. Programe izvajamo pod vodstvom zdravnika, vrhunsko usposobljenih športnih terapevtov, maserjev in mojstrov sprostitvenih tehnik. Vitarium Spa&Clinique slovi po svoji ponudbi ekskluzivnih programov, ki so namenjeni izboljšanju kakovosti življenja. V novem centru smo programske vsebine prenovili in jim dodali nove tretmaje, ki dodatno pripomorejo k doseganju maksimalnih učinkov.



Programi Vitarium Spa&Clinique:

- 1. Slimfit** – medicinsko osnovan program hujšanja, kjer s pomočjo najnovejših medicinskih spoznanj in postopkov rešujemo problem prekomerne telesne teže.
- 2. AntiCel+** – program, ki je namenjen predvsem nežnejšemu spolu, saj ima kar 90 % žensk težave s pomarančno kožo.
- 3. AntiAge** – program, s katerim aktivno pristopamo k preprečevanju in odpravljanju posledic procesov prezgodnjega staranja.
- 4. VitaDetox** – edinstven program razstrupljanja, ki pospešuje izločanje zdravju škodljivih substanc iz telesa in izboljša njegovo energijsko ravnovesje.
- 5. Stress-Free** – medicinsko utemeljen program za preprečevanje stresa in odpravljanje njegovih posledic.
- 6. Relax** – program je odziv na potrebe sodobnega prezaposlenega človeka, ki potrebuje predvsem počitek, razvajanje in sproščanje.
- 7. Beauty-Fit** – program ponuja celovito lepотно nego telesa in obraza vsem, ki so željni razvajanja ob lepotnih negah in najrazličnejših telesnih aktivnostih.

Hotel Vitarium

Hotel Vitarium, ki leži v idiličnem okolju dolenske pokrajine, je idealno mesto bivanja v času izvajanja programa. Za zasebnost, mir in udobje je poskrbljeno v 72 sobah visoke kategorije (**** superior), prostornih, klimatiziranih, z dostopom do interneta, satelitske TV, mini barom in sefom, v enajstih luksuznih suitah (40 m²) oziroma apartmajih (50 m²), najzahtevnejšim gostom pa je na voljo tudi predsedniški apartma (100 m²).

Luka Kovačič

Biolška starost je lahko nižja kot kronološka Živeti dlje in bolje

Želja, da bi dolgo živeli in bili dolgo zdravi in vitalni, je naravna in upravičena. Imamo srečo, da živimo v času, ko je želja tudi uresničljiva. Še pred stoletjem je bila povprečna življenjska doba le 42 let, danes pa je že skoraj podvojena. Zdravi, aktivni, bistri in radoživ osemdesetletniki niso več nobena redkost. Genska zasnova je pomembna, še pomembnejši pa je odgovoren odnos do življenja in volja, da se načrtovano lotimo podaljševanja mladostnosti in vitalnosti.

Na kronološko starost ne moremo vplivati, na biološko pa lahko

Procesi staranja se začnejo že po 25. letu. Zniža se količina večine hormonov, delovanje ravnega hormona, ki najbolj regulira procese staranja, do 35. leta upade že za 14 %. Škodljivi vplivi okolja, prehrane in stresa povzročajo celice še pospešujejo.

V obdobju od 35. do 45. leta se nivo hormonov zmanjša že za četrto in začnejo se kazati znaki staranja (sivenje las, povečana pigmentacija kože, zmanjševanje moči in energije ...). Znotraj telesa se pod vplivom prostih radikalov nadaljuje propadanje celic, hitrost procesa pa je odvisna od načina življenja. Če se propadanje s škodljivimi razvadami, prehrabnimi in okoljskimi vplivi pospešuje oz. ne zaustavlja, lahko mutacijske spremembe vodijo do resnih obolenj.

Po 45. letu se nivo večine hormonov hitro zmanjšuje. Koža dehidrira, količina kolagena se zmanjša, posledice staranja so vse bolj vidne: gube, degeneracija mišic in sklepov, pomanjkanje energije, debelost. Upadanje funkcij notranjih organov spremljajo kronična obolenja, kot so hipertenzija in druga srčno-žilna obolenja, diabetes, pogoste so tudi mutacije celic (rak).

Kaj lahko naredimo?

Redna telesna dejavnost, zdrava prehrana in sproščanje so dobra pot, da ostanejo naše celice zdrave. Sodobni medicinski dosežki in komplementarne metode varovanja našega zdravja pa ponujajo še več. V novem centru Vitarium Spa&Clinique v Šmarjeških Toplicah smo razvili edinstven program **AntiAge**, ki je osredotočen na zdravo in dolgo življenje. Temelji na najnovejših medicinskih metodah, znanju, spoznavanju in spreminjanju načina življenja in dolgoročni strategiji, kako dolgo, zdravo in aktivno živeti. S posebnimi aktivnostmi in tretmaji programa AntiAge se da izboljšati vitalnost,



izgled, spomin in seksualno funkcijo ter zmanjšati negativne posledice stresa. Nova energija in znanje nam omogočajo, da vam pomagamo kreativno in na novo osmisliti življenje in ohraniti mladostnost.

Individualni načrt

Z laboratorijskimi preiskavami in testom vitalnosti spoznamo vaš biološki starostni status, tveganja in kazalce vaše biološke starosti. Vaš osebni trener na osnovi rezultatov izdelava načrt telesnih aktivnosti, s kozmetičarko in terapevti pa se posvetujete glede regeneracijske in pomlajevalne nege obraza in telesa. S sprostitvenimi metodami zmanjšate napetost in negativne vplive stresa. Pomemben del programa je svetovanje pri prehrani, izbran način prehrane ter svetovanje o izbiri vitaminskih in prehranskih dodatkov, ki zvišujejo nivo hormonov. Ob zaključku programa z osebnim trenerjem ocenite rezultate in dobite napotke tudi za naprej.



Aktiven, zabaven in poučen teden

Program AntiAge traja najmanj teden dni, za doseganje boljših rezultatov pa priporočamo, da si raje vzamete zase dva tedna. Program vsebuje naslednje korake:

1. Ugotovitev biološke starosti in individualni načrt storitev (laboratorijske preiskave in določitev parametrov vitalnosti; izdelava načrta storitev z osebnim trenerjem).

2. Regeneracija telesa in obraza

Pri pomlajevalni negi obraza in telesa uporabljamo najsodobnejšo metodo liftinga problematičnih delov, ki temelji na spoznanjih tradicionalne kitajske medicine, biokibernetike in umetne inteligence. Tretma je neinvaziven, neboleč in popolnoma varen. Omogoča glajenje gub in čvrstitev obraza, podbradka, prsi, zadnjice, stegen, trebuha, odpravljanje brazgotin ali aken. Po posvetu z osebnim terapevtom se odločite, katera težava je za vas najbolj moteča. Nega vsebuje tudi izbrane tretmaje za regeneracijo kože z učinkovitimi kozmetičnimi sredstvi.

Pomemben del AntiAge terapije je **višinski trening**. To je kardiotrening v posebni sobi, v kateri umetno ustvarjamo pogoje, kakršni vladajo na visokih nadmorskih višinah. V pogojih zmanjšane kisika se telo adaptira in postane v normalnih pogojih učinkovitejši. Izboljša se njegova imunska odpornost, zniža se krvni tlak, izboljšata se funkciji srca in ožilja. Zmanjša se tudi škodljiva dejavnost prostih radikalov, ki so krivci staranja in poškodb celic.

3. Tlesna aktivnost

Gre za kombinacijo vaj za povečevanje gibljivosti sklepov, kardiovaskularni trening in čvrstitev mišičnega sistema. Vaje se izvajajo v sodobni telovadnici, fitnessu, termalnih bazenih in v naravi. Telesne in aerobne vaje poleg krepitve sklepov, mišic in srčno-žilnega sistema vplivajo tudi na pomlajevanje, saj stimulirajo telo, da proizvede rastni hormon, ki regulira procese staranja v telesu.

4. Sprostitev in energetsko ravnovesje

Stres povečuje količino kortisola v telesu, ta pa pospešuje proces staranja. V program je tako vključen tudi trening pravih čustvenega odziva na stres in aktivnosti za duševno in telesno sprostitve: Qi Gong (meditacija z gibanjem), masaža s toplimi vulkanskimi kamni in hladnimi marmornatimi kamni (uravnava energijske tokove in sprošča), havajska masaža Lomi-Lomi (masaža z močnimi masažnimi gibi

v ritmu havajske glasbe), aromakopeli in poživljajoča Gilgameševa kopel, ki vzbuja strasti. Z detox elektroliznimi kopelmi pomagamo v telesu vzpostaviti energetsko ravnovesje in pospešiti izločanje toksinov.

5. AntiAge prehrana

Visoke količine maščob, sladkorjev in soli negativno vplivajo na možgane, notranje organe in kožo. Napačne ekstremne diete še dodatno rušijo ravnovesje v telesu, telo ne razpozna več, kaj je dobro in kaj ne, avtoimunski sistem ne deluje več. Zato vam bo v okviru programa strokovnjak svetoval pri izbiri načina prehrane, ki vam najbolj ustreza glede na vaše stanje in potrebe. Izbirali boste lahko med varovalno prehrano, ki temelji na sredozemski prehrani, redukcijsko dieto, ločevalno prehrano ali normalno, uravnoteženo prehrano. Ob vsakem obroku vam bo na voljo bogat solatni in sadni bar, zajtrk pa si boste lahko izbrali iz našega biokotička. Izbirali boste lahko med kakovostnimi vini okoliških vinogradov (modra frankinja je še posebej bogata z antioksidanti) in posebnimi anti-age napitki.

In za konec ...

V program sta vključena tudi obisk pri frizerju (z naravno nego las in masažo lasišča) in kozmetičarki, ki vas bo naličila in vam svetovala (namesto ličenja si lahko izberete brezplačno manikuro). Prepričani smo, da se boste udeležili tudi poučne delavnice o ohranjanju mladostnosti ...

Jana Kovačič Petrovič

Osnovna načela prehrane za dolgo življenje

1. Zmanjšajte porabo kalorij za 10–25 %, torej jejte manj (zadostuje 1500–2000 kcal na dan).
2. Omejite izpostavljenost prostim radikalom: izogibajte se ocvrti, zažgani ali rjavo zapečeni hrani, uživajte manj nasičenih maščob, ki jih je največ v mesu in mesnih izdelkih, uporabljajte hladno iztisnjena rastlinska olja in jih nikoli ne grejte.
3. Izbirajte hrano, ki je bogata z antioksidanti: veliko različnega sadja in zelenjave 5x na dan, oreščke in semena.
4. Uživajte dodatke pomembnih antioksidantov v obliki prehranskih dopolnil.

Popestritev dogajanja na gradu Otočec

Majda Sedminek, mojstrica ohranjanja kulturne dediščine

800-letni grajski dragulj, kot mu radi rečemo, ki leži na otočku sredi zelene Krke in ki je bil nekdanj močna utrdba pred napadalci pa tudi varno, prijetno in romantično domovanje številnih plemiških družin, od časa do časa gosti posebno gostjo. Majda Sedminek iz Dolenje vasi pri Mirni Peči se s svojo pojavo in izdelki, ki jih predstavlja, staplja z grajsko zgodbo in ji daje poseben pečat.

Ministrstvo za kulturo ji je že pred leti podelilo status samostojne kulturne delavke s poklicem unikatne oblikovalke in mojstrice ohranjanja kulturne dediščine. Gospa Sedminek se namreč posveča obnovi medičarske obrti na Dolenjskem - izdelovanju figuralnih medenjakov in lecta ter njihovih replik v keramiki. Začela je z izdelki iz slanega testa, ume-



telnimi pogačami in pletenicami vseh vrst kruha na Slovenskem, se izurila v izdelovanju poročnih pletenic po starem ljudskem izročilu, popolnoma pa so jo prevzeli leseni modeli za lect, v katere se je, kot pravi, preprosto zaljubila. "To so čudovite stvaritve rezbarskih mojstrov," pravi Majda, "in škoda bi bilo, da bi kot razstavni eksponati ostali zgolj neme priče preteklosti."

Po besedah etnologinje Ivica Križ iz Dolenjskega muzeja, ki hrani več kot 80 različnih rezljanih modelov za lect, se je medeno figuralno pecivo, vtisnjeno po lesenem modelu, v evropskem prostoru izdelovalo od 15. stoletja dalje. V Sloveniji je najstarejši ohranjeni leseni model za lect iz druge polovice 16. stoletja, v Novem mestu pa naj bi lectarji izdelovali figuralno medeno pecivo od 18. stoletja dalje. Sprva so bili izdelki namenjeni plemičem in meščanom, kasneje pa so se razširili tudi med ostalo prebivalstvo. Figuralni lect so si ljudje podarjali ob različnih priložnostih, mejnikih in praznikih - ob porokah, za Miklavža, ob žegnanjih - tako za sladico kot za spomin.

Na Otočcu je Majda prava popestritev in obogatitev ponudbe za vse goste. Šteje si v čast, da lahko svoje delo in izdelke predstavlja med častitljivimi grajskimi zidovi. Sama mojstri svoje roke, pogum in vztrajnost, ki ju mora imeti veliko, ji pri razvoju izdelkov dajejo pohvale, vzpodbude in pozitivna mnenja pristojnih organizacij, znancev in prijateljev pa tudi vseh, ki so jim njeni izdelki "iz grajske skrinje" kot večer spomin na stare mojstre prirasli k srcu.

Andreja Zidarič

Iskrice



Kruh iz grozdnih tropin

Zamisel za kulinarčno posebnost Dolenjskih in Šmarjeških Toplic se je porodila v Službi za razvoj Krkinih zdravilišč, ko so razmišljali, kako bi v naše storitve čim bolj vključili naravne danosti okolja. Grozdje in vse, kar nastaja iz njega, je prava zakladnica antioksidantov, vitaminov in mineralov, ki zavirajo procese staranja, ščitijo pred boleznimi srca in ožilja ter pomagajo preprečevati rakava obolenja. Pri prehrani tako poleg tropin, iz katerih izdelujemo tudi okusne medenjake in čaj, priporočamo tudi vino (cviček in modro frankinjo, seveda v zmernih količinah), pri masažah in kopelih pa uporabljamo tudi olje grozdnih pečk.



Čofotanje v Balnei

Ob ponedeljkih je bazen v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah poln prav posebnih gostov - dojenčkov in malčkov od 4. meseca do 5. leta starosti. Po Fredovem programu, ki je trisopenjski, se s pomočjo vaditeljev plavanja Plavalne zveze Slovenije in posebnih obročev učijo plavanje, vse dokler ne postanejo samostojni plavalci. Obroči, ki so prilagojeni starosti in plavalnemu znanju, omogočajo otrokom varnost in optimalen položaj za plavanje.

Zgodnje učenje plavanja omogoča pozitiven vpliv na psihofizični in socialni razvoj otroka, vzpodbuja njegovih sonožni odziv in omogoča njegovo samostojno in aktivno gibanje v vodi. Redna in sistematična vadba v vodi tako zagotavlja pravi razvojni skok v primerjavi z vrstniki, ki ne hodijo na plavanje, zelo pomemben pa je tudi stik otroka in staršev, ki sodelujejo na plavalnih uricah.

Hotel Krka

Poslovni hotel s kongresno in seminarsko ponudbo

V centru Novega mesta se pod okriljem Krkinih zdravilišč nahaja sodoben hotel, ki domačim in tujim gostom poleg izvrstne kulinarike nudi predvsem ponudbo kongresne in seminarske dejavnosti. V **Hotelu Krka** je na voljo 53 klimatiziranih sob, ki s sodobno opremljenostjo in drobnimi pozornostmi nudijo poslovnemu in drugim gostom prijeten občutek domačnosti in hkrati posebnosti.

Poleg dvorane Novo mesto, ki v različnih postavitvah sprejme od 35 do 100 ljudi, sta v hotelu še dva salona, primerna za skupine od 18 do 20 oseb. Na voljo je sodobna multimedijaska oprema (grafoskopi, table, projekcijsko platno, ozvočenje, računalnik, LCD projektor, prevajalni sistem), ki zagotavlja kakovostno tehnično izvedbo seminarjev, konferenc, družabnih srečanj, poslovnih sestankov, skupščin in drugih prireditev in ki je udeležencem ob najemu prostorov na voljo brezplačno.

Hotel Krka ponuja v sklopu svojih seminarskih kapacitet tudi mirno in ustvarjalno okolje **hrama na Trški gori**. Njegovo idilično okolico krasijo pogled na Novo mesto, Gorjance in zeleno dolino reke Krke ter vinogradi starih in mladih vinskih trt, ki jim sončno pobočje in skrbna nega omogočata izvrstne letine. V Krkinem hramu,



ki je primeren za izvedbo seminarjev, poslovnih srečanj, skupščin, tiskovnih konferenc in drugih prireditev, je prostora za 6 do 45 gostov, ob lepem vremenu pa se lahko na terasi odvijajo srečanja z do 100 gosti.



Kongresno in seminarsko ponudbo Hotela Krka zaokrožuje bogata gostinska ponudba z izborom domačih dolenjskih jedi, jedi, pripravljenih po starih receptih, jedi z raznja in žara.

Albina Vrboš

Če ste v zadregi, kaj podariti prijatelju - podarite vstopnico do zdravja in boljšega počutja!

Vrednostne darilne bone Krkinih zdravilišč, ki jih lahko vaš obdarovanec po želji izkoristi v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu, lahko od zdaj naprej naročite tudi v vseh enotah Pošte Slovenija ali na telefonski številki 080 14 10 in jih pošljete skupaj s telegramom.

Več informacij na: 07/373 19 43



Vrelci zdravja
KRKA ZDRAVILIŠČA



Žilne bolezni

Periferna arterijska bolezen nog

Raziskave so pokazale, da ima vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, periferno arterijsko bolezen, ki mu ne povzroča nobenih težav in jo zato dostikrat spregledamo. Le približno 5 odstotkov bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nog ima opazne težave, njihovo število pa s starostjo narašča. Pri enem odstotku bolnikov, ki navajajo občasno šepanje, pride vsako leto do kritično zmanjšane pretoka krvi v arterijah nog, kar neposredno ogroža njihov ud. Pri teh bolnikih je treba nujno vzpostaviti pretok skozi arterije nog, sicer jim grozi izguba uda (*amputacija*). V Sloveniji vsako leto beležimo 1000 do 2000 bolnikov s kritično ishemijsko nog.

Kaj je periferna arterijska bolezen?

S kisikom in hranljivimi snovmi bogata kri teče iz srca v različna tkiva in organe po žilah, ki jim pravimo arterije. Normalno prehodne arterije zagotavljajo nemoteno preskrbo tkiv in organov s krvjo. Kadar se v procesu, ki mu pravimo **ateroskleroza**, začnejo v stenah arterij kopičiti maščoba, kalcij, vnetne celice in druge snovi, postaja svetlina arterij vse manjša. Krvni pretok se zaradi zožitve žilne svetline sprva upočasni, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi. Kadar so prizadete arterije spodnjih ali zgornjih okončin, govorimo o **periferni arterijski bolezni (PAB)**. Ta se vrsto let razvija počasi in bolniku ne povzroča nobenih težav. Prizadetost spodnjih okončin je veliko pogostejša kot prizadetost zgornjih okončin. Šele v napredovalem obdobju bolezni arterij spodnjih okončin se pojavi stiskajoča bolečina v mečih ali stegnu, ki nastane med hojo in preneha po počitku. Temu pojavu pravimo *občasno šepanje*. Nadaljnje napredovanje ateroskleroze lahko kritično zmanjša pretok v arterijah (govorimo o *kritični ishemijski uda*), tako da se bolečina v nogi pojavlja že med mirovanjem. Če tako stanje traja dlje, lahko pride na udu do propada in odmrtja tkiva (nastanek *razjede ali gangrene*). Ateroskleroza arterij spodnjih okončin je tesno **povezana z aterosklerotično boleznijo možganskih in srčnih žil**. Periferna arterijska bolezen nog pomembno povečuje bolnikovo ogroženost s srčno-žilnimi zapleti. Smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni je tako pri bolnikih s PAB dva- do trikrat pogostejša.

Kako prepoznamo periferno arterijsko bolezen?

V začetnem obdobju so zožitve na arterijah nog že prisotne, vendar bolnik še ne čuti nobenih težav. Pri zdravniškem pregledu zdravnik otipa normalne pulze od stopala do dimelj. Če sumi, da gre za PAB, s posebno napravo izmeri tlak na arterijah stopala, ki ga primerja s tlakom na nadlakti (tako imenovani *gleženjski indeks*). Običajno sta tlaka enaka, če pa je tlak na stopalu za več kot 10 odstotkov nižji od tlaka na nadlakti in je s tem gleženjski indeks pomembno znižan, zdravnik postavi diagnozo PAB. Določanje gleženjskega indeksa je preprost in učinkovit način za odkrivanje PAB in srčno-žilne ogroženosti.

V napredovalem obdobju zožitve arterij nog že bistveno vplivajo na pretok



krvi. Prizadetih je lahko več arterij, tako da pretok krvi med naporom ne zadosti več potrebam mišic goleni in stegna. Bolnik ima bolečino v mečih sprva pri hitri hoji ali pri hoji navkreber, z napredovanjem bolezni pa tudi pri običajni hoji po ravnem. Pri zdravniškem pregledu zdravnik otipa oslABLJENE ali odsotne pulze na nogah. Koža stopal in goleni je lahko hladnejša, tanjša ali slabo poraščena. Tlak na gležnju je za približno 30 do 50 odstotkov nižji kot na roki.

V kritičnem obdobju bolniki tožijo o bolečinah v mišicah nog že po nekaj korakih ali celo med mirovanjem. Pri zdravniškem pregledu zdravnik ne otipa pulzov na prizadeti nogi. Lahko se pojavijo razjede ali gangrena na prstih, stopalu ali goleni. V tem obdobju je potreben natančnejši prikaz žilja (ultrazvok in kontrastno slikanje žil – angiografija), ki bo pripomogel k odločitvi o morebitnem posegu, s katerim bi izboljšali ali ponovno vzpostavili pretok v prizadetih arterijah.

Kateri so dejavniki tveganja za razvoj periferne arterijske bolezni?

Najpomembnejši dejavnik tveganja za razvoj in napredovanje PAB je **kajenje**. Kar 80 odstotkov bolnikov s PAB kadi ali pa so včasih kadili. Kajenje pospeši razvoj bolezni, poslabša rezultate zdravljenja in poveča tveganje za amputacijo uda. **Sladkorna bolezen** za dva- do trikrat poveča tveganje za razvoj PAB. Pri tretjini bolnikov s sladkorno boleznijo in občasnim šepanjem se razvije razjeda na stopalu. Tudi **napredovalo ledvično popuščanje** pomembno pospeši PAB. Drugi pomembni dejavniki tveganja za razvoj PAB so še: **povišan krvni tlak, povečane vsebnosti maščob in holesterola v krvi, povečana vsebnost homocisteina v krvi, debelost, telesna nedejavnost, družinska obremenjenost, moški spol in starost**.

Zdravljenje periferne arterijske bolezni

Cilji zdravljenja PAB so upočasnit potek bolezni, zmanjšati število zapletov, izboljšati kakovost življenja in ohraniti prizadeti ud. Osnova tako preprečevanja kot zdravljenja PAB je **skrb za ustrezno telesno težo in redna telesna vadba**. V začetnem obdobju bolezni je treba odpraviti dejavnike tveganja in preprečiti zaplete. **Kadilci** morajo takoj prenehati s kajenjem, za kar je pogosto potrebno vključevanje v programe odvajanja od kajenja. **Bolniki s sladkorno boleznijo** morajo vzdrževati delež glikozilirane hemoglobina v krvi pod 7 odstotkov, kar lahko dosežejo z ustreznim režimom diete, zdravil ali inzulina. **Bolniki s povišanim krvnim tlakom** morajo z ustrezno

dieto in zdravili doseči, da bo njihov krvni tlak manj kot 130/80 mm Hg, pri starejših od 65 let pa manj kot 140/90 mm Hg. Zdravila, ki učinkovito znižujejo krvni tlak, so: zaviralci angiotenzinske konvertaze (na primer Krkina Enap* in Ampril*), diuretiki (na primer Krkin Ravel SR*), antagonist receptorjev za angiotenzin II (na primer Krkina Lorista*), zaviralci receptorjev beta (na primer Krkin Coryol*) ter antagonist kalcijevih kanalčkov (na primer Krkin Tenox*). **Bolniki s povečano vsebnostjo maščob in holesterola v krvi** morajo z ustrezno dieto in zdravili doseči zelene vrednosti holesterola: skupni holesterol manj kot 4,5 mmol/l, holesterol LDL manj kot 2,5 mmol/l, trigliceridi manj kot 1,7 mmol/l, holesterol HDL več kot 1 mmol/l za moške in več kot 1,2 mmol/l za ženske. Pri tem so najučinkovitejša zdravila *statini*, kot sta simvastatin in atorvastatin (na primer Krkini zdravili Vasilip* in Atoris*). Omenjeni zdravili dokazano upočasnita aterosklerozni proces, pomembno povečata gleženjski indeks, zmanjšata srčno-žilno ogroženost in bolnikom omogočita daljšo prehojeno razdaljo brez bolečin. **Za bolnike s povečano vsebnostjo homocisteina v krvi**, ki ga sicer ne ugotavljamo rutinsko v zdravniški praksi, je pomembno jemanje vitaminov B6, B12 in folne kisline. Vsem bolnikom, ki nimajo kakšnega posebnega zadržka, se svetuje jemanje zdravil, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov) in s tem preprečujejo popolno zapiranje zoženih žil. V *napredovalem obdobju* veljajo enaka priporočila kot v prvem obdobju, še bolj pomembna pa je redna vadba (t. i. *intervalni mišični trening*). Primerna je predvsem živahna hoja, ki traja vsaj pol ure na dan in vsaj petkrat na teden. Ob bolečinah se mora bolnik ustaviti, in ko bolečine minejo, s hojo nadaljevati. Na ta način se za več kot 150 odstotkov poveča razdalja, pri kateri se pojavijo bolečine. Za intervalni trening je potrebna udobna obutev, najboljši so športni copati s širokim in prožnim podplatom. Prečni stopalni lok ne sme biti stisnjen, prsti morajo imeti dovolj prostora. Svetuje se tudi skrbna nega stopal. Po vsakodnevem umivanju jih je treba namazati z negovalno kremo, da koža ostane prožna. Izogibati se je treba žuljem in kakršnim koli poškodbam kože, saj se rane ob moteni arterijski prekrvitvi slabo celijo.

Bolnikom, ki kljub upoštevanju vseh naštetih priporočil ne dosežejo izboljšanja težav ali jih občasno šepanje bistveno ovira v vsakodnevem življenju, zdravnik običajno predlaga poseg na žilah, ki izboljša prekrvitev uda: katetrsko širjenje žil, ko kirurg v prizadeto žilo uvede kate-ter s podolgovatim balonom, ga napihne na mestu zožitve ali zapore žile in na ta način izboljša pretok, kirurška odstranitev oblog, ki mašijo svetlino arterije, in premostitev zamašene arterije z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.

Luka Meden

Opomba: Besedilo je pripravljeno po knjižici Periferna arterijska bolezen nog (avtorja: prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., in Mladen Gasparini, dr. med.) iz serije knjižic V skrbi za Vaše zdravje, ki jih je izdala Krka.

* Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primer-nosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Nasveti za zdravo življenje

Grozdje in vino odganjata starost

Grozdje in vino sta bogata s snovmi, ki varujejo pred boleznimi srca in ožilja, rakom, preprečujejo staranje celic in vzpodbujajo celično energijo. V rdečem vinu je kombinacija snovi, ki ščitijo naše telo pred škodljivim delovanjem prostih radikalov, ki so glavni krivci propadanja celic. Dragocena snov **resveratrol**, na primer rastlinski polifenol, je močan lovilec prostih radikalov, ovi- ra vnetja in morda tudi varuje pred rakom, zlasti na pljučih. Nahaja se v kožici grozdnih jagod in v pečkah. Ker delajo rdeče vino s prevretjem drozge iz rdečega grozdja s kožico vred, se nahaja tudi v rdečem vinu. Znanstveniki trdijo, da resveratrol celo podaljšuje življenje, saj aktivira določene encime, odgovorne za dol- žino življenja. V rdečem grozdju (v belem ga skoraj ni) se nahaja tudi **kvercetin**, ki ga je veliko tudi v brokoli-ju in v jabolkih in ki je prav tako močan antioksidant. V grozdju najdemo tudi **koencim Q10**, znan spodbujevalec celične energije, ki krepi imunski sistem, pa **vitamine B**, ki zavirajo propadanje možganskih celic, **biotin**, ki skrbi za lepo polt, in **vitamin C**, ki ščiti pred vnetji, virusi in je lovilec prostih radikalov, ter minerale **kalijski**, **kalcij** (graditelj kosti) in **magnezij**, ki varuje naše srce in zmanjšuje sproščanje stresnih hormonov.

Seveda pri vinu velja zmernost, sicer škodljivi vplivi alkohola prevladajo nad blagodejnimi. En deciliter vina na dan za ženske, dva za moške je zgornja meja.

Zdravilišči Dolenjske in Šmarješke Toplice sta obkroženi z vinorodnimi griči, grozdje in vino, ki se ponujata, pa sta seveda že tradicionalno stalnica naše gostinske ponudbe. Letos smo se odločili, da v naših zdraviliščih naravne danosti grozdja uporabimo tudi v negovalne in terapevtske namene. Tako si lahko gostje v **Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah** privoščijo terapijo »Vino Bonum«, negovalni program z nežnim pilingom, masažo s snopki in regeneracijsko oblogo, pri katerem uporabljamo najdrago- cenejše delce grozdja (zmlate lupine in koščice ter olje grozdnih pečk) skupaj z zelišči in medom. V **Šmarjeških Toplicah**, v centru **Vitarium Aqua**, pa je posebnost vrsta storitev, ki smo jih poimenovali »Vino Vitarium«: masaže, pilingi in kopeli z grozdnimi produkti. K terapiji sodijo tudi vino, kruh in piškoti iz tropin ter poseben čaj, ki ga pripravljamo iz grozdnih tropin na način, da se dragocene snovi ne izgubijo.

Animatorka

Tanja Tul

Da se gostje v Zdravilišču Strunjan ne dolgočasijo, poskrbi triperesna deteljica animatorjev: Janez Kolarič, ki prihaja z Dolenjske, Barbara Šmon, ki je k nam prišla s Štajerske, in prava Primorka Tanja Tul, ki vam jo tokrat predstavljamo bolj podrobno. 26-letna Pirančanka ima kot animatorica bogate izkušnje, saj se je po končani gimnaziji v Piranu takoj zaposlila v Hotelih Palace, nato v Hotelih Morje, od maja 2003 pa je zaposlena v Strunjanu, kjer upamo, da bo tudi ostala.

Tanja ljubi naravo, ples in z navdušenjem obiskuje eksotične dežele. Pri svojem delu ima najraje vodenje športnega in rekreativnega dela animacijske ponudbe, saj je tudi po duši športnica, ki je dolga leta trenirala gimnastiko. Zaradi prirojene zgovornosti, živahnosti in ognjevitosti zlahka najde stik tako z italijanskimi gosti kot tudi tistimi Slovenci, ki jim vsaj na dopustu godi, da jih ogreje malo primorskega temperamenta. Vse, ki je še niste spoznali, vabimo v Strunjan, kjer vam bo zagotovo polepšala dan.



Animatorica Tanja z enim najbolj znanih italijanskih TV-voditeljev Pippom Baudo.

Ukanite prehlad in gripo!

Učinkovitost škrlatne ehinaceje v preprečevanju in zdravljenju prehlada in gripe je dokazana s številnimi kliničnimi raziskavami. Škrlatna ehinaceja skrajša trajanje posameznih simptomov prehlada in gripe in ublaži njihovo jakost tudi do 40%. Zmanjša tudi število ponovitev okužb. Priporočajo jo tudi kot dodatek k antibiotičnem zdravljenju, saj skrajša potek bolezni in ublaži simptome. Ehinacejo najpogosteje uporabljamo za zdravljenje akutnih okužb zgornjih dihalnih poti. Simptome prehlada in gripe ter njihovo jakost najbolj učinkovito zmanjša, če jo zaužijemo na začetku obolenja.

Oblika tablet Herbion® Echinacea je edinstvena

Obložene tablete Herbion Echinacea so pripravljene po posebni Krkini tehnologiji. Tehnologija omogoča, da tablete raztopimo v ustih in na ta način dosežemo takojšen stik in prodiranje učinkovin ehinaceje v mandlje, ki so prva obramba našega imunskega sistema. Tablete Herbion Echinacea zato delujejo hitro in učinkovito. Znano je, da ima sok škrlatne ehinaceje slab okus. V Krki pa nam je uspelo pripraviti okusne tablete.

Kdaj priporočamo tablete Herbion Echinacea?

Ker spodbujajo nespecifični imunski telesni odziv, jih priporočamo za:

- preprečevanje razvoja okužb dihal in sečil,
- hitrejšo okrevanje pri prehladu in gripi (skrajšajo trajanje in moč simptomov),
- preprečevanje pogostih obolenj v sezoni prehlada in gripe ter
- hitrejšo okrevanje ob antibiotičnem zdravljenju.

Tablete so še posebej primerne za otroke (od 4. leta naprej), saj so prav otroci najbolj občutljivi za okužbe zgornjih dihal.

Koliko tablet Herbion Echinacea je potrebnih, da preprečimo prehlad ali ga skrajšamo?

Monografiji ESCOP in WHO priporočata za preprečevanje in zdravljenje okužb dihal in sečil 6 do 9 ml svežega soka škrlatne ehinaceje na dan. Za doseganje dnevnega priporočenega odmerka zadoščajo 3 do 4 tablete na dan. Učinek je opazen že po 1 tednu. Brez prekinitve jih lahko jemljemo največ 8 tednov. Tablete so na voljo v pakiranju po 30 tablet, kar zadostuje za 1 teden.

Herbion®

Echinacea

za krepitev imunskega sistema

sok škrlatne ehinaceje



Ukanite prehlad in gripo!

Tablete Herbion Echinacea **vzemite takoj, ko začutite prve znake prehlada in gripe**. Priporočamo jih tudi za **preprečevanje prehladnih in gripoznih obolenj**, še zlasti, če se gibljete v krogu ljudi, ki so že bolni.

Okrepite svoj imunski sistem po naravni poti!

Dotatne informacije: www.krka.si/Herbion in www.ezdravje.com

Narava pozna vse odgovore.



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Nega obraza in telesa

Programi 50+ plusplusplusplus

Zrela koža potrebuje specifično in bogato nego, zato smo v **Talaso centru Salia v Zdravilišču Strunjan** pripravili dva nova programa, kjer posebno skrb namenjamo ravno negi zrele kože ljudi, ki so stari 50 let in več.

V sklopu programa **Nega obraza in telesa 50+** je poudarek na negi obraza, ki je naše ogledalo. Na njem se poleg let kaže skrb, ki smo jo posvečali koži, pa tudi naše počutje. Zato smo v program vključili izdatno nego obraza, ki vrne koži napetost in sijaj, zmanjša gube in deluje protistarostno. Nega obraza *mimical control* bo vaše drobne gube zgladila, tretma "crasch cur" pa bo vašo kožo intenzivno nahranil, navlažil in sprostil ...

Telesu se bomo posvetili z vitaminskim tretmajem, ki bo pripomogel k sprostitvi in izboljšanju počutja. *Vitaminski tretma ACE* zajema piling celega telesa s soljo iz Mrtvega morja ter oblogo telesa z multivitaminsko kremo, s katero bo vaša koža ponovno zasijala. Za zaključek pa bodo večje roke maserjev sprostile napetosti vašega hrbta in ga pogrele.

Program nege obraza in telesa 50+

- 1x nega in čiščenje obraza *mimical control*
- 1x nega obraza *mimical control*
- 1x *crasch cur* nega obraza z ampulami
- 1x vitaminski tretma ACE celega telesa
- 1x delna masaža telesa s toplotno oblogo

Cena: 51.200 SIT



Mini anti age 50+

- 1x nega obraza *mimical control*
- 1x *crasch cur* nega za obraz z ampulami
- 1x sprostitvena masaža hrbta s toplotno oblogo

Cena: 25.800 SIT

Telesna aktivnost

Vodna aerobika

Vodna aerobika, ki se pojavlja tudi pod imeni aqua-fit, aqua aerobika, aquatic ali aqua aerobics, je vrsta aerobike, ki je v svetu priznana že celo desetletje, v Sloveniji pa je to dokaj nova zvrst vadbe. Zaradi številnih pozitivnih lastnosti ima tudi pri nas veliko privrženecv.

Na kratko bi vodno aerobiko lahko opisali kot **zdravo in telesu neškodljivo obliko gibanja za celo telo**. Vendar je vodna aerobika več kot le vadba v vodi. Je edinstven način za pridobitev telesne kondicije in sprostitve po napornem dnevu, ne da bi pri tem škodovali sklepom in obklesnim strukturam. Zato je primerna tako za ljudi, ki trpijo za osteoporozo, kot tudi za tiste, ki zaradi okvar s sklepi na suhem ne zmorejo gibanja brez bolečin. Vadba v vodi je zasnovana podobno kot na suhem, razlike so predvsem zaradi specifičnih lastnosti vode, ki navidezno odvzamejo telesu določen odstotek telesne teže in tako razbremenijo telo in olajšajo gibanje. Vadba v vodi je 12-krat težja kot na suhem, a ker ima telo v vodi le približno 10 % svoje telesne teže, je za telo lažja. Primerna je za sklepe, kosti, vezi, ligamente in mišice. Med njo ne more priti do poškodb, saj zaradi upora vode ne moremo izvajati hitrih in sunkovitih gibov, ki bi jih povzročili.

Vodna aerobika je **odlična oblika razgibanja in krepitve telesa**. Z njo vplivamo na razvoj gibljivosti, vzdržljivosti in moči. Pomaga pri oblikovanju telesa, zato je zelo primerna tudi za ljudi s prekomerno telesno težo. Pravzaprav je primerna za vsakogar ne glede na spol, starost, telesno pripravljenost ali plavalno in aerobično predznanje.

Cilji vadbe so predvsem ohranjanje zdravja, izboljšanje kakovosti življenja (boljša samopodoba, izgled, počutje in razpoloženje) ter ohranjanje telesnih in umskih sposobnosti.

Dolžina vadbe pod vodstvom inštruktorja traja od 30 do 45 minut in je sestavljena iz ogrevanja, aerobnega dela, krepilnega dela ter ohlajevanja z raztezanjem.

Ker v Krkinih zdraviliščih že od nekdaj skrbimo za zdravje in dobro počutje naših gostov, je vodna aerobika že **stalnica** v naših terapevtsko-rekreativnih (in zdravstvenopreventivnih) programih. V **Zdravilišču Šmarješke Toplice** jo izvajajo zadnjih 5 let, v **Zdravilišču Strunjan** pa od leta 2001, kjer poteka vadba v zimskem času v notranjem bazenu z ogrevano morskovo vodo, v poletnih dneh pa tudi v zunanem bazenu. Vodno aerobiko (poimenovali so jo aqua-fit) izvajajo tudi v **Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah**, ki je svoja vrata odprl junija 2003. Po besedah Mirana Matkoviča, tamkajšnjega fizioterapevta in rekreatorja, so gostje in obiskovalci vadbo zelo dobro sprejeli in so nad njo več kot navdušeni. Udeležba je odlična in je preseгла vsa pričakovanja: »V času počitnic naštejemo tudi do 50 obiskovalcev, v povprečju pa se število giblje med 20 in 30. Očitno je, da so ljudje z veseljem namenili vadbe na suhem in v vodi, saj ponujajo nešteto prednosti.«

Torej, če imate radi vodo in skupinsko rekreacijo, če želite sprostiti mišice in ne obremenjevati sklepov, odpraviti napetost

v telesu in živeti sproščeno življenje, hkrati pa ste naveličani vadb na suhem in bi radi svoje rekreativno življenje popestrili, je vodna aerobika kot nalašč za vas. Za popolno sprostitev in ugodje se lahko po končani vadbi v vseh naših zdraviliščih razvajate še v savni ali kopeli, na številnih terapijah in masažah za telo in obraz. Iz Krkinih zdravilišč boste prišli s prekipevajočo življenjsko močjo, pripravljeni na nove izzive in odporni proti tegobam vsakdana. Naj postaneta zdravje in telesna pripravljenost vaša prva skrb.

Lili Žagar



Pozitivne lastnosti vodne aerobike

1. Voda ima blagodejne učinke na telo: gibanje vode nam ves čas rahlo masira telo, kar povečuje pretok krvi, blagodejno vpliva na počutje in daje občutek sproščenosti. Ker pripomore k izboljššanju prekrvavitve, ob redni vadbi pomaga celo k odpravi celulita.
2. Zmanjšuje vsakodnevni stres in napor in nam pomaga, da se lažje soočamo z vsakodnevnimi težavami.
3. Zmanjšuje tveganja za razne bolezni, npr. kardiovaskularne bolezni, prekomerno telesno težo, zmanjšuje raven povišanega holesterola.
4. Zmanjšuje krvni pritisk: vadba je koristna za regulacijo krvnega pritiska, saj hidrostatični pritisk vode izboljša pretok krvi do srca in zniža srčni utrip v mirovanju.
5. Pripomore k močnejšim kostem in mišicam.
6. Pozitivno učinkuje na srce in ožilje, dihala, kostno-mišični sistem, živčni sistem idr.
7. Lažša dihanje zaradi vlažnega zraka, spodbuja poglobljeno izdihavanje in s tem krepi dihalne mišice.
8. Zmanjšuje občutek vročičnosti in vrtoglavice: zaradi nižje temperature vode se telo ne pregreje, kljub temu da se potí.
9. Izboljšuje presnovo.
10. Izboljšuje in ohranja vzdržljivost, moč, koordinacijo in ravnotežje.
11. Pomaga proti nespečnosti.
12. Je prijetna in zabavna oblika rekreacije in ohranjanja vitalnosti.

Akcija pridobivanja novih gostov Zdravilišča Dolenjske Toplice

Zvesti gostje - naše zvezde stalnice

V Zdravilišču Dolenjske Toplice, kamor nekateri radi prihajate že dolga leta, smo se odločili na poseben način nagraditi vaše zaupanje. Veseli smo, da vam je pri nas prijetno in da se vračate med dolenjske griče. Morda svoje lepe vtise delite tudi z drugimi in jih tako vabite, da nas obiščejo. Pravijo, da dober glas seže v deveto vas in da je najboljši ambasador. Zato vas vabimo k pridobivanju novih gostov in morebitnih bodočih članov Kluba Krka Zdravilišča.

Vaše sodelovanje bomo nagradili z naslednjimi ugodnostmi:

- za 1 do 5 gostov, ki še niso bili pri nas, vam in novim gostom ob najmanj 2-dnevnem bivanju podarimo klasično masažo celega telesa,
- za 5 do 10 novih gostov vam in novim gostom ob najmanj 5-dnevnem bivanju 1 dan bivanja podarimo.

Pokličite nas na telefonske številke **07/39 19 400/401/402** in poslali vam bomo kupone, na katere boste vpisali vaše podatke in nove goste.

Enkrat mesečno pa bomo med prispelimi kuponi izžrebali nekoga, ki bo dobil **brezplačen vikend paket v Zdravilišču Dolenjske Toplice**.

Humanitarna poteza

Krka podarila 2 inkubatorja in 6 toplih posteljic

Tovarna zdravil Krka je na Miklavžev dan na Ginekološki kliniki Kliničnega centra v Ljubljani Pediatrični kliniki in sedmim porodničnicam slovesno podarila 2 inkubatorja za nego nedonošenčkov in 6 toplih posteljic za nego bolnih novorojenčkov. Predstavnikom bolnišnic jih je simbolno predal predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič, predaje aparaturo v vrednosti 28 milijonov SIT pa se je udeležil tudi minister za zdravje dr. Andrej Bručan.

V Sloveniji se vsako leto zgodijo rodi od 5,5 do 6 % vseh otrok, kar pomeni skoraj 1000 novih nedonošenčkov. Samo na Pediatrični kliniki v Ljubljani je v inkubatorjih 80 do 100 novorojenčkov na leto. Povprečno so nedonošenčki v inkubatorju od 14 do 30 dni - odvisno od stopnje nezrelosti, ostalih bolezni in zdravstvenih zapletov. Zaradi preprečevanja morebitnih okužb je potrebno inkubatorje pri vseh malih pacientih menjati na nekaj dni. Zato se pogosto zgodi, da je teh aparaturo takrat, ko je to potrebno, premalo.

V Krki so se odločili, da prejemnike donacij izberejo na podlagi števila rojstev oz. potreb po aparaturoh. Tako so Službi za neonatologijo na Pediatrični kliniki Kliničnega centra, ki sprejme okoli 470 novorojenčkov letno, in Neonatalnemu oddelku Ginekološke klinike v Ljubljani, kjer se rodi največ nedonošenčkov, podarili vsakemu po en inkubator.

V Splošni bolnišnici Maribor so na neonatalnem oddelku bogatejši za toplo posteljico za dvojčke, na intenzivni terapiji na otroškem oddelku pa za enojno toplo posteljico. Tako toplo posteljico so prejeli tudi na ginekološko-porodniškem oddelku Splošne bolnišnice v Celju, v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj ter v Bolnišnici za ženske bolezni in porodništvo v Postojni. Ginekološki oddelek Splošne bolnišnice Novo mesto pa je pridobil obsevalne posteljice.

Krki temeljno poslanstvo je omogočati ljudem zdravo in kakovostno življenje, zato so se v vodilnem slovenskem farmacevtskem podjetju letos odločili, da namesto novoletnih voščilnic z nakupom prepotrebne aparaturo za nego nedonošenčkov in bolnih novorojenčkov izkažejo svojo humanitarno in družbeno odgovornost. Z nakupom želijo prispevati k čim boljšemu in čim hitrejšemu okrevanju slovenskih novorojenčkov in jim tako omogočiti zdravo prihodnost.



VODNA AEROBIKA

	PO	TO	SRE	ČE	PE	SO
Zdravilišče Šmarješke Toplice	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
Wellness center Balnea, Dolenjske Toplice	18.00				18.00	
Zdravilišče Strunjan	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	

Za več informacij pokličite: Zdravilišče Šmarješke Toplice 07/ 38 43 400,
Wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah 07/ 39 19 750,
Zdravilišče Strunjan 05/ 67 64 100.

Šmarješki kolač za praznične dni



V primerni posodi zmešamo: 6 žlic olja, 20 dag sladkorja, 2 veliki žlici vročega medu, 80 dag moke, 0,5 l mlačne vode, ščepec soli, 1 malo žličko cimeta, 2 pecilna praška in 6 žlic marmelade. Vse sestavine dobro premešamo in nato dodamo: 30 dag rozin, 20 dag mandeljnov, 20 dag suhih fig. Ponovno rahlo premešamo in stresemo v srednje velik model za šarklje. Pri temperaturi 180 stopinj Celzija pečemo 45 minut. Količina zadostuje za 6 srednje velikih kosov peciva.

Mira Zupančič
Zdravilišče Šmarješke Toplice

Povejte nam ...

Veseli nas, da ste se odzvali vabilu in nam poslali svoje prispevke, s katerimi bomo obogatili vsebino Vrelcev zdravja. V tokratni številki objavljamo pesem Andreja Klemenca iz Ribnice, ki je z ženo obiskal Šmarješke Toplice - kamor, pravi, se bosta maja prihodnje leto zopet vrnila. Dobrodošla! Potrudili se bomo, da vama bo takrat še bolj všeč ...

Uredništvo

V deželi cvička

*V puščavi vsaki žejna ptica k izvirom hladnim poleti,
v Šmarjeti pa nam lepota v bazenih vročih bol teši.*

*Do nje po cesti valoviti vozil kolona v gneči mre,
saj v tej krajini slikoviti draž še zelena Krka je.*

*Po hribovskih trte zelenijo, vmes zidan' ce belijo se,
tu zlahtno kapljico gojijo, ki nam prežene misli zle.*

*Tu radost si in smeh sledita, tu veselje pravo je doma,
saj v termah voda čudovita boleznim vse zdravi srca.*

*Prišel bom še v deželo cvička, se srečeval z očmi deklet,
nad mano bdela bo ženička, brez nje nikdar ne grem več v svet.*

*Pošla so leta ognjevita, ko v vodi sem hladil si kri,
zdaj pa mi kost in vsaka kita po vročih vreclih hrepeni.*

NAGRADNA KRIŽANKA

KRKA ZDRAVILIŠČA					VRELCI ZDRAVJA	KDOR SE UKVARJA Z ZDRAVLJENJEM BREZ USTREZNE POKLICNE IZOBRAZBE	NEPRILJUDNA ŽENSKA, KI VZBUJA ODPOR	BOG SONCA IN OGNJA PRI ST. SLOVANIH	JUG. NARODNI HEROJ (IVO ... RIBAR)	POUK, NASVET	OVRATNA RUTA	POTRDILO, CERTIFIKAT	MET	OGLAŠANJE KROKARJA, VRANE	LEVI PRITOK RENA V ŠVICI
Ime in priimek:					ŽENSKA, KI KAJ POSLUŠA										
Naslov:					ODVETNIŠTVO										
Davčna številka:					SLOVNIČNO ŠTEVILO, DVOJINA					ŽUŽEK, KI SE PREHRANJUJE Z LEČO					
					ČILSKI PIANIST (CLAUDIO)					UKLETOST					
					SL. SKLADATELJ (SOSS)						RIZEVO ŽGANJE				
SESTAVIL: PETER UDIR	SVETI BIK V EGIPTČANSKI MITOLOGIJI	KRAVA Z VELIKIMI ROGOVI	VEROVANJE V ENEGA BOGA	REKA SKOZI FIRENZE				NEKD. SLOV. ALP. SMUČARSKA (KOREN)							ENOTA ZA ZRAČNI TLAK
ZAPOR				POSLEDICA DUŠEVNE PREOBRE- MENITVE		RASTLINA BLAGAJEV VOLČIN							NEMCOVA BOŽENA		
						GRŠKI POVELJNIK PRED TROJJO							DROBEC ZAREČE SNOVI		
ZNAMKA AMERIŠKIH AVTOMOBILOV							VELIKA DIVJA ŽIVAL, ZVER								
							PRIPRAVA ZA MERJENJE KOTOV								
SLOVENSKI PISATELJ (TORKAR)					LJUDSTVO ZAHA V SV. AZIJI							BRKATI OREL			
					STAROSTA							UTEMELJITELJ EPIKU- REJSTVA			
BELGIJSKA LETALSKA DRUŽBA							OKRASNI PREDMET, KI SE KAM OBESI							ANGEL	MRZLIČNO, MNOŽIČNO PRIZADEVA- NJE ZA KAJ
							NAJZHOD. OTOK V BRIT. OTOČJU								
VRELCI ZDRAVJA	POLITIČNA, VOJAŠKA POGODBA	OSENČE- VANJE SRŠENAR													
VRELCI ZDRAVJA															
SLOVENSKI SKLADATELJ IZ 16. STOL. (IZAK)					PLOD STROČNIC										
					ATOMSKO, BIOLOŠKO IN KEMIČNO OROŽJE						PAPEŽEVA KRONA				
											NERAZSEKAN KOS DEBLA, PANJ				
RADIO- AKTIVEN KEMIJSKI ELEMENT (A1)						DEL GOBCA ZA VOHANJE PRI NEKATERIH SESALCIH									ISRAELS JOSEF
						JOŽEF POGAČNIK									ZNAK ZA PASCAL
HLAČE IZ JEANSA															
IZUMRLI MORSKI ČLE- NONOŽEC. TRILOBIT															MORSKI OŽIGALKAR

Smeh je pol zdravja

“Kako se počutite z novimi očali?” vpraša optik svojo stranko.

“Odlično, srečal sem ljudi, ki jih že leta nisem videl!”

“Kako je z mojo ženo, gospod doktor?”

“Moram priznati, da sem zaskrbljen. Niti malo mi ni všeč ...”

“Oh, gospod doktor, popolnoma vas razumem! Meni tudi ni več všeč.”

“Ta sirup vas bo, če ga boste redno vsakodnevno uporabljali, pomladil vsaj za deset let,” reče farmacevtka.

“Joj, samo da mi ne bodo potem vzeli penzije!” se ustraši stranka.

Za reševalce na- gradne križanke

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada:** Vikend paket za eno osebo v Zdravilišču Dolenjske Toplice
- 2. nagrada:** Nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu
- 3. nagrada:** Knjižna nagrada
- 4. nagrada:** Majica Krke Zdravilišča

Rešene križanke pošljite do **31. januarja 2006** na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagrada križanka«.

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno): ASKET, ŠČIT, STATISTIKA, TRMA, ROTAR, REČ, ATLANT, ALATA, ANJA, OBAD, TELE, KEN, ČRNAVS, KRASTA, INA, DIZAJNER, BK, MONGOLI, ADREŠAR, KERAMIK, MATT, OMAN, ŽAR, ŠKAVNA, PEZETA, ELAN, NIČ, UREZA, DNINARICA, SAMAR, JAVK, IKAR

Žreb je nagrade oktobrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** STANE JARC, Podlubnik 78, 4220 Škofja Loka
- 2. nagrada:** KSENIJA DOIČ, Bevkova 35, 4240 Radovljica
- 3. nagrada:** ANICA HOTVAT, Ulica Štefana Kovača 29, 9000 Murska Sobota
- 4. nagrada:** GELCA PLAHUTNIK, Prečna pot 20, 1410 Zagorje ob Savi

Vrelci zdravja

Izdaja Krka Zdravilišča, d.o.o.,
Novo mesto, Ljubljanska cesta 26,
☎ 07/373 19 22.

Časopis izhaja na tri mesece.

Glavna in odgovorna urednica:
Andreja Zidarič

Uredniški odbor: Vladimir Petrovič,
Nataša Novina, Renata Zorman,
Jani Kramar, Alenka Babič,
Nina Golob, Natalija Košmerl,
Albina Vrbos, Jana Kovačič Petrovič

Računalniški prelom:
Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.,
Leskovec pri Krškem

Tisk:
DELO Tisk časopisov in revij d.d.,
Ljubljana