

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 1, letnik XIX, Novo mesto, marec 2011

TERME  KRKA



Pomlad 2011



Ugodno v Termah Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v hotelskih bazenih in v Wellness centru Balnea • 1x savnanje • nočno kopanje (pet. in sob.)
- uporaba kopalnega plašča • tedenski družabni in rekreacijski program

Akcija do 22. 4.: Druga oseba plača pol

Cena za 2 osebi	3 noči	5 noči
Hotel Vital / Kristal****	381,90 257,78	603,00 407,03
Hotel Balnea**** sup.	433,20 292,41	684,00 461,70

Velika noč in 1. maj: Plačaš 2, bivaš 3 noči

22. 4.–2. 5. 2011	2=3 noči
Hotel Vital / Kristal****	201,00 120,60
Hotel Balnea**** sup.	228,00 136,80

Plačilo z darilnimi boni ni možno.

TERME KRKA
dolenjske toplice

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



Prvomajske počitnice v Strunjanu

- polpenzion • kopanje • 50 % popusta na redno ceno savn
- kresovanje • petkovo nočno kopanje ob soju sveč • sobotni ples z živo glasbo • animacijski program

25. 4.–2. 5. 2011	3 noči	5 noči
Hotel Svoboda****	210,60	351,00
Vile***	153,90	256,50
Hotel Laguna***	140,40	234,00

Akcija 4=5 v Hotelu Laguna***

15.-20. 5. in 21.-26. 5. 2011

Plačaš 4, bivaš 5 noči: 260,00 **187,20 EUR**

TERME KRKA
talaso strunjan

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



Pomlad na Otočcu

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice (tudi na dan odhoda) • uporaba savn in fitnesa v Športnem centru na Otočcu • plesni večer (pet. ali sob.) • vstop v diskoteko (čet.-sob.)

Hotel Šport****	2 noči	3 noči	4 noči
1.–22. 4., 25. 4.–2. 5. 2011	69,00	99,00	132,00
22.–25. 4. 2011	87,50	128,00	178,40

TERME KRKA
hoteli otočec

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



Ups, poletje v Termah Šmarješke Toplice

- polpenzion • neomejeno kopanje • nočno kopanje (pet.) • nordijska hoja • kardiovadba z inštruktorjem • bogat spremljevalni program • nega – priprava na poletje: masaže, drenaže in povijanja telesa po posebej ugodnih cenah.

Junij, julij 2011	2 noči	3 noči	5 noči
Hotel Šmarjeta****	132,00	170,00	267,00

Posebna *first minute* ponudba: za rezervacijo do 30. 4. vam podarimo bon v vrednosti 20,00 EUR, ki ga lahko izkoristite za nakup zdravstvenih in wellness storitev.

TERME KRKA
šmarješke toplice

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

Novice iz Krke



• Poslovanje Krke v letu 2010

Na januarski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila prodajne rezultate družbe in skupine Krka ter predhodni nerevidirani čisti dobiček družbe Krka za leto 2010. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v družbi Krka prodali za 932,4 milijona EUR izdelkov, kar je za desetino več kot v letu 2009. Prodaja skupine Krka je znašala 1.010,0 milijonov EUR in je bila od prodaje v preteklem letu večja za 6 %. Skupina Krka je tako prvič dosegla letno prodajo, višjo od milijarde EUR. Čisti dobiček družbe Krka (na osnovi predhodnih nerevidiranih izkazov) bo predvidoma dosegel 165 milijonov EUR. Čisti dobiček skupine Krka pa bo predvidoma nekaj višji kot dobiček družbe.

V Sloveniji je skupina Krka prodala za 104,6 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je desetina celotne prodaje skupine. K ustvarjeni prodaji so največ prispevala zdravila na recept, prodaja zdraviliško-turističnih storitev skupine Terme Krka pa je znašala 30,8 milijona EUR, kar je za 7 % manj kot leto prej. Vzrok za padec prodaje skupine Terme Krka je zaprtje obmorskega centra Talaso Strunjan med obnovitvenimi deli v prvi polovici leta 2010.

• Trud za čisto in urejeno okolje

V Krki želimo, da je skrb za čisto in urejeno okolje naša stalnica. Zato smo se tudi letos odločili za **čistilno akcijo** v okolici Term Krka, kakršno smo lansko leto organizirali v okviru vseslovenske akcije Očistimo Slovenijo v enem dnevu. **V soboto, 2. aprila 2011**, bomo čistili in urejali okolico Term Dolenjske in Šmarješke Toplice, Hotelov Otočec in obmorskega centra Talaso Strunjan. Veseli bomo, če se nam boste pridružili.

Andreja Zidarič ■

Iz vsebine:

Avanturistične počitnice tudi v termah	4
Trenirano srce zmore več	6
Biokibernetska stimulacija	8
Golf – šport za vse	10
V skrbi za vaše zdravje	14
Kulinarika	18

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Irma Lah Konda, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med.; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Pomlad ob morju; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Namesto uvoda ...



Spoštovani, mnogi se velikokrat izgovarjamo, da nimamo časa zase, in zato ne storimo tistega, kar vemo, da bi nam koristilo. Občudujemo ljudi, ki to zmorejo, in jim naskrivaj zavidamo to energijo, dobro voljo in zagon. Dejstvo je, da se takšni ljudje nahajajo v vsakem življenjskem obdobju. Večina rednih obiskovalcev naših zdravilišč je takšnih. Krepijo svoj imunski sistem, čistijo ter utrjujejo svoje telo in dušo in zlahka premagujejo najtežje fizične in psihične napore.

Trenirano srce zmore več

V **Termah Šmarješke Toplice** tudi to pomlad posvečamo veliko pozornosti programom, ki spodbujajo zdrav način življenja. Primerna in redna telesna aktivnost namreč preprečuje srčnožilne bolezni in podaljšuje življenje, zato je skrb za dobro telesno kondicijo eden nezamenljivih dejavnikov tako v preventivi kot rehabilitacijski skrbi za zdravo srce. Poudarjamo, da za začetek spremembe življenjskega sloga nikoli ni prepozno, velja pa osnovno pravilo, da se je športnih aktivnosti treba lotiti po pameti. Z veseljem vas bomo naučili, kako skrbeti za svoje telo in mirno dušo.

Hoja je za vse ...

Tudi v **Termah Dolenjske Toplice** in v **Talasu Strunjan** so pomladne teme prava naložba v aktivno leto. Krajši program Term Dolenjske Toplice z naslovom Fit Vikend je uspešnica navodil, kako v treh dneh – skupaj z zdravnikom, osebnim trenerjem in strokovnjakinjo za prehrano – izveste, v kakšnem stanju je vaše telo in kako z gibanjem, pravilno prehrano in sprostitvijo (p)ostanete »fit«. Poti strunjanskega zaledja, ki jih lahko prehodite sami ali v družbi naših rekreatorjev, pa so tudi prava terapija za nemirno dušo. Pomlad ob morju ima toliko pozitivnih učinkov, da si morate privoščiti vsaj krajši izlet in se naučiti aerosolov.

... in golf tudi!

Tako je ... Ni se vam več treba bati skrbno pokošenih prostranih zelenic, lukenj z zastavicami, mnogokrat nerazumljivih pravil in visokih stroškov, ki so ta šport nekoč rezervirali le za elito. V Sloveniji smo se odločili, da ga približamo vsem generacijam, vsem tistim, ki uživajo v naravi, druženju in zdravem tekmovalnem duhu. In to za sprejemljivo ceno. Želimo, da tudi zelenice otoškega igrišča, ki ponujajo svojevrstno sprostitvev, začutite vsi. Pridite na Otočec in pozabite na predsodke, pustite se pripraviti.

Na Gradu Otočec pa vam bomo po sprejemljivi ceni ponudili tudi vrhunsko gastronomsko izkušnjo, ki je ne boste pozabili.

V Termah Krka vam ponujamo prijetno, koristno, zdravo, počudno, aktivno, družabno pomlad. Naužite se je.

Jože Berus, direktor Term Krka ■

Navedene cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta.

Dodatne ugodnosti: **10 % popusta za upokojeence** (pri bivanju min. 5 noči). **Otroci** do 3,99. leta bivajo brezplačno, od 4,00. do 11,99. leta s 50 % popusta, če bivajo v sobi z dvema odraslima. **V času šolskih počitnic** biva en otrok do 11,99. leta brezplačno (razen pri akcijski ponudbi Term Dolenjske Toplice). Cene so v EUR in veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Avanturistične počitnice tudi v termah

Kolikokrat se zalotite pri sanjarjenju o avanturističnih počitnicah – pragozdovi z bujnim rastlinjem, številnimi živalskimi vrstami. Čudovita in neokrnjena narava. Bogata zgodovinska, naravna in kulturna dediščina ... Veste, za stik s prvinsko naravo ni treba daleč – tudi v Sloveniji se namreč skrivajo tovrstni kotički. Odpravite se na pohod po Kočevskem rogu in dolini Dolenjskih Toplic, sposodite si kajak in si oglejte lepote narave z nežno hitečih brzic reke Krke ... Ko pa se bo dan začel spogledovati z mrakom, bo odlično dela sprostitve v Wellness centru Balnea. To bodo enkratne počitnice – za mlade in mlade po duši!



Kočevski rog

Kočevski Rog je največji slovenski gozd. Kamor koli se ozrete – povsod vidite popolno svobodo narave. V njegovem objemu je ohranjenih nekaj pragozdnih rezervatov, ki so polni vrtač, brezen, velikih in tudi do 500 let starih dreves, ki nudijo zavetje številnim živalim. Prvak med njimi je zagotovo **Rajhenavski pragozd**.

Kočevski rog je navdušil že mnoge. Med njimi tudi Željka Kozinca, ki s svojo knjigo *Moje najljubše poti* bralca popelje na zanimiv izlet v Kočevski rog. No, pa pojdimo po delčku njegove poti še mi! Sicer samo na papirju, ampak verjemite, po prebranih spodnjih vrsticah kar ne boste mogli ostati doma!

*Preden zavijemo v **Rajhenavski pragozd**, obiščimo bližnje najdrevo, jelko, imenovano **Kraljica Roga**. Dvor te kraljice je široka kraška vrtača na ovršju Roga, njene spletične so deklislo vitke visoke bukve, njene dvorne dame stasite jelke, njeni paži medvedje in jeleni. Njeno kraljestvo je prostrano kraško višavje med Kočevskim poljem in dolino reke Krke. Ona sama je v njem najvišje, najdebelejše in najstarejše živo bitje. Gozdarji so njeni varuhi, njeni dobri škratje. Poskrbeli so, da smo pohodniki do nje spoštljivi. Z lepimi opisi so gozdarji na pojasnjevalnih tablah dosegli, da jo še bolj občudujemo. H Kraljici Roga, kakor so najjelko poimenovali, pridemo po sledovih medvedjih šap, bodisi pravih, vtisnjenih v razmočeno pot, bodisi naslikanih kot*



markacije po drevesih. To superdrevo je visoko kar 32 metrov, široko 160 centimetrov, z obsegom 5 metrov in maso 38 kubikov jelovine. Jelka je vzkliła, ko se je začel novi vek; ko je Kolumb odkril Ameriko. V rodovitni prhnini bukovega panja je pognala prva klica iz njenega semena. Nežnega, za ped velikega drevca desetletja le po naključju niso dosegli jelenovi zobje. Več kot sto let je ždela majhna in neobgljena v stalni senci. Nekega dne je vihar podrl sosednje mogočno drevo in sončna luč je začela liti na jelčico. Dobila je življenjsko priložnost! Evo me, tu sem! Po svoji rastni moči je postala neprekosljiva. Koreninje je spletla z drugimi drevesi. Ni jih vprašala, ali jim sme jemati zemeljsko hrano, kar vzela jo je. Njene veje so se soncu nastavljale kot raztezajoči se dežnik. Jelka se je poganjala k nebu nekaj sto let, se vsako leto odebelila za nekaj milimetrov in preseгла višino sestrskih orjakinj v Rogu, visokih okoli 40 m. Gozdarji so jo opazili pred stotimi leti in zdaj jo trepljajo neštete dlani, kdaj pa kdaj se k njej stisne kakšen homo sapiens, ki bi rad imel njeno moč, zdravje in mir. Mimo Kraljice Roga je speljana Roška pešpot, prečudovita naravoslovna pot, ki si jo je zamislil in jo skupaj s kolegi kočevskimi gozdarji trasiral Tone Prelesnik. Dolga je 60 kilometrov in je torej prehodljiva v nekaj dneh. Primerno jo je jemati po kosih, tudi za jutranji ali popoldanski sprehod, saj oddaljenosti med njenimi točkami, informacijskimi tablam, parkirišči, počivališči ob rezervatih, jamah in drugih naravnih spomenikih ne presegajo petih kilometrov. Roška pešpot je posvečena naravi.

*Če želite priti na (čisto mogoče da) najbolj osamljeno naselje na svetu ..., če želite stati na (čisto verjetno) najlepši jasi na svetu, obiščite **Kunč**, še eno opuščeno kočevsko vas, izgubljeno v širjavah roških gozdov, stopite na jaso ob njej, na veliko zeleno zaplato v bližini Velikega roga.*

*Vredna ogleda je tudi **Ledena jama**, najimenitnejša jama v Kočevskem rogu. Dobro obutim, nevtavičnim in plezalsko spretnim izletnikom je razmeroma lahko dostopna. Vgreza se 50 metrov od ceste severovzhodno od Kunča do dna obsežnega, domala prepadnega brezna. Jeklenice pomagajo pri spustu v njeno »preddverje«, ki je ovalno (30 krat 20 metrov), kar strašljivo pogreznjeno pod skalno steno. Iz njega se kadi poleti in pozimi. Nekoliko globlje se odstirajo temačne in poledenele stene ter ledni »parket« jamske dvorane, široke 90 in visoke 30 metrov.*

Na raziskovalni poti po Kočevskem rogu si lahko ogledate tudi opuščene kočevske žage, Bazo 20, partizanske bolnišnice in grobišča, kočevski muzej ... Privlačen cilj je tudi čebelarski dom, kjer si lahko ogledate zanimiv prikaz pridobivanja medu, ga pokusite ter si morda kupite kakšen zdravilen izdelek za domov ali pa darilce za domače. Nato pa se prileže čebelarska malica na žlico.

Poleg izleta v pragozd se lahko podate tudi na sprehod po urejenih okoliških poteh Term Dolenjske Toplice. Pa naj bo to do ostankov gradu Soteska s skrivnostnim Hudičevim turnom ali pa se kot pravi Indiana Jones odpravite odkrivati t.i. Gozdno učno pot Rožek in zgodovinsko t.i. Arheološko pot.

In vse te lepote in znamenitosti se nahajajo skoraj na pragu Term Dolenjske Toplice, ki so tako res odlična izhodiščna lokacija za izlete v naravo.

Ne boste ostali doma, kajne?

Alenka Hriberšek

(delno povzeto in prirejeno po knjigi *Moje najljubše poti* avtorja Željka Kozinca)

Program raziskovanja narave:

- nastanitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi v hotelih Kristal/Vital**** ali Balnea**** superior,
- vodnik z zemljevidom in opisom poti,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih,
- petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea (do 23. ure),
- vsak dan Aqua Fit v Wellness centru Balnea,
- 1x vstop v Oazo (pri 5-dnevnem paketu 2x vstop),
- 1x svečana večerja ob koncu tedna,
- uporaba fitnesa v Hotelu Balnea,
- na dan odhoda: možnost celodnevne kopanja v Wellness centru Balnea,
- brezplačen dostop do interneta,
- dnevno družabno dogajanje.

	2 nočitvi	3 nočitve	5 nočitev
Hotel Kristal****/Vital****	173,68	231,42	362,34
Hotel Balnea**** superior	191,53	256,87	405,25

Minimalno število prijavljenih oseb je 4.

Pohodniški del programa

3-dnevni program (2 nočitvi):

- pohodniška tura na vrh Roga s pohodniško malico,
- športna masaža (20 min.),
- nordijsko hoja,
- 1x brezplačna vadba PACE pod strokovnim vodstvom (ponedeljek, sredo, petek – do 30. 4.).

4-dnevni program (3 nočitve) – dodatno še:

- 1,5-urni pohod z baklami po okolici Dolenjskih Toplic,
- 2x brezplačna vadba PACE pod strokovnim vodstvom (ponedeljek, sredo, petek – do 30. 4.).

6-dnevni program (5 nočitev) – dodatno še:

- spust po reki Krki s kajakom,
- posvet pri osebnem trenerju z analizo strukture tkiv,
- možnost posveta z zdravnikom,
- 3x brezplačna vadba PACE pod strokovnim vodstvom (ponedeljek, sredo, petek – do 30. 4.).

Dvodnevno pohodniško doživetje v topliški dolini:

- 1x nočitev z zajtrkom,
- samostojni ogled arheološke poti Cvinger ali katere od drugih poti po topliški okolici,
- brezplačni vodnik z zemljevidom in opisom poti.

Hotel Kristal****/Vital****	63,00
Hotel Balnea**** superior	71,00

Cene so v EUR in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi.

Trenirano srce zmore več

Primerna in redna telesna aktivnost preprečuje srčno-žilne bolezni in podaljšuje življenje, zato je skrb za dobro telesno kondicijo eden nezamenljivih dejavnikov tako v preventivi kot tudi v rehabilitacijski skrbi za zdravo srce. Pomembno je poudariti, da za spremembo življenjskega sloga ni nikoli prepozno, velja pa – še posebej za tiste, ki dolgo niso bili telesno dejavni –, da se je treba športnih aktivnosti lotiti »s pametjo«.

V Termah Šmarješke Toplice vam ponujamo premišljen pomladanski oddih, v katerem bo vsakdo našel zase primerno obliko zdrave telesne vadbe. V celostni ponudbi vam je za varen začetek na voljo kardiotešt z uvodnim obremenilnim testiranjem, ki ga lahko opravi vsak posameznik pred začetkom vadbe. Na podlagi rezultatov trener določi intenzivnost vadbe in nadaljnje aktivnosti – na stopnji od 60 do 75 odstotkov maksimalne obremenitve ali pri 70 do 85 odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Tako dobi vsak posameznik svojo natančno opredeljeno obremenitev, ki jo zmore pri redni telesni vadbi. Vse oblike vadbe vodi in skrbno spremlja tudi zdravstveno osebje, zato so vane in optimalno učinkovite.

To pomlad vam še posebej priporočamo:

• hojo in nordijsko hojo

Bolj ali manj intenzivna hoja je osnova človekovega vsakdana, zato je ni težko nadgraditi v zdravju koristno aktivnost. Povprečen človek ob približno 2000 korakov porabi okoli 100 kalorij, zato je zmerna hoja prvi topilec maščob. Sproščujoči užitek poglubi dihanje, to pa na svežem zraku priskrbi dovolj kisika za pospešeno kroženje krvi in s tem boljšo prekrvavljenost ter občutek moči. Sprostitev poveča prožnost mišic, zniža krvni pritisk, krepi telesno odpornost in izboljšuje kakovost spanca. Pri ljudeh, ki so doživeli srčni infarkt, pa zelo pozitivno vpliva tudi na proces samega zdravljenja.

Urejene pešpoti v okolici šmarješkega zdravilišča so paša za oči in balzam za noge – bolj aktivnim pa so na voljo tudi poti za nordijsko hojo, pri kateri ne hodijo le noge, pač pa ob pomoči dveh palic tudi ramenski obroč, mišice rok, trupa in bokov. Nordijska hoja tako prinaša še bistveno boljše in hitrejšje rezultate kot običajna hoja in je idealna oblika vzdržljivostne vabe, primerna za vsak dan in vse letne čase. Pri nordijski hoji mora biti gibanje rok in nog usklajeno, najpomembnejši pa je ritem gibanja ter zasuk hrbtenice v osi.

• plavanje

Voda je zagotovo najprijetnejša osvežitev in sprostitelj, hkrati pa je plavanje izjemno zdravilo za neljube posledice različnih bolezni ali premalo pogoste telesne dejavnosti. Ker sodi med aktivnosti z najmanjšim številom stranskih učinkov in poškodb, je primerno za vsakogar. Vodoravni položaj in »lebdenje« v vodi razbremenita telo, pritisk vode na njegovo površino pa pripomore k boljši prekrvavitvi. Hidrostatični pritisk na srce in žilni sistem je enakomernjši in manjši kot pri vzravnem položaju, globlje dihanje srcu olajša poganjanje krvnega obtoka. Užitekarsko plavanje zmanjšuje strah in tesnobo ter ugodno vpliva na spanje. Če temu dodamo še zdravilne učinke termalne vode, se seznam ugodnosti še podaljša. Termalna voda blaži bolečine,



omogoča lažje gibanje, sprošča napetost v mišicah in povečuje prekrvavitve tkiv ter s tem krepi obrambne mehanizme telesa. Plavanje v ravno prav topli termalni vodi je v Termah Šmarješke Toplice na voljo v petih bazenih – v dveh notranjih (32 °C) in treh zunanjih (otročkem, športnem ter znamenitem lesenem bazenu).

• kolesarjenje

Idilično okolje naših term, obdano z dolenskimi grički, neokrnjeno naravo, razglednimi točkami in turističnimi ter naravnimi zanimivostmi, ponuja neomejene možnosti za kolesarje, in sicer tako za začetnike kot za rekreativce, pa tudi za tiste bolj zagnane. Hotel visoke kategorije in odlična hotelska kuhinja s kolesarjem prilagojeno hrano bosta vaš rekreativni oddih naredila popoln.

• kardiovadbo

Aerobna vadba na kardionaprah (steper, tekaška steza, kolo, veslač) je ena izmed najbolj učinkovitih vadb za izgorevanje maščob. Aerobni učinek kontroliramo s pomočjo merilca srčnega utripa.

• pilates

Pilates je posebna vrsta vaj za krepitev mišic spodnjega dela trupa: medeničnih, trebušnih in hrbtnih. Vadba vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje.

• vodno aerobiko

Vodna aerobika je oblika skupinske vadbe v termalni vodi. Idealna višina vode za vadbo je med popkom in prsmi. Z njo povečujemo ravnotežje in koordinacijo, povečujemo vzdržljivost ter ohranjamo vitalno telo.

Da bo odločitev za zdrav pomladni oddih lažja, smo v Termah Šmarješke Toplice letošnji velikonočni in prvomajski program zasnovali na privlačni ponudbi »Plačaš 3 – bivaš 5 noči«. Program vključuje polpenzijsko ponudbo hotelov Šmarjeta in Vitarium, kopanje v termalnih bazenih in obisk mnogoterih savn, pa tudi bogat program dodatnih rekreativnih storitev: jutranjo hidrogimnastiko, vodno aerobiko, vodene sprehode, nordijsko hojo ...

Pridružite se nam.

Alenka Babič ■

Plačaš 3 – bivaš 5 noči

(od 25. 4. do 2. 5. 2011)

5x polpenzion v Hotelu Šmarjeta ali Hotelu Vitarium superior****, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, 1x prost vstop v svet savn, bogat program dodatnih storitev: jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ..., večerna druženja s hotelskim gostiteljem, obisk čebelarja, poseben animacijski program v času od 25. aprila do 8. maja: kres, budnica pihalne godbe, mažoretke ...

Hotel Šmarjeta****	219,00 EUR
Hotelu Vitarium****superior	249,00 EUR

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

Prešernov dan s Pavletom Ravnohribom ...

V prijetnem vzdušju in polni restavraciji šmarjeških term je ob slovenskem kulturnem prazniku potekal družabno-literarni večer z znanim gledališkim in filmskim igralcem Pavletom Ravnohribom. Že drugič je bil naš gost ob tej priložnosti in tudi tokrat je zbrane navdušil z zanimivimi prigodami s snemanja filma o Francetu Prešernu, v katerem je sam odigral glavno vlogo. Za zaključek srečanja pa nam je Pavle Ravnohrib še imenitno zrecitiral Prešernovo Gloslo.



... in valentinovo z Wernerjem

Romantično valentinovo vzdušje je v Termah Šmarješke Toplice - ob okusni večerji in prijetni svetlobi sveč - popestril priljubljeni pevec Werner. Kot povsod je tudi v šmarješkem logu ogrel občinstvo, ki je skupaj z njim prepevalo njegove največje uspešnice.

Matjaž Glavan ■



Napovedujemo:

Šmarješki tek, 15. 5. 2011

Športno-rekreativne prireditve s 16-letno tradicijo ne smete zamuditi. Prireditelj in proga potekata v idiličnem zdraviliškem parku Term Šmarješke Toplice, v neposredni bližini pa se nahaja bazenski kompleks, ki omogoča tekmovalcem in obiskovalcem po končani prireditvi sprostitelj v bazenih s termalno vodo. Okolica Šmarjete ponuja spremljevalnim netekačem tudi možnost sprehoda po okoliških gričih, kjer imajo svoje vinograde znani pridelovalci dolenskega cvička. Na dan prireditve se bodo na tržnici predstavila tudi lokalna društva, kjer boste lahko preizkusili lokalne dobrote – domače pecivo, kruh, med, salame, cviček ...

Športni dan članov Kluba naročnikov Dnevnika, 16. 4. 2011

Letos bomo v Termah Šmarješke Toplice organizirali športni dan za člane Kluba naročnikov Dnevnika. Gre za promocijo športa in rekreacije kot zdrave oblike druženja, razvedrila in sprostitve, za krepitev športnega in tekmovalnega duha, za spoznavanje različnih športnih disciplin in oblik rekreacij ob podpori stroke, za spodbujanje prebivalstva k aktivnemu preživljanju prostega časa. Ne smete manjkati!

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

Preoblikovanje telesa brez diet, estetskih posegov in večjih fizičnih naporov

Če mislite, da boste v naslednjih vrsticah izvedeli vse o čudežni tabletki, ki bo vaše telo spremenila v brezhibno silhueto, ki ji bodo zavidali vsi – tako moški kot ženske –, vas moram razočarati. Čeprav vam želimo s tem prispevkom res predstaviti učinkovito metodo, ki spreminja obliko telesa v lepšo smer, ne bomo trdili, da se vam ni treba ob tem nič truditi. Pa naj reče kdo kar koli – brez pametne izbire pametne hrane in redne telesne aktivnosti ne gre. Predvsem zato, ker brez fizične kondicije sploh nič ne gre tako, kot bi moralo.



No, pa pojdemo nazaj k obljubljenemu. Terapija, ki jo izvajajo v strunjanskem sprostivnem centru Salia, je neinvazivna metoda proti staranju, ki spodbuja naravne obnovitvene procese v telesu in lahko do neke mere nadomesti tudi plastično kirurgijo. Biokibernetska stimulacija oziroma Beautytek, kot so stori- tev poimenovali, je moderna in zelo učinkovita metoda, ki se jo uporablja pri pomlajevalni negi obraza in preoblikovanju telesa. Omogoča glajenje gub ter učvrstitev obraza in podbradka, učinkovita je tudi pri odpravi aken. Poleg obraza se jo uporablja tudi na drugih delih telesa. Tako lahko zmanjša maščobno tkivo na trebuhu, zadnjici, na bokih in nad kolena. Zelo dobri rezultati so opazni tudi pri odpravi strij, brazgotin in celulita. Učinki te metode so vidni na posnetkih, saj se pred vsakim postopkom in po njem naredi posnetek s kamero, ki dokazuje razliko v stanju pred končano terapijo in po njej.

Biokibernetska stimulacija na inovativen način združuje znanja sodobne medicine ter modrost tradicionalne kitajske medicine, prenesene v sodobno računalniško tehnologijo. Med izvajanjem terapije se povečuje energetska raven dela telesa, ki se ga obravnava. Delovanje aparata pa se ne omejuje le na površino kože, temveč spodbuja naravne obnovitvene in pomlajevalne procese v telesu. Tako se voda in strupi iz celic izločajo v limfne tokove ter odplavijo iz telesa. Nakopičeno maščobno tkivo se razkrajja, poveča se dotok krvi in s tem hranljivih snovi v tkivo. Številne raziskave so potrdile, da se poleg povečanja elastičnosti in prekrvavitve kože okrepi tudi imunska odpornost terboljša splošno počutje.



Kako potekajo terapije?

Beautytek terapija je prijetna in popolnoma neboleča – po njej se boste počutili kot po rahli masaži.

Število terapij je odvisno od hitrosti, s katero se vaše telo 'odziva', za zagotovitev optimalnih rezultatov pa se priporoča cikel 12 terapij.

Kako deluje?

Beautytek prinaša potrebno energijo v vse dele telesa. Dražljaji se prenašajo v telo s pomočjo različnih nastavkov za masažo (sond), računalnik spremlja reakcijo telesa, terapija pa se neprestano prilagaja, da bi se doseglo energetsko ravnotežje, natančno odmerjeno za vsako osebo.

Kako trajni so rezultati?

V primeru zmanjšanja maščobnega tkiva so učinki trajni kot po kirurškem posegu. Pri dvigovanju prsi pa lahko rezultati brez kakršne koli dodatne terapije trajajo od šest mesecev do dveh let.

Koliko delov telesa se lahko obravnava naenkrat?

Za doseg optimalnih rezultatov se mora energija med terapijo skoncentrirati v enem delu telesa. V primeru istočasnega delovanja na več področjih se zmanjšuje koncentracija energije, s tem pa tudi učinkovitost. Strokovnjaki priporočajo, da se najprej dokonča terapija na enem delu, nato pa se preide še na druge dele telesa.

Dnevi postajajo vse daljši, sončni žarki vsak dan toplejši ... Prepričana sem, da so vaše »priprave« na prihajajoče poletje že najmanj v fazi resnega načrtovanja. Boljše počutje in lepši videz vam bo zagotovil zdrav način življenja, učinkovito dopolnilo pa so lahko tudi sodobne lepote storitve, med katerimi je biokibernetska stimulacija vse bolj priljubljena. Pripadnicam nežnejšega spola, pa tudi moškim, je v Talasu centru Salia v Strunjanu do 3. julija 2011 na voljo v okviru posebne ponudbe 4 =5: plačaš 4 tretmaje, dobiš jih pa 5! Brez škodljivih učinkov na telo in ob zagotovljenih rezultatih pa obeta skoraj toliko kot »čudežna tabletki« – po 12 terapijah lahko pričakujete zmanjšanje obsega do 15 cm, prsi pa se lahko dvignejo celo za 8 cm!

Andreja Zidarič ■



Konec maja bo v Strunjanu spet praznično. Jesenskem prazniku kakijev, ki je vsako leto bolj obiskan, se bo že drugo leto zapored pridružil pomladni praznik artičok. V strunjanskih nasadih namreč raste tudi avtohtona, kulinarčno slastna, zdravilna, a premalo znana istrska artičoka. Zadnji letošnji majski vikend se tako obeta pester program kulinarike, kulturnega ustvarjanja, z istrsko tržnico, istrsko pesmojo, plesom, tekmovanjem harmonikarjev in še veliko več ... Pristrčno vabljeni!

NOVO:

program rehabilitacije po zlomu ali operaciji kolka

Program je namenjen tistim, ki so v preteklosti doživeli zlom ali operacijo kolka. Kljub uspešno zaključeni rehabilitaciji po operativnem posegu se s časom še vedno – ali vnovič – pojavljajo težave, najpogosteje pri hoji: napačna shema hoje, težave pri hoji po stopnicah, zanašanje. Pogosto sta posledici tega bolečini v hrbtenici in operiranem sklepu. Zaradi omenjenih težav se izogibamo gibanju in tako še dodatno zmanjšujemo svojo mišično moč in splošno telesno kondicijo.

Cilj programa je:

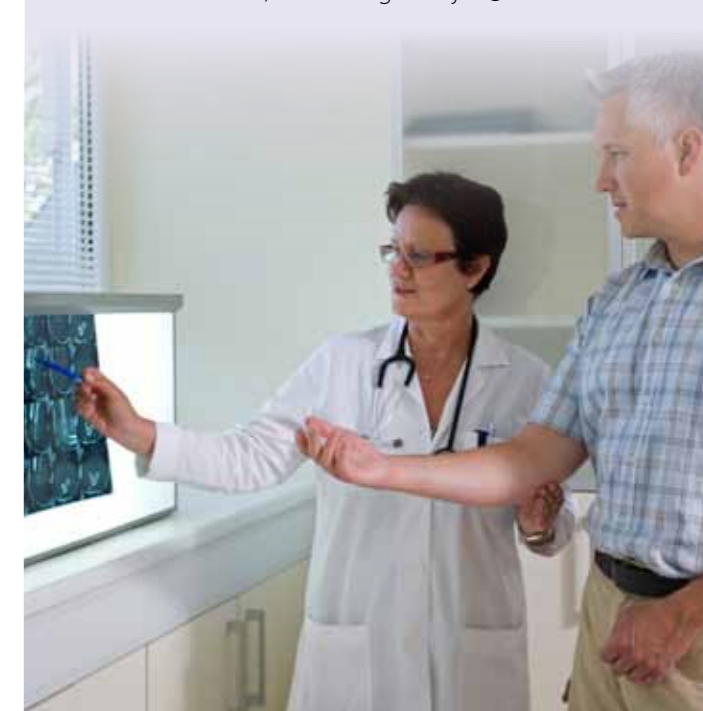
- izboljšati gibljivost v operiranem kolku,
- odpraviti napake v nepravilni hoji,
- okrepiti mišice,
- izboljšati kondicijsko pripravljenost.

Program vsebuje:

- posvet pri zdravniku,
- 2x individualno vodene vaje s fizioterapevtom (25 min.), ki se bo lahko posvetil vašim težavam in vam dal ustrezna navodila za nadaljevanje vadbe doma,
- 3x masažo hrbta (15 min.),
- 2x trening hoje (15 min.) v prilagojeni telovadnici,
- 5x vadbo v terapevtskem fitnesu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti,
- 2x vodno kolo,
- 3x nordijsko hojo, kjer vas bomo naučili pravilne tehnike hoje, ki bo lahko postala vaša stalnica v vsakodnevnih sprehodih po povratku domov.

Cena programa brez namestitve: **220,00 EUR**

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



Golf je za vse!

Prostrane zelenice, jezera, gozdni otočki, mehka trava, ki vabi, da bi si človek kar sezul čevlje in stekel z razširjenimi rokami. Kontrast modrega neba, sonce, dihanje s polnimi pljuči, zdrav tekmovalni duh. Merjenje moči z drugimi in sam s seboj. Zmorem? Seveda ... Vedno vnovični poskusi – biti boljši in še boljši. Ali pa tudi ne ... to niti ni tako pomembno. Uživam. Je pa izziv, ki se mu je težko upreti ... Tako kot svobodi, širini, ki jo obljublja obzorje, in čudovitemu občutku, ko »zares« zamahneš s palico, ko odbiješ žogico tam daleč in dvigneš roke v zrak iz čistega otroškega veselja. »Tooooo!«

Na Otočcu, nedaleč od znamenitega gradu, se na površini več kot 75 hektarjev razprostira eno od trinajstih slovenskih igrišč za golf. Po pričevanju mnogih gre za enega od najlepših golf igrišč v Sloveniji in Evropi, ki je zraslo na privlačnem in rahlo hribovitem terenu v zavetju dolenskega gozda. Narejeno za igro, ustvarjeno iz narave ...

Igrišče je z velikim občutkom – tako za igro kot naravno okolje – po sodobnih standardih gradnje golf igrišč zasnovala britansko-slovenska dvojica arhitektov Howard Swan – Peter Škofic. Eno izmed najdaljših slovenskih igrišč, ki je zanimivo tako za profesionalce in amaterske igralce višjega ranga kot tudi za manj izkušene golfiste, ponuja vznemirljive športne izkušnje. In, ne, ni več »rezervirano« le za posameznike, ki raje igrajo golf zaradi golfistov kot zaradi golfa samega. V družbi drugih slovenskih igrišč se je zavzel za vseslovensko akcijo popularizacije tega zanimivega, zgodovinskega, koristnega in sprostitvenega tradicionalnega športa, ki ga pozna premalo ljudi.

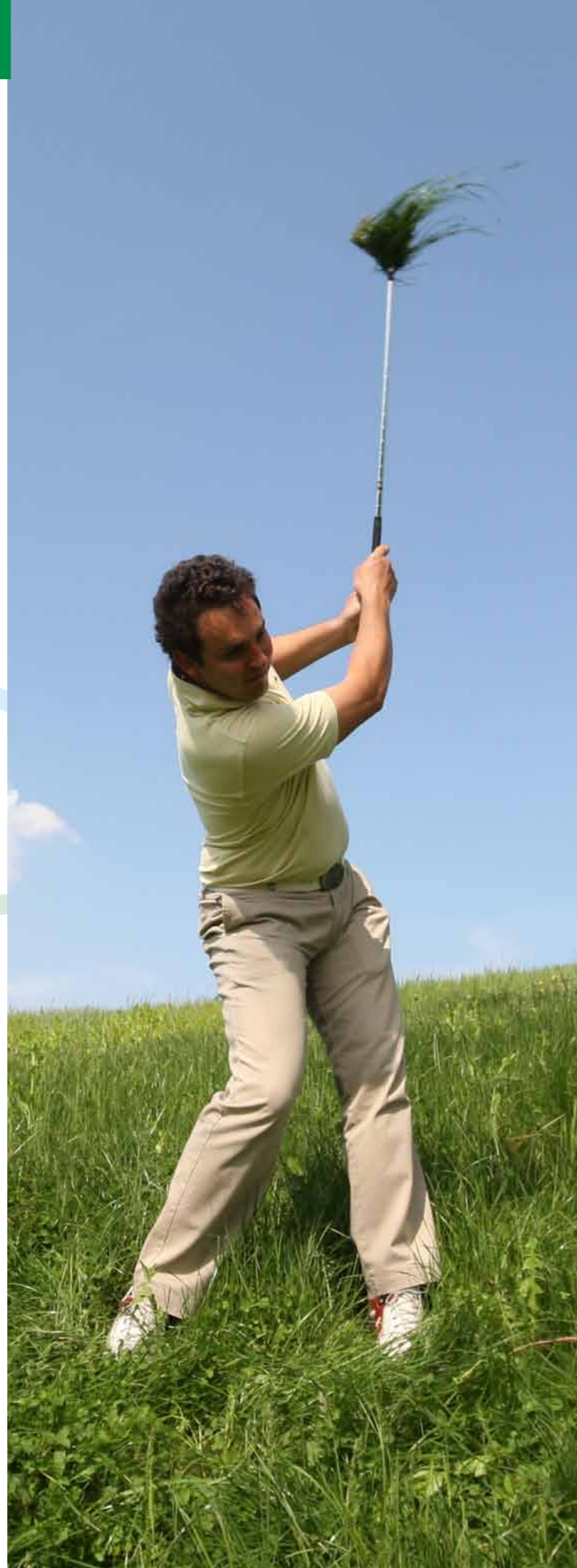


Kaj je pravzaprav golf?

Nič drugega kot šport, ki ga lahko igrate od malih nog pa vse do življenjske jeseni. Ker je odlična družabna in družinska izkušnja, ki jo na vašo željo začini tudi tekmovalni duh. Ker gre za fizično aktivnost v negovanem naravnem okolju, ki ne glede na posameznikove sposobnosti zagotavlja navdušenje in zabavo. Pri enem samem zamahu deluje 125 mišic telesa, za igro na 18 igralnih poljih prehodi golfist 8 do 10 kilometrov po razgibanem terenu. In če še sam nosi ali vleče s seboj torbo z golfskimi palicami ..., je to zelo dobra rekreacija! Če se prepustiš ...

Zakaj?

Če samo povzamemo: ker omogoča gibanje v naravi, druženje s starimi znanci in spoznavanje novih, ker nudi telesno in duševno sprostitve, ker uči s svojimi pravili, kako spoštovati naravo, soigralce in igro samo, ker je kot družabna igra za igralce »od 7 do 99 let«, ker ukvarjanje z njim povečuje sposobnost koncentracije, samozavest in spodbuja pozitivno naravnano pogled na svet.



tracije, samozavest in spodbuja pozitivno naravnano pogled na svet.

Golf zveza Slovenije, Združenje golf igrišč Slovenije in PGA Slovenije vam v letu 2011 omogočajo enostaven, prijazen in cenovno ugoden vstop v svet zelenih užikov. Za 99 EUR (z njimi boste plačali 6-8 urno učenje golfa na igrišču v skupini do 6 oseb, 2 teoretični predavanji, igro na igrišču, žetone na vadbišču, izposojajo opreme in enoletno članarino, ki vam bo dovoljevala vstop na vsa slovenska golf igrišča) se vam bodo odprla vrata na obetavne zelenice. Da si jih boste podrobno ogledali, se spoznali z opremo, pravili, izzivi, se odločili, kje vam je igra najbolj všeč, kateri teren najbolj pisan na kožo.

Samo prepustiti se morate in izkoristiti priložnost za nova spoznanja. Golf je za vse. Tudi za vas!

Andreja Zidarič ■

P.S. Podrobnosti in navodila lahko od 20. marca 2011 dobite na vseh slovenskih igriščih za golf, pa tudi na spletnih straneh Term Krka.

Več informacij: Golf Grad Otočec, www.term-krka.si, 041 30 44 44

Ste za dobro mero smeha in slastno večerjo?

Vsako drugo sredo v mesecu ob 19. uri vabljeni v Restavracijo Tango na kulturno-kulinarične dogodke.

Z letošnjo sezono v Restavraciji Tango na Otočcu stopamo že kar v peto leto kulturno-kulinaričnih dogodkov. Ugotovljamo, da je obisk na teh dogodkih iz leta v leto večji, zaradi česar smo se priprave letošnjega programa lotili še z večjo vnemo in veseljem. Prijeten ambient, čar soja luči, intimna omizja za posamezno družbo ali par, odlična kulinarična doživetja in prijazno strežno osebje, ki vas spremlja od prihoda do omizja in skozi cel večer, ter dobro izbrani nastopajoči so očitno prava formula za zabaven družaben večer.

Manca Kerin Vovko ■

Napovedujemo:

13. 4. 2011 **Violeta Tomič – Hotel Babilon**

V komediji Hotel Babilon nastopa 11 oseb, ki pripovedujejo nenavadno zgodbo o ljubezni, ki se je zgodila poleti v majhnem primorskem mestecu, med češko turistko Zuzano Kolarovo in lokalnim zapeljivcem, receptorjem Janezom Vodopivcem, ki je bolj znan kot Gianni Bevilaqua. Ko profesionalni zapeljivec zavrže naivno dekle, se v navalu ljubosumnosti zgodi poskus umora. Mediji hitro izbrskajo zgodbo, jo napihnejo, nekateri celo spremenijo do nerazpoznavnosti. VTV šov z naslovom Zgodbe, ki jih piše življenje očitnice povabi znana TV voditeljica in skuša na podlagi izjav prič osvetliti zgodbo z različnih strani in ugotoviti, kaj se je omenjenega večera zares zgodilo.

Predstava vas bo zagotovo nasmejala do solz!
Lepo vabljeni!

T: 051 367 490, **E:** manca.kerin@term-krka.si

Namiznoteniška zveza na Otočcu



V preteklih letih smo na Otočcu v Športnem centru gostili že veliko zvenečih športnih imen, organizirali teniške turnirje najvišjega ranga ipd. Sedaj pa bo bomo gostili še namiznoteniško zvezo, ki je izbrala Športni center Otočec za športne priprave kadetov in mladincev, za katere bodo pri nas organizirali poletne kampe.

Otočec so izbrali, ker s svojim Športnim centrom ponuja široko paleto možnosti športnega. Všeč jim je okolica, ki s svojo neokrnjeno naravo ponuja veliko sprostitve, odlična infrastruktura Športnega centra Otočec pa idealne pogoje za trening. In vse se nahaja v neposredni bližini Term Šmarješke Toplice, kjer se bodo lahko po napornem treningu sprostiti.

Manca Kerin Vovko ■

Športni center Otočec

Tenis

Ker hočete napredovati: idealni programi vadbe na osnovi testiranja, zakupi 6 zunanjih in 3 pokritih teniških igrišč, servis opreme.

Boot Camp

Ker so učinki lahko opazni že v 3 dneh! Boot Camp: zabaven trening po vzoru vojaških kampov: meritve, krepilna vadba, pohodi, prehrana, joga za telo in obraz. Za manj teže, za več volje!

Fitness in savne

Ker sta pri športu pomembni priprava in sprostitve: vadba na napravah – tudi z osebnim trenerjem! Za sprostitve po vadbi tudi savne.

Klub zdravja in lepote

Ker je življenje lepše, če se v svoji koži počutite odlično! Anti-age terapija, klasične in tajska masaža, kavitacija ...

Športni dnevi za šole in podjetja

Ker iščete mnogo aktivnosti na eni lokaciji: zunanja in pokrita igrišča za raznovrstne športe, izkušeni vaditelji in trenerji. Tudi demonstracija manj znanih športov!

Rekreacija: kolesarstvo, pohodništvo, skike

Ker aktivno življenje povezuje s potmi v naravi: celovita kolesarska in pohodniška ponudba in prvi skike center v Sloveniji!

T: 031 643 100, **E:** src.otocec@term-krka.si



Zdravnik odgovarja na vaša vprašanja

Veseli nas, da je rubrika Zdravnik odgovarja na vaša vprašanja tako lepo zaživela. Vabimo vas, da nam tudi v prihodnje pošiljate vprašanja, in sicer na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto ali vrelci.zdravja@terme-krka.si, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«.**



Tokrat smo dobili vprašanje gospe Ljudmile (88 let), nanj pa odgovarja Edina Zujović, dr. med., spec. nevrologije, ki opravlja preglede v specialistični ambulanti v Termah Dolenjske Toplice.

Vprašanje:

Spoštovani, na vas se obračam s prošnjo, da mi svetujete pri mojih zdravstvenih težavah. Že od leta 2006 sem slabo pokretna zaradi nemirnih, mravljinčastih in bolečih nog. Sprva so zdravniki menili, da težave izvirajo iz hrbtnice, vendar pa so na podlagi izvidov številnih preiskav to diagnozo izključili. Po opravljeni EMG preiskavi so ugotovili okvaro živcev (vse do kolen). Kaj mi svetujete, da bi se stanje izboljšalo?

Odgovor:

Spoštovana gospa Ljudmila, zahvaljujemo se vam za prejeto pismo in izkazano zaupanje zdravnikom Term Krka. Navajate težave z nemirnimi, mravljinčastimi in bolečimi nogami. Glede na izvide opravljenega EMG-ja, ki ste mi jih poslali, vam svetujem, da se skušate čim več gibati. Ker so zunaj temperature vedno prijaznejše, predlagam, da se čim večkrat odpravite na kakšen sprehod ipd. Intenzivnost hoje seveda prilagodite svojemu psihofizičnem stanju. Veliko gibanja bo zagotovo koristilo vašemu zdravju in pripomoglo k boljšemu počutju.

Zaradi spremljanja sprememb na perifernih živcih predlagam, da čez šest mesecev ponovite preiskavo pri istem zdravniku, kot ste jo prvič, lahko pa jo opravite tudi v ambulanti za EMG v Termah Dolenjske Toplice. Priporočam, da imate s seboj izvide naslednjih laboratorijskih preiskav: hemogram, hepatogram, krvni sladkor, folna kislina ter TSH. Da lahko izključimo okvaro perifernih živcev kot posledico revmatskega dogajanja, svetujem še preiskave ANA, ANCA, revma faktor (predlagam, da se o tem natančneje posvetujete s svojim osebnim zdravnikom, revmatologom, seveda pa ste dobrodošli tudi pri meni).

Edina Zujović, dr. med., spec. nevrologije ■

Estetski posegi

V soboto, 16. aprila 2011, vabljeni na dan odprtih vrat, kjer boste izvedeli vse, kar vas zanima v zvezi z estetskimi posegi!

Vaš obisk, prosimo, najavite na telefonski številki 031 342 250 (Jovanka Vrlinič).

O lepotnih posegih in negi kože



Na vaša vprašanja o lepotnih posegih odgovarja Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa, kirurgijo rok ter anti-aging medicino. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza, tako imenovane »lunch time« posege, ki ne zahtevajo dolgega okrevanja, a uspešno osvežijo obraz (uporaba botulina, hialuronskih polnil ter pilingov za odstranjevanje kožnih madežev in gub).

Vprašanje:

Pozdravljeni, vesela bom, če mi boste lahko odgovorili, kako rešiti mojo težavo. Na obrazu, predvsem po licih in okoli nosu, imam izrazite drobne rdeče žilice, ki me čedalje bolj motijo. Podobne imam tudi po nogah. Naj povem, da ima to težavo tudi moj mož. Morda veste za kakšno metodo, s katero bi se jih dalo odstraniti?

Metka

Odgovor:

Izrazite in vidne kapilare so precej pogosta težava tako moških kot žensk. Obstajata dve učinkoviti metodi odstranjevanja, in sicer odstranitev z radiofrekvenco in laserska odstranitev. Obe terapiji je treba ponoviti enkrat ali dvakrat. Rezultati so najprej vidni z radiofrekvenčno metodo, pri kateri z žičko, ki segreva podkožje, žilico direktno zapremo. Metodo izvajam v ambulanti za estetske posege v Termah Dolenjske Toplice.

Po terapiji so žilice nekaj časa bolj vidne, nato pa počasi izginejo. Področja negujemo z bepanthen mazilom in se v tem času izogibamo savnam, temperaturnim razlikam in ostrim začimbam.

Podobno se lotevamo tudi žilic na nogah, če so manjšega obsega. Če so žilice večjega premera, pride v poštev sklerozacija ali pa kar operacija. To pa izvaja žilni kirurg.

Z radiofrekvenco uspešno odstranjujemo tudi nenevarna znamenja, bradavice in zatrdline. Prednost te metode je, da ne poškoduje okoliškega tkiva. Po posegu ne ostane brazgotina, ampak le drobna opeklinica, ki se že po tednu dni povsem zaceli.

Vsekakor se z možem oglasita v ambulanti za lepote posege. Poseg je hiter, neinvaziven in skoraj neboleč, po posegu tudi ne boste potrebovali bolniškega dopusta.

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



Na počitnice v Terme Krka

First minute poletje v Termah Dolenjske Toplice (25. junij–31. avgust 2011)

20 % popust za rezervacije do 15. aprila

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

	5 noči	7 noči	10 noči
Hotel Balnea**** superior	342,00 246,24	478,80 344,74	668,80 481,54

Posebna ugodnost za družine: en otrok do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno. **Darilo** ob first minute rezervacijah: 1x berberska masaža z arganovim oljem (20 min.).

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

Počitniški veseli avtobusi v Terme Šmarješke Toplice za člane Kluba Terme Krka

(19.–26. junij, 4.–11. september 2011)

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

	7 noči, enoposteljna soba	363,50
Hotel Toplice****		
	7 noči, dvoposteljna soba	354,00

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

Odhodi avtobusov: **Obala, Kras in Ljubljana, 19.-26. 6. 2011:** Lucija (9.30), Izola (9.40), Koper (10.00), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (12.00), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana (13.30); **Severna Primorska in Ljubljana, 4.-11. 9. 2011:** Godovič (10.30), Idrija (11.00), Želin (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45), Ljubljana (15.00)

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

Spomladanski oddih na morju

(17. april–3. julij 2011)

• polpenzion • kopanje v bazenih v Hotelu Svoboda**** • jutranja telovadba v bazenu • 50 % popusta na redno ceno vstopa v svet savn • bogat animacijski in rekreacijski program

	2 noči	3 noči	5 noči
Hotel Svoboda****	154,44	210,60	351,00
Vile***	112,86	153,90	256,50
Hotel Laguna***	102,96	140,40	234,00

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

»Boot Camp« na Otočcu

3-dnevni program zabavne rekreativne vadbe za ljudi s premalo časa in volje: polni penzion po načelih zdrave prehrane, 2 nočitvi v Hotelu Šport****, vadba pod strokovnim vodstvom osebnega trenerja: jutranja vadba, krepilna vadba, pohodi, joga, sprostitve v savnah, analiza telesnih morfoloških značilnosti. Program se izvede, če se ga udeleži najmanj 8 odraslih oseb.

30. 4.–2. 5., 20.–22. 5., 10.–12. 6. in 24.–26. 6. 2011	192,60
---	---------------

Akcija v maju: ob prijavi dveh odraslih oseb - **3. oseba brezplačno!**

V času šolskih počitnic: **»Boot Camp« za družine.** Popusti za otroke (min. starost 5 let): otrok z eno odraslo osebo - 50 % popust; ob prijavi dveh odraslih oseb: otrok do 11,99 leta - 50 % popust, drugi otrok - brezplačno.

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

Navedene cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta. Dodatni popusti: **10 % popust za upokojenca** (pri bivanju min. 5 noči, razen pri ponudbi Term Šmarješke Toplice, kjer je popust že upoštevan). **Otroci** do 3,99. leta bivajo brezplačno, od 4. do 11,99. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. **Posebna ugodnost za družine v času šolskih počitnic:** en otrok do 11,99. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno (razen pri programu »Boot Camp« na Otočcu, kjer je drugače navedeno).

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

Prevzemite nadzor nad želodčnimi težavami

Želodčne težave, med katere prištevamo tudi zgago, so zelo pogoste in lahko precej poslabšajo kakovost življenja. Poleg bolečine, zvišane telesne temperature in kašlja spadajo med zdravstvene težave, zaradi katerih bolniki pogosto poiščejo nasvet v lekarni.

Zgaga je pogosta želodčna težava

Zgaga je predvsem posledica ohlapnosti mišice zapiralke med želodcem in požiralnikom. Zaradi njenega spreminjanja ali oslabilnega delovanja dopušča, da kisla želodčna vsebina zateka v požiralnik. Kadar je kisla želodčna vsebina dalj časa v stiku s sluznico požiralnika, jo draži. To občutimo kot pekoč in boleč občutek v žlički ali za prsnico, ki ga imenujemo zgaga. Nekateri dejavniki, kot so čezmerna telesna teža, kajenje, stres, alkohol, nekatera zdravila, nosečnost ter mehanska poškodba spodnje mišice zapiralke požiralnika, lahko dodatno prispevajo k razvoju težav.



www.istockphoto.com

Ali veste?

Sluznica požiralnika je po sestavi drugačna od želodčne in je zato bistveno bolj občutljiva na kislino.

Le malo ljudi išče posvet v lekarni

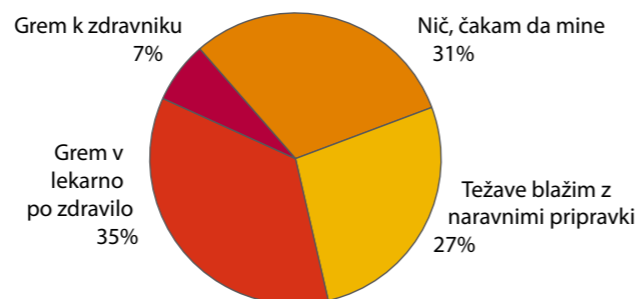
Ljudje velikokrat zanemarjajo težave z zgago in zmanjšujejo njen pomen. Običajno iščejo informacije pri znancih ali prijateljih in prebirajo različne časopise, revije ali knjige z zdravstveno vsebino. Pomembno je vedeti, da se pri želodčnih težavah, kot je zgaga, lahko odločite tudi za samozdravljenje. V lekarni vam bodo svetovali, kako pravilno uporabljati zdravila, in priporočili nekatere druge ukrepe, ki lahko omilijo težave. Tovrstno zdravljenje lahko traja do dva tedna. Če se simptomi v tem času ne prekinjenega jemanja zdravila ne umirijo, je treba obiskati zdravnika.

Ali veste?

Zgaga se pojavlja vsaj enkrat mesečno pri skoraj četrtini odraslih ljudi v razvitem svetu.

V spletni anketi o načinu zdravljenja želodčnih težav je v Sloveniji sodelovalo 192 ljudi. Skoraj tretjina sodelujočih je odgovorila, da pri težavah ne ukrepa, nekaj več jih obišče lekarno (35%), le 7% pa jih poišče pomoč pri zdravniku.

Kako si pri želodčnih težavah običajno pomagate?



Vir: spletna anketa SurveyMonkey, december 2009

Možni načini zdravljenja

Za lajšanje zgage so na voljo tri skupine zdravil:

Antacidi (npr. Rutacid)	Zaviralci receptorjev H ₂ (H ₂ blokatorji)	Zaviralci protonске črpalke (npr. Nolpaza® control)
Želodčno kislino nevtralizirajo. Delujejo hitro, vendar ne zavrejo izločanja kisline, zato je njihov učinek kratkotrajen (le nekaj ur) in jih je treba jemati večkrat na dan, vsakokrat ko se zgaga pojavi, saj ne odpravljajo vzroka težav.	Delno zavrejo izločanje želodčne kisline. Delovati začnejo nekoliko kasneje kot antacidi in treba jih je jemati 2-krat dnevno. Ob pogostem jemanju se lahko razvije odpornost na to zdravilo (toleranca), kar posledično zmanjša njegovo učinkovitost.	Med zaviralce protonске črpalke spada tudi Nolpaza® control. Zaviralci protonске črpalke so nova vrsta zdravil za kratkotrajno zdravljenje zgage ali regurgitacije kisline, ki so na voljo brez recepta. Njihova prednost je, da bolj učinkovito in dolgotrajno zavirajo izločanje želodčne kisline, saj ustavijo končno stopnjo izločanja kisline.

Zaviralec protonске črpalke na voljo brez recepta

Želodčno kislino izločajo parietalne celice v želodcu. V zadnji fazi izločanja kisline ima ključno vlogo protonska črpalka. Vsi zaviralci protonске črpalke (npr. pantoprazol) zavirajo protonске črpalke v parietalnih celicah in tako nadzorujejo izločanje kisline. Ker zaviralci protonске črpalke zavirajo končno fazo izločanja kisline, so najučinkovitejša zdravila za uravnavanje izločanja želodčne kisline. Zagotavljajo celodnevni učinek z eno samo tableto na dan in poskrbijo, da se simptomi v prihodnje redkeje pojavljajo.



Nolpaza® control vsebuje 20 mg pantoprazola. Pantoprazol velja tudi za najvarnejšega med vsemi zaviralci protonskih črpalok, saj je verjetnost medsebojnega delovanja z drugimi zdravili najmanjša.

Zgaga je posledica čezmernega zatekanja želodčne kisline v požiralnik.

Sluznica požiralnika se lahko poškoduje, če je dlje časa v stiku s kislino vsebino. Poškodbo sluznice običajno spremlja zgaga.



Nolpaza® control deluje na mestu izločanja želodčne kisline.

Želodčno kislino izdelujejo parietalne celice v želodcu. Pantoprazol zavira delovanje protonskih črpalok v parietalnih celicah in tako nadzoruje izločanje kisline.



Nolpaza® control zagotavlja dolgotrajen nadzor nad zgago.

Pri večini bolnikov že po 2 (do 4) tednih zdravljenja učinkovito prežene zgago.



Če se simptomi po 2 tednih neprekinjenega jemanja ne izboljšajo, se posvetujte z zdravnikom.

Nolpaza® control. Dolgotrajno prežene zgago.

- učinkovito in popolno olajšanje simptomov refluxa (zgage)
- dolgotrajno delovanje – nadzor želodčne kisline do 24 h
- manjša verjetnost večtedenskega pojavljanja simptomov
- samo 1 tableta na dan
- zaupajo ji mnogi zdravniki



Ne dovolite, da vam zgaga zagreni življenje. Obiščite svojo lekarno ali spletni naslov www.nolpaza-control.si. Spletna stran nudi povezavo do hitrega spletnega nakupa prek ikone »lekar na dom«. Svoja vprašanja v zvezi z izdelkom Nolpaza® control lahko pošljete preko kontakta-vprašajte nas.

Mihaela Rojac in Aleš Kaučič

O Nolpazi® control

O zgagi smo v reviji V skrbi za vaše zdravje že pisali. Nekatera dejstva ostajajo enaka: zgaga še vedno spada med najpogostejše težave sodobnega človeka, še vedno je malo srečnežev, ki je nikoli ne občutijo, in še vedno ne naredimo dovolj, da bi jo preprečili. Kljub temu pa tokratna revija prinaša pomembno novost: Krkin zaviralec protonске črpalke Nolpaza® control, ki spada v najučinkovitejšo skupino zdravil za zdravljenje zgage, lahko odslej v lekarnah dobite brez recepta.

Tablete Nolpaza® control učinkovito lajšajo težave z zgago. V reviji pišemo o njihovem delovanju in načinu jemanja. Nikakor tudi ni odveč, da še enkrat razložimo, kako in zakaj zgaga sploh nastane in kako jo lahko preprečujemo. O tej pogosti težavi smo se pogovarjali s strokovnjaki, ki so spregovorili tudi o tem, kako si lahko sami lajšamo zgago ali jo celo odpravimo, kar bo gotovo zanimalo marsikoga. Prav tako je pomembno vedeti, kdaj je pravi trenutek za obisk zdravnika.

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

Metka Miklavič

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



Zbogom, zgaga



Naš gost
asist. Aleksander Stepanovič,
dr. med., spec. spl. med.
Želodčne težave

Zgaga, ne delaj zgage!

Majhna tabletk za velike
težave z zgago



Limfterapevtke v Termah Šmarješke Toplice Ida, Vlasta in Damjana



Poznate v današnjem času veliko ljudi, ki vztrajajo v svojem osnovnem poklicu več kot 15 let? Jaz ne. Sem pa spoznala tri dekleta, katerim so šmarješke terme skoraj njihov »drugi dom«. Vsak dan, dan za dnem, z novimi in običajnimi težavami, z vedno novimi izkušnjami, ki pridejo z vsakim novim pacientom, vedno v stiku z ljudmi, z osnovnim poslanstvom pomagati. Ida Bregar, vodja maserjev, s katero sem se ob tej priložnosti največ pogovarjala, je tu »doma« že 18 let. Njeni kolegici Vlasta Pajk in Damjana Simončič pa še nekoliko več ... Damjana, višja fizioterapevtka, je Krkinim termam v Šmarjeških Toplicah zvesta že 26 let, Vlasta, ki mi je tokrat pomagala pri razumevanju ročne limfne drenaže s teoretičnimi pojasnili, pa le 6 let manj. Slednja je na izobraževanju za limfterapevtko, ki so se ga konec junija 2010 na avstrijski kliniki »Wittlinger Therapy Center« na Tirolskem udeležile vse tri, dobila naziv »šampionke«, saj je bila med 21 kandidati med tremi, ki so pri zahtevnem teoretičnem in praktičnem delu dosegli največje število točk.

Kliniko, na kateri pridobivajo znanje in mednarodno priznani certifikat za opravljanje limfterapije bodoči limfterapevti s celega sveta, sta leta 1974 ustanovila Günter in Hildegard Wittlinger. Pred tem sta oba tesno sodelovala z dr. Emilom Vodderjem, po katerem se to metodo tudi izvaja. Izobraževanje, ki so se ga tri dekleta udeležile po osnovnem tečaju v Sloveniji, je potekalo v angleščini (njihovi sošolci in sošolke so bili iz Nove Zelandije, ZDA, Kanade, Francije, z Danske ...), njihova mentorica pa je bila sama Hildegard Wittlinger, vitalna in bistra dama pri več kot osemdesetih. V pomoč sta ji bila sinova Andreas in Dieter. Po mnenju šmarjeških limfterapevtk je bil urnik zelo naporen. Učni dnevi so se začeli ob 8.30 (dekleta so pred začetkom običajno hodila še na sprehode okrog jezera – za vzdrževanje fizične aktivnosti) in so trajali do petih popoldne. Po krajšem oddihu so ponavljale na novo pridobljeno znanje in šle spat šele krepko čez 23. uro. Prostega časa res ni bilo na pretek ... Za pridobitev certifikata je bilo potrebno uspešno opraviti teoretični del (pisno in ustno), pri praktičnem delu pa dokazati še svoje znanje o ban-

dažiranju in pravilnem izvajanju določenih prijemov na mentorju. Za piko na i so si z žrebom morali izbrati diagnozo in terapijo demonstrirati na partnerju.

Danes so 38-letna Ida, 48-letna Damjana in 42-letna Vlasta tri od šestih limfterapevtov, ki so zaposleni v Termah Krka (trije certificirani limfterapevti opravljajo svoje delo v Termah Dolenjske Toplice). Ročna limfna drenaža, ki jo izvajajo, je pomembna metoda, ki učinkovito deluje na prečiščevanje telesa ter odvajanje odpadnih in škodljivih snovi ter odvečne tekočine iz telesa.

Zakaj je ročna limfna drenaža potrebna?

Dobro delovanje limfnega sistema je nujno za človekovo zdravje. Limfa, ki potuje po telesu, mora skozi bezgavke, kjer se prečisti. Zato za bezgavke tudi rečemo, da so »biološke filter postaje«. V njih se deponira veliko odpadnih delcev, rakastih celic, bakterij, virusov ... Če limfni sistem ne deluje najbolje, se začnejo v telesu nabirati strupi, ogroženo je delovanje celic, posledično pa pripelje vse to do fizičnih težav (bolezen, prekomerna teža, celulit, slabo počutje ...). Ročna limfna drenaža pomaga limfnim žilam pri odvajanju bremena. Tehniko se izvaja s počasnimi, nežnimi, monotonimi in ritmičnimi gibi, ki se ponavljajo in potekajo vzdolž limfnih žil. Stimulirajo njihovo krčenje in sledijo limfnemu toku. Na ta način sta pretok in eliminacija limfe in medcelične tekočine iz delov telesa, kjer zastaja in se kopiči, olajšana. S pomočjo pravilne limfne drenaže lahko v limfnem sistemu spet vzpostavimo normalno delovanje.

Vzroki za nastanek limfedema

Limfedem (oteklina) nastane takrat, ko limfni sistem ne more odstraniti iz tkiva niti normalnega limfnega bremena. Vzroki so lahko organski, ki jih povzročijo razvojne nepravilnosti limfnega sistema, tumorji, paraziti, poškodbe, obsevanja ali pretesna oblačila. Lahko pa so funkcijski, kot je na primer krč limfnih žil ali odsotnost mišične kontrakcije.

Primarni edemi so prirojeni in se pojavijo ob določenih bolezenskih stanjih. Sekundarni edemi pa so pridobljeni in so posledica operativnih posegov, poškodb, vnetnih stanj, obsevanj, odstranjenih bezgavk, tumorjev, metastaz.

Za paciente, ki imajo odstranjene bezgavke, je limfna drenaža močno priporočljiva, celo obvezna. K terapiji je treba pristopiti celostno - poznati moramo družinsko anamnezo pacienta, vedeti moramo, kdaj so se pojavili prvi znaki edema, pogledati je treba celo telo, oteklino otipamo in ocenimo, v kateri fazi so.



Pred prvo terapijo zmerimo obseg okončine, da lahko na koncu ocenimo rezultate. Po vsaki terapiji je treba okončino bandažirati ali nadeti kompresijsko nogavico ali rokavico, ki mora biti narejena po meri. Nikakor pa pri teh edemih ne smemo izvajati terapije s pritiski. Priporočljiva je vsakodnevna telovadba, razgibavanje, sprehodi, vendar bandaž ne odstranjujemo (njena uporaba se priporoča tudi čez noč). Pomembno je pazi-

ti na primerno telesno težo, saj vsak dodaten kilogram obremeni že tako otečeno okončino.

Poudariti pa je treba, da gre pri manualni limfni drenaži za »vzdrževalni postopek« in ne za »enkratno popravilo«. Z rednim zmanjševanjem otekline na telesu se zmanjšuje možnost poškodb, razpokane kože, ki omogoča vdor bakterij, virusov in glivic, zvišuje se splošna odpornost telesa in omogoča čim bolj normalen način vsakdanjega življenja.

In še ...

Ročna limfna drenaža vpliva tudi na dnevni živčni sistem, ga umirja, deluje antistresno, protibolečinsko in krepi imunski sistem. Pozitivno vpliva na peristaltiko (uravnava prebavo) in izboljšuje mišični tonus. Pomaga pa tudi pri zvonjenju v ušesih, migrenah, pri bronhitisu, opeklinah (brazgotine se zmanjšajo, manj so vidne, barva se izboljša), težavah ožilja (razen pri trombozi, pri kateri se je ne sme uporabljati), odlične rezultate daje tudi pri zdravljenju aken, dermatitisa, proti izpadanju las in pri odpravljanju »zgodnjega« celulita ter pri motnjah prebavnega trakta.

Znanje – za zdravje

Šmarješke limfterapevtke ugotavljajo, da danes ljudje – kljub velikemu številu rakavih obolenj in drugih hudih bolezni, pri rehabilitacijah katerih se manualno limfno drenažo uporablja kot del osnovnega programa zdravljenja ali kot samostojno storitev – še vedno dobijo premalo informacij o tej koristni in učinkoviti metodi za odpravljanje oteklin in spodbujanje pretoka limfe. Mnogi niti ne vedo, da lahko dobijo od svojega osebnega zdravnika (ali pa na priporočilo specialista) delovni nalog, ki jim zagotavlja od 10 do 20 terapij na leto. Menijo, da bi morali biti ljudje bolj ozaveščeni o boleznih, ki jih pestijo, in o možnostih, ki jih imajo. Predvsem pa so si edine, da potrebujejo njihovi pacienti na svoji poti trdno in zanesljivo oporo v življenjskih partnerjih in prijateljih.

Andreja Zidarič ■

Limfne drenaže se ne sme uporabljati:

- pri nezdravljenih rakastih obolenjih z metastazami,
- pri motenem delovanju ščitnice,
- pri akutnih vnetjih (generaliziranih in lokalnih),
- pri trombozi,
- pri srčnem popuščanju,
- v času, ko traja antibiotična terapija.



Tecar terapija – za hitrejše in učinkovitejše okrevanje

Ena izmed sodobnejših medicinskih naprav, ki pomaga k hitrejši rehabilitaciji in večji učinkovitosti terapij, je **Tecar terapija**. Posebnost te manualne terapije je v tem, da za razliko od tradicionalnih oblik obsevanja Tecar spodbuja energijo iz notranjosti bioloških tkiv ter tako pospeši naravne procese obnavljanja in deluje protivnetno. Pozitivni učinki so vidni že po prvi uporabi, bolečino se kmalu odpravi, kar olajša in poveča učinkovitost poznejših postopkov.

Poleg zmanjšanja bolečine so učinki delovanja Tecar terapije tudi, da:

- izboljša površinsko in globinsko prekrvavitev,
 - izboljša regeneracijo tkiv,
 - naravno stimulira vensko in limfno drenažo,
 - vpliva na povrnitev ravnovesja metabolične aktivnosti.
- Zaradi ugodnih učinkov je Tecar terapija odlična pri zdravljenju:
- poškodb kosti in mišic,
 - vnetja kit in burz,
 - kroničnih in akutnih bolečin v sklepih,
 - osteoporoze.

Priporoča se jo tudi v rehabilitacijskih programih pred kirurškimi posegi in po njih (npr. pri menjavi sklepov). Celotno terapijo se izvaja ročno, traja 40 minut in nima nezaželenih stranskih učinkov.

Tecar terapija: 20 min. 28,00 EUR, 40 min. 55,00 EUR

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

Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

Prosim, da revijo od naslednje številke naprej pošiljate na naslov:

Ime in priimek: _____ Leto rojstva: _____

Ulica in hišna številka: _____

Poštna številka in kraj: _____

E-pošta: _____ Podpis: _____

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska c. 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Zdrav okus pomladi

Ni treba veliko, da je vsak dan na krožniku zdrav obrok. Malo znanja, malo domišljije, malo časa. In malo več volje. Narava nam ponuja pisane izzive. Takšne, ki jih že dobro poznamo, pa tudi sestavine, ki si jih moramo samo upati uporabiti. In če pobrskamo po starih kuharskih knjigah, poslušamo telo, kaj pogreša, bomo kmalu imeli na krožniku pisano družčino vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi.

Recept, ki ga je tokrat izbral Dejan Koncilja, vodja gostinstva v Termah Dolenjske Toplice, obeta zanimivo testeninsko pregreho na zdrav način. **Čemaževi rezanci s trobenticami in zelenimi beluši** vam bodo sicer vzeli nekaj več časa, saj boste morali testenine narediti sami, bo pa zato veselje nad uspehom in okusnim obrokom toliko večje. Pa poglejmo, kakšno zgodbo pripovedujejo sestavine iz narave ... O testeninah raje kdaj drugič ...

Čemaž, ki mu pravijo tudi divji, medvedji ali gozdni česen, kačji lek ali štrkavec, je trajnica z mnogimi zdravilnimi učinki. Njegova številna imena kažejo na razširjeno uporabo v preteklosti, saj so ga uživali že stari Rimljani. V Sloveniji raste čemaž skoraj povsod – na Gorenjskem, Štajerskem, Dolenjskem, Notranjskem in celo v prekmurskih ravninskih gozdovih. V gosto poraslih preprogah raste od marca do junija in cveti od aprila do maja.

Čemaž naj bi spodbujal delovanje žlez, čistil celotno prebavno pot in dihalne poti, učinkoval naj bi razkužujoče in bil dobro sredstvo proti črevesnim glistam. Poleg tega »čisti« kožo in posledično odpravlja izpuščaje in lišaje, pospešuje celjenje ran in blagodejno vpliva na celo telo. Znižuje holesterol, je diuretik (odvaja seč iz telesa) in antipiretik (niža visoko telesno temperaturo).

Toplejše pomladno sonce najprej privabi iz zemlje **trobentico**. Ni je treba posebej predstavljati, morda le nekaj podrobnosti o njenih zdravilnih lastnostih. Trobentica blaži krče in učinkuje pomirjevalno, lajša izločanje sluzi pri prehladnih obolenjih dihal, znižuje zvišano telesno temperaturo (podobno kot čemaž), poleg tega pa vsebuje veliko vitamina A in C (v listih) in mineralne soli.

Beluši pa so prastara žlahtna zelenjava, ki izvira iz srednje Azije. Okus zelenih belušev spominja na orehe, vsebujejo beljakovine, kalij, železo, provitamin A, vitamine E, B1, B2, B6 in C. Imajo malo kalorij in so primerno živilo za diabetike. Ker spodbujajo presnovo in delovanje ledvic ter delujejo čistilno, jim mnogi pravijo tudi »policist ledvic«.

In še recept ...

Sestavine za 4 osebe:

40 dag čemaževih širokih rezancev, 16 dag zelenih belušev, 40 cvetov trobentic, česen, zelenjavna osnova.

Iz moke, jajc in sesekljanega čemaža naredite testo. Testo razvaljajte in razrežite v široke rezance. Skuhajte jih in odcedite. V ponvi popražite beluše, ki ste jih prej narezali na rezine, jim dodajte česen in ko ta zadiši, vse skupaj zalijte z zelenjavno osnovo. Nato v ponev stresite rezance, dobro premešajte in dodajte polovico cvetov trobentic. Servirajte in okrasite s preostankom cvetov in kakšnim surovim vršičkom belušev.

Veliko veselja pri pripravi in ... naj vam tekne!

Andreja Zidarič ■



NAGRADNA KRIŽANKA

VRELCI ZDRAVJA		MORSKA JEGULJA	LOČENOST ČLOVEKA OD VSEGA DRUGEGA BIVAJOČEGA	TLESK	VREDNOST	SLOVENSKA ALPСКА SMUČARSKA (DREV)	KONEC POLOTOKA	TREPETLIKA	RIŽEVO ŽGANJE	KNJIŽEVNIK, PISATELJ	LESNI SLADKOR	UMOR ALI POSKUS UMORA IZ POLITIČNIH RAZLOGOV
STVARITE-LJICA												
IZDELO-VALEC ALI PRODAJALEC GALANTER-IJE												
PARAZITSKA RASTLINA NA DREVJU							FR. SKLADA-TELJ (ERIK)					
SVETLO RDEČE VINO							SL. KNJIŽEV-NIK (MILOŠ)					
DRUGO NAJVEČJE MESTO V SIRIJI										SRBSKI PSIHOLÓG (NIKOLA)		
KOLIČINA ZA KATERO SE BLAGO SKRČI										PROSIAK		
SESTAVIL: PETER UDIR	NASELJE V OBČINI ŠMARJEŠKE TOPLICE	NOSILEC ODLIKOVANJA SREDNJE STOPNJE	BREZBARVNI ORGANSKI RADIKAL	CESTNO VOZILO				OPIS BOJNE-GA POHODA				
				KEM. SIMBOL ZA TITAN				NESTRO-KOVNIK, LJUBITELJ				
POSODA S POKROVOM ZA SHRANJE-VANJE							FR. KOMIK (JACQUES)			LETNI GOZD-NI POSEK		
							IZMETAČ NABOJEV PRI PUŠKI			KAR KOGA UROČI		
FRANCOŠKI KOMEDIO-GRAF (NAMISLJENI BOLNIK)								ORGAN ZA ZBIRANJE SEČA			DVOROČNA SEKIRA ZA SEKANJE, PODIRANJE DREVJA	PRI MUSLIMA-NIH STAVBA, NAMENJENA ZA VERŠKE OBREDE
								BELOČNICA			ILOVICA (nar.)	
CITROENOV AVTO				SLIKA, NA KA-TERI JE UPO-DOBLENA POKRAJINA						MUSLIMAN-SKO M. IME		
				OSAMITEV						BRIT. PRO-STORNINSKA MERA		
PRIPRAVA ZA ORANJE					PENEČE SE VINO				ZAČETEK, IZVOR			
					ČEBELJI SAMEC				ZLAHTNI PLIN			
JAN NERUDA			STEKLENJAK								ZADETEK PRI KOŠARKI	
			NIZJA LESNA-TA RASTLINA								MITNINA, CARINA (zastar.)	
AMERIŠKI PESNIK IN PISATELJ (... ALLAN POE)						ZEMLIŠČE, SVET					AVSTRALSKI GLASBENIK (NICK)	
						KR. ZA FAKULTETO ZA UPRAVO					RUS, VELIKO	
BLAZINI PODOBNA GRELNA PIRIPRAVA S TOPLO VODO									OTROK			
V GRADBENE MATERIALE VSTAVLJENI VLOŽKI, KI POVEČUJEJO NOSILNOST									NEKORISTNE ODVEČNE STVARI			

SLOVARČEK: ALIL - brezbarvni organski radikal; CAVE - avstralski glasbenik (Nick); SATIE - francoski skladatelj (Erik); SKLERA - beločnica;

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev zimske križanke (vodoravno): MEŠETARSTVO, EPIDEMIOLOG, DIMIJE, LADO, LOCANJ, KOR, PONI, AMATI, PAG, JELKO, ON, STALIN, ZAPENJAČA, VIGONJKA, OPAST, ERATO, OBESA, TEST, TORO, VRAT, KREKER, LK, SAJOVIC, ARNIK, OST, FATALIST, IDA, BIOMASA, EZEKIJEL, ANKARAN, NAKOVALO

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: GORDANA ŠEŠKO**, Krulejeva 19, 8290 Sevnica
- 2. nagrada: MARTA TUREK**, Ulica Malči Beličeve 87, 1000 Ljubljana
- 3. nagrada: ANČKA PERČ**, Lopaca 4A, 3262 Prevorje
- 4. nagrada: FRANC SOKLIČ**, Hotemaža 91, 4205 Preddvor
- 5. nagrada: MARIJA PENCA**, C. 4. Julija 52A, 8270 Krško

Rešeno križanko pošljite **do 6. maja 2011** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek _____

Naslov _____

Davčna številka _____



Krkin hram na Trški gori

Odlična kulinarika v idiličnem okolju vinorodnih gričev.
Užitek ob jedeh, pripravljenih po tradicionalnih receptih. Terasa z izjemnim razgledom na dolensko pokrajino do Gorjancev in na Novo mesto. Za še lepša srečanja in druženja. V družinskem in poslovnem vzdušju.
Vabljeni.

TERME  KRKA
hotel krka

T: 07/ 39 42 100, E: booking.hotel.krka@terme-krka.si, www.hotel-krka.si