

Grad Otočec skozi stoletja

Otočec – dolenski grajski dragulj, ki se ponša z osem stoletij dolgo zgodovino – je konec januarja ponovno zablestel v romantičnem srednjeveškem vzdušju. Danes je sicer lepši in bogatejši kot kdajkoli prej, vendar so domačini menili, da je še veliko stvari, povezanih z zgodovino gradu, ostalo nezapisanih in neraziskanih. V otoški lokalni skupnosti in bližnji okolici namreč živijo ljudje, ki so nekdaj služili grajskim gospodom in ki so znali povedati marsikatero zanimivost, legendo in anekdoto o gradu in življenju v njem. Z željo, da njihova pričevanja in spomini ne bi bili pozabljeni, so se mladi odločili to raziskati in zapisati ter tako posredovati zgodovinsko zapuščino mlajšim rodovom.

Mladi društva Vitezi Otoški so se z raziskovalnim projektom »Grad Otočec skozi stoletja«, ki ga je podprla tudi Evropska unija, prijavi na razpis nacionalne agencije Mladina. Pri projektu je sodelovalo 38 mladih z Otočca in okolice, ki so raziskovali zgodovino gradu Otočec, oprave graščakov v srednjem veku, spominke in srednjeveško grajsko kulinariko. Na podlagi večmesečnih raziskav in intervjujev so izdali knjigo »Grad Otočec skozi stoletja«, v kateri so zapisali vsem že znano zgodovino in dodali nova dognanja.

Prireditve, katere cilj je bil predstaviti zaključke zanimivega projekta in obiskovalcem prikazati čar srednjeveških dni, se je konec januarja kljub rekordno nizkim temperaturam udeležilo več kot 200 ljudi. Sprejela jih je grajska služnčad, nagovoril jih je grajski glasnik, srednjeveški program pa se je nadaljeval



na grajskem dvorišču z grajsko družino, bruhalko ognja, dvobojem vitezov, srednjeveško glasbeno skupino Gallenberg Vaganti, dvornim norčkom in z obilo hrane in pijače ... Za gurmane je bilo to vsekakor doživetje, saj so lahko okušali jedi, ki so jih kuharji pripravili na zunanjih ognjiščih, tudi polhe, prepelice, pottočne rake, polže, ščuke ...



Projekt, s katerim so želeli mladi dokazati, da zmorejo prispevati k ohranjanju zgodovinske dediščine in storiti nekaj pozitivnega za razvoj lokalne skupnosti in potomce, je uspel. Izsledki obširne raziskave, opisani v knjigi Grad Otočec skozi stoletja, pa bodo dobrodošli tudi pri oblikovanju ponudb Hotelov Otočec.

Petra Grajžl



Namesto uvoda ...

Pred vami je nova številka Vrelcev zdravja, časopisa za goste Krkinih zdravilišč in člane našega kluba. Ker vemo, da se ga vsakokrat razveselite, smo se odločili, da ga bomo v letošnjem letu izdali kar šestkrat – vsak drugi mesec. V tej številki boste lahko prebrali marsikaj zanimivega o razstrupljanju, pomladnih programih, ki smo jih pripravili za vas, izvedeli nekaj nasvetov za lepši videz rok, kakšno iskrico, podrobneje pa smo vam predstavili tudi hidrogimnastiko in tri malo drugačne vrste savn, ki jih lahko obiščete tudi pri nas. Upamo, da vam bodo vsebine všeč, da boste z veseljem rešili križanko, se nasmejali ob šalah in si pripravili nekaj dobrega in zdravega za kosilo ...

Pomlad se počasi prebuja. Stopite ven, nadihajte se svežega zraka in se imejte lepo. Veseli bomo vsakega vašega obiska, pobude, mnenja in nasmeha na vaših licih.

Srečno.

Uredništvo



Posebna pomladna akcija Hotelov Otočec

Plačaj manj, dobiš več – do 14. aprila 2006

- 3, 4 ali 5 polpenzionov
- namestitev v hotelu Šport****
- brezplačna uporaba fitnesa, savne in masažnega bazena
- prost vstop v bazene Wellness centra Balnea v Dolenskih Toplicah in v bazene Zdravilišča Šmarješke Toplice
- graščakov sprejem s cvičkom in pogačo na grajskem dvorišču
- svečana večerja v grajski restavraciji
- prost vstop v casino in diskoteko

Hotel Šport****	2=3	3=4	4=5
	SIT / EUR	SIT / EUR	SIT / EUR
	21.600 / 90,14	29.160 / 121,68	36.720 / 153,23

☎ 07/ 30 75 165, booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Poslovni rezultati Krke v letu 2005



Nadzorni svet Krke, d. d., Novo mesto je na seji konec januarja med drugim obravnaval tudi predhodne nerevidirane poslovne rezultate Krke, d. d., Novo mesto za preteklo leto. Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja Jožeta Colariča so v delniški družbi, ki je v januarju zabeležila tudi rekordno ceno delnice, presegli načrte, saj so prodali za 116,8 milijarde SIT izdelkov in storitev, kar je za 19 odstotkov več kot v letu 2004. Doseženi čisti poslovni izid družbe v višini 21,6 milijarde SIT je za kar 53 odstotkov večji kot v letu 2004. Nadzorni svet je bil seznanjen, da je tudi skupina Krka poslovala uspešno, saj je bila prodaja v višini 133,5 milijarde SIT za 18 odstotkov večja kot leto poprej, čisti poslovni izid pa po prvih ocenah ne bo bistveno odstopal od izida družbe.

V Balnei že čakamo pomlad

Dolga in hladna zima pusti na koži obraza in telesa vidne posledice. Zaradi mraza več časa preživimo v zaprtih in ogrevanih prostorih z relativno nizko količino vlage, prehrana ni tako pestra kot v drugih letnih časih. Manj je vitaminov, mineralov, oligoelementov in balastnih snovi, bolj nam diši takšna z več maščobe in ogljikovimi hidrati. Vse to pa slabo vpliva na naše splošno dobro počutje in videz kože - loteva se nas spomladanska utrujenost, na trebuhu in stegnih se kopičijo maščobne blazinice, koža ni napeta. Narava se bo vsak čas začela prebujati, sijala bo v svežini pomladnih jutur. Kaj pa mi?

Iz bogate ponudbe Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah vam predstavljamo enega od programov, ki vas bo pripravil na prihajajoče obdobje - Tibetansko skrivnost.

Tibetanska skrivnost je doživetje, ki se začne s pilingom telesa oziroma z odstranjevanjem odmrlih celic s površine kože. Tako je koža globinsko očiščena in pripravljena, da vsrka vase hranljive snovi in - kar je še pomembnejše - da se hitreje obnavlja. Piling sledi nanašanje obloge, ki je pripravljena iz morskih alg in bogata z minerali, oligoelementi, vitamini, aminokislinami in eteričnimi olji, ki so izbrani glede na vaše želje in težave. Zaviti v folijo boste po negi 20 minut uživali potopljeni v lebdečo posteljo. Gotovo vas zanima, kaj se v tem času dogaja v vašem telesu. Spodbudi se cirkulacija, limfni pretok, pospeši se izločanje toksinov, omogočena je izdatna remineralizacija, s primernim izborom



eteričnih olj lahko dosežemo tudi redukcijo maščob in celulita. S tem pa razvajanja še ni konec - pravi užitek sledi s tibetansko masažo. Ogreti laneni mošnjički v spretnih rokah Balneinih strokovnjakov so napolnjeni s himalajskimi kristali in soljo mrtvega morja. Drsijo po koži celega telesa, masaža pa je lahko tudi močnejša. Polaganje toplih kamnov na čakre (energijske točke za sprejemanje in usmerjanje energije) omogoča popolno sprostitve, regeneracijo tkiv, izločanje strupov, izboljša razpoloženje, poveča sposobnost koncentracije in zmanjšuje negativne vplive stresa. Splošno ugodno počutje vas bo spremljalo še dolgo po negi ...

Nada Milač

Paketi oddiha - Ne čakaj na maj

- kopanje v bazenih s termalno vodo (36°C) v hotelu
- kopanje v Laguni Wellness centra Balnea
- 1x vstop v Oazo - center savn v Wellness centru Balnea
- 1x biserna ali zeliščna kopel
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- pregled pri zdravniku (pri bivanju 5 ali več dni)
- petkovo nočno kopanje v Laguni Wellness centra Balnea
- sobotni ples z živo glasbo
- bogat animacijski program (kulturne in družabne aktivnosti)

Hotel Vital**** ali Kristal****	Vikend paket (pet.-ned.)		5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR	SIT	EUR
6. 03. - 12. 04. 2006	26.460	110,42	56.558	236,01	79.182	330,42
18. 04. - 23. 06. 2006	26.019	108,58	61.795	257,87	86.513	361,01

☎ 07 39 19 400, 39 19 500, booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Pomladi naproti v Zdravilišču Šmarješke Toplice

od 11. marca do 14. aprila 2006

- 2 ali 3 polpenzion
- vsak dan ena storitev iz ponudbe Vitarium šport (PACE, kardiokros, tai chi)
- posvet z inštruktorjem fitnesa
- petkovo nočno kopanje s presenečenjem
- 1x vstop v center Vitarium Aqua
- vsakodnevna jutranja hidrogimnastika
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- sobotni ples v zdraviliški restavraciji
- kulturne in družabne prireditve
- 10 % popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču - razen na masaže

	2 dni v SIT/EUR		3 dni v SIT/EUR	
	04.01.-12.4.06	13.4.-25.4.06	04.01.-12.4.06	13.4.-25.4.06
Hotel Šmarjeta****	29.400/122,68	30.870/128,82	39.690/165,62	41.674/173,90
Hotel Vitarium**** superior	30.360/126,69	31.830/132,82	40.986/171,03	42.970/179,31

V marcu - poseben paket za žene in dekleta

Program „Za nežnejšo polt“, nadvse sproščujoča in prijetna nega telesa, ki jo je za lepšo polt uporabljala tudi Kleopatra. Po njej je koža gladka, nahranjena in mehka. Program vključuje:

- piling s soljo in naravnimi eteričnimi olji
- Kleopatrina kopel z medom in mlečno soljo
- čaj za sprostitve

Cena: 7.500 SIT

☎ 07 38 43 400, booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Strunjan: 5 dni bivam, 6 dni se kopam

od 12. do 17. marca 2006 ali od 19. do 24. marca 2006

- 5 polpenzionov v dvoposteljni sobah v Vilah***
- 6 dni kopanja v bazenu z ogrevano morskovo vodo 32°C
- enkrat dnevno prost vstop v savne (turška, finska, infrardeča)
- jutranja telovadba v bazenu in vodna aerobika

Redna cena: 51.500 SIT / 241,91 EUR

Akcijska cena: 46.350 SIT / 193,42 EUR

Pomladni paket

od 5. marca do 30. junija 2006

- 5 dni prijetnega bivanja v dvoposteljni sobi izbranega objekta na osnovi polpenzion
- kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32°C) in enkrat dnevno brezplačna uporaba turške, finske ali infrardeče savne
- 1x peeling celotnega telesa s soljo iz mrtvega morja, ki mu bo sledila kratka masaža z multivitaminsko kremo
- 1x poldnevni najem kolesa
- 2x fitnes
- jutranja telovadba

v SIT / EUR	5.3.-13.4.2006	14.4.-30.6.2006
Hotel Svoboda****	69.644 / 290,62	79.764 / 332,85
Vila Park****	62.284 / 259,91	72.864 / 304,06
Villen***	59.524 / 248,39	65.044 / 271,42
Hotel Laguna***	57.224 / 238,79	62.284 / 259,91

☎ 05 67 64 100, 67 64 547, booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Nasveti za zdravo življenje

Za bolj negovane roke

Ni lepih in grdih rok. So negovane in nenegovane. In verjetno ste se kdaj že znašli v situaciji, ko ste iz najrazličnejših razlogov skrivali svoje. Glede na to, da vedno zbuja pozornost, bi se jim splačalo vsak dan nameniti nekaj trenutkov ...

Zgradba kože na zunanji strani rok je drugačna od kože na drugih delih telesa. Predvsem ji manjka žlez lojnic, ki bi ji zagotavljale dovolj maščobe in preprečile izgubo vlage. Zato se koža na rokah zelo hitro izsuši in razpoka. Poleg tega so naše roke in nohti izpostavljeni tudi različnim negativnim vplivom, kot so mraz, sonce, agresivna čistila ... Tokrat vam ponujamo nekaj nasvetov za lepši, bolj negovan videz rok in nohtov.

1) Tako pri nohtih kot pri koži ločimo različne tipe. Posvetujte se s strokovnjakom za manikuro, ki bo ugotovil stanje vaših rok in vam svetoval izdelke za njihovo nego.

- 2) Treba je ločevati med zaščitno in negovalno kremo. Že samo ime nam pove, kdaj bomo katero uporabljali. Pomembno je, da kremo utremo tudi v noht in pri tem kožico rahlo potisnemo nazaj.
- 3) Uporaba rokavic je zelo pomembna, saj bodo pri pomivanju in pranju z agresivnimi sredstvi, vročo ali hladno vodo in tudi pri delu na vrtu preprečile negativne vplive na kožo rok in nohte.
- 4) Pred uporabo rokavic moramo roke namazati s kremo. Kdaj pa kdaj lahko zanje naredimo tudi oblogo iz medu, mandljevega olja in kapljicami limoninega soka. Premažemo roke in nohte, oblečemo rokavice in opravimo načrtovano delo. Ko končamo z delom, roke umijemo in namažemo s kremo.
- 5) Rahla masaža ob nanosu kreme je vedno dobrodošla. Masirajte prste od nohtov proti srcu in ne pozabite na zapestje.
- 6) Občasno (dvakrat mesečno) lahko naredimo piling rok in nohtov. V sprostivnih centrih Krkinih zdravilišč - v Balnei, Vitariumu in Salii - smo tudi za vaše roke pripravili vrsto storitev, programov in izdelkov, ki bodo polepšali njihov videz, vas pa odrešili nepotrebnih skrbi. N.M.

Zdravilišče Šmarješke Toplice

Razstrupljanje in prečiščevanje telesa

V današnjih časih se ljudje skorajda ne moremo izogniti vnosu škodljivih snovi v organizem, saj se ta proces odvija neprestano, dostikrat brez našega nadzora. Živiljenjsko okolje je vedno bolj onesnaženo, sestava hrane je »obogatena« z različnimi škodljivimi dodatki: pesticidi, konzervansi, težkimi kovinami, aditivi, hormoni in podobnim, svoj delež pa prispevajo tudi različni farmacevtski izdelki, čistila, kozmetika ... V organizmu se v določenem trenutku nabere presežek tujih snovi – **ksenobiotikov**, ki povzročajo povečano proizvodnjo prostih radikalov in ki lahko poškodujejo celice in tkiva in porušijo telesno ravnovesje. Človeški organizem se sicer na njihovo prisotnost odziva z aktiviranjem obrambnega sistema z delovanjem antioksidantov (encimov, vitaminov, mineralov), vendar je ta njegova sposobnost omejena.

Nastanek posledičnih ali civilizacijskih bolezni – bolezni srca in žilja, rakastih obolenj, bolezni presnove, zvišanega krvnega tlaka in debelosti – je posledica sodobnega načina življenja, saj se človekov prilagoditveni mehanizem ni sposoben prilagoditi tako hitrim spremembam. Ljudje pa lahko sami in s trudom največ vplivamo na učinkovitost obrambnega sistema pred škodljivimi dejavniki – nepravilno prehrano, premalo telesnega gibanja, nenehnim in dolgotrajnim stresom in onesnaženim okoljem.



Treba je okrepiti zdravje

Strokovnjaki pravijo, da je za preprečevanje nastanka civilizacijskih bolezni potrebno okrepiti zdravje. Čudežna formula, s katero bi se dalo to narediti čez noč, še ni bila odkrita. Kljub temu smo v Zdravilišču Šmarješke Toplice razvili izjemno odmeven program prečiščevanja in prehranskega razstrupljanja, v okviru katerega s pomočjo inovativnih postopkov učinkovito pristopamo h krepitvi zdravja in izboljševanju kakovosti življenja posameznika.

Prim. dr. Tomislav Majič, idejni in strokovni vodja programa, ki s svojimi bogatimi izkušnjami predstavlja pravi naslov za vse skrivnosti o tem, kako ostati vitalni, zdravi in ustvarjalni skozi vse življenje, pravi: »Na post in prečiščevanje lahko gledamo z različnih zornih kotov. Moj pogled je s stališča zdravja. Program posta in prečiščevanja v Šmarjeških Toplicah je medicinsko utemeljen program za izboljšanje kakovosti življe-



nja. V ta namen uporabljamo predvsem naravne zdravilne postopke in sredstva z medicinsko dokazljivimi blagodejnimi učinki na zdravje. Pomembno je poudariti, da je proces razstrupljanja s postenjem zasnovan s celostnim pristopom, ki združuje štiri osnovne postopke: post pri trdi hrani in prehransko prečiščevanje, različne postopke za razbremenjevanje telesa odvečnih snovi, postopke za krepitev obrambnega sistema pred škodljivimi dejavniki ter različne postopke za sprostitvev in odpravljanje stresa. Pomemben dejavnik predstavlja zdravniški nadzor, ki z individualnim spremljanjem posameznika zagotavlja varen in vsakomur prilagojen potek posta.«

Program razstrupljanja

Vsakdo, ki se odloči za program razstrupljanja v Šmarjeških Toplicah, po posvetu z zdravnikom najprej opravi uvodne diagnostične preiskave. Z analizo strukture telesnih tkiv (futreks) ugotovijo, kakšno je v telesu razmerje med maščobno maso, mišično maso in vodo ter izmerijo indeks telesne mase. V laboratoriju pregledajo stanje krvnih maščob in sladkorja ter izmerijo krvni pritisk. Test kardiokros razkrije stanje splošne telesne pripravljenosti. Na tej podlagi zdravnik v sodelovanju s posameznikom določi najprimernejšo obliko programa.

Prehransko razstrupljanje s postom se lahko izvaja v restriktivni obliki za tiste, ki želijo ob postu tudi hujšati, druga možnost pa je post brez večje izgube telesne teže. Kot novost se letos uvaja tudi post za posameznike, ki imajo težave z želodcem, in sicer v obliki posta s »sluzastimi« juhami in posta s sirotko. Nutricionistka v Šmarjeških Toplicah **Janja Strašek** nam je povedala, da program temelji na sadno-zelenjavnem postu, ki lahko traja od 7 do 14 dni. Takrat vnašamo le tekočino, ne pa tudi vlaknin – uživamo sveže sezonske sadne, zelenjavne sokove in bazične juhe, s katerimi nevtraliziramo zakisanost organizma.

»Poudarek je na biološki oz. integrirani pridelavi uživanih hranil, obenem pa se izpostavlja pomen predhodne priprave na postne dni s t. i. razbremenilnimi dnevi pred postom in tudi po njem, ko se telo znova privaja na trdo hrano.« Vsak dan se opušča določena živila in načine priprave jedi. Po postu pri trdi hrani se postopoma uvajajo določena živila po obratnem postopku kot pred postom, dokler se ne preide na varovalno prehrano,

ki naj bi bila ciljni prehranski vzorec.

Drugi ali tretji dan postenja je za posameznike na postu po izkušnjah terapevtov običajno najtežji. Takrat se lahko pojavi manjša kriza, ki se kaže v obliki glavobolov, slabosti, vrtoglavice, slabega zadaha, vendar so nanjo vsi, ki spremljajo gosta, že pripravljeni. V takih trenutkih je najpomembneje, da se posameznika pomiri, motivira in spodbuja. Najkoristnejši je pogovor z zdravnikom, ki dodatno obrazloži potek dogajanja v telesu in razloge za določene reakcije ter tako pomaga, da kriza mine.

Sestavni del programa je tudi individualno določena telesna dejavnost (PACE, pilates, višinski trening, kardiokros). Vadba dosega pozitivne učinke na delovanje organov izločanja, saj z izboljšano telesno prekrvavitvijo okrepi njihovo delovanje, obenem pa ustrezna vadba in hujšanje omogočita, da se znebimo maščobnega tkiva, v katerem se največkrat nalagajo presežki škodljivih ksenobiotikov.

Pri programu razstrupljanja s prehranskim postom za posameznika v Šmarjeških Toplicah poskrbijo tudi z duševne plati, saj se za prijetno počutje in ugodje izvajajo sprostitvene masaže s posebnimi hladno stiskanimi eteričnimi olji, ki ublažijo stresni odziv, in posebne nege telesa.



Šmarješke Toplice
Slovenia.

KRKA ZDRAVILIŠČA

Odgovornost za svoje zdravje nosimo sami

»Po številnih študijah lahko v 14 dneh postenja izbrane parametre izboljšamo vsaj do 10 odstotkov. Zniža se škodljivi LDL holesterol, znižuje se inzulinska neobčutljivost, dosežemo boljše ravnovesje krvnega pritiska, zmanjšamo telesno težo predvsem na račun telesnih maščob, izboljšamo telesno zmogljivost in splošno počutje posameznika,« o svojih spodbudnih izkušnjah glede učinka prehranskega posta s prečiščevanjem pojasnjuje prim. dr. Majič. Vseeno velja opozorilo, da ga strokovnjaki ne priporočajo doječim materam, nosečnicam, bolnikom z epilepsijo, posameznikom s srčnim spodbujevalnikom in pri boleznih z zelo oslABLJENIM imunskim sistemom.

Predstavljeni program v Zdravilišču Šmarješke Toplice prepriča s strokovno utemeljenostjo in raznolikostjo ponudbe, z entuziazmom izvajalcev in očitnim zadovoljstvom gostov, ki se znova in znova vračajo na svoj obred. Seveda je učinek takšnega programa lahko le kratkotrajen, če bomo tudi v prihodnje nadaljevali s prejšnjim vedenjskim vzorcem. Za konec vam na srce polagamo naslednje besede prim. dr. Majiča: »Naš namen je, da ljudi spodbujamo k sprejemanju odgovornosti za svoje zdravje. Z rezultati jim pokažemo, kaj lahko sami naredijo za lastno zdravje in kako dobro se lahko počutijo. Sicer že tolikokrat povedano, a še vedno nepreklicno velja: redna telesna aktivnost, ustrezná prehrana, sprostitvev; vse to okrepi organizem, pomaga pri premagovanju stresa in prinaša veselje do življenja.«

Luka Kovacič

S ciljem pospešene aktivnosti organov izločanja se v sklopu programa razstrupljanja izvajajo različne dodatne metode.

- **Kolonhidroterapija** – z očiščenjem debelega črevesa s pomočjo tople vode se znebimo različnih naplástitev črevesne stene, ki onemogočajo absorbcijo hranilnih snovi, in tako izboljšamo delovanje prebavil.
- **Elektrolizno razstrupljanje** – s pomočjo ustvarjenega elektromagnetnega polja se vzpostavi povezava s celično tekočino. Tako lahko aktiviramo trupe in omogočimo, da jih lahko organi izločanja nevtralizirajo in izločijo.
- **Celična biostimulacija** – organizem izdatno krepimo z meglico razpršenih mikro molekul biološko aktivnih snovi (vitamini, minerali, encimi), ki prehajajo v telo prek kože in dihal.
- **Višinska vadba** – omogoča krepitev celičnega oksidacijskega sistema preko simulacije telesne vadbe v pogojih na nadmorski višini nad 3.000 metri. S prilagoditvijo organizma na zmanjšano količino kisika pri višinski vadbi dosežemo precej boljše izgorevanje kot pri vadbi v običajnih pogojih. Prekrvavljenost mišic se poveča, kar omogoči boljše presnovo, ustvarja se manj prostih radikalov. V takšnih pogojih nastaja manj škodljivih snovi, ki lahko poškodujejo mišico, posledično pa lahko telo prenaša večji napor.

Program VitaDetox

7-dnevni program razstrupljanja z bivanjem

Hotel Vitarium****superior

že od 188.690 SIT / 787,39 EUR

☎ 07 38 43 400, 38 43 500, booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Za ljubitelje savnanja

Savne v Krkinih zdraviliščih

Savna je namenjena očiščenju telesa, sprostitvi mišic in požitvi telesa in duha. Je kraj, kjer se umirimo po napornem dnevu in kjer nas blažilna toplota sprosti in zapelje v blage misli. Cvrčanje hladne vode, poškropljene po vročih kamnih, nato vroč zrak, ki nežno masirajoče prodira v kožo ... Ves ta vznemirljivi ritual savnanja, ki se konča z osvežujočo prho in počitkom, nam daje občutek, kot da bi se ponovno rodili.

V Krkinih zdraviliščih so vam na voljo različni tipi savn, osnovno pravilo, ki se ga morate držati, pa je: **užitek, sprostitvev in potenje**. Iz pestre ponudbe različnih vrst savn vam v tej številki predstavljamo tri: klasično finsko in zeliščno savno ter sanarium.

Klasična finska savna

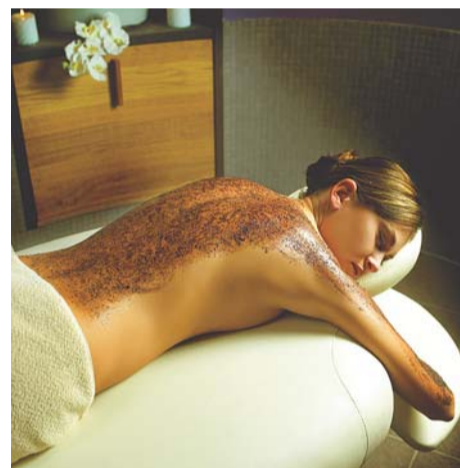
Finska savna je običajno zaprt lesen prostor. V kotu stoji peč, na kateri se greje kamenje, ob stenah so lesene klopi, kamor se posedejo obiskovalci, postavljene stopničasto ena nad drugo. Ob peči je vedro z vodo, iz katerega kopalški mojster z zajemalko zajema vodo in jo poliva po vročih kamnih. Voda v trenutku izpari in ogreje prostor. Val toplote povzroči občutek, ki je na meji bolečine, vendar je to najboljši način čiščenja in pomlajevanja telesa in duha.



Temperature zraka se gibljejo od 40°C pri tleh do 100°C pod stropom, zrak pa ima samo do 15 % relativne vlažnosti. Pomemben je ritual izmenične kopeli, v katerem telo najprej v savni pregrejemo, kasneje pa na zraku in s hladno vodo počasi ohladimo.

Finske savne lahko obiščete v vseh Krkinih zdraviliščih. V nekaterih savnah dobro počutje krepijo barvna terapija in kristali kamene soli, ki v ozračju povečujejo koncentracijo negativnih ionov in tako ustvarjajo blagodejno in zdravo klimo. Posebej priporočamo uživanje v savni na prostem – brunarici na leseni nudistični terasi Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah. Ali pa v Belokranjskem hramu, rustikalni finski savni v **centru Vitarium Aqua** v Šmarjeških Toplicah, ki spominja na leseni hram na obrobju brezovih stelnikov v Beli krajini in kjer se lahko ob ledeniškem vodnjaku ohlajate z ledom.

Zeliščna savna



Ugodna klima z naravnimi aerosoli zelišč blago, a temeljito prečisti kožo in dihalne poti. Prijetna toplota sprošča napete mišice in pomirja preobremenjeni živčni sistem. Izmenjujoče segrevanje in ohlajanje telesa zagotavlja optimalen tre-

ning žilnih sten, boljše oskrbo s kisikom in povečuje telesno odpornost. V savni priporočamo umirjeno globoko dihanje. Prileže se vsem, ki ne prenašajo dobro visokih temperatur.

Savno lahko obiščete v **centru Vitarium Aqua** v Šmarjeških Toplicah. Njena posebnost je savnanje z oblogo za pomlajevanje »Vino Vitarium« ali z oblogo za razstrupljanje iz gline.

Sanarium (biosavna)

To je savna, za katero je značilna kombinacija prijetne toplote in vlage, različnih dišav in barv, ki omogočajo popolno sprostitvev in oddih ter stimulirajo naša čutila za ponovno vzpostavitev ravnovesja telesa in duha. Temperatura zraka je nižja kot v finski savni, zračna vlaga pa višja. V tej savni, ki jo lahko obiščete v **Wellness centru Balnea** v Dolenjskih Toplicah, nas stimulira tudi spekter različnih barv, ki se menjajo v različnih časovnih presledkih.

Rdeča barva deluje poživljuje, poudarja plodnost, stabilno zdravje in vitalnost. Pri barvni terapiji uporabimo rdečo, kadar hočemo nabrano energijo spraviti v tek. Z rdečo vzpodbudimo krvni obtok in prebavo. **Rumena barva** nam daje poletni občutek in vpliva na dušo in čustva. Lahko je zelo koristna pri depresivnih stanjih, zviša krvni pritisk in lajša želodčne ali ledvične težave. Na kožo vpliva zdravilno in čistilno. **Modra barva** nas napeljuje k sanjam in v naše notranje doživljanje. Znižuje telesno temperaturo in blaži vnetja. Modra izravna energijo v telesu in znižuje previsok pritisk. **Zelena barva** pa deluje pomirjujoče. Poživi oči in daje občutek spočitosti. Umiri ritem telesa in duše in s tem ustvari harmonijo telesa. Z zeleno lahko pozitivno vplivamo na obolenja bronhijev, astmo, kašelj, vnetje sklepov in otekline.

Jana Kovačič Petrovič

Informacije: Wellness center Balnea, Dolenjske Toplice – 07/39 19 750
Vitarium Aqua, Šmarješke Toplice – 07/38 43 400, Talaso center Salia, Strunjan – 05/67 64 472

Zdravilišče Strunjan - novosti

Solinarska masaža – vonj po morju

Petnajst stoletij solinarstva je pustilo pečat na edinstveni pokrajini strunjskih in sečovljskih solin, v kateri še danes človek na tradicionalni način morju jemlje sol.

Te kristale soli smo zavili v lanene mošnjičke in jim dodali eterična olja mediteranskih rastlin rožmarina, brina, sivke, bora in bazilike. Mošnjičke smo namočili v olivno olje, da bodo gladko drseli po vaši koži. S pomočjo spretnih rok naših maserjev bodo mošnjički pregnetli vaše utrujeno telo, eterična olja vas bodo zazibala v sen morja, vas spočila in poživila, koža pa bo željno srkala olivno olje, ki jo bo hranilo in ji vračalo sijaj in prožnost, medtem ko bodo drobni kristalčki soli odstranjevali odmrle celice povrhnjice in kožo globinsko očistili, ne da bi jo izsušili. Na koncu bomo vaše telo pregnetli z negovalno kremo, ga dodatno navlažili in vam zaželeli, da s pomočjo povrnjene energije preživite prijeten preostanek dneva.

Aljoša Šavron



☎ 05/ 67 64 100, 05/ 67 64 200, booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Iskrice



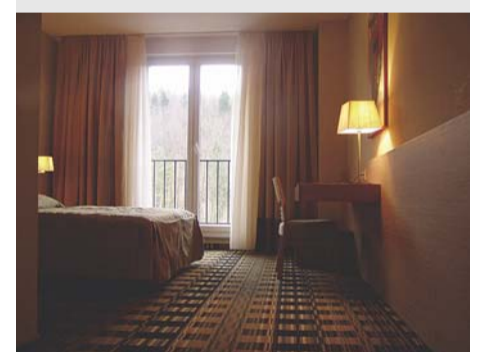
Jadranka Juras v Balnei

V hladnem decembrskem dnevu je Wellness center Balnea gostil snemalno ekipo s pevko Jadranko Juras. Na nudistični terasi v Oazi, centru savn, so snemali spot za njeno pesem »Ko bi le vedel«, ki je konec januarja izšla na novi zgoščenki z naslovom ANIMA. Jadranka in drugi člani snemalne ekipe so se nam zahvalili, ker smo jih sprejeli in jim omogočili snemanje. M. H.



Obisk predsednika vlade v Novem mestu

Novo mesto je 24. in 25. januarja obiskal premier Janez Janša. V spremstvu ministrov je obiskal nekaj podjetij v naši regiji, med drugimi tudi Krko. Visoki gostje so prespali v Hotelu Krka, kjer smo jim za srečanje z lokalnimi veljaki in predstavniki podjetij pripravili protokolarno kosilo. A. V.



Obnovitev hotela Šmarjeta že pri kraju

Osrednji hotel v Zdravilišču Šmarješke Toplice, imenovan Šmarjeta, nudi prekrasen razgled na okolico zdravilišča in je tudi zato stalnim gostom še posebej pri srcu. Po zaključeni gradnji novega hotela Vitarium s centrom Vitarium Spa&Clinique je decembra 2005 sledila še popolna obnovitev Šmarjete. Hotelu, ki bo že v začetku marca v celoti prenovljen, dajejo izvirne arhitekturne rešitve pečat sodobnosti. V notranjosti lahko opazimo veliko dinamike, elegance in udobja. Gostje bodo zagotovo veseli na novo zasnovanih klimatiziranih sob, ki ponujajo bivanje na najvišjem kakovostnem nivoju. Štiri zvezdice hotela Šmarjeta bodo sijale še z večjo močjo. L. K.

Zdravstvene vsebine

Varno in učinkovito lajšanje bolečine

Bolečina je eden najpogostejših simptomov bolezni in poškodb. Gre za obrambni mehanizem, ki nas opozori, da je nekaj narobe. Tako npr. refleksno umaknemo roko, če se zbudemo. Hkrati nas bolečina prisili v mirovanje. S tem določenemu delu telesa omogočimo počitek in okrevanje. Nekatere vrste bolečin, ki nujno ne zahtevajo posveta z zdravnikom, lahko omilimo celo sami z zdravili proti bolečini, ki so na voljo v lekarnah brez recepta. Tako običajno sami lajšamo glavobol, menstrualne bolečine, zobobol, bolečine zaradi manjših poškodb mišic in sklepov, do katerih navadno pride pri delu ali športu, ter blažje bolečine zaradi revmatskih obolenj (vključno z artrozo – obrabo sklepov) in bolečine v križu. Tovrstna zdravila pogosto uporabljamo tudi za nižanje telesne temperature pri prehladnih obolenjih.

Ker so stanja, pri katerih je potrebno lajšati bolečino ali nižati telesno temperaturo, zelo pogosta, je poraba teh zdravil zelo velika.

Katera zdravila so škodljiva za želodec?

Kot vsa zdravila lahko tudi nesteroidna protivnetna zdravila in aspirin povzročajo neželene učinke (spremembe na prebavilih, v delovanju ledvic in v strjevanju krvi). Danes vemo, da lahko večina nesteroidnih protivnetnih zdravil poškoduje sluznico celotnih prebavil, od požiralnika do debelega črevesa, vendar so klinično najpomembnejši in najnevarnejši učinki na sluznico želodca in dvanajstnika. Ti se lahko kažejo kot manjše prebavne težave, kot so zgaga, slabost, bruhanje, dispepsija ali bolečine v želodcu, pa vse do hudih zapletov, kot so razjede (čiri), krvavitve, zožitve ali predrtja prebavne cevi. Če je poškodba sluznice želodca ali dvanajstnika dovolj globoka, lahko poškoduje večjo žilo in takrat lahko nastopi huda krvavitev. Krvavitve iz prebavne cevi so pogost vzrok umrljivosti v razvitih deželah in predstavljajo pomemben zdravstveni problem, še zlasti pri starejših bolnikih. V Sloveniji zaradi jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil letno potrebuje bolnišnično zdravljenje okrog 1000 bolnikov s krvavitvami iz zgornjih prebavil. Paracetamol (na primer Daleron) je varen za sluznico prebavil,



aspirin pa je zelo agresiven. Že majhni odmerki poškodujejo sluznico prebavil. Med posameznimi zdravili iz skupine nesteroidnih antirevmatikov (diklofenak, ibuprofen, ketoprofen itd.) so velike razlike glede varnosti za prebavila.

Kdo ima povečano tveganje za razvoj neželenih učinkov na prebavilih?

Pogostost neželenih učinkov nesteroidnih protivnetnih zdravil na prebavilih je

različna in je odvisna od starosti bolnika, peptične razjede (ulkus, čir) v preteklosti, od vrste uporabljenega nesteroidnega protivnetnega zdravila, odmerka in trajanja zdravljenja ter od drugih dejavnikov tveganja.

Dejavniki, ki povečujejo nevarnost za nastanek sluzničnih poškodb in morebitnih zapletov na prebavilih zaradi jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil ali aspirina:

- starost nad 65 let,
- peptična razjeda ali krvavitve iz prebavil v preteklosti,
- sočasno zdravljenje z glukokortikoidi,
- sočasno zdravljenje z zdravili, ki zavirajo strjevanje krvi (antikoagulant),
- jemanje več nesteroidnih protivnetnih zdravil ali aspirina hkrati in
- jemanje velikih odmerkov nesteroidnih protivnetnih zdravil.

Ostali možni dejavniki tveganja so še okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*, pitje alkoholnih pijač in kajenje.

Jemanje nesteroidnih protivnetnih zdravil poveča tveganje za hude zaplete na prebavilih v vseh starostnih skupinah, zlasti pa pri starejših. Razi-skave so pokazale, da je nevarnost za krvavitve

iz prebavil pri bolnikih, ki jemljejo nesteroidna protivnetna zdravila in ki so že imeli peptično razjedo ali so že krvaveli iz prebavil, **10-krat večja** kot pri bolnikih brez teh dejavnikov tveganja.

Kako preprečiti neželene učinke na sluznici prebavil?

Nesteroidna protivnetna zdravila so relativno varna zdravila, neželeni učinki na prebavilih pa so lahko vseeno hudi. Zato zdravniki pri uvajanju zdravljenja z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili vedno izberejo najmanj škodljivo zdravilo, kot so diklofenak (na primer Nalgesin S) ali ibuprofen (na primer Bonifen) in najmanjše odmerke, ki še učinkovito lajšajo težave. Če ne potrebujemo protivnetnega učinka, lahko bolečino in zvišano telesno temperaturo učinkovito lajšamo tudi s paracetamolom (na primer z Daleronom), ki je za sluznico prebavil povsem varen.

Najpogosteje nesteroidna protivnetna zdravila jemljejo starejši bolniki zaradi revmatskih obolenj. Ker ta zdravila pri starejših bolnikih pogosteje povzročajo neželene učinke na prebavilih, jih zdravniki pri bolnikih z omenjenimi dejavniki tveganja velikokrat nadomestijo z zdravili, ki jih imenujemo **analgetiki**, kot sta paracetamol (na primer Daleron) in tramadol (na primer Tadol*). Če bolniki potrebujejo tudi protivnetni učinek, ki ga imajo nesteroidni antirevmatiki in aspirin, imajo pa še druge dejavnike tveganja za nastanek zapletov na prebavilih, zdravniki sočasno predpišejo še zdravilo iz skupine **zaviralcev protonske črpalke**, kot sta lansoprazol (na primer Lanzul*) ali omeprazol (na primer Ultop*). To so zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline in tako bistveno zmanjšajo tveganje za pojav erozij, razjed in krvavitev.

Maja Mijoč

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

Kako si lahko pomagata sami?

- Živite zdravo življenje z veliko gibanja in čim manj stresa, ohranjajte primerno telesno težo, opustite razvade, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.
- Skrbite za redno in uravnoteženo prehrano. Počasi jejte majhne grizljaje in vsak grizljaj dobro prežvečite.
- Težave si lahko lajšate z zdravili iz domače lekarnice ali z zdravili, ki jih lahko dobite brez recepta (kot so na primer Daleron, Nalgesin S, Bonifen).
- Zdravila proti vnetju in bolečinam ne jemljite prepogosto, saj lahko škodujejo sluznici prebavil.
- Redno opazujte blato, saj bolnik lahko zakrvari iz razjede, pri tem pa nima nobenih drugih želodčnih težav. Črno smolasto blato ali bruhanje vsebine, podobne kavni usedlini, je znak krvavitve iz zgornjega dela prebavil!



Ali ste vedeli?

- Več kot 80 % bolnikov z razjedo in poškodbo sluznice želodca ali dvanajstnika nima poprejšnjih simptomov.
- Leta 2010 bo v Nemčiji kar 20 % ljudi imelo artrozo (obrabo sklepov), ki je eden najpogostejših razlogov za jemanje zdravil za lajšanje bolečine.
- Samo zahodni svet pogoltne vsaj 40 tisoč ton aspirina na leto.
- Že 25 mg aspirina lahko sproži krvavitve v želodcu ali dvanajstniku.

Velika noč v Zdravilišču Dolenjske Toplice

od 14. do 17. aprila 2006

- 3 polpenzion
- kopanje v termalnih bazenih v hotelu
- kopanje v Laguni Wellness centra Balnea
- 1x vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- 1x biserna ali zeliščna kopel
- petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea
- sobotni ples
- ustvarjalna delavnica 'Izdelovanje pisanic'
- bogat animacijski program

Hotel Vital**** ali Kristal****

3 dni – 39.029 SIT / 162,87 EUR

☎ 07 39 19 400, 39 19 500, booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Športni vikend KRKASTEAM v Hotelu Krka Novo mesto

PETEK:

Prihod v Hotel KRKA, sprejem, kratek sprehod po Novem mestu, ogled Kapitlja in Kripte, po večerji možnost nočnega kopanja ob svečah v Wellness centru Balnea.

SOBOTA:

Po zajtrku odhod na celodnevno kopanje v Wellness center Balnea, kosilo v gostišču Rog z domačimi specialitetami, zvečer sprejem in grajska večerja na gradu Otočec, po večerji ples v restavraciji Tango in zabava do poznih jutranjih ur v diskoteki in casinoju.

NEDELJA:

Po zajtrku izlet v Pleterje ali na čolnarjenje po reki Krki. Po vrnitvi v Hotel Krka - brunch.

2 dni (polni penzion)

31.392 SIT / 131,00 EUR

Navedene cene veljajo na osebo. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

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

25 let dela je obrodilo nove sadove Septolete



Ste se zjutraj zbudili z razbolelim in skelečim grlom? »Oh, spet se me loteva prehlad!« ste pomislili. Priznajte, ni ga bolj zoprnega občutka, in to še preden se dan dobro začne. Te, nam vsem znane težave, največkrat povzročajo virusi prehlada in gripe. Posledica je vnetje sluznice, ki tako postane občutljiva tudi za resnejša bakterijska obolenja zgornjih dihal. Za vas imamo rešitev – Septolete, krovno blagovno znamko, ki vključuje paletu zdravil za skeleče in boleče grlo in letos praznuje še posebej veličasten 25. jubilej.

Iz Ljutomera v svet

Pastile Septolete izdelujejo v proizvodnem obratu Ljutomer po izvorni tehnologiji Collett že 25 let. Leta 1981 smo slovenskemu trgu predstavili prvo serijo, verjamemo, da vsem dobro znane zelene pastile Septolete z okusom po mentolu. Postale so nepogrešljivo zdravilo za boleče grlo v domačih lekarnah Slovenije in bivše Jugoslavije. V začetku devetdesetih let so Septolete našle svoje mesto tudi na trgih srednje in vzhodne Evrope. Med potrošniki so kmalu postale eno izmed najpopularnejših zdravil za lajšanje simptomov vnetega grla, lahko bi rekli kar sinonim. Dokazana učinkovitost, visoka kakovost in zaupanje blagovni znamki so bili in so še vedno glavni razlogi za njihovo uporabo. Danes so Septolete registrirane že v 27 državah.

Septolete – učinkovito in varno zdravilo

Glavna učinkovina Septolet je antiseptik. Njegovo delovanje je podprto z učinkovinami naravnega izvora, kot so mentol, eterično olje evkalipta in poprove mete ter timol. Z vzajemnim delovanjem učinkovito uničijo mikrobo, ki se naselijo v sluznico ust in grla ter ogrožajo naše zdravje. Leta 1998 smo blagovno znamko obogatili z novim izdelkom – Septoletami D, ki ne vsebujejo sladkorja in so primerne tudi za diabetike. Ker smo želeli slediti sodobnim svetovnim smernicam v kategoriji zdravil za usta in grlo, smo leta 2001 lansirali Septolete plus. Te poleg antiseptika vsebujejo tudi lokalni anestetik, zato jih priporočamo pri močnejših bolečinah v žrelu. Poleg tega, da zavirajo začetne okužbe v žrelu in ustni votlini, že po nekaj minutah odpravijo tudi bolečino.

Po četrto stoletja izkušenj in zaupanja potrošnikov v blagovno znamko Septolete vam z veseljem predstavljamo nove člane družine Septolete: NeoSeptolete z okusom zelenega jabolka, NeoSeptolete z okusom limone in NeoSeptolete z okusom divje češnje, ki smo jih za ta jubilej pripravili v posebni praznični embalaži. Tudi te prav nič ne zaostajajo za učinkovitostjo in varnostjo Septolet in Septolet D. Nasprotno, ker smo želeli ugoditi želji potrošnikov, smo Septolete obogatili z edinstvenimi sadnimi okusi. Tako NeoSeptolete s sočnostjo zelenega jabolka, osvežilnim grenko-sladkim okusom divje češnje ali svežino limone odpravijo neprijetno sklenjenje in praskanje pri blagih okužbah ust in žrela ter preprečijo razvoj hujšega bakterijskega obolenja zgornjih dihal. Poskusite, katere ustrezajo vašemu okusu!

Petra Vitezić

Telesna aktivnost Hidrogimnastika

Hidrogimnastika je, za razliko od vodne aerobike, ki smo jo opisali v prejšnji številki Vrelcev zdravja, starejša oblika vadbe, saj so jo prvič začeli izvajati že kmalu po 2. svetovni vojni. Skupinska vadba, ki vsebuje program terapevtskih vaj v termalni vodi pod strokovnim vodstvom fizioterapevta, traja 30 minut, njeni cilji pa so: izboljšanje gibljivosti sklepov, vzdrževanje in izboljšanje mišične moči, raztezanje skrajšanih obsklepnih mišic, izboljšanje ravnotežja, propriocepcije in koordinacije, ohranjanje in vzdrževanje fizične kondicije celotnega telesa in izboljševanje pravilne drže.

Medtem ko je vodna aerobika bolj energična, poskočna in zabavna, ker poteka ob spremljavi glasbe z elementi koreografije, je hidrogimnastika bolj umirjena, počasna vadba brez spremljave glasbe, kjer gre bolj za kontrolirane, terapevtske vaje za jačanje in raztezanje mišic ter razgibanje sklepov. Pri hidrogimnastiki si vsak posameznik sam določa tempo, zato je



primerna tudi za tiste z manj kondicije. S pomočjo vadbe lahko na prijeten način oblikujemo svoje telo, saj voda s svojimi lastnostmi nanj blagodejno deluje, in izboljšamo telesno pripravljenost.

V Zdravilišču Šmarješke Toplice in Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah poteka vadba v termalni vodi, katere zdravilna moč je znana in preizkušena že stoletja, v Zdravilišču Strunjan pa v morski vodi, ki ima tudi številne pozitivne lastnosti. Pri izbiri vadbe je po besedah Petre Kotnik, vodje fizioterapije v Zdravilišču Šmarješke To-

Animatorka

Petra Grajžl



V Krkinih zdraviliščih je zaposlena že dolgo leto, njena ljubezen do Otočca pa raste iz dneva v dan. In z njo njene ideje, kreativnost, motivacija ... Temperamentno, optimistično in pozitivno dekle, ki verjame, da je prav vse mogoče, in ki želi to tudi dokazati, ima v primerjavi z drugimi animatorji, ki ste jih že spoznali, nekoliko drugačne zadolžitve. Doba bivanja v Hotelih Otočec je namreč v povprečju 2 dni, zato ima pri sestavljanju programa za hotelske goste nemalo težav, ki jih domiselno in spretno rešuje. Poleg tega sodeluje tudi pri organizaciji raznih dogodkov ob večjih praznikih in drugih priložnostih ter kreira nove animacijske produkte, ki razveseljujejo goste.

Pred zaposlitvijo v Hotelih Otočec se je danes diplomirana organizatorica turizma držala načela »Več znaš, več veljaš«. Že med študijem v Portorožu je pol leta delala v kongresnem centru Hotelov Bernardin, se preizkusila v turistični agenciji Maestral, z veseljem delala v strežbi in na recepciji, nato pa si leto in pol kot organizatorica koncertov, festivalov in drugih dogodkov nabirala izkušnje v Mladinskem centru Krško.

Rada ima ljudi. Njihovo energijo, veselje, iskric v očeh ... Reševanje težav, ki včasih pestijo goste, s katerimi se sporazumeva v angleškem, nemškem in italijanskem jeziku, ji je pravi izziv. Z nasmehom, toplino in sproščenostjo, s katero jih očara, je pol težav že rešenih ...

Največ dela pa ima Petra na Otočcu z organizacijo porok. Sladkega dela, bi lahko rekli, saj jo ta del njenih zadolžitve najbolj osrečuje. S sodelavci skuša poročnemu paru pričarati najlepší dan v življenju, brez popravnega izpita. Njihova zahvala in občutek, da so doživeli sanjsko poroko, je največje plačilo za vloženi trud.

A. Z.

Povejte nam ...

Pohvale vedno dobro denejo in motivirajo tistega, ki so mu namenjene. V tokratni številki našega časopisa objavljamo eno za Šmarješke Toplice, ki nam jo je poslala gospa Milka Zaplotnik iz Kranja. Gospa Milka, hvala za lepe besede in želje. Upamo, da nas boste kmalu spet obiskali.

»Za skrbno nego in zdravljenje v Zdravilišču Šmarješke Toplice se pristrčno zahvaljujem vsem, ki ste med enomesečnim bivanjem v zdravilišču skrbeli zame in me uspešno pozdravili. Posebej se zahvaljujem spoštovani doktorici Mariji Žulj Trbojevič in njeni požrtvovalni ekipi.«

plice, pomembno predvsem naslednje: »Za zdravega posameznika praktično ni omejitev, pri težjih bolnikih, predvsem srčnih in tistih, ki ne zmorejo velikih naporov, pa je treba upoštevati zdravnikova priporočila in zmogljivost vsakega posameznika. Kljub zdravstvenim težavam je priporočljivo, da se posameznik dnevno giba vsaj pol ure in najde sebi primerno rekreacijo.«

V Krkinih zdraviliščih skrbimo za zdravje in dobro počutje naših gostov. Tako kot vodna aerobika je tudi hidrogimnastika že stalnica v naših zdravstveno-preventivnih programih. Najdaljšo, več kot 35-letno tradicijo v izvajanju hidrogimnastike ima Zdravilišče Šmar-

ješke Toplice. V Zdravilišču Strunjan, kjer izvajajo hidrogimnastiko že od leta 1975, ko je bil zgrajen notranji pololimpijski bazen, je udeležba zaradi večjih bazenskih kapacitet številnejša. V zimskem času poteka vadba v notranjem bazenu z ogrevano morskovo vodo, v poletnih dneh pa tudi v zunanjem bazenu.

Za popolno sprostitvev in ugodje se lahko po končani vadbi v vseh naših zdraviliščih razvijate še v savni, kopolih in z masažami za telo in obraz. Od nas boste odšli s prekipevajočo življenjsko močjo, pripravljeni na nove izzive in odporni na tegobe vsakdana.

Lili Žagar

HIDROGIMNASTIKA

	PO	TO	SRE	ČE	PE	SO	NE
Zdravilišče Šmarješke Toplice	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	8.00
Wellness center Balnea, Dolenjske Toplice	11.00 19.00	11.00	11.00 18.00	11.00	18.00		9.00*
Zdravilišče Strunjan	7.30 12.00 15.30	7.30 12.00 15.30	7.30 12.00 15.30	7.30 12.00 15.30	7.30 12.00 15.30	7.30	8.30

*Vadba poteka v velikem notranjem bazenu v Zdravilišču Dolenjske Toplice.

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.

Hoteli Otočec

Vinsko-kulinarični večer v Tangu

Konec januarja se je v prepolni restavraciji Tango na Otočcu odvijal prvi Vinski večer. Uspešno so ga pripravili in izvedli vinski svetovalec in urednik revije *Vino* Jože Rozman, vodja strežbe in sommelier v restavraciji Franci Mežič in namestnik direktorice Hotelov Otočec Andrej Hiti. Namen nadvse prijetnega večera, ki je vsem ponudil prijetno in poučno druženje, je bil ljubiteljem dobrega vina in hrane pripraviti še nekaj več – okusiti skrbno pripravljeno večerjo v družbi 11 različnih vin. Odkril pa je tudi, da so okusi pri izbiri vina k določeni jedi različni – in prav je tako!

Popotovanje med jedmi je obogatil pester kulturni program in nagovor prve cvičkove princeze Marije Lee Colarič, ki je navdušila z imenitno interpretacijo pesmi Toneta Pavčka. Tisti, ki ste ta dogodek zamudili, pa ne skrbite! Zagotovo boste prišli na vrsto. Nadaljevanje namreč sledi ...

Petra Gražlj



Kulinarična doživetja na Otočcu

Odkrijte skrivnosti kulinarike na Dolenjskem in se pustite očarati izkušenim kuharjem. Odlični sommelierji vam bodo pomagali pri izboru vin, okoliški vinarji pa vas bodo gostoljubno povabili na kozarček žlahtne kapljice in vam postregli z domačo klobaso, kruhom iz krušne peči ...

VSEBINA 4-dnevnega programa:

- 3-krat polni penzion z namestitvijo v Hotelu Šport****
- brezplačen cviček v neomejenih količinah pri večerjah
- pohod po vinskih goricah in obisk dolenjske zidanice
- graščakov sprejem s cvičkom in pogačo
- svečana večerja v gradu Otočec
- celodnevni izlet Spoznajmo Slovenijo
- degustacija odličnih dolenjskih vin in možnost nakupa
- prost vstop v termalne bazene Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah in v bazene Zdravilišča Šmarješke Toplice
- popoldanski čaj in domač prigrizek iz vinskih tropin
- brezplačna uporaba fitnesa, savne in masažnega bazena na Otočcu
- prost vstop v casino
- turistična taksa

CENA: 51.523 SIT / 215,00 EUR (na osebo v dvoposteljni sobi)

DODATNA PONUDBA z doplačilom:

- masaža ali kopel *Vino Vitarium* v Zdravilišču Šmarješke Toplice
- kuharska delavnica »Diši kot pri babici«
- nakup vin po promocijskih cenah

☎ 07/ 30 75 165, booking.otocec@krka-zdravilisca.si

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



Program obnovitvene rehabilitacije za bolnike s koronarnimi boleznimi

Rehabilitacija in sekundarna preventiva po preboleli koronarni bolezni sta zelo pomembna procesa pri izboljšanju kvalitete življenja srčnih bolnikov. Po preboleli bolezni bolniki potrebujejo pomoč pri vračanju v normalno življenje, pri premagovanju stresa, spreminjanju dejavnikov tveganja in nenazadnje samopomoči. Potrebujejo tudi pomoč bližnjih, zato je hkrati potrebno izobraževanje, ki vključuje tudi družinske člane in na ta način pripomore pri spreminjanju njihovega, pogosto visoko rizičnega, načina življenja.

V Zdravilišču Šmarješke Toplice izvajamo obnovitveno rehabilitacijo, s katero bolniku, ki je osnovno rehabilitacijo že opravil, pomagamo, da se čim lažje vrne nazaj v aktivno poklicno življenje, zmanjšujemo možnost ponovnih koronarnih zapletov in obenem spodbujamo samozavedanje o potrebnih aktivnostih za zagotovitev in utrditev zdravja. Z združitvijo temeljnih prvin našega celostno oblikovanega programa, ki vključuje nadzorovano telesno vadbo, zdravo prehrano in zdravstveno izobraževanje, ponujamo srčno-žilnim bolnikom priložnost, da resnično storijo nekaj za svoje zdravje.

Vsebina programa:

- namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi (7x)
- uvodni razgovor z zdravnikom specialistom internistom
- individualno svetovanje ter dogovor o izboru terapij
- ena individualna terapija dnevno po nasvetu zdravnika (6x)
- dve skupinski terapiji na dan (vodena jutranja skupinska telovadba ali jutranja hidrogimnastika in ena storitev iz programa *Vitarium šport*: kardiokros trening, PACE vadba, tai chi, ali nordic walking) (12x)
- varovalna prehrana, možnost izbire različnih dietnih menijev
- tri predavanja na temo koronarnih bolezni
- učna delavnica zdrave prehrane

Hotel Šmarjeta****	do 12. 4. 2006
z namestitvijo za člane Kluba Krka Zdravilišča	99.961 SIT / 417,13 EUR
z namestitvijo za ostale goste	109.101 SIT / 455,27 EUR

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

Zanimivi gostje

Angleški pesnik v Šmarjeških Toplicah

Konec lanskega leta nas je obiskal Keith Livingstone, angleški pesnik, univerzitetni profesor in psihoterapevt iz Cornwalle, ki sicer ustvarja pod psevdonimom Malik Stone. Zgovorni profesor, oče treh hčera, ki na vprašanja rad odgovarja v verzih, je v Slovenijo prvič prišel pred dvema letoma na povabilo prijateljice Antonije iz Izole, s katero sta vzpostavila stik preko svetovnega spleta. Po njenem priporočilu je že takrat obiskal zdravilišče v Šmarjeških Toplicah, ki ga je tako navdušilo, da se je vrnil.

V programu razstrupljanja telesa, ki ga Krkina zdravilišča nudijo v novem centru *Vitarium Spa&Clinique* in ki temelji na prehranskem razstrupljanju s postom in telesni aktivnosti, je v enajstih dneh shujšal za 8,6 kilograma. Ublažile so se tudi njegove težave z dihanjem, izboljšala se je raven sladkorja v krvi. Kakor je na eni strani težko zdržati ob sokovih za zajtrk, kosilo in večerjo, pa je na drugi strani rezultat tako enkraten, da si človek ne bi mogel predstavljati, pravi in doda, da bi bilo k nam še dobro priti. V zdraviliščih ceni vse, ki skrbijo za goste, saj pravi, da ob njih čuti, da jim resnično ni vseeno. Svoji osebni trenerki je med drugim posvetil celo eno svojih pesmi.



Keith Livingstone in Luka Kovačič med pogovorom

Med dopustom je zbral veliko povabil na obiske k ljudem, s katerimi se je srečal. Nasploh smo Slovenci zelo zanimivi, odprti in gostoljubni, ocenjuje. Pri nas pa mu je vseh tudi ohranjanje tradicije in vrednot, ki jih je v sodobnem svetu že skoraj težko najti.

I. N.

