

# Vrelci Zdravja

Časopis za goste Term Krka. Izdajatelj TERME KRKA Št. 1, letnik 15, Novo mesto, februar 2007

## Talaso Strunjan

# Za obmorskim centrom Krkinih term je uspešno leto



Talaso Strunjan, eno od slovenskih klimatskih zdravilišč, je talasoterapevtski center v najboljšem pomenu besede. Moderno, visokokvalificirano in vrhunsko opremljeno zdravstvo uporablja pri preprečevanju bolezni in v lepote namene blagodejne učinke narave - zdravilno mediteransko klimo, ogrevano morsko vodo v bazenih, morsko blato in morsko sol. V Strunjanu zdravijo predvsem pljučne bolezni, lajšajo revmatska obolenja, težave z osteoporozo in posledice poškodb ali operativnih posegov na lokomotornem aparatu. V sprostitvenem centru Salia pa nudijo gostom talaso programe, ki so namenjeni sprostitvi, razvajanju, lepoti in boljšemu splošnemu počutju. Leto, ki je minilo, si bodo v Strunjanu zapomnili po dobrih rezultatih, priznanjih in novostih.

Marca 2006 je hotel Svoboda na turistični borzi ITB Berlin dobil priznanje za najboljši wellness hotel. Priznanje mu je podelila agencija »Spar mit!«, ena od najhitreje rastočih spletnih turističnih agencij v Nemčiji. Hotel Svoboda, ki se je za priznanje za najboljši wellness hotel v letu 2006 potegoval v konkurenci 28 hotelov iz osmih držav, so opisali kot prijeten wellness-resort na slovenski obali, ki leži sredi naravnega parka, 300 metrov od morja, s ponudbo talaso kopele, masaž in drugih storitev. Priznanje pomeni potrditev prave smeri in dosejanja dela, je potrditev, da smo v Termah Krka na pravi poti razvoja in trženja naših hotelov in storitev.

Ko je novembra Turistična zveza Slovenije na prireditvi v Moravskih Toplicah podelila priznanja najboljše oce-

njenim zdraviliščem v okviru stalnega projekta Moja dežela – lepa in gostoljubna, je med manjšimi zdravilišči prvo mesto zasedel prav obmorski center Talaso Strunjan (tretje mesto v isti kategoriji so si prislužile Terme Šmarješke Toplice, ki prav tako sodijo v skupino Terme Krka). V obrazložitvi nagrajenih zdravilišč so pri Talasu Strunjan izpostavili lepo okolje in ponudbo, ki sloni na že stoletja priznani moči narave, morski vodi, klimi, solinskem blatu, strokovnem znanju medicine in sodobni terapevtski opremljeni.

Miran Gaspari, dolgoletni direktor obmorske družbe Krkinih term, je ponosen na dobljena priznanja. Pravi, da so bolj kot nagrada spodbuda in zaveza za dobro delovanje tudi v prihodnje. Strunjan ima po njegovem mnenju kot del krajinskega parka še veliko neizkoriščenega turističnega potenciala, s pravim odnosom do narave ter z urejenimi odnosi med podjetji in lokalno skupnostjo pa bodo



Miran Gaspari

lahko njegov razvoj še pospešili.

Razvoj centra Talaso Strunjan se bo gibal v smeri poudarjanja njegovih prednosti – bližine morja, mediteranske duše, objema krajinskega parka, majhnosti, pristrčnosti, gostoljubnosti. Na ta način bo kos tako zahtevam gostov kot močni konkurenci, ki ga obkroža.

Leta 2006 so na veselje gostov tudi temeljito prenovili svet savn, ga povečali in obogatili, arhitekt pa je prostore uredil v istrskem kamnu, da deluje pristno, prijetno in domače. Pred tem so delno obnovili tudi hotelsko restavracijo, zamenjali stavbno pohištvo v Vilah, poleti pa so se gostje že zabavali na novo urejeni plaži, kjer so z veseljem obiskovali tudi bar Cavedin.

Talaso Strunjan je otrok sonca in morja, ki ima več kot 2300 sončnih ur na leto. Pogled na starodavne soline očara vsakega obiskovalca, saj je pridelava soli skozi stoletja ustvarila edinstveno solinsko pokrajino z arhitekturnimi in zgodovinskimi posebnostmi ter izjemno rastlinsko in živalsko pestrostjo (tu stalno živi več kot 270 vrst ptic). Tu lahko občutite brezkončnost modrine in miru, lahko se kopate v čistem morju ali v bazenih z ogrevano morsko vodo, poležavate na lepo urejeni plaži ... Z raznimi programi in animacijskimi aktivnostmi ponuja rekreacijo za vse generacije. Sonce, morje, počitek, užitek, morske dobrote, izleti z barko in v slikovite istrske vasi. Strunjan vas vabi v svoje zavetje ...

A. Z.



## Namesto uvoda ...

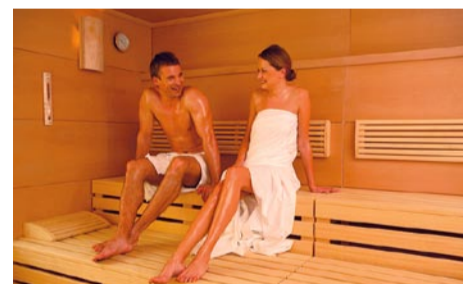
Vsak konec je nov začetek, vsak dan je rojstvo ... Ob decembrskih prelomnicah ponavadi naredimo zaobljube, ki nam olajšajo vest, nam dajo nov zagon in nas navdajo s svežo energijo. Upamo, da ste ob pravih trenutkih tudi za leto, v katerem smo že pogumno zakorakali, sprejeli prave odločitve, naredili načrte, ki se jih boste držali ali pa tudi ne. Pomembno je, da se boste vsak dan zabavali, se naučili nekaj novega, mirno spali in rasli ... Tej poti ni konca. In kakšno olajšanje, da se lahko vsak dan vse začne znova.

Prva številka Vrelcev zdravja v letu 2007 vam bo malo natančneje predstavila Strunjan, dogajanje v destinacijah Term Krka in goste, ki nas obiskujejo, pišemo pa tudi o postu, negi kože in las, o prehladu in gripi ... in seveda o ponudbah, ki jih lahko za oddih izkoristite v prihodnjih mesecih. Upamo, da boste na njegovih straneh vsi našli kaj, kar vas bo obogatilo.

Prave zime ni in ni. Če je ne pogrešate, zadihajte pomladni februarški zrak. Naj vam nariše na ličih zdravo rdečico.

Srečno!

Uredništvo



## Poslovni rezultati Krke v letu 2006

Na novinarski konferenci konec januarja je uprava Krke predstavila ocenjene nerevidirane poslovne rezultate za preteklo leto, ki jih je predhodno obravnaval in kot izredno dobre ocenil tudi nadzorni svet družbe. Po besedah predsednika uprave Jožeta Colariča so v Krki, katere delnica je od začetka leta v porastu, prodali za 586 milijona EUR izdelkov in storitev oziroma za petino več kot v letu 2005, za 21 % pa je večji tudi čisti dobiček družbe (113 milijonov EUR). Največji delež v prodaji še vedno zavzemajo zdravila na recept (80 %), sledijo zdravila za samozdravljenje (10,7 %) ter storitve Term Krka, ki predstavljajo 4,2 % (27,9 milijona EUR) in so v primerjavi z lanskim letom večje za 14 %. V letu 2006 se je v skupini Krka povečal tudi delež, namenjen vlaganju in naložbam. V Termah Krka je levji delež pripadel obnovi hotela v Šmarjeških Toplicah in sanaciji toplovoda, končana pa je bila tudi prva faza izgradnje golf igrišča na Otočcu.



## Privoščite si pomladni paket počitnic v Termah Krka!

### Terme Dolenjske Toplice

- 2, 5 ali 7 polpenzionov
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in v bazenih Wellness centra Balnea
- 1-krat vstop v Oazo - center savn - v Wellness centru Balnea in obisk Zen sobe z vodnimi posteljami za počitek po savnanju
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom
- sobotni ples in bogat animacijski program (kulturne in družabne aktivnosti)

Hotel Vital ali Kristal****	2 dni		5 dni		7 dni	
	5.3.-5.4.	10.4.-30.6.	5.3.-5.4.	10.4.-30.6.	5.3.-5.4.	10.4.-30.6.
	114 EUR 27.319 SIT	124 EUR 29.715 SIT	257,21 EUR 61.638 SIT	279,78 EUR 67.046 SIT	360,10 EUR 86.294 SIT	391,69 EUR 93.865 SIT



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

### Terme Šmarješke Toplice

- 2, 5 ali 7 polpenzionov
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- vodena jutranja hidrogimnastika in vodna aerobika
- 1 vstop v center savn v centru Vitarium Aqua
- bogat animacijski program (plesna glasba, sprehodi, družabne prireditve)

	Hotel Toplice****		Hotel Šmarjeta****		Hotel Vitarium **** superior	
	5.3.-31.3.	1.4.-30.6. (razen od 6.-9.4.)	5.3.-31.3.	1.4.-30.6. (razen od 6.-9.4.)	5.3.-31.3.	1.4.-30.6. (razen od 6.-9.4.)
2 dni	114 EUR 27.319 SIT	124 EUR 29.715 SIT	126 EUR 30.195 SIT	136 EUR 32.591 SIT	130 EUR 31.153 SIT	140 EUR 33.550 SIT
5 dni	270,75 EUR 64.883 SIT	279,78 EUR 67.046 SIT	299,25 EUR 71.712 SIT	306,85 EUR 73.534 SIT	308,75 EUR 73.989 SIT	315,88 EUR 75.697 SIT
7 dni	379,05 EUR 90.836 SIT	391,69 EUR 93.865 SIT	418,95 EUR 100.397 SIT	429,59 EUR 102.947 SIT	432,25 EUR 103.584 SIT	442,23 EUR 105.976 SIT



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

6. - 9.4.2007 – v času velike noči bodo paketi oddihov vsebinsko še bogatejši! Preverite!  
3 dni (polpenzion): že od 186 EUR / 44.573 SIT

#### POSEBNA UGODNOST v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice

Vsak gost, ki bo v Termah Dolenjske Toplice v času od 5.3. do 31.7.2007 bival najmanj 5 dni (v Termah Šmarješke Toplice pa v času od 1.4. do 31.7.2007), bo pri odhodu skupaj z računom prejel tudi vrednostni bon za 20 EUR (4.793 SIT) za wellness storitve (razen masaž). Imetnik bona ga bo lahko izkoristil ob naslednjem obisku v centru Vitarium Spa&Clinique oziroma v Wellness centru Balnea in bo veljaven do 27.12.2007.

### Talaso Strunjan

- 5 dni prijetnega bivanja v dvoposteljni sobi
- kopanje v bazenu z ogrevano morskno vodo (32°C)
- 1x multivitaminska nega telesa
- 1x poldnevni najem kolesa
- 2x fitness
- telovadba za dobro jutro

	04.03.-05.04.07	06.04.-30.06.07
Hotel Svoboda****	345,92 EUR / 82.896 SIT	391,92 EUR / 93.920 SIT
Vila Park****	318,32 EUR / 76.282 SIT	364,32 EUR / 87.306 SIT
Vile***	295,32 EUR / 70.770 SIT	318,32 EUR / 76.282 SIT
Hotel Laguna***	281,52 EUR / 67.463 SIT	304,52 EUR / 72.975 SIT



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

## Hoteli Otočec

### BOOM PAKETI vključujejo:

- polpenzion
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušina cvička
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah
- neomejeno kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah
- prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v teniškem centru
- 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča v teniški dvorani (vsak dan)
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan)
- plesni večer v restavraciji Tango (petek ali sobota)
- prost vstop v casino (vsak dan) in diskoteko (čet – sob)

	Hotel Šport		Bungalovi	
	do 4.4.	5.4.-30.6. (razen od 6.-9.4. in 27.4.-2.5.)	do 4.4.	5.4.-30.6. (razen od 6.-9.4. in 27.4.-2.5.)
2 dni	76,50 EUR 18.332 SIT	84,15 EUR 20.166 SIT	59,50 EUR 14.259	66,30 EUR 15.888 SIT
3 dni	97,60 EUR 23.389 SIT	106,40 EUR 25.498 SIT	76 EUR 18.213 SIT	84 EUR 20.130 SIT
4 dni	122,40 EUR 29.332 SIT	133,60 EUR 32.016 SIT	95,20 EUR 22.814 SIT	105,60 EUR 25.306 SIT
5 dni	144 EUR 34.508 SIT	157,60 EUR 37.767 SIT	112 EUR 26.840 SIT	124 EUR 29.715 SIT

6. - 9.4.2007 – v času velike noči bodo paketi oddihov vsebinsko še bogatejši! Preverite!  
3 dni (polpenzion): že od 133 EUR / 31.872 SIT

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

## Hotel Krka, Novo mesto

### ... izhodišče za izlete po Dolenjski

#### VIKEND PAKET (petek-nedelja) - nočitev z zajtrkom - 84,80 EUR / 20.321 SIT

V ceno je vključeno tudi kopanje v Termah Šmarješke Toplice in v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice. Turistična taksa in zavarovanje sta že vključena v ceno!

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

... z brezplačnim avtobusnim prevozom  
v Terme Krka in nazaj

## Veseli avtobus

### Obala – Kras v Terme Dolenjske Toplice od nedelje, 18. marca, do nedelje, 25. marca 2007

#### Vsebina programa:

- namestitve v dvoposteljni sobi hotela Vital\*\*\*\* ali Kristal\*\*\*\*
- 7 polpenzionov z večerjo
- v času bivanja 1x posvet pri zdravniku
- vsak dan jutranja hidrogimnastika
- 1x obisk bioenergetske sobe (25 min)
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu in v Balnei
- spoznavna večerja z zabavo
- 1x predavanje z zdravstveno vsebino
- kulturne in družabne prireditve

Hotel Vital ali Kristal	7 dni / polpenzion	
Cena programa	307,88 EUR	73.780 SIT

V času bivanja nudimo 20 % popusta na zdravstvene storitve (razen na masaže).  
Člani Kluba Terme Krka imajo dodatnih 10 % popusta, popuste pa priznavamo tudi otrokom (prvi otrok do 12. leta GRATIS).

#### Informacije o postajah, točnih odhodih avtobusov in rezervacije:

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

Navedene ponudbe veljajo od 5.3. oziroma 1.4. do 30.6.2007  
Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion in enoposteljno sobo. Dodatni 10 % popust (za oddih 5 dni in več) za upokojece in člane kluba Terme Krka ter različni popusti za otroke.



## Za krepitev zdravja POST

V svetu imajo klinike za postenje bogato tradicijo, pri nas pa le postopno uveljavljamo postenje in razstrupljevanje telesa kot terapevtsko metodo. Konec minulega leta je v Celju potekala mednarodna konferenci o postu, na kateri je sodeloval tudi Tomislav Majič iz Krkih term v Šmarjeških Toplicah, poseben gost konference pa je bil dr. Andreas Buchinger, ki v mednarodnem prostoru velja za največjega strokovnjaka na tem področju.

### Zdrav slog življenja zmanjšuje dejavnike tveganja za kronične bolezni

Stara modrost pravi, da obstajata dve temeljni vrsti bolezni: prva, pri katerih se mora človek postiti, in druga, pri katerih se lahko posti. Post pa je seveda najučinkovitejši kot preventiva in v tem smislu je na konferenci o postu govoril zdravnik **Tomislav Majič**, ki v Termah Šmarješke Toplice vodi postenje v sklopu programa zdravega življenja. »Znano in dokazano je, da kalorijska redukcija pozitivno vpliva na kakovost in dolgotrajnost življenja. Moje izkušnje pri vodenju postov potrjujejo, da pravilna prehrana in zdrav slog življenja občutno zmanjšujeta dejavnike tveganja za mnoge kronične bolezni. To potrjuje tudi moja pilotska raziskava. Nimam izkušenj s terapevtskim postenjem, ampak le s postenjem za odpravljanje določenih težav, kot so debelost, celulit, težave zaradi porajajoče pretrujenosti, v antistresnih programih itd. Gre za dokazano uspešno krepitev zdravja, za preventivo torej. O teh pristopih sem pogosto spregovoril tudi na srečanjih kardiologov.«

### Utemeljen medicinski post

Najuglednejša in hkrati najstarejša medicinska klinika za postenje je Buchingerjeva klinika v Bad Pyrmontu, ki je bila ustanovljena že leta 1920. **Dr. Andreas Buchinger** pa je trenutno največja avtoriteta na področju terapevtskega postenja. Na celjski konferenci o postu je predstavil metodo postenja, ki jo je razvil že njegov ded dr. Otto Buchinger I. Ta metoda postenja se je pokazala kot zelo učinkovita pri obravnavanju mnogih bolezni, odlične rezultate pa dosegajo še zlasti pri metaboličnem sindromu – od patološke debelosti do pomanjkanja teže, pri presnovi sladkorja, še zlasti diabetesa tipa 2, pri zvišanih maščobah, pa tudi pri mnogih drugih bolezenskih težavah. Post priporoča tudi pri boleznih srca in krvnega obtoka, motenj v limfnem sistemu, pri spremembah krvi, ki so posledice



ce raznih vnetij, pri alergijah, raznih nervozah in tudi pri ledvičnih in črevesnih obolenjih, kot so nefritis, vnetje medenice, ledvični kamni. Pozitivni rezultati so potrjeni tudi pri mnogih ginekoloških težavah, vključno s težavami v klimakteriju.

Dr. Buchinger je svoje raziskave in izkušnje opisal v kar nekaj knjigah, sicer pa je spoštovan gost mnogih zdravniških srečanj po svetu. »Ko smo leta 1990 našo metodo postenja, katere se je prijelo ime evropska metoda, predstavili v ZDA, je bila izjemno dobro sprejeta. Morda tudi zato, ker zdravo telo, brez odvečnih strupov, sije od znotraj, je lepo, učinkovito ... Ko je moj ded ustanovljal kliniko, je imel v mislih le vprašanje, kako zdraviti v čim tesnejšem soglasju z naravo. Naletel je na močan odpor takratnih oblasti, toda ni se dal ... Ugled naše klinike pa se vsa ta leta le še povečuje.« Ko Andreas Buchinger govori o uspešno rešenih primerih, jih tudi argumentira in dokumentira. Velja tudi za vodilnega raziskovalca na tem področju.



### Kako se lotiti posta?

Posta se moramo lotiti postopno in se nanj dobro pripraviti, kajti boljše se je ne postiti, kot pa se narobe postiti, opozarja **Marjan Videnšek**, ustanovitelj društva Preporod, naturopat, terapevt za kolonhidroterapijo in predavatelj. V pripravljalnem obdobju priporoča veliko presne hrane, tudi skuto, kalčke, orehe itd., nato pa preidemo na sveže stisnjene zelenjavne in sadne sokove ali čajne napitke, lahko tudi »prazno« juho, v kateri smo prekuhali zelenjavo. V času postenja je vsako jutro najprej na vrsti klistiranje, sledita natančno čiščenje ust in temeljito frotiranje. Nujni sta telesna aktivnost in skrb za to, da dnevno popijemo vsaj 3 litre tekočine, naravnih sokov in čajev. Vsakodnevne obveznosti naj bi opravljali neovirano, izogibati pa se je treba stresu in – če se le da – zelo napornemu fizičnemu in umskemu delu. Pri telesnih aktivnostih – če je le možno v naravi – velja posebna pozornost dihanju, saj se telo čisti tudi skozi pljuča.

Nujno je tuširanje večkrat dnevno, kajti koža je naš največji organ in skozi njo se iz telesa sprošča največ strupov. Prav strupi, ki jih »pridelamo« z nepravilnim življenjem, pa so vzrok za bolezni.

Zastrupljamo se tako z napačno prehrano kot z napačnimi mislimi. »Misel je najmočnejša sila, misli nas vodijo. Zato je čas postenja tudi čas razmisleka, kaj počnemo, kako počnemo, čemu namenimo pozornost, ali je to vredno naših misli in čustev, kajti misli vodijo dejanja.

Med postom se lahko včasih pojavijo tudi krize, ki pa so ponavadi kratkotrajne.

Za ohranitev rezultatov posta je nujen pravi prehod na vsakdanji način življenja.

Vsak človek je zase svet, pa vendarle je verjetno za vse ljudi občasno postenje dobrodošla oblika vzdrževanja zdravja in dobrega počutja.

### Lidija Jez



prim. Tomislav Majič, dr. med.



### Program VitaDetox

#### 1. Analiza stanja:

- zdravniški posvet - na podlagi pregleda in pogovora zdravnik individualno prilagodi program, upošteva in nadzoruje morebitne zdravstvene posebnosti
- laboratorijske preiskave krvi - predpiše jih zdravnik in posameznika seznanji z izvidi, ki so v pomoč pri vodenju programa in nadzoru rezultatov
- kardio test - testiranje srčnega utripa ob različnih nivojih obremenitve. Namen testa, ki poteka na sobnem kolesu, je ugotovitev anaerobnega praga, na osnovi rezultatov pa se posamezniku prilagodi trening
- analize strukture tkiv - sodobna diagnostična storitev omogoča natančen vpogled v strukturo podkožnega tkiva (maščobno tkivo, nemastno tkivo, mišični tonus, napetost in elastičnost kože, zastajanje tekočin in količine vode v telesu, fizični stres ter stanje celulita). Je izhodišče lepotnih in sprostitvenih terapij.

#### 2. Tretmaji:

- kolonhidroterapija je naravno čiščenje oz. spiranje debelega črevesa z vodo. Pospesuje odvajanje toksinov iz telesa in razbremeni telo.
- kopeli za krepitev imunskega sistema in razstrupljanje - oskrba celic z aktivnimi snovmi, ki pospešujejo njihovo presnovo in regeneracijo
- višinski treningi so vadba v pogojih, kakršni vladajo na visoki nadmorski višini. Vadba na kolesu vzpodbudi telo, da se prilagodi in postane učinkovitejša v normalnih pogojih. Večkratna vadba poveča imunsko odpornost telesa, znižuje krvni tlak, močno zmanjšuje dejavnost prostih radikalov in zavira rast rakastih celic.
- elektrolizno razstrupljanje je prijetna terapija za vzpostavljanje bioenergetskega ravnotežja v telesu ter izboljšanje naravnega zdravstvenega stanja. Izvaja se preko stopal, potopljenih v vodo, v kateri se aktivira elektrodni sklop. Terapija stimulira celice, ki vsem organom omogočajo, da svojo funkcijo opravljajo učinkoviteje.

#### 3. Sprostitev in nega:

- razstrupljevalne masaže
- lepotna nega telesa

#### 4. Telesne aktivnosti:

- aerobna vadba za krepitev srčno-žilnega in dihalnega sistema pace ali kardiokros
- pilates je edinstven sistem vadbe, ki odpravlja mišična neravnovesja, čvrsti telo brez povečanja mišične mase in sprošča. Rezultat je tudi lepša drža, večja gibčnost, in skladnejša razporeditev mišične mase po telesu.
- raztezanje - za zmanjševanje mišične napetosti in utrujenosti ter za izboljšanje gibljivosti

#### 5. Izobraževanje:

- delavnica o zdravi prehrani, izobraževanje o gibanju

#### 6. Prehrana:

- postna prehrana

Terme Šmarješke Toplice ☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si



Marjan Videnšek, Zavod Preporod, Lojze Peterle, poslanec evropskega parlamenta, dr. Keki Sidhwa iz Velike Britanije, dr. Andreas Buchinger iz Nemčije in Branko Štampfelj, Zavod Preporod, so nazdravili uspešni konferenci o postu.



Pridobite si novo pozitivno energijo

## Tibetanska zvočna masaža

Dobro počutje, lep in zdrav videz, svežina ter mladost so dandanes ene najpomembnejših vrednot sodobnega življenja, po katerih hrepenimo vsi. Da pa ne ostane le pri novoletnih obljubah ali željah po boljšem počutju, za vašo čustveno in telesno sprostitve ter povrnitev življenjskih moči poskrbimo v Wellness centru Balnea v Krkinih termah v Dolenjskih Toplicah.

Sodoben sprostitveni center Balnea se nahaja v enem najstarejših in najbolj znanih slovenskih naravnih zdravilišč, v prijetnem zelenem okolju dolenjskih gričev. Zdravilno moč vode topliških termalnih vrelov lahko doživite v notranjih in zunanjih bazenih *Lagune*, ki so opremljeni s številnimi vodnimi in zračnimi masažami. Sprostitvi in umirjanju je namenjen center savn *Oaza*, k boljšemu počutju pa zagotovo pripomore obisk poživljajočih kopeli ter sproščujočih masaž v *Auri*. Na voljo vam je bogata izbira masaž – od klasične ročne, shiatsu, lomi lomi, masaže s kamni ter masaž z zeliščnimi snopki, medom ali čokolado, do najnovejše v ponudbi - tibetanske zvočne masaže.

Učinki tibetanske zvočne masaže, ki se izvaja s tibetanskimi posodami, podobnimi gongu, so enkratni. Med igranjem zvočni terapevt premika posode po telesu, te pa širijo vibracije zvoka, ki vsako celico napolnijo z informacijo harmonije, ravnovesja in zdravja. Zvočna masaža izboljša krvni in limfni obtok,

lajša bolečine in odstrani vse, kar je zdravemu telesu tuje (celični spomin starih travm ali poškodb). V našem telesu se dogodi proces očiščevanja starih miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev, ki nam ne služijo več, prebudijo pa se naši izvorni energetske zapisi. Zvočna masaža spodbuja ustvarjalno moč in povečuje življenjsko energijo, pripomore pa tudi k boljšim medsebojnim odnosom.

Vaš pogled, nasmeh in razpoloženje so odraz vašega počutja. Odločite se. Zaživite polno življenje. Dobrodošli v Wellness centru Balnea!

M.B.

**Informacije:**  
Wellness center Balnea  
07 39 19 750  
balnea@terme-krka.si



## Ideje za darilo:

- Grajski paket (2-, 3-, 4-dnevni) v hotelu Grad Otočec
- Zeusova oaza za dva v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice
- masaža z zeliščnimi snopki Vino Vitarium v centru Vitarium Aqua v Termah Šmarješke Toplice
- sprostitveni program Dan razkošja v Talasu Strunjan

**Informacije:**  
07 373 19 24, 373 19 43  
marketing@terme-krka.si  
ww.terme-krka.si



**Ste v zadregi, kaj podariti prijateljem? Podarite jim nekaj za lepši dan!**

Zdravje, ugodje, pozitivno energijo, udobje, umirjenost, dobro počutje ... Darilni bon Term Krka je primerno darilo za vsakogar. Vaši prijatelji ga bodo lahko izkoristili v Termah Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v Talasu Strunjan, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu. Darilne bone za 25 ali 50 EUR pa lahko naročite tudi na vseh enotah Pošte Slovenije ali na telefonski številki 080 14 10 in jih pošljete skupaj s telegramom!

Več informacij: 07 373 19 24, 373 19 43  
marketing@terme-krka.si  
ww.terme-krka.si



TERME KRKA

## Dvodnevni program VITAMINSKI NAPOJ

Pred pravo pomladjo privoščite svojemu telesu terapijo z vitamini v sprostitvenem centru Salia – za svežo in sijočo kožo ...

- 1x vitaminski ACE tretma celega telesa
- 1x čiščenje in piling obraza z masko
- 1x nega obraza s C vitaminom
- 1x multivitaminski napitek

Cena brez namestitve	EUR	SIT
	138,0	33.071

☎ 05/ 67 64 472, salia@terme-krka.si  
www.terme-krka.si

## Iskrice

... iz Term Šmarješke Toplice

Terme Krka je obiskal atlet Primož Kozmus. V Preventivnem in rehabilitacijskem športnem centru so dvakratnemu olimpijcu v metu kladiva opravili analizo športne pripravljenosti, ki je vključevala teste različnih oblik moči, interpretacijo rezultatov ter zaključni pogovor.



V Termah Šmarješke Toplice imajo čudovit park z okoli 80 različnih dreves in grmovnic iz vsega sveta (tudi iz Japonske, Kitajske, Amerike, ...). Poleg organiziranih sprehodov po parku nam slednjega pozimi s pomočjo lesa, nabranih plodov in slik iz različnih letnih časov približa tudi gospa Anica Bobič, ljubiteljica narave in upokojena učiteljica.



... iz Term Dolenjske Toplice

V Termah Dolenjske Toplice se slaščičarka Marija Drenšek vsako leto spopada z novim izzivom, kakšna naj bo novoletna torta. Ideja za tokratni časovni preskok je zorela celo leto, izdala pa je ni nikomur – do zadnjega trenutka, ko je potrebovala kakšen evro za »vzorec«.



... z igrišča za golf na Otočcu

Novo igrišče za golf na Otočcu, ki zanje veliko pohval, rad obišče tudi predsednik vlade Republike Slovenije Janez Janša. Konec lanskega oktobra se je udeležil tudi prijateljskega srečanja golf klubov z Otočca in iz Grosuplja. Premier ni skrival navdušenja nad lepoto igrišča in njegovo urejenostjo. Po besedah direktorja družbe Golf Grad Otočec Albina Kregarja ga lahko pričakujemo na naših zelenicah tudi v novi sezoni.





## Zimske nevšečnosti

# Se prehlad ali gripa že ozirata za vami?

Prehlad in gripa sta virusno nalezljivi obolenji, ki prizadeneta zgornje dihalne poti. Prehlad povzroča množica različnih virusov, proti katerim naše telo ne more zgraditi celovite obrambe, zato lahko odrasli prebolimo na leto 2 do 4 prehlade, otroci celo več, 6 do 8. Se pa pogostost prehladov s starostjo manjša. Prehladu smo najbolj izpostavljeni v jesenskem in pomladanskem času. Po okužbi nas najprej skeli v grlu, nato se vse skupaj preseli v nos. Sprva malce smrkmamo, nakar nam že dobro teče iz nosu. Kasneje nas doleti še suh kašelj ali pa vsaj pokašljujemo. Lahko se pridružijo glavobol, nelagodno počutje, bolečine v mišicah in sklepih ter zvišana telesna temperatura, slednja predvsem pri otrocih.

Vsako leto se v zimskem in zgodnjem pomladanskem obdobju pojavlja gripa. Povzročata jo dva tipa virusov influence, in sicer tip A in tip B, ki imata sposobnost spreminjanja. Tako nastajajo vedno novi sevi in imunski sistem ni sposoben razviti odpornosti za vse življenje. Značilnost gripe je nenaden pojav visoke temperature, bolečin v mišicah in sklepih ter suhega kašlja.

### Kako se lahko izognete prehladu in gripi?

- Roke si pogosto umivajte z milom, saj tako preprečite neposreden vnos virusov na nosno sluznico ali očesno veznico, kar je običajna pot okužbe pri prehladu.
- Z rokami se ne dotikajte nosu ali oči.
- Izogibajte se javnih, zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko ljudi.
- Od tistega, ki kašlja ali kiha, se oddaljite vsaj za en meter.
- Uporabljajte papirnate robčke in jih takoj po uporabi zavržite.

### Kaj storiti, ko že zbolite?

Med prehladom in gripo svetujemo počitek, vzdrževanje ustrezne vlažnosti bivalnih prostorov ter zadostno uživanje tekočine. Zdravila za zniževanje zvišane telesne temperature so lahko neučinkovita, če sočasno ne uživamo dovolj tekočine, ki je potrebna pri znojenju. Znojenje je namreč najučinkovitejši način oddajanja telesne toplote.

### Krepitev telesne odpornosti

**Herbion Echinacea\*** vsebuje sok škrlatne ehinaceje. Priporočamo ga za krepitev telesne odpornosti in posredno za preprečevanje prehlada in gripe. Če do okužbe že pride, Herbion Echinacea pomaga k hitrejšemu okrevanju in ublaži jakost posameznih simptomov. Namenjen je odraslim in otrokom po 4. letu starosti.

### Boleče grlo

**Septolete\*** in **Septolete D\*** brez sladkorja s protimikrobnim delovanjem zanesljivo odstranijo vire bolečine in vnetja v grlu. **Septolete PLUS\*** pa z

dvojnimi delovanjem, protimikrobnim in lokalnim protibolečinskim, hitro pomagajo pri močno bolečem in vnetem grlu. Tudi novi člani družine Septolete, **Neo-septolete\*** s prijetnimi okusi zelenega jabolka, limone in divje češnje, delujejo lokalno na povzročitelje vnetja v grlu. Vse izdelke Septolete priporočamo tudi kot zaščito pred hujšimi bakterijskimi okužbami zgornjih dihal.

Septolete in NeoSeptolete svetujemo tako odraslim kot tudi otrokom že od 4. leta dalje, Septolete PLUS pa lahko dajemo otrokom po 6. letu starosti. Septolete D so primerne tudi za diabetike.

### Kadar vas pesti več simptomov prehlada ali gripe

**Daleron COLD3\*** je klinično preizkušeno zdravilo. V eni tableti vsebuje paracetamol, pseudoefedrin in dekstrometorfan. Vse tri učinkovine zanesljivo in hitro odpravijo ali vsaj omilijo vse simptome prehlada. Daleron COLD3 začne delovati že po 20 minutah, zato bolniku hitro povrne dobro počutje in razpoloženje. Zahvaljujoč temu zdravilu dan na delovnem mestu ali v šoli mine

brez motečih simptomov, zlasti glavobola in zamašenosti nosu. Namenjen je odraslim in mladostnikom od 12. leta dalje.

### Zvišana telesna temperatura, glavobol in bolečine v mišicah in sklepih

Če imate zvišano telesno temperaturo, ki jo pogosto spremljajo glavobol ter bolečine v mišicah in sklepih, priporočamo jemanje zrnca **Daleron C\***, ki vsebujejo paracetamol s protivročinskim in protibolečinskim učinkom. Za povečanje telesne odpornosti je dodan še vitamin C. Ker je treba zrnca Daleron C raztopiti v čaši vode ali čaja, s tem zaužijete tudi zadosti tekočine, ki je potrebna za zniževanje zvišane telesne temperature. Zdravilo je na voljo tudi v obliki, ki je primerna za otroke že od 2. leta dalje.

### Kašelj

**Herbion trpotčev sirup\*** svetujemo za lajšanje suhega kašlja. Vsebuje sluzi iz trpotca in slezenovca, ki v tankem sloju prekrivajo sluznico dihalnih poti in tako preprečijo draženje, ki sproži kašelj. Primeren je tudi za otroke že od rojstva dalje.

**Herbion jegličev sirup\*** vsebuje saponine iz korenine jegliča, ki redčijo sluz in tako olajšajo izkašljevanje, ter eterično olje vrtno materine dušice in mentol, ki skupaj delujeta antiseptično. Tako Herbion jegličev sirup priporočamo za lažje izkašljevanje pri vnetjih dihal. Jemljemo



ga čez dan in ne zvečer. Namenjen je tudi otrokom od 4. leta starosti.

Za mirno noč pri suhemu kašlju si lahko pomagamo tudi s **Panatusom\*** ali **Panatusom forte\*** v obliki sirupa ali filmsko obloženih tablet. Sirup in filmsko obložene tablete vsebujejo antitusik butamirat, ki preprečuje in pomirja suh in dražeč kašelj. Hkrati pomaga pri izkašljevanju ter lajša dihanje in bolečine v prsih. Različne oblike Panatusa so prilagojene različnim starostim otrok. Tako lahko sirup dajemo otrokom od 6. meseca starosti, tablete forte pa so namenjene zgolj odraslim in mladostnikom, starejšim od 12 let.

**Gregor Pleterski**

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



## Animator

# Janez Kolarič



Janeza preprosto ne morete zgrešiti. Ponavadi goste v obmorskem centru Term Krka Talaso Strunjan pristrčno pozdravi in jim zaželi dobrodošlico, že takoj naslednji dan pa jih v vlogi inštruktorja nordijske hoje, vaditelja fitnesa, učitelja plavanja ali organizatorja izletov zavzeto vabi k čim aktivnejšemu preživljanju njihovega oddiha. In za piko na i ob priložnostnih večerih z odra hotelske restavracije zapoje kot »ta prvi« pevec.

Učitelja športne vzgoje, po rodu iz Suhe krajine, je pred petnajstimi leti v Krkino zdravilišče v Strunjan pripeljalo veselje do dela z ljudmi in do dela v turizmu. V vlogi animatorja in rekreatorja, »kar je strokovni izraz za rekreacijo, ki vsebuje animacijo«, me podučil Janez, skrbi za dobro počutje in zadovoljstvo gostov. To mu tudi zelo dobro uspeva, saj s svojo spontanostjo, odprtostjo in smislom za humor hitro najde skupen jezik z gosti. Pa naj si bo v nemščini, ruščini, italijanščini ali angleščini, z individualnimi gosti ali skupinami. Redko se zgodi, da je v njegovi družbi kakšen gost slabe volje. Vendar ..., ljudje smo različni in po Janezovih besedah je to le priložnost za nov izziv, »da namesto mrkega pogleda nasmeh na obrazu zasije«. Tako kot sije sonce tu, ob morju, v zavetju borovih gozdičev in solin.

Janezovo delo je tudi zasnova pešpoti, priprava kart in označitev sprehajalnih poti v skupni dolžini kar 80 kilometrov, ki se vijejo po bližnji okolici do Izole, Belega Križa, na Šentjane nad Portorožem ... Veseli ga, da so pešpoti tako priljubljene, še posebej pa je zadovoljen, ko se ljudje odločijo, da bodo nekaj naredili zase. Ko teorija preraste v prakso.

Po napornem dnevu si Janez polni baterije »na vrhu«, kot domačini imenujejo zaselek devetih hiš nad vasjo Korte. Zaljubljen je v slovensko Istro, kamor rad pripelje tudi turiste. Navdušeno pripoveduje, kako prosti čas preživlja ob vinski trti in oljkah, predvsem pa za volanom freze in traktorja Tomo Vinkovič.

**Maja Bele**





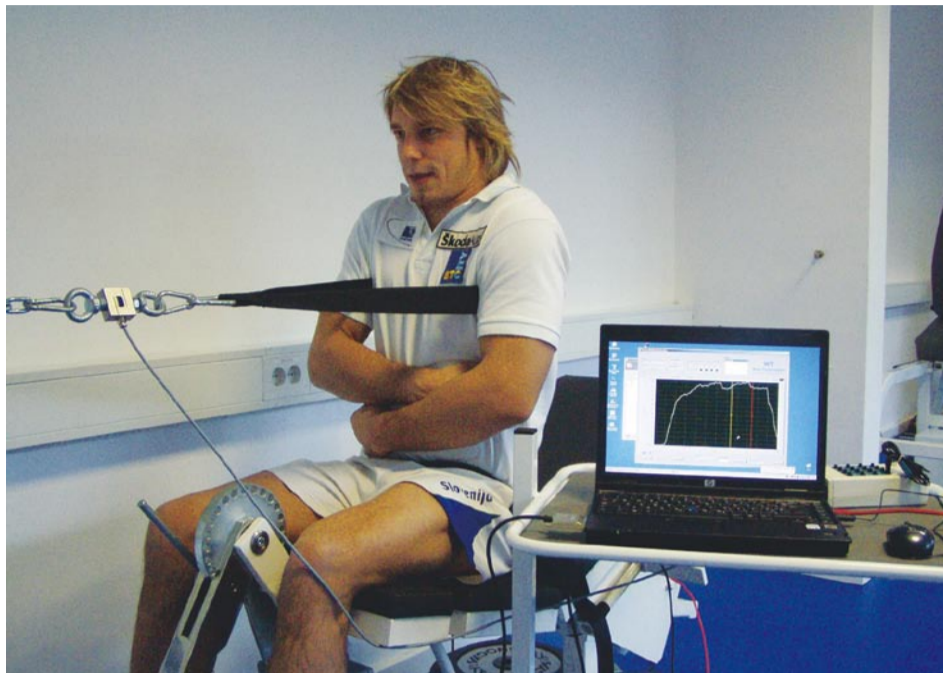
Zanimivi gostje

## Olimpijec Sašo Jereb v Termah Krka

V Krkinih termah v Šmarjeških Toplicah so že velikokrat gostili vrhunske slovenske športnike, v decembrskih dneh pa si je v tem sodobnem termalnem zdravilišču nove moči nabiral tudi judoist **Sašo Jereb**.

23-letni Žirovec, član slovenske državne reprezentance in udeleženec olimpijskih iger v Atenah, se je po opravljeni operaciji kolena odločil za rehabilitacijo v novo ustanovljenem **Preventivnem in rehabilitacijskem športnem centru (PRŠC)**, ki deluje pod strokovnim vodstvom specialistke fizikalne in rehabilitacijske medicine dr. Martine Bregar. PRŠC združuje znanje z različnih področij rehabilitacije in športne vadbe, ob najnovejši diagnostični in vadbeni opremi pa omogoča celovito obravnavo športnika. Ekipa strokovnjakov, ki jo sestavljajo fiziater, ortoped, fizioterapevt, nutricionistka, psiholog ter profesorji športne vzgoje, je na voljo vsem ljubiteljem športa - tako začetnikom in rekreativcem kot tudi vrhunskim športnikom. Ravno teh, tekmovalnih športnikov, je v Šmarjeških Toplicah zaenkrat največ, saj se PRŠC ponaša z eno najboljših merilnih naprav za športno diagnostiko v Sloveniji. Tako je osebje centra kot strokovna podpora trenerjem pri športnih pripravah pred kratkim sodelovalo tudi z nordijsko in plavalno državno reprezentanco.

Da bosta okrevanje in vrnitev k treningu čim uspešnejša, je vsak dan bivanja v Šmarjeških Toplicah pridno vadil tudi Sašo. V okviru rehabilitacije je PRŠC skupaj s Saševo trenerko Olgo uskladil



in pripravil program vaj. Dopoldne vaje v fitnessu, nato masaža in ultrazvok, po kosilu pa še vaje za krepitev specifičnih mišic, ki so še posebej dejavne pri borilnih veščinah. »Da bom popolnoma pripravljen na borbo, bo minilo še vsaj pol leta, a bom z rehabilitacijo nadaljeval na domačem športnem terenu - seveda v sodelovanju s PRŠC,« je bil zadovoljen nad svojim napredkom Sašo. Oba s trenerko sta pohvalila tako strokovno znanje in prizadeven odnos osebja kot opremljenost športnega centra. Zelo pomembno se mu zdi, da je vse zbrano na enem mestu, saj se tako prihrani drago-

ceni čas, namenjen počitku, v Saševem primeru pa tudi šoli. Sašo je sicer zaposlen v policiji, a je tik pred zaključkom študija na Fakulteti za šport.

Kaj pa načrti za prihodnost? Oči dobrovoljnega športnika, ki se v dosedanji športni karieri lahko pohvali z nazivi svetovnega in evropskega mladinskega podprvaka ter slovenskega judoista leta 2003–2005, so uprte proti Daljnemu vzhodu – obeta si uvrstitev na olimpijske igre 2008 v Pekingu ter čim več dobrih rezultatov na svetovnih prvenstvih.

**Maja Bele**

### Talaso Strunjan

## V novo leto z novimi savnami

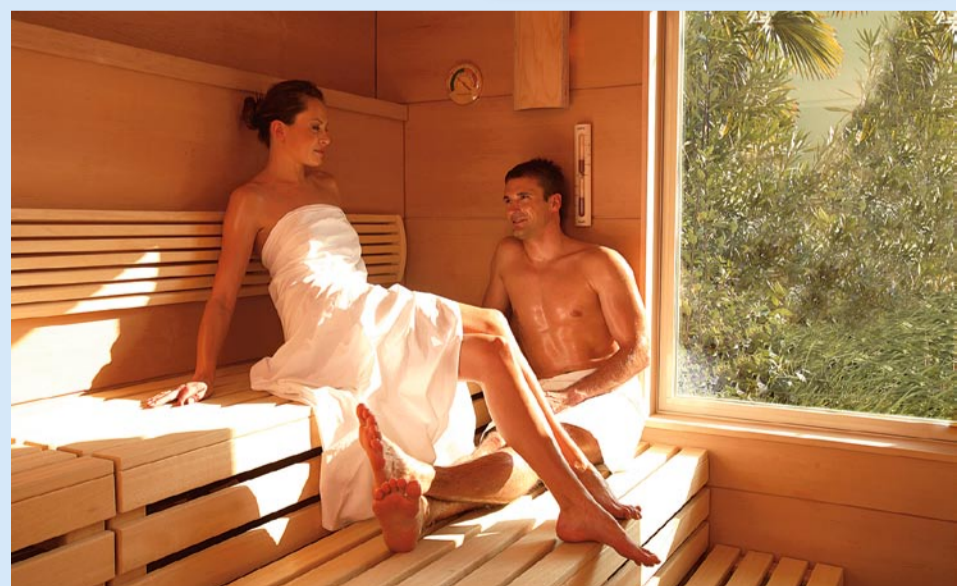
Spremembe so gibalo razvoja, edina stalnica našega življenja. Če pomenijo pot navzgor, izboljšanje kakovosti vsakdanjega življenja, jih moramo sprejeti z navdušenjem in nasmehom na obrazu. Praznični čas ob koncu leta je bil tokrat v Strunjanu še posebej prijeten, saj je gostom obmorskega centra Term Krka med drugim omogočil tudi obisk novih savn. Stare savne so bile namreč v zadnjih časih med gosti deležne marsikatere kritične pripombe (motila jih je predvsem njihova dotrajanost in občasno tudi prevelika gneča), ki pa niso naletele na gluha ušesa.

Svet savn smo tako v Talasu Strunjan v celoti prenovili, jih nekoliko povečali in gostom zagotovili še prijetnejše trenutke sprostitve. Arhitekt Dušan Končar jim je uspel vtisniti morski pečat – urejene so v istrskem kamnu, od zunanjega bazena pa jih ne ločijo več betonske pregrade, ampak oleandri, bananovci, rožmarin in drugo mediteransko rastlinje.

Število savn se je povečalo na štiri, tako da lahko zdaj gostje uživajo v finski, turški, infrardeči in aroma savni. Zadnja je novost, v kateri gostje sami izbirajo med vonjem rožmarina, sivke ali limonovcev. Prenovo smo izkoristili tudi za ureditev dveh masažnih kabin ob

bazenu in postavitev novega stoječega solarija. Lepo urejenim počivališčem ob savnah pa smo pri vходу dodali še čajni kotiček.

**Nina Golob**



## Povejte nam ...

Vaših prispevkov smo vedno veseli! Tokrat objavljamo pesem Uroša Lajevca, ki je obiskal Krkine terme v Šmarjeških Toplicah. Hvala, gospod Lajevce! Drugim pa – pogumno vzemite v roke vašo domišljijo in pomagajte ustvarjati časopis Term Krka Vrelci zdravja!

### Najlepša jutra

*Najlepša jutra so na Dolenjskem,  
pričakana ob sodu vinskem.  
Veselje in škrlatna lička  
razkrivajo usodo cvička.*

*Prebuja žlahtna se narava,  
v megli se skriva Krka sanjava.  
Ko petelinja konča se oda,  
prišli do dna smo našega soda.*

*V Šmarjeških smo Toplicah zbrani,  
vsi blaženi ob slastni hrani.  
Tu je življenje kot v raji,  
dobrote vse na istem kraju.*

*Po jutru res se dan pozna,  
majolko spraznimo do dna,  
da zdravi in veseli  
ves dan in noč bi peli.*

*Prerajal sem že pol sveta,  
najlepša je deželica -  
Dolenjska, kraljica  
slovenskega srca.*



## Prhljaj

# Pogosta in moteča težava

Vsi se kdaj pa kdaj srečamo s prhljajem, saj pred njim nismo varni ne mladi ne stari. Ko pa so luske vidnejše in srbenje traja dlje, nas začne resno motiti. Čeprav ne gre za bolezen, ki ogroža življenje, lahko povzroči veliko težav in osebnih stisk. Prhljaj ni samo lepota nevesočnost, ampak pojav, ki ga je treba zdraviti. Pokaže se na lasišču, včasih pa tudi na obrveh in trepalnicah. Njegov nastanek še ni popolnoma razjasnjen, kot glavni vzrok pa se največkrat omenja glivica *Pityrosporum ovale*. Ta je normalno prisotna na koži, njeno čezmerno razmnoževanje pa lahko povzročijo različni dejavniki, tako notranji (hormonske spremembe, povečano izločanje loja, oslabitev imunskega sistema) kot zunanji (podnebje, prehrana, sintetična pokrivala). Neprijetna srbečica in pordelost kože postaneta še bolj izraziti, ker glivica razgrajuje maščobe iz olja. Pri tem nastanejo proste maščobne kisline, ki dražijo lasišče in pospešujejo proces obnavljanja povrhnjice.

Aktivno nego proti prhljaju **Fitoval** priporočamo za odpravljanje prhljaja vseh stopenj, tudi trdovratnega. Sestavine v dermatološkem šamponu proti prhljaju Fitoval delujejo na glavne vzroke za njegov nastanek in odpravljajo

neprijetne spremljajoče pojave, kot so luskanje, srbenje in vnetje lasišča. V preventivne namene uporabljamo šampon proti prhljaju Fitoval enkrat na teden. Pri bolj izraženem in trdovratnejšem prhljaju pa je priporočljiva tudi uporaba

losjona Fitoval, ki s svojim delovanjem dopolnjuje šampon. Zelo učinkovita in varna kombinacija ihtiola in klimbazola v obeh izdelkih namreč odpravlja prhljaj in preprečuje njegov nastanek. Fitoval odpravlja prhljaj pri mastnih, suhih in normalnih laseh ter pomaga pri srbečem in vnetem lasišču.

Anita Mikulič



## Biokibernetska stimulacija

# Lepa koža ni iluzija. Zahteva le veliko pozornosti.

Prezgodnje staranje kože, oslabljen imunski mehanizem, kopičenje celulita in strupov so najpogostejši vzroki, ki ogrožajo mladosten in svež videz kože. Težav z največjim telesnim organom je veliko, vsaka pa terja individualno obravnavo, iskanje vzrokov in rešitev. V centru Vitarium Spa&Clinique v Krkinih termah v Šmarjeških Toplicah smo se zato odpravljanja teh težav lotili celostno.

Program nege pripravljamo individualno. Skrbno izbrane storitve povežemo tako, da so rezultati dosegljivi vsakemu posamezniku. Program za lepši videz se prične z analizo stanja, nadaljuje pa z učinkovitimi terapevtskimi storitvami, prijetnimi sprostitevni seansami, prehrano, ki je bogata z antioksidanti, gibanjem in osvojitvijo novih znanj. Osrednji del programa je aparat za biokibernetsko stimulacijo. To je moderna in zelo učinkovita metoda za estetsko oblikovanje obraza in telesa, ki združuje spoznanja tradicionalne kitajske medicine, sodobne biokibernetike ter umetne inteligence. S pomočjo mikrotoka, ki ga določa izbrani računalniški program, in aktivnih sestavin se zmanjšuje celulit, maščobne obloge, krepijo se mišice na obrazu in telesu, gladijo gube, čvrstijo prsi, zmanjšujejo brazgotine in strije.

Delovanje aparata temelji na posebnem biokibernetskem postopku, ki zagotavlja energetsko ravnovesje predela telesa, ki ga želi posameznik spremeniti. Prenos

in dovajanje energije sproži v telesu procese obnavljanja, pri tem pa računalnik neprestano meri in analizira njegove odzive, sproti določa najučinkovitejši način prenosa energije in prilagaja terapijo individualnim potrebam. Dokaz doseganja rezultatov je viden na posnetkih, ki jih terapevt naredi pred in po postopku z vgrajeno digitalno kamero. Postopek je popolnoma varen, neinvaziven in neboleč ter ne povzroča nobenih neželenih stranskih učinkov.

Jana Kovačič Petrovič



Učinkovitost biokibernetske metode je potrdila tudi medicinska študija Inštituta za eksperimentalno dermatologijo Derma Tronnier iz Nemčije. Rezultati merjenja elastičnosti kože, redukcije celulita, porabe kisika ter prekrvavitve in gostote kože so pokazali izjemno učinkovitost. Vse udeležence, ki so bile vključene v študijo, so opazile tudi izrazito izboljšano počutje in večjo imunsko odpornost. Delovanje aparata za biokibernetsko stimulacijo namreč ni omejeno le na površino kože, temveč spodbuja in poživlja lastne mehanizme in procese za obnavljanje, popraviljanje in pomlajevanje.



### Program BeautyFit

#### 1. Analiza stanja:

- analize strukture tkiv (sodobna diagnostična storitev omogoča natančen vpogled v strukturo podkožnega tkiva - maščobno tkivo, nemastno tkivo, mišični tonus, napetost in elastičnost kože, zastajanje tekočin in količine vode v telesu, fizični stres ter stanje celulita) ali
- kardiotest (testiranje srčnega utripa ob različnih nivojih obremenitve; namen testa, ki poteka na sobnem kolesu, je ugotovitev anaerobnega praga, na osnovi rezultatov pa se posamezniku prilagodi trening)

#### 2. Tretmaji:

- liftingi z biokibernetsko stimulacijo
- višinski treningi (vadba v pogojih, kakršni vladajo na visoki nadmorski višini; vadba na kolesu spodbudi telo, da se prilagodi in postane učinkovitejša v normalnih pogojih; večkratna vadba poveča imunsko odpornost telesa, znižuje krvni tlak, močno zmanjšuje dejavnost prostih radikalov in zavira rast rakastih celic)
- elektrolizno razstrupljanje (prijetna terapija za vzpostavljanje bioenergetskega ravnotežja v telesu ter izboljšanje naravnega zdravstvenega stanja; izvaja se preko stopal, potopljenih v vodo, v kateri se aktivira elektrodni sklop; terapija stimulira celice, ki vsem organom omogočajo, da svojo funkcijo opravljajo učinkoviteje)

#### 3. Sprostitev in nega:

- lepota nega obraza in telesa
- negovalne termalne kopeli
- lepota masaža telesa in masažna kopel
- nega las z masažo in oblikovanje pričeske
- ličenje ali manikura

#### 4. Telesne aktivnosti:

- pilates (edinstven sistem vadbe, ki odpravlja mišična neravnovesja, čvrsti telo brez povečanja mišične mase in sprošča; rezultati so tudi lepša drža, večja gibčnost in skladnejša razporeditev mišične mase po telesu)
- aerobna vadba za krepitev srčno-žilnega in dihalnega sistema

#### 5. Izobraževanje:

- delavnica za ohranjanje mladosti

#### 6. Prehrana:

- možnost izbire varovalne, ločevalne in nizkokalorične prehrane, zajtrk z bioživili, pester izbor vrhunskih vin domačega vinogradniškega okolja

Terme Šmarješke Toplice ☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si

## Hoteli Otočec – Restavracija Grad

# Račje prsi z jagodami in bučkami ob polenti s praženim sezamom in z belo čokolado s pomarančo

### Sestavine:

100 g svežih račjih prsi  
10 g masla  
20 g jagod  
40 g bučk  
10 g bele čokolade  
2 g sezama  
30 g polente  
1 žlica konjaka  
sok 1 pomaranče  
sol, poper, majaron, melisa, maslena kocka

### Priprava:

Račja prsa solimo, zarezemo kožo in jih na zmernem ognju počasi popečemo. Odvečno maščobo odlijemo, dodamo poljubno narezane bučke, masleno kocko in zalijemo z jušno osnovo. Pustimo še nekaj minut in pazimo, da ostane meso na sredini lepo rožnato. Proti koncu dodamo konjak, jagode in začimbe.



Polento skuhamo v slani vodi in jo damo v poljuben model. Ko jo serviramo na krožnik, jo posipamo s prepraženim sezamom.

Omaka iz bele čokolade - belo čokolado raztopimo in jo razredčimo s pomarančnim sokom. Po želji dodamo konjak. Omako uporabimo za popestritev okusov.

**Dober tek vam želi**  
**Robert Gregorčič Grajski**

## Smeh je pol zdravja

Gospa na blagajni pri plačevanju računa prosi prodajalko:

“Prosim, napišite mi tri račune za torbico. Enega za dvajset tisočakov zame, enega za deset tisočakov za moža in enega za trideset tisočakov za mojo prijateljico.”

\*\*\*

“Ali se res držite stroge diete, ki sem vam jo predpisal?” je doktor vprašal pacientko.

“Res, doktor. Le težavno jo je kombinirati z normalno prehrano!”

\*\*\*

Akviziter založbe stoji pred vrati in navdušeno razlaga gospodinji:

“Tale knjiga vam bo odvzela polovico gospodinjskih del.”

“Potem mi dajte pa kar dve.”

\*\*\*

Janez vstopi na avtobus, se vrže na sedež za voznikom in reče: “Prosim, peljite 5 km daleč s hitrostjo 50 km/h, nato 3 km s hitrostjo 45 km/h in mi potem povejte, kako dolgo ste vozili in koliko kilometrov ste prevozili, da bom napisal rešitev domače naloge.”

Mimo trgovine z avtodeli se že celo dopoldne vozi mladenič s starejšim avtom in neprestano trobi. Prodajalcu je naenkrat dovolj, stopi iz trgovine, da bi mladeniču povedal, kar mu gre, takrat pa mladenič ponovno pripelje mimo vrat in zavpije skozi okno: “Ali imate zavorne obloge za moj avto?”

\*\*\*

Direktor prodajnega avtomobilskega salona je poskušal ministru za storjene usluge podariti avtomobil.

“Tega pa ne smem sprejeti, saj me bodo zaprli!” je ogorčen minister. “Saj vam ga damo za simbolično ceno 100 evrov.”

“No, potem bom vzel pa štiri - še za ostale člane moje družine.”

## Za reševalce nagradne križanke

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

- 1. nagrada:** enodnevni mini talaso program za eno osebo (morski program za bolj sproščen dan)
- 2. nagrada:** nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu
- in 4. nagrada:** darilni program Term Krka

Rešene križanke pošljite do **20. marca 2007** na naslov: Terme Krka, d.o.o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«.

**Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno):**

NADSTROPJE, AFRODIZIAK, BROD, KOSIR, IGOR, BALA, LOK, MEHIČAN, TEOZOF, KANON, ARTEMIDA, TLAČAN, TAEI, CONRAD, ANI, ARS, BISTA, IZKAZ, APURE, JINNAH, CINAR, GEORGE, OP, OBORKI, ONI, SARA, NASTAVEK, DIEDER, ARTIČOKA, ANKETA

Žreb je nagrade oktobrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** ANUŠA FERJAN, Prešernova 6, 4240 Radovljica
- 2. nagrada:** MARTIN PRIMC, Ivanjšev 8, 8311 Kostanjevica na Krki
- 3. nagrada:** MARICA in JADRAN RENKO, Maistrova 5, 6251 Trnovo – Ilirska Bistrica
- 4. nagrada:** FRANCI SLANA, Koroška ulica 2c, 1116 Ljubljana

## Vrelci zdravja

Izdaja Terme Krka, d.o.o., Novo mesto  
Ljubljanska cesta 26, Novo mesto  
☎ 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: **Tanja Burgar**

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	VRELCI ZDRAVJA	JAVNA HIŠA	KAR SE RABI ZA OPORO, NASLONITEV	PREBIVALEC LOŽA	MORALA, ETIKA	IVAN TAVČAR	MAJHNA NOČNA PTICA, PODOBNA SOVI	OGLAS, INSERAT	ODEBELJENO PODZEMNO STEBLO, KORENIKA	SLOVENSKA IGRALKA (MIŠIČ)	GLAVNO MESTO GEORGIE, ZDA
Ime in priimek:		ZENSKA, KI POKLICNO STREŽE BOLNIKOM											
Naslov:		PRERACUNLJIVEC, PRILAGODLJIVEC											
Davčna številka:		DRČA ZA SPUŠČANJE LESA						KOZJI SAMEC					
		REKA SKOZI MARIBOR										BABICA (nar.)	
		NENADNA ZBEGANOST, ZMEDA										DEL HAMBURGA	
VRELCI ZDRAVJA	CUNJA	VRZEL, ZEV V VERZU	OKRAS NAD CELI ANTIČNIH TEMPLJEV	PRIPRAVA ZA STISKANJE ŽIL, PREČEPKA			OKRASNI GRM, SKOBOTOVEC						
VRELCI ZDRAVJA				DEDNA OSNOVA			IT. PISATELJ (CORRADO, 1895 - 1956)						
FRANCOSKI SLIKAR (MARC, 1889 - 1985)							VELIKA VEŽA V JAVNIH POSLOPIH					JIM THORPE	
							HOMO-SEKSUALEC					TROP DREVO IZ DRUŽINE BANANOVCEV, DREVO POTUJOČIH	
AMERIŠKI PISATELJ (CONRAD POTTER)												EGIPČANSKI BOG SONCA	
												KRATKO IZRAZENA PRO-GRAMSKA MISEL, GESLO	
LADJA NA PARNI POGON							STARI SVET						TRAVA TRETJE KOŠNJE, OTAVIČ
							TROJANSKI JUNAK						PUPILA, PUNČICA (oko)
ETIOPSKI PLEMŠKI NASLOV													
SESTAVIL: PETER UDIR	NEKDANJI ITALJANSKI SREBRNIK	OPEKAČ	BREZNOG PLAZILEC Z DOLGIM, VALJASTIM TELESOM										
KRATKO HUMORISTIČNO ODRSKO DELO							VELIKO NASILJE						OSEBA IZ BIBLIJE, JUDEŽEV SIN
							DENARNA ENOTA V J. KOREJI						VZDEVEK GOETHEJEVE MATERE
SKUPINA SKUPAJ POTUJOČIH LJUDI													
UČNO SREDSTVO							KDOR Z BOJEM SPRAVI TUJE OZEMLJE POD SVOJO OBLAST						
IZRAELSKI GENERAL (MOŠE, +1981)													SRBSKO MOSKO IME

SLOVARČEK: **ATENOR** - trojanski junak **HIAT** - vrzel v verz **RAVENALA** - tropsko drevo iz družine bananovcev