

Vrelci Zdravja

Časopis za goste Term Krka. Izdajatelj

TERME KRKA

Št. 3, letnik 14, Novo mesto, julij 2006

Od 15. junija dalje smo

TERME KRKA

Novo ime ...

V družbi Krka Zdravilišča, ki vključuje termalni zdravilišči v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, Hotele Otočec in Hotel Krka v Novem mestu, pod naše okrilje pa spada tudi obmorsko zdravilišče v Strunjanu in novo igrišče za golf na Otočcu, poslujemo od 15. junija 2006 pod novim imenom **Terme Krka**. Za spremembo imena smo se odločili, ker želimo tako domači kot tuji javnosti bolj jasno predstaviti svoje poslanstvo, **skrb za zdravje v širokem pomenu besede**. Ljudem se želimo predstaviti ne le kot zdravilišče, temveč tudi kot ponudnik kakovostnih programov, ki pomagajo posameznikom na poti k ustvarjalnejšemu in polnejšemu življenju.

Naše podjetje je znano po kakovostnih in učinkovitih zdravstvenih storitvah, v

zadnjih nekaj letih pa smo razvili tudi sodobne programe za obnavljanje in ohranjanje zdravja, za lepoto, sprostitvev in dobro počutje. Prvi v Sloveniji smo gostom ponudili medicinsko podprte wellness programe (t. i. medico wellness), s katerimi omogočamo preobremenjenemu posamezniku, ki ga obravnavamo individualno in celostno, pomoč pri preprečevanju civilizacijskih bolezni (s programi razstrupljanja, uravnavanja stresa, zdravega hujšanja, preprečevanja prezgodnjega staranja ...).

V Termah Krka si želimo z novim imenom, ki nakazuje našo tesno povezanost z naravo, povečati svojo prepoznavnost in razširiti krog gostov, s kakovostnimi storitvami pa še naprej uresničevati želje in pričakovanja tistih, ki nam že zaupajo. Poleg termalne vode v Dolenjskih



in Šmarjeških Toplicah smo izpostavili tudi zdravilne učinke morja, tako bomo ponudbo družbe Terme Krka – Strunjan tržili pod promocijskim imenom Talaso Strunjan.

Nova podoba ...

S spremembo imena našega podjetja smo želeli spremeniti tudi grafično podobo, po kateri nas poznate in ki je ključnega pomena pri komuniciranju z vsemi javnostmi. Z novim imenom in podobo bomo lahko enotno nastopali tako na domačem kot na tujih trgih (kar je bilo do zdaj zaradi izrazito slovenske besede »Krka Zdravilišča« oteženo), lažje in hitreje bomo dostopni na svetovnem spletu, predvsem pa bomo z novim imenom v celoti zajeli naše poslanstvo – promocijo zdravja – in identiteto družbe. A. Zidarič

Namesto uvoda ...

Če ne veš, kam pluješ, ti noben veter ne bo pomagal, pravijo. V Krkinih zdraviliščih – danes že Termah Krka – vemo, v katero smer moramo obrniti premec. K ljudem, ki zaupajo v naše znanje, kakovostne storitve, osebni pristop in ki želijo vedno več. In smo ga ...

Pod novim imenom za goste še naprej razvijamo nove kakovostne zdravstvene in sprostitvene programe, širimo svojo ponudbo na področja, ki so pomembna za posameznikov izpolnjen vsakdan, za njegovo boljše počutje, višjo samozavest in vitalnost v zrelih letih. Najpomembnejšo človekovo vrednoto, zdravje, pomagamo vrniti, jo ohranjamo in krepimo.

V tokratni številki Vrelcev zdravja se bomo posvetili poletju. Počitnicam, oddihu, skrbi za zdravo in lepo telo, vodnim užitek in drugim stvarim, ki delajo življenje lepo. Poskrbite, da bo tudi vaše življenje tako!

Uredništvo



Boom počitnice v avgustu HOTELI OTOČEC

- polpenzion v dvoposteljni sobi
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Termah Šmarješke Toplice
- neomejeno kopanje v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice
- prost vstop in uporaba savn, masažnega bazena in fitnesa v teniškem centru
- najem teniškega igrišča v dopoldanskem času (2x – 1 ura)
- igranje namiznega tenisa (2x - 1 ura)
- prost vstop v casino

	2 dni	4 dni
	SIT / EUR	SIT / EUR
Hotel Šport****	25.600 / 106,83	43.520 / 181,61
Bungalovi***	20.200 / 84,29	34.340 / 143,30

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

www.terme-krka.si

11. skupščina delničarjev Krke



V prvih šestih mesecih za 25 % več kot v enakem obdobju lani

11. skupščina farmacevtske družbe Krka, d. d., Novo mesto je bila 6. julija na Otočcu. Prisotni delničarji so zastopali 37,18 % kapitala. Letos so za dividende namenili 1.650 tolarjev bruto. Predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič je udeležence skupščine seznanil tudi s prodajnimi rezultati prvega polletja 2006. V prvih šestih mesecih letošnjega leta je skupina Krka prodala za 25 % več kot v enakem lanskem obdobju. Prodaja skupine Krka je znašala 82,3 milijarde SIT, družbe pa 72,8 milijarde SIT (23-odstotna rast). Prva ocena rasti poslovnega rezultata skupine in družbe Krka v prvem polletju 2006 glede na isto obdobje lani je dvomesna. Skupina Terme Krka je s prodajo zdraviliškoturističnih storitev ustvarila 3,1 milijarde SIT prihodkov od prodaje, kar je za 13 % več kot v prvi polovici lanskega leta.

Poletje ob in v vodi ...

Bazeni TERM KRKA

Voda ... Na našem planetu najpomembnejša stvar v življenju. In za življenje. Rastlin, živali in nas, ljudi. Ki si, poleg tega dejstva, preživljanja vročega poletja, s kakršnim nam je mati Narava letos že postregla, brez zadrževanja nekje ob vodi skoraj ne moremo predstavljati. Ker voda v vseh pogledih – če jo uživamo ali uživamo v njej – krepi telo, poživilja duha, ohladi, odžeja, pomaga vzdrževati telesno težo in ne nazadnje nudi svojevrstne rekreativne užitke.



V Termah Krka, kjer se lahko pohvalimo tako s termalno kot z morskoumno, vam tudi to poletje ponujamo zdravilne, sproščene, slane, hladne, predvsem pa



prijetne trenutke ob naših bazenih, kjer se boste odpočili, naplavali, se družili in si nabrali novih moči in sveže energije za manj sončne dni.

V **Dolenjske Toplice** vas vabijo bazeni Wellness centra Balnea. Njeno Laguno sestavljajo notranji in zunanji bazeni z vodnimi in zračnimi masažami, slapovi, zavesami, gejzirji ter sedišči in ležišči. Otroci pa se lahko zabavajo tudi v zunanem gusarskem bazenu in notranjem čofotalniku.

V hotelu Vital Term Dolenjske Toplice se skrivajo še trije pokriti bazeni s termalno vodo, med njimi pa sta prava posebnost Knežji in Jamski bazen. Termalna voda ima 36 °C, v njeno zdravilno moč pa so verjeli že naši predniki.

V **Šmarjeških Toplicah** je gostom za sprostitev in rekreacijo na voljo pet bazenov s termalno vodo. Dva sta notranja (32 °C), trije zunanji pa so del čudovitega zdraviliškega naravnega parka: športni, otroški (oba 26–28 °C) in priljubljeni leseni bazen.

V **Strunjanu** pa lahko v morskoumno plavate celo leto. Poletni na urejeni plaži s travo in betonom ter v hotelskem zunanem bazenu s temperaturo od 26 do 28 °C, ki je odprt od sredine aprila do sredine oktobra, v notranjem bazenu z ogrevano morskoumno vodo (32 °C), treh masažnih in enem otroškem bazenu pa lahko uživate vseh dvanajst mesecev in obiske popestrite tudi s savnanjem.

A. Zidarič



Znameniti leseni bazen v Termah Šmarješke Toplice



Leseni bazen v zdraviliškem parku je bil zgrajen nad vrelecem termalne vode, ki ima ob izviro 32 °C. Je najstarejši bazen v sklopu odprtega kopališča, po nekaterih podatkih pa so ga zgradili že ob koncu 18. stoletja. Ogrodje lesenega bazena je iz hrastovih plohov, dno iz smrekovih desk. Ni betoniran ali oblečen v keramiko – pod lesom, ki je brez kemičnih premazov, je zbita ilovica, ki drži vodo. Bazenu obnavljamo vsakih 20 let, njegova posebnost pa je v tem, da je pretočen. Ima stalen dotok sveže termalne vode, kar omogoča, da se voda v njem v celoti zamenja v nekaj urah. Tako se v največji možni meri ohranjata tako temperatura vode kot tudi vsebnost zdravilnih sestavin. Bazenu se vsak večer sprazni, do jutra pa se vanj natoči čista termalna voda z vsemi zdravilnimi lastnostmi.

Posebna ponudba vstopnic za bazene in savne v Krkinih termah v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah!

KOLIČINSKE UGODNOSTI (glede na število vstopnic za posamezno lokacijo):

- 10 % popusta za 20 do 50 vstopnic
- 15 % popusta za 51 do 200 vstopnic
- 20 % popusta za več kot 200 vstopnic

VELJAVNOST KART

- do decembra 2006 (po preteku veljavnosti vstopnice ni mogoče podaljšati ali zamenjati)

☎ 07/ 373 19 43

www.term-krka.si

Jesenski morski paket Talaso Strunjan

OD 1. SEPTEMBRA DO 28. OKTOBRA 2006

- 5 dni prijetnega bivanja v dvoposteljni sobi izbranega objekta na osnovi polpenzionara
- kopanje v bazenu z ogrevano morskoumno vodo (32 °C) in enkrat dnevno brezplačna uporaba turške, finske ali infrardeče savne
- **1x kremni peeling in razstrupljevalna glinena obloga**
- **1x poldnevni najem kolesa**
- **2x fitnes**
- jutranja telovadba

	SIT	EUR
Hotel Svoboda****	80.592	336,30
Vila Park****	73.692	307,51
Vile***	65.872	274,88
Hotel Laguna***	63.112	263,36

☎ 05/ 67 64 100, booking.strunjan@term-krka.si
www.term-krka.si

Ujemite poletje v Termah Dolenjske Toplice

- 5 ali 7 polpenzionov
- kopanje v Laguni v Wellness centru Balnea in v notranjih bazenih v hotelu
- 1x vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea
- posvet pri zdravniku
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea
- 10 % popusta na individualne storitve v Auri v Wellness centru Balnea ter 10 % popusta na zdravstvene storitve v hotelu (razen masaž)

Cene v avgustu	5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Vital**** ali Kristal****	68.661	286,52	96.126	401,13

Cene v septembru	5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Vital**** ali Kristal****	61.795	257,87	86.513	361,01

V avgustu ima en otrok do 12. leta brezplačno bivanje v sobi s starši. Navedene cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za enoposteljno sobo in polni penzion.

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

Počitniški izziv



Če se sprašujete, kam na počitnice, vam pri odločitvi z veseljem pomagamo!

Morje, sonce, zelena Dolenjska, zdravilna termalna voda, golf, srednjeveški duh, bogata animacija, izvrstna kulinarika, raznovrstni športni užitki, prijazni ljudje in veliko veselja tudi za otroke ...

Odgovor je preprost – Terme Krka!

Pri bivanju najmanj 5 dni v Krkinih termah v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah ali v Talasu Strunjan v juliju in avgustu vam ob predložitvi tega kupona podarimo 2 individualni kopeli po vaši izbiri!

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Poslovna enota: _____

Varne počitnice v Termah Šmarješke Toplice

- namestitev v dvoposteljni sobi hotela Toplice****
- pol- ali polni penzion s kosilom ali večerjo
- posvet pri zdraviliškem zdravniku
- varovalna prehrana za koronarne bolnike – vsak dan 4 meniji
- program telesnih aktivnosti, ki je prilagojen koronarnim bolnikom (jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja)
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno vodo
- 10 % popusta na zdraviliške zdravstvene storitve
- sobotni ples z ansamblom v zdraviliški restavraciji, kulturne in družabne prireditve

	7 dni		10 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Redna cena (polpenzion)	92.867	387,53	125.685	524,47
Varne počitnice 2006	75.222	313,90	101.805	424,82

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo in polni penzion znaša 1.150 SIT na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Drugi popusti: 7- in 10-dnevni program že vključujeta upokojski in akcijski popust, člani kluba imajo na te cene še dodaten 10 % popust.

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

Janja Strašek, nutricionistka

»Za ohranjanje zdravja je potrebna zdrava, varovalna prehrana, ki preprečuje nastanek bolezni. Kljub hujšanju telesu ne sme primanjkovati vitaminov in mineralov ter drugih vitalnih sestavin. Na osnovi individualnega pregleda in pogovora z gostom se odločimo o načinu prehrane, ki jo bo užival v času bivanja pri nas (nizkokalorična, ločevalna, post, vegetarijanska), to pa naj bi bilo tudi temeljno izhodišče za nadaljevanje programa doma. Vsak obrok namreč gostu služi kot primer dobre prakse oz. izobraževanje, ki ga bo doma preizkusil in nadaljeval.«



Ujemite poletje v Termah Šmarješke Toplice

- 5 ali 7 polpenzionov
- neomejeno kopanje v notranjih ali zunanjih termalnih bazenih
- 1x vstop v Vitarium Aqua – center savn
- bogat animacijski program
- sobotni ples v hotelu
- vodeni sprehodi, vsak dan vodna aerobika, učna ura nordijske hoje
- 10 % na zdravstvene storitve v zdravilišču (razen masaž)

Cene v avgustu	5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Šmarjeta****	73.316	305,94	102.643	428,32
Hotel Vitarium superior****	75.596	315,46	105.835	441,64

Cene v septembru	5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Šmarjeta****	65.984	275,35	92.378	385,49
Hotel Vitarium superior****	68.036	283,92	95.251	397,48

V avgustu ima en otrok do 12. leta brezplačno bivanje v sobi s starši. Navedene cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za enoposteljno sobo in polni penzion.

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

Terme Šmarješke Toplice Nad kilograme s programom SlimFit



V ponudbi lani zgrajenega centra Vitarium Spa&Clinique v Šmarjeških Toplicah je tudi program SlimFit, ki je osredotočen na najpogostejšo težavo današnjega človeka – čezmerno telesno težo. SlimFit je **medicinsko zasnovan** program hujšanja, ki ga pod vodstvom zdravnika specialista, vrhunsko usposobljenih svetovalcev, terapevtov in strokovnjaka za prehrano ter ob pomoči najnovejših medicinskih spoznanj in postopkov izvajamo v sodobno in prijetno opremljenih prostorih Term Šmarješke Toplice. Je posebej prilagojen vsakemu posamezniku, temelji na naravnih postopkih, njegovi učinki pa so merljivi in dolgotrajni.

Hujšanje, prilagojeno vsakemu posamezniku

Cilj programa je zmanjšanje teže, lokalno zmanjševanje obsega oziroma preoblikovanje postave ter krepitev zdravja. Z vibracijsko masažo in IR-lipolizo z aerobno vadbo vzpodbujamo **zmanjševanje lokalnih maščob**. Višinski trening pospešuje razgradnjo maščob v celicah ter **izboljšuje kondicijo in telesno imunsko sposobnost**. S pomočjo sodobnih, varnih in nebolečih metod **liftinga in »kurjenja« maščobnih oblog** preoblikujemo težavne dele telesa. Zmanjševanje maščob in **čvrstitev ohlapnih delov telesa** pospešuje tudi program vadbe pod vodstvom osebne trenerja, ki se izvaja v prijetnih prostorih centra Vitarium Spa&Clinique in v zelenem okolju Term Šmarješke Toplice. V program so vključene tudi storitve **nege telesa in masaže**, ki pospešujejo drenažne, lepotilne in sproščujoče učinke terapije.

Prehrana

Posebne pomena za dolgotrajen učinek hujšanja je prehrana. V Termah Šmarješke Toplice vam bomo pripravili menije v skladu z vašim **osebnim načrtom prehrane**. Na podlagi rezultatov uvodnega pregleda pri zdravniku, vaših želja in ciljev vam ga bo pripravila naša svetovalka za prehrano.

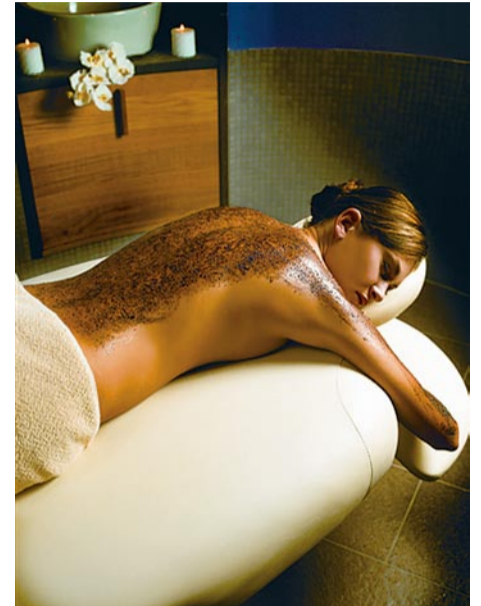
Nastanitev

Hotel Vitarium, ki stoji v idiličnem okolju dolenske pokrajine, je v času izvajanja programa idealno mesto vašega bivanja. Za zasebnost, mir in udobje je poskrbljeno v sobah in udobnih suitah visoke kategorije, prostornih in klimatiziranih, z dostopom do interneta, satelitsko TV, mini barom in sefom. Vrhunsko udobje je tu dostopno po zmernih cenah.

J. K. Petrovič

Prim. dr. Tomislav Majič, dr. med. spec. internist kardiolog

»V Vitariumu razvijamo drugačno, bolj celostno pojmovanje človeka. Holistično ustvarjanje zdravja in lepote od znotraj navzven je osnovno vodilo, ki odgovarja spremembam načina življenja sodobnega človeka in na porušeno ravnovesje na različnih področjih njegovega življenja. Vsak posameznik lahko ustvari svoje zdravje, boljše počutje, bolj kakovostno življenje s pozitivnim odnosom do prehrane, gibanja, prostega časa, do drugih ljudi in narave. In naša skupina profesionalcev jim poskuša na poti k temu cilju pomagati s svojimi programi. Številne raziskave so namreč dokazale močan vpliv osebnega vedenja in dejavnikov okolja na nastanek civilizacijskih bolezni, kot so srčno-žilna obolenja, rak ali sladkorna bolezen. Veliko je dokazov, da je mogoče večino teh bolezni uspešno preprečiti s spremembo načina življenja in dojemanja življenja. Najpomembnejše načelo življenja je ljubezen, največja vrednota pa prav gotovo zdravje.«



Vsebina programa SlimFit:

1. Analiza stanja: zdravniški pregled, analize strukture tkiv, kardio test in video analize
2. Tretmaji: vibracijske stimulacije, višinski treningi, IR-lipoliza z aerobno vadbo, liftingi z biokibernetsko stimulacijo
3. Sprostitev in nega: slim masaža, beauty nega telesa
4. Telesne aktivnosti: pace ali kardiokros v naravi, kardiokros trening, pilates, stretching
5. Izobraževanje: delavnica o zdravi prehrani, izobraževanje o gibanju
6. Prehrana: prehrana z omejeno kalorično vrednostjo, možnost izbire med ločevalno ali varovalno prehrano, zajtrk z bio živili



Wellness center Balnea

Poletne dogodivščine

Poleg bazenov ponuja Wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah še nešteto možnosti za preživljanje prijetnih trenutkov. Predstavljamo vam tri zanimivosti, ki so primerne za poletne dni ...

Meditersko pomlajevanje

Sprostitutveni negovalni program je zasnovan na znani učinkovitosti mediteranskih rastlin, sadja in plodov. Drugačnost in prednost nege je v tem, da ob telesu pomlajuje tudi obraz. Ob naravnih rastlinskih izvlečkih, eteričnih oljih in mediteranskem sadju nosita glavno vlogo v doseganju zelenih ciljev oljčno olje in bazilika. Oba sta pridobljena v popolnoma naravnem postopku in ohranjata vse aktivne sestavine. Nega se začne z masažo s segreto oljno mešanico. Po dogovoru z vami se glede na zeleni učinek izbere tehnika masaže. Sledi masaža obraza z oljno mešanico, ki je bogata z antioksidanti, vitamini A, E in C ter fitosteroli, spodbuja tvorbo kolagena in elastina ter ščiti pred negativnim delovanjem prostih radikalov. Sledi kratka in intenzivna masaža z baziliko in prijetno segrevanje v termoblazini, za ključek pa še nežen nanos losjona. Mediteransko pomlajevanje je odlična nega za izsušeno, ohlapno in utrujeno kožo.

Namenjena je moškim in ženskam, ki si želijo doseči energetsko-revitalizacijski in pomlajevalni učinek, s to nego pa zelo uspešno rešujemo tudi problem celulita in odvečnih maščob.

Solna parna savna

Za tiste, ki jim je morje vseeno predaleč ... Morska sol je produkt narave. Sestavljajo jo različne spojine, s pomočjo katerih se telo lažje očisti različnih strupov, koža pa je po savnanju bolj gladka in prijetnejša na otip. Solna savna (temperatura od 40 do 50 °C, vlažnost pa ne presega 40 %) utrjuje imunski sistem in ga varuje pred prehladi, pospešuje krvni obtok, krepi živce, razstruplja telo, krepi srce, znižuje pritisk, pospešuje prebavo, pomaga pri kroničnem bronhitisu, revmi, artrozi, trdih sklepov ...



Talaso Strunjan

Ob morju lahko ponovno zdravo zadihate!

Ker se lahko za nekaj časa umaknete od vsakdanjih težav in ker je zrak v Strunjanu resnično enkraten. Razlogov je več: lega v neokrnjenem okolju naravnega parka, blaga mediteranska klima z nizkimi temperaturnimi nihanjem in aerosoli, ki s strunjanskih solin z izhlapevanjem morja prehajajo v zrak in delujejo kot njegov »razkuževalci«.

V Talaso Strunjan prihajajo ljudje, ki imajo težave z dihalni, teh pa je zaradi vse večje onesnaženosti zraka, povečanega števila alergenov, kajenja in stresnih obremenitev vse več. Tipična bolezen dihal so kronična obstruktivna bolezen pljuč (KOPB), astma in pljučni emfizem. Naštete bolezni pa ne vplivajo le na pljuča, ampak jih občuti celo telo, saj dobi manjšo količino kisika.

Obmorska klima s svojimi lastnostmi blagodejno vpliva na lajšanje dihalnih težav, z uporabo metod sodobne respiratorne fizikalne terapije pa lahko stanje še izboljšamo. Program zdravljenja dihal priporočamo vsem, ki živijo v velikih mestih, kadilcem ter seveda pljučnim bolnikom. Rehabilitacijo v Talasu Strunjan vodi specialist interne medicine, v ekipi pa sodelujejo še respiratorni fizioterapevt ter medicinske sestre. Na začetku programa naredimo celoten klinični pregled bolnika, funkcionalno testiranje srčno-pljučnega sistema, ki vključuje EKG, spirometrijo, ocenjujemo stopnje dispneje in toleranco fizičnega napora. Na podlagi funkcionalnega stanja pacienta pripravimo program rehabilitacije, ki vključuje dihalne vaje s poudarkom na izvajanju diafragmalnega dihanja, vaje za vzdržljivost, inhalacijsko terapijo, perkusijsko in vibracijsko masažo prsne-

ga koša, položajno drenažo ter tehnike izkašljevanja. Pomemben del programa je tudi seznanjanje bolnikov z naravo bolezni in pravilno uporabo zdravil. Za bolnike z alergijsko obliko bronhialne astme je na voljo tudi hipoalergijska dieta in bivanje v ustrezno urejenih prostorih Vile Park.

N. Golob



7-dnevni program zdravljenja bolezni dihal

- začetni in končni posvet pri zdravniku
- 5 skupinskih dihalnih vaj
- 5 inhalacij
- 3 vibracijske masaže prsnega koša
- jutranja skupinska telovadba v bazenu

Cena brez namestitve:
27.900 SIT / 116,42 EUR

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

Oblikovanje postave z mikrotokom

V Balnei rešujemo tudi estetske težave zaradi prekomerne telesne teže, celulita, ohlapnih mišic ali prezgodnjih gub. V pomoč so nam sodobna oprema, najnovejše neinvazivne metode in strokovno usposobljeno osebje.

N. Milač in V. Janković



Tretmaji in učinki terapij z mikrotokom na telo:

Učvrstitveni tretma – stimulacija ohlapnih mišic, zaradi česar se postopoma popravi tudi videz mlahave kože. S tretmaji pospešujemo krvni obtok, s čimer izboljšujemo čvrstost telesa, pospešujemo obnavljanje elastičnega tkiva in preprečujemo prezgodnje staranje kože. Stimulacija je pasivna, popolnoma neboleča in varna. Metoda je zelo učinkovita pri liftingu prsi, trebuha in zadnjice.

Shujševalni tretma – pospešeno izgubljanje odvečne maščobe oz. zmanjševanje maščobnih oblog na problematičnih delih telesa.

Anticelulitni tretma – uspešno odpravljanje celulita in izgubljanje videza pomarančne kože.

Limfno-drenažni tretma – pospešeno odvajanje toksinov iz telesa in vzpodbujanje delovanja telesnih funkcij, kar je zelo pomembno za odpravo celulita in odvečne maščobe.

Priporočamo zaporedoma deset terapij z mikrotokom. O vrsti terapij oz. tretmajev se gostje dogovorijo s strokovnjakom.

Terme Dolenjske Toplice

Še bolj sončne kot sicer ...

V Dolenjskih Toplicah so poletja še posebej sončna, saj nas obiščejo otroci z ljubljanske Pediatrične klinike. Že vrsto let prihajajo na poletno terapijo, da si lajšajo revmatska obolenja. Z njimi so tudi zdravniki, medicinske sestre, vzgojitelji in fizioterapevti. Poudarek njihovega bivanja je prav na terapijah, v popoldanskem in večernem času pa se zabavajo ob družabnih dejavnostih. Povabilu otrok se je odzval tudi priljubljeni slovenski pevec Fredi Miler. Teraso gostilne Rog so poleg otrok napolnili tudi ostali gostje in obiskovalci. Fredi Miler se je s svojo preprostostjo in spontanostjo stopil z zbrano publiko, ki se je z navdušenjem odzivala na njegov glasbeni nastop.

M. Hočevar



Utrinek z otroške likovne delavnice

Z veseljem sem se odzvala povabilu Pediatrične klinike iz Ljubljane, da z likovno delavnico v Dolenjskih Toplicah popestrim bivanje njihovim malim bolnikom. Moram priznati, da me je skrbelo, kako bomo delavnico izpeljali, ker je starost otrok zelo različna. Toda, skrb je bila odveč. Vse skupaj je potekalo v zelo sproščnem vzdušju in kot pravljica sem izkoristila trenutek ter najmlajšim uvodoma povedala tudi svojo pravljico »Čudne želje«, nato pa jih povabila, naj poskusijo narisati svojo ilustracijo. Zaslužili so si vso pohvalo, saj so z njihovo bujno otroško domišljijo nastale lepe slikice s podobami živali, ki nastopajo v pravljici. Drugi del delavnice je bil namenjen starejšim otrokom, ki sem jim le na kratko povedala nekaj besed o izbiri in postavitvi motiva, slikarskih tehnikah, perspektivi, viziranju ... Nato smo se preselili na teraso hotela, kjer smo z akrilnimi barvami uspešno narisali motiv stare hiše in dreves, ki se nahajajo tik za teraso. Čas med terapijami je vse prehitro tekel ... Upam, da bo otrokom – tako kot meni – ostal lep spomin na naše druženje.

Anita Šefer, pravljica in slikarka

Hotel Krka

Hotel je v centru Novega mesta in je idealno izhodišče za izlete v bližnjo okolico. Gostje hotela imajo brezplačno kopalnico v Termah Šmarješke Toplice in v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice.

2 dni (polpenzion) ... že od 26.215 SIT / 109,40 EUR

POSEBNA PONUDBA ZA SKUPINE: Krkin hram na Trški gori - degustacije vin, sprejem z malico, izbor jedilnikov za krajša in daljša kosila in večerje, ...

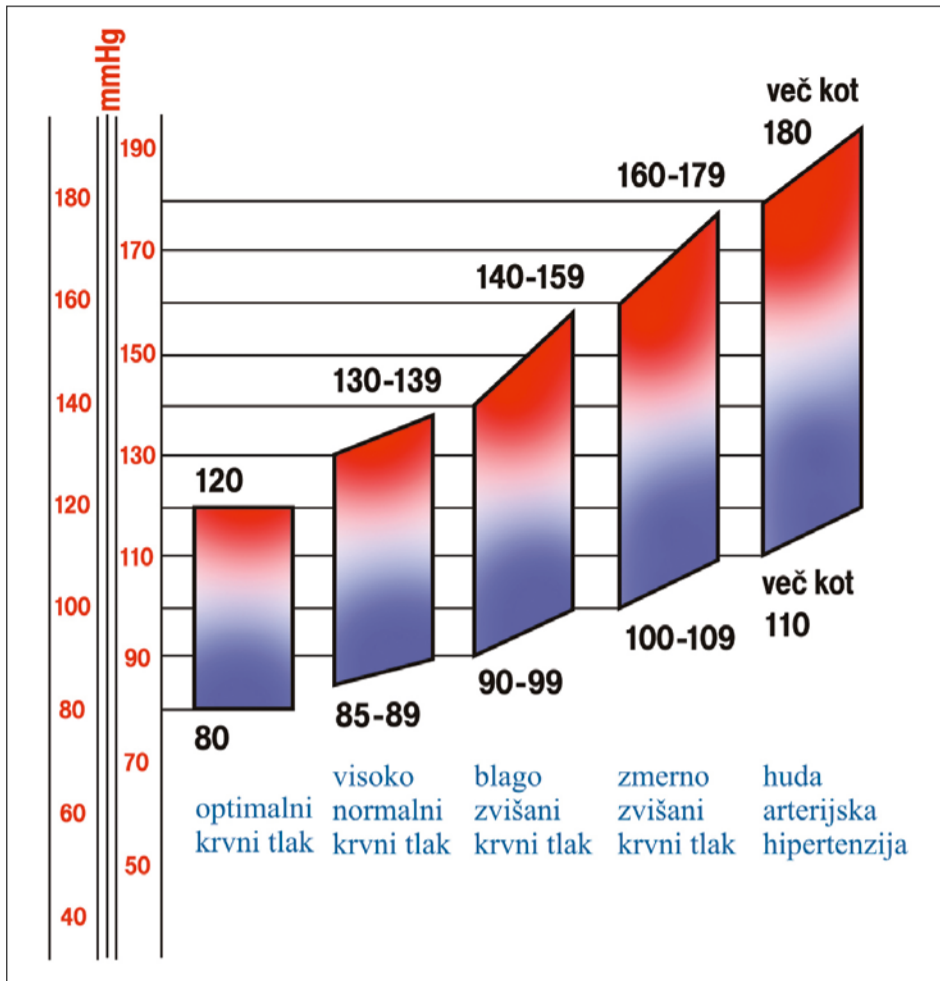
V avgustu ima en otrok do 12. leta brezplačno bivanje v sobi s starši. Navedene cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za enoposteljno sobo in polni penzion.

☎ 07/ 39 42 112, albina.vrbos@terme-krka.si

www.terme-krka.si

Zdravstvene vsebine

Zvišan krvni tlak ali arterijska hipertenzija



V današnjem hitrem ritmu življenja si vzamemo vse premalo časa za svoje zdravje. Telesna nedejavnost, nepravilna prehrana in stres so dejavniki, ki zvišujejo naš krvni tlak. Vrednost krvnega tlaka pa ni odvisna samo od življenjskega sloga, ampak so tu še nekateri prirojeni dejavniki, na katere žal ne moremo vplivati (dednost, spol, staranje).

Leta 2000 je imelo zvišan krvni tlak ali hipertenzijo že 26 % odraslih, znanstveniki pa predvidevajo, da bo leta 2025 ta odstotek še višji in bo presegel 29 %. V epidemiološki raziskavi o zvišanem krvnem tlaku, ki je pred nekaj leti potekala v Sloveniji, kar 22 % ljudi ni vedelo, da ima zvišan krvni tlak. Veliko ljudi ima namreč dolga leta zvišan krvni tlak, pa za to sploh ne vedo, zato pravimo, da je zvišan krvni tlak »tihi ubijalec«, saj ne nadzorovan več let privede do različnih okvar: ateroskleroze z vsemi njenimi posledicami (možgansko kapjo, srčnim infarktom, odpovedovanjem ledvic in srčnim popuščanjem). V isti raziskavi so tudi ugotovili, da se je samo 40 % ljudi z odkrito boleznijo zdravilo, od tega le 30 % zadostno, le 8 % zdravljenih ljudi pa je imelo normalne vrednosti krvnega tlaka.

Kaj povzroča zvišan krvni tlak?

Najpomembnejši dejavniki, na katere ne moremo vplivati in ki povečujejo tveganje za nastanek zvišanega krvnega tlaka in posledično razvoj srčno-žilnih bolezni, so dednost (sorodniki imajo zvišan krvni tlak), starost (po 45. letu se krvni tlak viša) in spol (moški so bolj ogroženi). Rečemo lahko, da v veliki večini primerov (90 %) razlogi za nastanek zvišanega tlaka niso znani. Za razvoj t. i. **primarne arterijske hipertenzije** pa morajo biti prisotni tudi nekateri drugi dejavniki, na katere pa na srečo lahko vplivamo: prevelika telesna teža, čezmerno uživanje soli, čezmerno pitje alkoholnih pijač, premajhna telesna dejavnost in izpostavljenost stresu.

Kakšne so posledice zvišanega krvnega tlaka?

SRCE Pri bolnikih z zvišanim krvnim tlakom mora srčna mišica močneje kot običajno potiskati kri v vitalne organe in zaradi tega se ta mišica poveča. Po več letih zvišanega krvnega tlaka je tako srčno raztegnjena, da srce ni več sposobno pravilnega delovanja in nima več dovolj moči, da bi potisnilo kri naprej po telesu. Zato kri teče nazaj v pljuča in tako nastane **srčno popuščanje**. Pri ljudeh, ki zvišan krvni tlak ustrezno nadzorujejo, se srčno popuščanje redko razvije.

MOŽGANI Če se krvni tlak v možganih močno zviša, lahko pride do poškodbe žilnih oblog, kar privede do nastanka majhnih mehurčkov ali anevrizem. Anevризme so ponavadi zelo majhne, vendar se lahko nenadoma pretrgajo, kar povzroči **možgansko kap** s krvavitvami v možganih in ohromelostjo dela telesa ali izgubo govora. Možganska kap lahko nastane tudi zaradi zožitve ali zaprtja ene ali več žil v možganih. Zdravljenje zvišanega krvnega tlaka zmanjšuje možnosti za nastanek možganske kapi.

LEDVICE Če ostane zvišani krvni tlak nezdravljen, lahko povzroči **ledvično odpovedovanje**. Ob dolgotrajnem nezdravljenem zvišanem krvnem tlaku pride do poškodb majhnih arterij v ledvicah. Ledvice ne zmorejo odstranjevati odpadnih produktov, ki zato ostajajo v telesu. Pride do kemičnih sprememb, ki lahko ogrozijo bolnikovo življenje in zaradi katerih sta nujno potrebni dializa in transplantacija. Zgodnje zdravljenje zvišanega krvnega tlaka prepreči resne komplikacije. Zdravljenje, ki se je začelo, ko so se že pojavile poškodbe posameznih žil, upočasni napredovanje bolezni ledvic.

ATEROSKLEROZA Ob nezdravljenem zvišanem krvnem tlaku se nekatere maščobe, ki normalno krožijo po našem telesu, pospešeno nalagajo v stene krvnih žil. Takrat nastanejo na žilah večje

ali manjše obloge. Govorimo o **aterosklerozi**, ki se lahko pojavi kjerkoli v telesu in je bolezenski proces, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve ter oskrbe organov s kisikom in hranljivimi snovmi. Proces nastanka ateroskleroze je tem hitrejši, čim višji je krvni tlak.

SRČNI INFARKT Če se žile, ki dovajajo kri v srce (koronarne arterije), zamašijo, je pretok krvi v srce zmanjšan. Če pride do popolne zapore ene koronarne arterije, je pretok krvi v določen del srčne mišice popolnoma ustavljen, kar pripelje do njene poškodbe oziroma do **srčnega infarkta**. Zdravljenje zvišanega krvnega tlaka je eden izmed dejavnikov, s katerim lahko preprečujemo nastanek srčnega infarkta.

Iz vseh zgoraj navedenih dejstev je razvidno, da je odkritje in zdravljenje zvišanega krvnega tlaka že v začetnem obdobju nujno potrebno, saj so uspehi zdravljenja veliko večji kot sicer in tudi posledice veliko manjše.

Kaj lahko sami naredimo za znižanje krvnega tlaka?

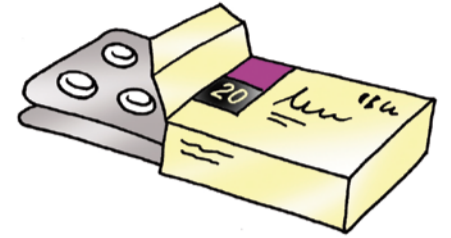
Tveganje za nastanek in razvoj zvišanega krvnega tlaka ter posledično bolezni srca in žilja lahko uspešno zmanjšamo s slogom življenja, ki mu pravimo »zdrav način življenja« in ki obsega uravnoteženo prehrano, skrb za pravilno telesno težo, omejitvev soli in maščob živalskega izvora, odpoved kajenju, omejitvev pitja kave in alkohola, gibanje v okviru sodobnih priporočil, izogibanje duševnim stresom, zdravljenje sladkorne bolezni in zvišanih vrednosti holesterola v krvi.

Kaj pa če zdrav način življenja ne zadostuje?

Običajno v naših življenjskih razmerah bolnikom le redko uspe krvni tlak normalizirati z zdravim življenjskim slogom. Zato skoraj ni bolnika, ki bi imel krvni tlak urejen brez jemanja zdravil.

Kako poteka zdravljenje zvišanega krvnega tlaka z zdravili?

Če po več mesecih opazovanja in upoštevanja navodil za zdravo življenje ne uspemo doseči ciljnih vrednosti krvnega tlaka, zdravnik predpiše zdravilo, saj s tem bistveno pripomoremo k uspešnemu zdravljenju. Kadar pa zdravnik oceni, da je tveganje za razvoj bolezni srca in žilja večje, se za zdravila odloči že prej. Zdravnik izbere za vsakega bolni-



ka najprimernejše zdravilo v ustreznem odmerku. Če se pokaže, da izbrano zdravilo ni dovolj učinkovito, odmerek poveča ali doda drugo zdravilo. Poznamo več skupin zdravil, ki učinkovito znižajo krvni tlak in jih uporabljamo v začetku zdravljenja. Med zdravila za zniževanje krvnega tlaka spadajo zaviralci angiotenzinske konvertaze (Ampril, Enap, Pressa*), antagonisti kalcijevih kanalov (Tenox*), diuretiki (Rawel SR*), zaviralci receptorjev beta (Bloxan, Coryol*) in antagonisti angiotenzina II (Lorista*). Vsa predpisana zdravila je potrebno jemati redno, saj lahko le tako dosežemo normalne vrednosti krvnega tlaka, zavedati pa se moramo tudi, da je zdravljenje zvišanega krvnega tlaka doživetjsko.

Nina Zupanc

*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.



Nova revija V skrbi za vaše zdravje

Največ kar lahko storimo zase in za svoje bližnje je, da skrbimo za svoje zdravje. Vendar ali res naredimo dovolj? Vas zanima kako prepoznati določeno zdravstveno težavo in kako si pomagati? Poleg izobraževalnih knjižic, ki jih je že 15 v naši zbirki V skrbi za vaše zdravje, smo v Krki začeli izdajati tudi tematsko revijo, ki izhaja štirikrat letno. Tema prve številke je visok krvni tlak. V njej si lahko preberete kaj vpliva na nastanek zvišanega krvnega tlaka, kako ga lahko nadzorujemo in še marsikaj. Revija vam je na voljo v vseh lekarnah, v čakalnicah družinskih zdravnikov in na Krkini spletni strani www.krka.si/revija.



Golf Grad Otočec

Igrišče že čaka igralce



Zelenice najnovejšega slovenskega igrišča, ki je od Novega mesta oddaljeno le slabih 5 kilometrov, bodo ljubiteljem golfa na voljo že julija 2006. Igrišče leži ob reki Krki v neposredni bližini znamenitega gradu Otočec.

V zavetju gozda je na rahlo hribovitem terenu nastalo igrišče z devetimi luknjami, ki je zgrajeno po najnovejših standardih za gradnjo golf igrišč. Igra na vsaki jamici je mogoče začeti na enem od petih odbijališč, kar naredi igrišče privlačno tako za profesionalne kot amaterske igralce z različnimi nivoji znanja. Na čistinah je veliko vzpetin in dolin, preko katerih je treba usmeriti žogico, da pride na velike in dokaj nezahtevne zelenice. Zaradi razgibanosti igrišča pa se igralcu ponujajo čudoviti razgledi po čistinah v objemu dreves in jezerc.

Igrišče je najdaljše v Sloveniji, zaradi lepega okolja in širokih čistin pa se igra na njem za marsikoga še prehitro konča. V prihodnosti imajo tako v načrtu zgraditi devet dodatnih lukenj, pa tudi golf hišo z restavracijo, garderobami, s sprememnico in trgovino.

V Hotelih Otočec so že pripravili nove programe za igralce golfa, ki bodo poleg igre na zelenicah lahko uživali še v izvrstni grajski kulinariki, čolnarjenju, igranju tenisa, lokostrelstvu, panoramskih poletih z letalom ali balonom in drugih aktivnostih. Za dobro počutje in sprostitve gostov pa bodo poskrbeli tudi v centru Vitarium Spa&Clinique v Šmarjeških Toplicah.

Matevž Aš, direktor podjetja Golf Grad Otočec, d. o. o., nam je povedal: »Najhuje je bilo pripraviti osnovni teren, da smo sploh lahko začeli delati; najtežje je bilo posekati drevje – bilo ga je na tisoče kubičnih metrov. Nato smo

se lotili odstranjevanja storov in lesa ter začeli pripravljati drenažni in namakalni sistem, peske in potrebne količine kakovostnega humusa, umeščali smo peščene ovire, posejati travo. Za nami so že prve košnje ... Faza utrjevanja terena je dolgotrajna, a zelo pomembna.«

Dobra tla so namreč zagotovilo za življenje travnatih površin igrišča. Humus so morali pripeljati tudi od drugod, saj ga na domačem terenu ni bilo dovolj, obogatili pa so ga z mineralnimi in naravnimi gnojili ter uležanim kurjim gnojilom. V celoti so izdelali tudi namakalni sistem. »V delovno najbolj intenzivnih dneh je bilo vsak dan na terenu po deset in več strojev in tudi do 40 delavcev. Vreme nam lani ni bilo naklonjeno, saj je bilo v juliju, avgustu in septembru kar 90 deževnih dni. Večino zaključnih del smo zato naredili v jesenskih treh mesecih. Smo pa zaradi deževja natančno videli tok vode in jo znali pravilno preusmeriti,« nam je povedal Matevž Aš.

Peter Miklavčič, predsednik Golf kluba Otočec, je nad igriščem navdušen: »Posebnost in hkrati prednost tega igrišča je razsežnost in veliko število udarjališč, ki so res nekaj posebnega – idealna so za tekmovalce. Naravne danosti so ravno prave in igrišča ne bo težko vzdrževati.« Razpored polj bo začasno nekoliko drugačen, saj bo najprej usposobljena le polovica od načrtovanih oziroma devet polj (zemeljska dela na preostalih devetih jamicah so že zastavljena; delo, ki bo zaokrožilo celotno igrišče z 18 luknjami, ki bo lahko gostilo tudi mednarodne tekme visoke profesionalne ravni, bo končano v dveh letih). Nekaj jamic je zelo dolgih, kar je za igralce še posebej privlačno. »Problem bo za fante, ki pobirajo in prodajajo žoge, ker ne bodo nič našli,« se šali direktor. Po njegovem mnenju je igrišče na Otočcu eno najtežjih v tem delu Evrope. In najlepših. Odlikuje ga atraktivna lega ob reki Krki, s pogledom na Vinji vrh in Gorjance, pet naravnih jezerc in veliko umetno jezero, ki bo služilo kot vodna rezerva z 18 tisoč kubičnimi metri vode, ter hotel Grad Otočec, ki bo morda že letos obnovljen pričakal najzahtevnejše igralce golfa.

V Golf klubu Otočec je trenutno že več kot 150 članov, ko pa bo igrišče odprto, se bo članstvo v njem znatno povečalo. Konec koncev ima Novo mesto velik potencial golfistov, prav tako kraji južno od Ljubljane, ki jim bo skorajšnja dograditev avtoceste novo igrišče še približala.

**Jana K. Petrovič in
Eva Senčar/Revija Golf**



Golf Otočec

Enodnevni First Visit Golf program

- 1x polpenzion v Hotelu Grad ali v Hotelu Šport
- igralna karta na golf igrišču Otočec 2x 9 lukenj
- večerja v gradu

	SIT	EUR
Hotel Šport****	25.800	107,66
Hotel Grad*****	33.100	138,12

Vikend Golf program:

- 2x polpenzion v Hotelu Grad ali v Hotelu Šport
- igralna karta dva dni (možnost kombiniranega igranja, 1 dan Otočec, 1 dan Mokrice)
- vrednostni bon za 2.000 SIT za izven-penzionske kulinarčne storitve v grajski restavraciji

	SIT	EUR
Hotel Šport****	40.000	166,92
Hotel Grad*****	47.560	198,46

3- in 5-dnevni Golf program:

- 3 ali 5 polpenzionov v Hotelu Grad ali v Hotelu Šport
- prost vstop v notranje in zunanje bazene term v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah
- prost vstop v savne, fitnes in masažni bazen teniškega centra
- prost vstop v casino
- vrednostni bon za 2.000 SIT za izven-penzionske kulinarčne storitve v grajski restavraciji

	3 dni	5 dni
	SIT / EUR	SIT / EUR
Hotel Šport****	33.860 / 141,29	49.200 / 205,31
Hotel Grad*****	50.240 / 209,65	77.375 / 322,88

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

www.terme-krka.si

Animatorica

Mojca Hočevar



»Pravijo, da sem zanimiva oseba,« se nasmehuje Mojca, ki je v Terme Krka prišla leta 1994. Danes je vodja animacije v Dolenjskih Toplicah, njeno delo pa je organizacija animacijskih dogajanj za goste hotela, njihova izvedba, koordinacija z ostalimi izvajalci, sodelovanje z lokalnim turistično-informacijskim centrom, turističnim društvom, spremljanje zadovoljstva gostov, promocija, hišna prodaja, vodenja ... Veliko dela za eno osebo, kljub temu pa ga odprta, sproščena, prijazna in razumevajoča Mojca vsak dan opravlja vestno in z veseljem.

Pred prihodom v Terme Dolenjske Toplice je devet let preživela na podobnem delovnem mestu v Šmarjeških Toplicah, saj ji, kot pravi, to delo leži zaradi dinamike in ustvarjalnosti, spoznavanja ljudi, krajev, običajev, širjenja znanj s področja kulture, umetnosti, zgodovine. Zdi se ji zanimivo, kako se lahko človek znajde ob nepredvidenih situacijah. Biti animator je zanj izziv, ki jo notranje bogati. Največje zadovoljstvo pri delu pa občuti, ko ji gostje povedo, da so se imeli lepo, da so se marsikaj novega naučili, da jim bo lažje ob njihovem vsakdanjiku, kako so se odprli in sprostiti. Uživa, ko ugotovi, da so med seboj postali dobri prijatelji, ki z zaupanjem zrejo drug v drugega in v življenje nasploh.

Biti z ljudmi, delati z njimi in zanje je zahtevno, a lepo poslanstvo. »Ni pomembno, kaj se ti dogaja,« pravi Mojca. »Pomembno je, kako to sprejmeš.« Angleščina, italijanščina, nemščina, malo ruščina, pa tudi hrvaščina so jeziki, v katerih se sporazumeva s svojimi varovanci. Jezik, ki ga vsi najbolj razumejo, pa je sproščen pristop, prijazna beseda, nasmeh, razumevanje in zanimanje za njihov obisk v naših logih. Mojčin pristop do gostov je individualen – njen koticček je v središču dogajanja Term Dolenjske Toplice, v recepciji, tako je z gosti vedno v stiku. »Konec koncev pa je vseeno, kakšen je pristop,« pravi, »individualen ali skupinski – važno je, da so pričakovanja naših gostov izpolnjena.« **A.Z.**

Potujoča lekarna

Priročna zdravila za brezskrbna in nepozabna potovanja

Medtem ko se vam porajajo nove ideje za čim lepši oddih, poskrbite, da vam ga ne bi pokvarile bolezenske nevednosti. Za vse, ki si želite potovati, se zabavati in sprostiti, pri tem pa ne veste, kako pregnati nadloge, ki so vas morebiti na potovanju doletele preteklo leto, smo v Krki pripravili nekaj koristnih nasvetov. Naj vas spremljajo na potovanju, da bo prijetno in nepozabno.

Neppravilna prehrana lahko povzroči želodčne težave, zgago in spahovanje

Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Zdrava prehrana mora vsebovati čim več žit in žitnih izdelkov ter sadja in zelenjave. Uživate čim manj slaščic, maščob in začinenih jedi ter se izogibajte pitju gaziranih pijač, alkohola in kave, še posebej na prazen želodec. Vse to sproži povečano sproščanje želodčne kisline in s tem zgago, spahovanje ter pekočo bolečino v želodcu. Če se pojavijo tovrstne težave, si lahko na potovanju pomagata z žvečljivimi tabletami **Rutacid**, ki v želodcu nevtralizirajo presežek želodčne kisline in tako uravnavajo kislost.



Zaprto zaradi nepravilne prehrane in zmanjšane telesne aktivnosti

Prehrana s premalo vlakninami in zmanjšana telesna aktivnost pogosto vodita do zaprtosti. Če je le mogoče, jejte z vlakninami bogato hrano in pijte veliko tekočine. Kadar je normalno izločanje blata oteženo ali moteno, si lahko pomagata z zeliščnim odvajalom **Verolax**. Vsebuje izvlečka sene in krhlike, ki v debelem črevesu povečujeta pogostost in jakost peristaltičnih krčenj ter prispevata k mehkejšemu in bolj drsljivemu blatu. Eterično olje kumine pa blaži krče prebavil.

Sun Mix zanesljiva zaščita tudi za občutljivo kožo

Topli sončni dnevi so tu in s tem tudi čas, ko moramo izbrati ustrežno sončno kozmetiko. Predvsem za tiste z občutljivo kožo je pravi izbor še toliko bolj pomemben. Zato smo v Krki razvili izdelka za sončenje občutljive kože - Sun Mix Sensitive z zaščitnim faktorjem 15 oz. 20. Mleko ne vsebuje parfuma in mineralnih

olj, zato je možnost pojava razdražene kože in različnih alergij manjša. Naj bo z izdelki Sun Mix uživanje na soncu še bolj sproščeno.

Soncu in vročini se lahko pridruži kopica drugih nevednosti

Povečano potenje, blažje udarnine in piki insektov poškodujejo kožo in ob koncu dneva je rdeča, skeleča, neprijetno srbi in boli. Pri pikih raznih insektov odstranite želo, ranico umijte in nanjo položite led. Pri vneti in razdraženi koži svetujemo uporabo gela **Kamagel**, ki blaži skelenje in srbenje, zmanjšuje vnetje, kožo pa pri tem prijetno hladi. Na prizadeti predel gel v tankem sloju nanesete večkrat na dan. Lahko ga uporabljate po britju ali depilaciji, zelo prav pride tudi namesto obkladka ob manjših udarninah, oteklinah ali zvinih.

Premagajte bolečino, kadar vas preseneti

Večina žensk s tesnobnim občutkom pričakuje menstruacijo ravno zaradi bolečine in krčev, ki jo spremljajo. Za lajšanje menstrualne bolečine sve-

tujemo uporabo grelnih blazinic, ki izboljšajo prekrvitev, ter spanje na hrbtu s podloženimi koleno. Poleg tega so zdravila proti bolečini nepogrešljiva. Film-sko obložene tablete **Nalgasin S** vsebujejo naproksen v obliki natrijeve soli, ki deluje protibolečinsko, protivročinsko in protivnetno. Zaradi hitre absorpcije učinkovine iz prebavil protibolečinski učinek zdravila nastopi hitro, njegovo delovanje pa je dolgotrajno. Nalgasin S svetujemo za odpravljanje različnih blagih do zmernih bolečin, ki jih je potrebno hitro odpraviti, kot so na primer razni glavoboli, zobobol in menstrualna bolečina. Primeren je tudi za lajšanje bolečin v mišicah, sklepov in hrbtenici. Poleg tega ga lahko uporabljate za zniževanje povišane telesne temperature pri prehladu in drugih infekcijskih obolenjih.

Gregor Pleterski

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Iz zakladnice Dvorca Trebnik

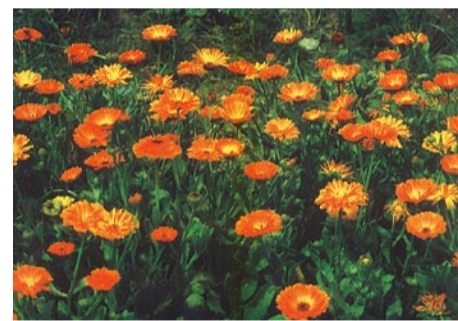
Moč ognjiča (Calendula officinalis)

Zanimivosti o ognjiču

* Latinsko ime ognjiča izhaja iz nekoč zelo razširjenega prepričanja, da zasveti vsak prvi dan v mesecu. Rimljani so namreč prvi dan v mesecu imenovali KALENDE (calendae - calendula).

* Ognjič imajo nekateri za napovedovalca vremena. Če so njegovi cvetovi po 8. uri zjutraj še zaprti, bo ta dan deževalo.

* Eden od srednjeveških čarovniških nasvetov priporoča uporabo ognjiča na naslednji način: vence ognjiča raztresite pod posteljo, da vas varujejo med spanjem in uresničujejo sanje. Venci pa omogočajo tudi preroške sanje, ki so še posebej učinkovite pri odkrivanju tatu, ki vas je okradel.



Uporabni deli

Uporaba ognjiča ima dolgo zgodovino. V starem Egiptu so ga uporabljali za pomlajevanje, med ameriško državljansko vojno so z njim na bojišču zdravili večje odprte rane ...

Danes uporabljamo sveža ali posušena socvetja (cvetove), ponekod tudi sveže liste. V zdravilne namene običajno uporabljamo samo posušene obarvane dele cvetov. Socvetja nabiramo sproti, od junija do oktobra, in tako omogočamo stalno cvetenje. Svetuje se nabiranje lističev po nekajdnevem obdobju lepega vremena. Nabiramo lahko tudi mlade lističe.

Načini uporabe

Ognjič se ponaša s številnimi zdravilnimi sestavinami, zato ima širok spekter delovanja.

Notranja uporaba ognjiča (čaj):

- lajša tegobe pri obolenjih želodčnega in črevesnega kanala, pri želodčnih krčih,
- pospešuje nastajanje in izločanje žolča, rahlo odvaja vodo,
- pomaga pri virusnih obolenjih in pri izločanju bakterij,
- dodajajo ga tudi v mešanice čajev za



pomiritev kašlja, lajšanje menstrualnih težav in vodenice.

Zunanja uporaba ognjiča (krema, olje, tinktura):

- je predvsem primerna za blaženje težav, povezanih z vneto ali suho kožo, kot so odrgnine, različne opekline, suhi ekcemi, vnetja bradavic pri doječih materah (ne škoduje otroku), celjenje ran,
- z njim si lahko pomagamo tudi pri glivičnih obolenjih, vnetju ven, čirih ter krčnih žilah.

Kulinarika:

- cvetni lističi se uporabljajo kot barvilo za riž, juhe, omake, sire, sladice, saj dajejo jedem značilno »žafraanasto« barvo,
- mlade lističe uporabljamo, da z njimi potresemo solate in omake (v manjših količinah, zaradi rahlo grenkega okusa).

Moč ognjiča so na Dvorcu Trebnik ujeli v naslednje izdelke: tinkturo, čaj, mošnjiček z ročno poslikavo, kopalno sol, naravno milo, masažno olje, šumečo tableto, milo na vrvi in zeliščno kremo.



TEHNOLOŠKO INOVACIJSKI ZAVOD
DRAVINJSKE DOLINE

Grajska 4
3210 Slovenske Konjice
Tel.: 03 / 75 80 480
www.trebnik.com

Povejte nam ...

Tokrat objavljamo prijazno pisemce Sandre Turšič, dolgoletne članice našega kluba. Gospa zelo dobro pozna naše zdravilišče v Šmarjeških Toplicah, ki mu namenja vse pohvale, zadnja leta pa poletne oddihe najraje preživi na »najbolj čisti in urejeni plaži slovenske obale«. Veste kje? V začetku letošnjega julija je letovala v strunjanskem hotelu Laguna, ki jo že vrsto let »s svojim mirom, domačnostjo, najprijaznejšim in najuvidnejšim osebjem in najboljšo hrano« vedno znova navdušuje. Čeprav jo je ob vsem lepem, kar je doživela, razžalostil pogled na propadajočo stavbo za hotelsko recepcijo in neurejen park za njo (upamo, da bomo slabe vtise kmalu popravili), je hotelu Laguna in vsem zaposlenim namenila tole pesmico ...

Z grička hotela Laguna - kadar sem tam - opazujem preko solin del naselja Strunjan.

Mimo vil in Primorke hodim po drevoredu, kjer od obale čez morje gledam stari Piran.

Morje je toplo in čisto, stojnice in lokali za njim, strunjanska plaža pa vmes je najbolj mična, zares!



Smeh je pol zdravja

“Oprostite, danes vam ne morem več dati prostega termina. Napolniti moram še 18 lukenj,” je rekel zobozdravnik, ki se je odpravljajal na golf.

Jure pride razburjen k zdravniku in ga prosi: “Pomagajte mi, doktor! Vsak dan imam okoli šestih zjutraj hude težave s prebavo.” “To je pa imenitno!” reče zdravnik, “marsikdo, ki je zaprt, bi vam to zavidal!” “Že mogoče, toda jaz se zbujam šele ob sedmih!”

Dva roparja na uličnem vogalu čakata bogatega meščana, ki je vsak večer ob isti uri hodil tod mimo z nabito polno denarnico. Ko sta minili že dve uri, eden reče: “Že dolgo tega bi moral priti tod mimo.” “Ja, upam da se mu ni kaj zgodilo.”

“Kaj je to relativno?” “To je takole. Če ima šest volov v hlevu kmetijska zadruga, je to relativno malo. Če pa je šest volov v nekem nogometnem moštvu, je to relativno veliko.”

Gostilna Rog v Dolenjskih Toplicah Vampi po tržaško

Že od začetka svojega delovanja, od leta 1975, pripravljamo v Gostilni Rog staro, vendar nadvse okusno in obiskovalcem dobro znano hišno specialiteto – vampi po tržaško. Nekoč »jed revežev«, danes pa vse bolj priljubljena jed gurmanov. Kuharska ekipa pod vodstvom vodje kuhinje Berte Grmek se v naši gostilni trudi ohraniti izvirnost te jedi. Da pa bi bila jed res dobra in okusna, jo je treba pripraviti za več oseb naenkrat.

Za približno 10 oseb potrebujemo:

1,40 kg surovih vampov, 10 dag jušne zelenjave, kostno juha za zalivanje, 12 dag olja, 10 dag hamburgerje slanine, 40 dag čebule, 5 dag česna, 3 dag krušnih drobtin, 4 dag paradiznikove mezge in pelatov, lovorjev list, majaron, sol, limonin sok, sveži peteršilj, 6 dag parmezana.

Način priprave

Vampe dobro operemo in skuhamo z jušno zelenjavo in lovrovim listom do mehkega. Ohlajene zrežemo na približno 1 cm široke in 6 cm dolge rezance. Na vročem olju ocvremo na koščke nareza-



Vodja kuhinje Berta Grmek in vodja strežbe Zdravko Dvoršak

no slanino, dodamo drobno sesekljano čebulo in pražimo toliko časa, da čebula porumeni. Zmanjšamo temperaturo, dodamo sesekljan česen in malo peteršilja, na hitro nekoliko prepražimo,

dodamo paradiznikovo mezgo, jo nekoliko prepražimo, nato dodamo še paradiznikove palate, ki smo jih sesekljali s paličnim mešalnikom. Zalijemo z malo juhe, da dobimo gosto omako, v kateri potem zelo počasi in najmanj 2 uri dušimo vampi. Po potrebi jih zalivamo z juho. Po uri in pol dušenja dodamo vampom presejane drobtine, majaron, ki smo ga zdrobili v dlaneh, lovorjev list, poper sol, peteršilj in zalijemo z juho. Pazimo, da omaka ni pregosta. Okus vampov izboljšamo z vinom ali limoninim sokom. Tik pred serviranjem jih potresemo še z naribanim parmezanom in peteršiljem.

Dober tek!
Ž. Hohnjec

Za reševalce nagradne križanke

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

- 1. nagrada:** vikend paket za eno osebo v Termah Šmarješke Toplice
- 2. nagrada:** nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu
- 3. nagrada:** poletni paket Term Krka
- 4. nagrada:** majica

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

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno):
ASKET, AVON, BRATISLAVA, ENKA, TOLAR, RJA, BRAJDA, STADION, ABS, ORGLE, KUTA, SVAT, KOLUMB, ASPIK, IZAK, EPIK, OTAVA, SES, PROHASKA, ED, BRANDT, MORALA, OCEAN, NASIP, LEP, SINKOPA, TRASANT, AZIL, TRPINČENJE, RAKA, ATAKA, PIER

Žreb je nagrade aprilske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** NADA MAROLT, ZIHERLOVA 26, 1000 Ljubljana
- 2. nagrada:** ANTONIJA RUPAR, KOVORSKA 53, 4290 Tržič
- 3. nagrada:** FRANC KLANČAR, POD GORO 10, 1353 Borovnica
- 4. nagrada:** MARIJA BALKOVEC, ZILJE 29, 8344 Vinica

Vrelci zdravja

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

Časopis izhaja na dva meseca.

Glavna in odgovorna urednica:
Andreja Zidarič

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

Lektoriranje: Linguarus d.o.o.

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

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

NAGRADNA KRIŽANKA

TERME KRKA		VRELCI ZDRAVJA	NEKD. SLOVENSKA ALPSKA SMUČARSKA (KOREN)	VZHOD. JUTROVO	PESNIŠKI POLNI STIK	ZWEIG STEFAN	SLOVENSKI POPEVKAR (PESTNER)	SESTAVIL: PETER UDIR	NORVEŠKA PISATELJICA (AMALIE, 1847 - 1905)	BOLEZENSKA SPOLNA SLA ALI VZDRAŽENOST	MAJHNA KAD	PLANŠAR. OVČAR
Ime in priimek:		VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	JAVNI PROSTOR, NAMENJEN ZA SPREHAJANJE				SPOLNOST				
Naslov:		VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	PRIPADNIK ARISTOKRACIJE, PLEMIČ				NAUK O SVETLOBI				
Davčna številka:		VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	AM. IGRALEC (ROBBINS)				PLEMIČEV SLUŽABNIK				
VRELCI ZDRAVJA	PERNATA ŽIVAL S PERUTMI IN KLJUNOM	VRSTA PADAVINE	SKUPNOST ŠKOFOV, ŠKOFJE	GLIVIČNA BOLEZEN NA VINU				ABOTA, NEUMNOST				
ROMUNSKI PISATELJ (MARIN, 1922 - 1980)				KRAJ, PO KATEREM SE DA KAM PRITI				TAT. KRADLJIVEC				
LASTNOST TOPEGA				VRSTA KONJSKEGA TEKA				HAREM				
EGIPČANSKA BOGINJA NEBA												
DOSTOJANSTVO, PONOS												
VRELCI ZDRAVJA	DRŽAVA V SV. INDIJI	KDOR KOSI										
ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI, KATERIH UČINEK JE NASPROTEN SIMPTOMOM BOLEZNI												
SIPEK PESEK												
MESTO V BAČKI, VOJVODINA												
ZAKLJUČNI IZPIT NA SREDNJI ŠOLI												

SLOVARČEK: ACH - nemški skladatelj (Carl P. Emanuel) PREDA - Romunski pisatelj (Marin) SKRAM - norveška pisateljica (Amalie)