

# Sorgenti di salute



02 Terme Krka  
*Aspettando l'anno nuovo*



03 Terme Dolenjske Toplice  
*Metodi di ringiovanimento minimamente invasivi*



04 Terme Šmarješke Toplice  
*Regalate al vostro corpo una vacanza rigenerante*



06 Talaso Strunjan  
*Coccole mediterranee*



08 Castello Otočec  
*Esclusività garantita da Relais & Châteaux*



09 Generazione 55+  
*Benessere – modo di vivere*



# Aspettando ... ... l'anno nuovo

Testo: Andreja Zidarič

**Cari ospiti,**

nei momenti in cui salutiamo l'anno vecchio e aspettiamo l'inizio di quello nuovo, molti sono pieni di emozioni forti. Mi sono perso qualcosa, potevo fare di meglio, cosa posso aspettarmi dal domani? Mettetevi l'anima in pace e apritela a tutte le cose nuove e buone. Lasciatela aspettarsi cose piacevoli ...

Aggrappatevi al concetto, che ogni inizio è una nuova opportunità, che vi aspettano molte cose belle, variopinte, felici, misteriose, e che i nuovi dodici mesi vi porteranno quello, che più desiderate. Osate osare!

**Quest'anno alle Terme Krka potete entrare nel nuovo periodo in modo allegro, divertente, piacevole e saporito – con le brezze delle capitali europee.**

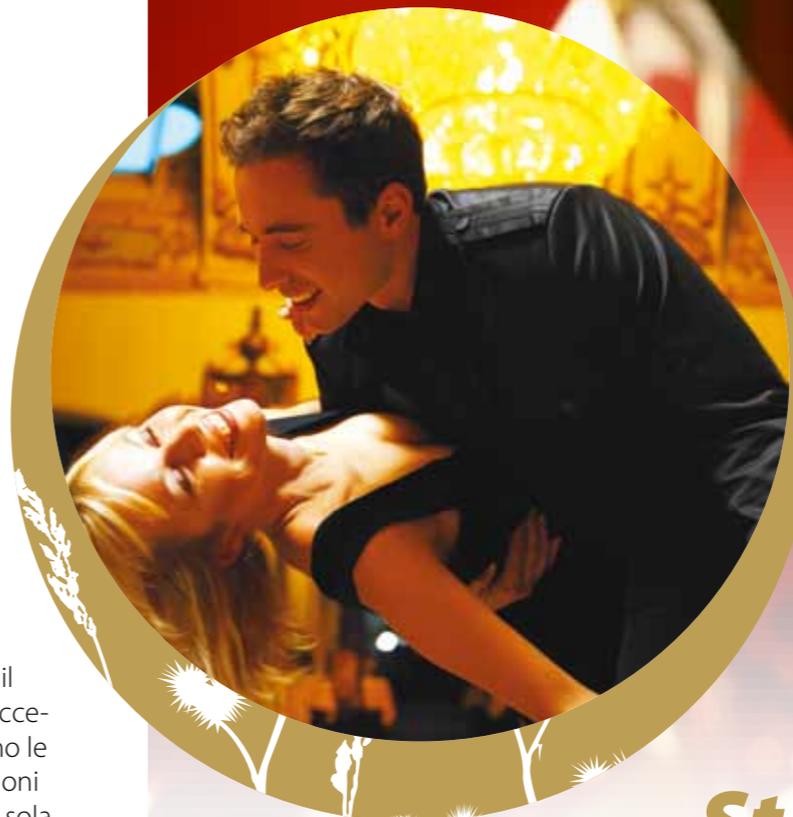
Le **Terme Šmarješke Toplice** con i vicini **Hotel Otočec** onoreranno l'ospitalità familiare slovena, glorieranno la bianca Lubiana, le nostre usanze e particolarità nazionali, vi accoglieranno con l'autentica arte culinaria slovena, musica e ballo. Il castello isolano sarà la scena della favola slovena, che abbiamo sempre sognato, ma che non abbiamo mai vissuto come la nostra. Il tango inviterà al palco da ballo tutti quelli dai piedi vivaci. E nel bel mezzo dell'inverno fioriranno i garofani ...

Le **Terme Dolenjske Toplice** renderanno omaggio a Vienna. Nel ritmo di eterni valzer in tre quarti la sala dell'hotel diverrà la sala regale, il lampadario in cristallo splenderà più forte che mai. I signori di Turjak renderanno la serata più vivace con inserti di musica e ballo scelti, vi insegneranno nuove figure e forse arricchiranno con qualche nuova conoscenza della nostra - vostra storia. Si sentirà il profumo dello strudel di albicocche, cannella, biscotti al miele e sicuramente non potrete resistere alla torta sacher ...

Vicino al mare invece avverrà Parigi ... Sotto il cielo parigino succede sempre qualcosa di eccezionale. Nelle vie di Montmartre i pittori creano le loro opere d'arte, i cantanti della strada e i suoni della fisarmonica parigina si uniscono in una sola meravigliosa storia d'amore ... passionale, come Parigi stessa. Il centro **Talaso Strunjan** si trasformerà in un caffè, dove gusterete la "joie de vivre", la gioia di vivere. Echeggeranno nelle vostre orecchie le canzoni del passerotto parigino, che non ha mai rimpianto niente ...

Vi auguriamo che i giorni festivi siano pieni di pensieri belli, felicità, strette di mano piacevoli e desideri sinceri. Se sentirete la noia, non nutritela troppo a lungo. Negli hotel delle Terme Krka potete trascorrere vacanze eccezionali ... Con noi potete dire addio all'anno vecchio e iniziare quello nuovo. La nostra offerta è così svariata come le nostre destinazioni e come i vostri desideri. Siamo sicuri che leggendo questo invito sentirete già le emozioni durante il conto alla rovescia verso il nuovo inizio e che nei vostri pensieri abbracciate già gli amici ... accompagnati dal rumore dello stappo di spumante ...

**Benvenuti!**



**Stare insieme,  
divertirsi senza spendere cifre esagerate,  
29. 12.–2. 1. 2013**

**Il pacchetto include:** mezza pensione in camera doppia (min. 3 notti), accappatoio in camera (albergo \*\*\*\*), internet gratuito, La Festa di San Silvestro con il cenone di Capodanno e bevande all inclusive (tutte le bevande analcoliche e alcoliche escluso i liquori), ballo in onore all'Anno nuovo (1. 1. 2014), ginnastica mattutina, acquaaerobica, passeggiate guidate, camminata nordica, nolleggio bici, golf ..., entrata illimitata nelle piscine con acqua termale/acqua di mare, entrata illimitata al fitness centro, ricco programma di divertimento (tombola, serate culturali, proposte per le gite ...).

Capodanno a tema »Le grandi Capitali Europee«

<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	Hotel 4*	booking.dolenjske@terme-krka.si	<b>3 notti gia' da 326,00 EUR</b>
<b>Talaso Strunjan</b>	Hotel 3*	booking.strunjan@terme-krka.si	<b>3 notti gia' da 306,00 EUR</b>
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	Hotel 4*	booking.smarjeske@terme-krka.si	<b>3 notti gia' da 315,00 EUR</b>
<b>Hotel Šport</b>	Hotel 4*	booking.otocec@terme-krka.si	<b>3 notti gia' da 227,00 EUR</b>
<b>Castello di Otočec</b>	Hotel 5*	booking.otocec@terme-krka.si	<b>3 notti gia' da 540,00 EUR</b>

I prezzi sono in EURO, a persona in camera doppia. **Sconti:** per i bambini. **Supplementi:** tassa di soggiorno, camera singola. Cenone di Capodanno (obbligatorio – gia' incluso nel prezzo)

3

Estetica nelle Terme Dolenjske Toplice

# Metodi di *ringiovanimento* minimamente invasivi

Il naturale processo d'invecchiamento della pelle si manifesta con il cambiamento della forma del viso e con la formazione delle rughe come risultato della scomparsa del grasso sottocutaneo e del collagene dermico. Con il passare del tempo, il nostro aspetto può mostrare un'immagine che non coincide più con il nostro stato d'animo e l'autostima. Anche a causa delle tendenze della moda che dettano uno stile di vita sano e di qualità, che include anche un aspetto piacevole e attraente, sempre più persone decidono di visitare il chirurgo estetico affinché le aiutasse a creare un aspetto più fresco e giovanile. I metodi di ringiovanimento oggi mirano verso una chirurgia minimamente invasiva con cui si ottiene il ringiovanimento senza correre grandi rischi, senza lunghe convalescenze e senza costi enormi. Alle Terme Dolenjske Toplice abbiamo un ambulatorio per interventi estetici, l'Estetika Balnea. È gestita da Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dott. med., specializzata in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, che si occupa di chirurgia estetica e ricostruttiva del viso e corpo, della chirurgia delle mani e della medicina anti-aging.



## Domanda ospiti:

Salve,  
da poco ho perso molti chilogrammi e ne sono molto felice. Oltre alla dieta sono andata molto in bicicletta e ho camminato molto. Però non sono contenta, poiché lì, dove ho perso gli "eccessi", ho ora una pelle molle e a buccia di arancia. La parte peggiore sono la pancia e le mani (parte superiore del braccio). Faccio molta ginnastica, ma ho l'impressione che non vada molto meglio. Che cosa mi consiglia? Gracia



## Risposta dell'esperta:

**Tea Jedlovčnik Štrumbelj,**  
dott. med., specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica

Salve,  
purtroppo, dopo la perdita del peso, accade spesso che la pelle non segue in qualche modo la perdita del grasso. Se c'è davvero troppa pelle, allora la soluzione è un intervento chirurgico. Se la quantità di pelle molle è moderata, può essere molto efficace la combinazione di diversi metodi non invasivi che stimolano la formazione di collagene e la contrazione della pelle. La pelle diventa più liscia e compatta, letteralmente si contrae.

Questo risultato viene offerto anche dalla terapia con radiofrequenza – l'energia termica provoca questi cambiamenti e restituisce l'elasticità alla pelle. La cellulite viene invece eliminata molto efficacemente con le onde acustiche – queste degradano il tessuto connettivo, che è la causa per la formazione della cellulite, nonché stimolano la circolazione del sangue e la produzione di collagene e consentono il drenaggio linfatico.

La combinazione di entrambi i metodi, che si effettuano nell'Estetika Balnea con l'apparecchio medico RayLife, si è dimostrata come eccezionalmente efficace proprio quando la pelle è molle e dove dopo la perdita del peso è ancora presente la cellulite. Alla terapia si può aggiungere a volte la lipolisi (scioglimento) del tessuto adiposo localizzato, la c.d. mesoterapia con aghi da iniezione sottili. Nel grasso sottocutaneo viene iniettata la medicina fosfatidilcolina che scioglie il grasso. Questa medicina viene anche usata per sciogliere le goccioline di grassi nell'embolia grassa e nel trattamento della steatosi epatica. È una medicina testata e sicura.

In caso di problemi di sovrappeso raccomandiamo, oltre al programma di terapia localizzata, anche il programma Snellezza, che viene anche eseguito nelle Terme Dolenjske Toplice. Garantisce effetti duraturi, poiché, tra l'altro, induce a cambiare lo stile di vita. La invito a prenotarsi per una consulenza nell'Estetika Balnea alle Terme Dolenjske Toplice, e discuteremo sulla combinazione dei servizi migliori per lei.

## Riservatevi un weekend per la bellezza

La vita stressante, poco sonno e lunghe giornate lavorative possono lasciare conseguenze indesiderate sul vostro viso. Pelle stanca, rughe, palpebre cadenti, ... Possiamo aiutare anche voi efficacemente e subito a ottenere un'immagine più fresca e giovanile nel nostro ambulatorio per gli interventi estetici. Tutto ciò di cui avete bisogno è un weekend libero. Su vostra richiesta provvederemo anche al servizio in camera per potervi così offrire tutta l'intimità e comodità nell'Hotel Balnea\*\*\*\* superior e al distacco dal quotidiano coccolandovi nel centro benessere Balnea.

**Qualcosa per gli amanti del benessere** – ecco qua la nostra proposta per il completo relax 1. 10.–28. 12. 2012

### Il pacchetto wellness include:

- 5 mezza pensione in camera doppia in hotel Balnea\*\*\*\*superior
- accappatoio in camera, internet gratuito
- entrata illimitata nelle piscine con acqua termale in centro wellness Balnea
- entrata illimitata nell'Oasi – mondo delle saune e al centro fitness
- 1 consulto dall'estetista
- buono regalo per 15 EUR per tutti i servizi benessere
- ricco programma di divertimento (tombola, serata culturali, proposte per le gite...)

Hotel Balnea\*\*\*\*superior

5 notti

280,80 EUR

Sconti per i bambini. **Supplementi:** tassa di soggiorno, camera singola, pensione completa.

Informazioni riguardo agli interventi, prezzi e prenotazioni:

Terme Dolenjske Toplice, T: 00386 7/ 39 19 400, E: [estetika@terme-krka.si](mailto:estetika@terme-krka.si)

4

# Regalate al vostro corpo

## una vacanza rigenerante

Testo: Andreja Zidarič

Alle Terme Šmarješke Toplice potrete sperimentare uno speciale programma detossificante e purificante, specialmente consigliato in primavera, per rigenerarsi prima d'estate. Si potrebbe definire un digiuno sotto controllo specialistico, da non intraprendere assolutamente, però, come dieta dimagrante.

Abbiamo parlato del digiuno con la consulente alimentare **Janja Strašek**.

Il suo sogno è sempre stato quello di diventare medico, già da bambina si chiedeva cosa ci fosse dentro il cibo mentre lo mangiava. E, dopo varie vicissitudini, la vita l'ha portata a lavorare come dietista alle Šmarješke Toplice. Gli ospiti dello stabilimento termale che si sottopongono al programma di detossificazione la definiscono il loro "angelo custode". Si rivolgono infatti a lei per qualsiasi domanda o dubbio sull'alimentazione: le porte del suo ufficio sono sempre aperte per tutti.

### Quando si decide di digiunare, qual è il primo passo da compiere?

"Da noi si può scegliere tra vari programmi: quello di 5 giorni **Mini Vita-Detox** e quello **Vita-Detox** da sette, nove o quattordici giorni. Durante lo svolgimento del programma, l'ospite può scegliere se digiunare costantemente o soltanto alcuni giorni. È necessario sottolineare il fatto che, per quanto riguarda l'alimentazione, il programma è molto personalizzato. Come prima cosa ascolto infatti l'ospite. Dopo aver raccolto tutte le informazioni necessarie, formulo la mia consulenza. Quindi si decide la forma del digiuno: solida o liquida."

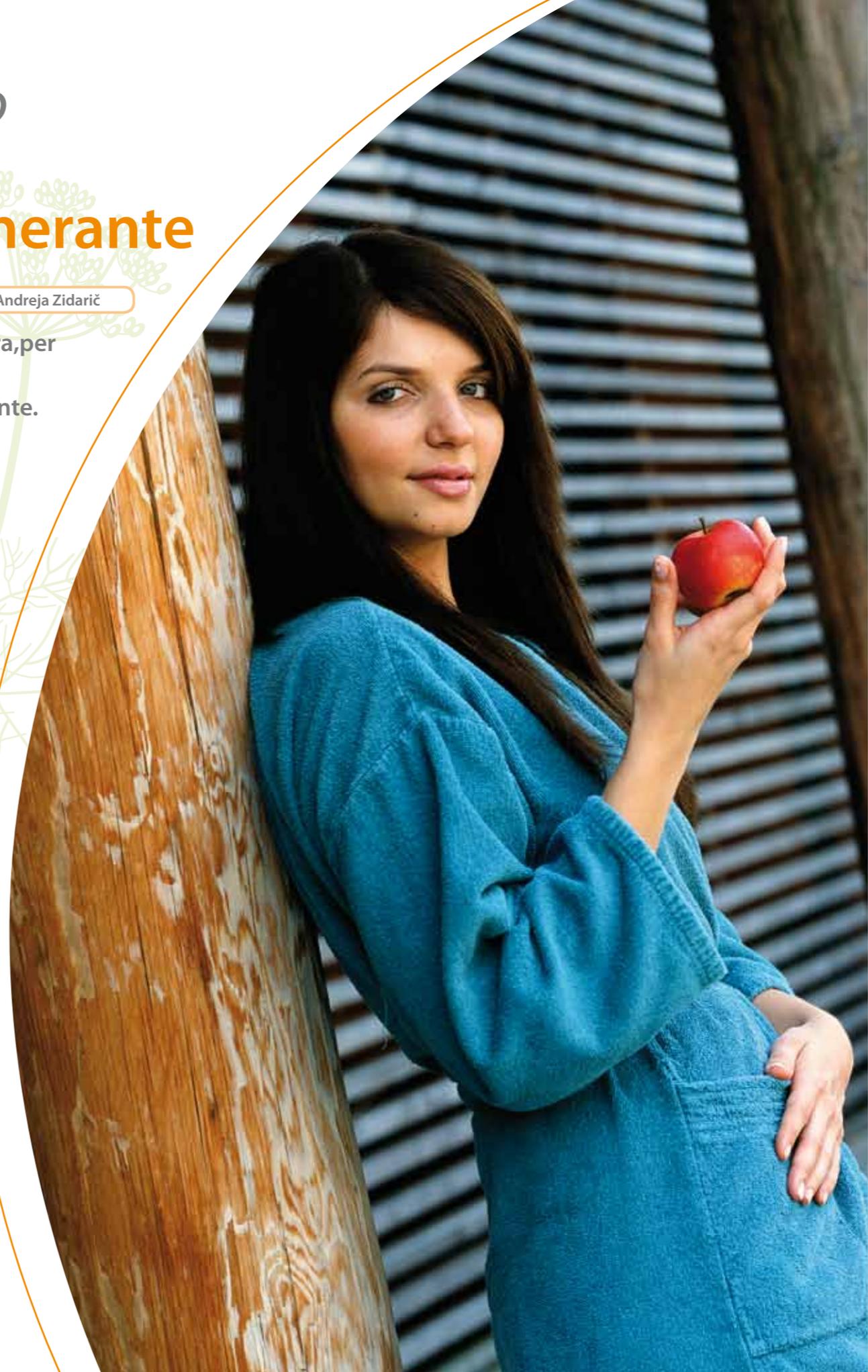
### Al digiuno l'ospite si prepara già a casa.

"Per il digiuno di cinque giorni è sufficiente una preparazione di tre giorni, ma se si intende digiunare per una settimana o dieci giorni, anche la preparazione sarà più lunga. La preparazione è molto importante, perché il corpo deve liberarsi **lentamente** di tutte le tossine accumulate. Gli ultimi tre giorni prima del digiuno si dovrebbero mangiare soprattutto verdure cotte sotto forma di zuppe, insalate,

frutta, magari qualche yogurt. Non di più. Se l'ospite si prepara al digiuno già a casa, ha già esperienza in merito ed è sano, quando arriva da noi può iniziare ad assumere subito il *cibo da digiuno*."

### Che cos'è il cibo da digiuno?

"Varia molto da persona a persona. Di solito si tratta di alimenti liquidi. Da noi le bevande vengono servite agli ospiti fresche, appena uscite dalla cucina. Sono preparate con frutta o verdura, senza additivi, se non sale e aromi che si usano normalmente in cucina. A colazione serviamo due bicchieri di succo di frutta, scelti dall'ospite al pasto precedente. Sono infatti disponibili varie combinazioni di succhi di frutta. Per pranzo si possono scegliere entrambi, sia succhi di frutta che di verdura, mentre di sera, per cena, serviamo solo succhi di verdura. I succhi sono concentrati, non contengono succo di limone. Se tra un pasto e l'altro l'ospite dovesse soffrire di un calo di energia, con stati di debolezza o giramenti di testa, consigliamo di bere molta acqua e tè. Al ristorante sono sempre a disposizione miele, limone e acqua. Basta mescolarli e berli per riacquistare le energie necessarie grazie agli zuccheri del miele. Abbiamo notato che al mattino sono molti gli ospiti che assumono questa bevanda; ed è un'ottima cosa, perché il miele non passa direttamente nel sangue. Consigliamo infatti di portarsene un po' con sé, per esempio quando praticano la camminata nordica. A pranzo e a cena, sul menù vi è anche il brodo vegetale che viene servito bello caldo ed arricchito con vari aromi, così da non risultare mai monotono. D'inverno è poco salato, d'estate viene invece aggiunto un po' più di sale per integrare i sali persi con la sudorazione."



**Cosa succede se qualcuno rifiuta il digiuno?**

“Con ogni ospite decidiamo insieme, all’inizio, cosa fare e come procedere, ma non si è mai sicuri al cento per cento se il programma concordato funzionerà. Ci sono persone già molto esperte di digiuno che non resistono e decidono di interromperlo prima. Qualche volta è lo stress, la tensione, oppure eventi passati che riemergono durante il periodo di digiuno. Succede che qualcuno si rifiuti di bere i succhi, ad esempio, mentre questa sarebbe magari la soluzione adatta per loro. In tal caso consigliamo di ordinare un’insalata o una mela e poi spiego loro la cosa più importante, cioè **come** mangiarla.”

**E se a qualcuno non piacciono le mele?**

“Troviamo una soluzione adatta a tutti. Chiediamo sempre infatti se l’ospite sia allergico a qualcosa o non mangi qualche alimento. Se non vi piacciono le mele, troveremo qualche altro frutto che sia di vostro gradimento.”



**La nutrizionista Janja Strašek racconta che il suo programma di detossificazione viene sempre adattato alle specifiche esigenze dell’ospite.**

“Prevediamo un colloquio personale con ogni singolo ospite, elaboriamo un menù personalizzato per la detossificazione e un programma di attività motoria intensiva, seguiamo con attenzione le sue condizioni psico-fisiche, lo incoraggiamo, ma soprattutto gli insegniamo a prendersi cura della propria salute e del proprio benessere.”

**L’alimentazione è fondamentale nel processo di disintossicazione del nostro corpo, eppure il digiuno non è sinonimo di “cura dimagrante”.****È vero?**

“Esatto. Ma purtroppo gran parte delle persone non lo sa. Quando domando loro quali risultati si aspettino di ottenere, molti mi rispondono che sperano di perdere peso. È vero che digiunando si dimagrisce, ma se una volta terminato il digiuno non si rispettano alcune regole – tra l’altro non proprio del tutto scontate – si riacquistano facilmente e velocemente i chili persi. Per questo motivo i cosiddetti *giorni di recupero* dopo il digiuno sono molto importanti. Tanti sono i giorni di digiuno, tanti dovranno essere i giorni di recupero. Che potrete trascorrere a casa o qui da noi. Se il digiuno è stato piuttosto lungo, il primo giorno di recupero viene ripetuto due o tre volte. Poi si passa al secondo giorno di recupero, con un menù leggermente diverso, e così via fino alla fine del recupero. Si tratta in sostanza di un ritorno graduale al cibo solido, durante il quale è necessario rispettare delle regole ben precise.”

**Che cosa dicono i nostri ospiti:****Vera dall’Olanda:**

“È la seconda volta che faccio il programma detossificante, insieme a mio marito. Avevamo provato il programma di sette giorni e ci eravamo trovati molto bene. Abbiamo deciso quindi di tornare, perché la prima volta il programma ci era piaciuto molto.”

**Jozi dalla Slovenia:**

“Con l’inizio dell’anno nuovo ho pensato di concedermi una piccola pausa rilassante che mi permettesse di mettere un po’ d’ordine nell’alimentazione. Ho 62 anni ed ho pensato di fare finalmente qualcosa per me stessa. Ho letto sul giornale che alle Šmarješke Toplice organizzavano dei programmi di depurazione guidati. Allora ho deciso di provare il programma di cinque giorni e sono molto soddisfatta.”



## Programma VitaDetox

VitaDetox è un programma speciale di detossificazione che favorisce l’espulsione di sostanze nocive e che migliora l’equilibrio energetico. Il programma si basa sulla detossificazione alimentare mediante digiuno (alimentazione con succhi di frutta e verdura freschi o digiuno con assunzione di siero o zuppe), attività fisica mirata e nuovi trattamenti di disintossicazione. Il programma è gestito da un personal trainer e da un esperto nutrizionista che lo adeguano a seconda delle esigenze e dei desideri dell’ospite.

**Il pacchetto include:**

- visita medica
- check-up preliminare: cardiotes, analisi della struttura corporea
- consulenza iniziale e finale sull’alimentazione e sull’attività motoria
- terapie: impacchi di fango, colonidroterapia, aromaterapia (massaggio) detossificante
- sauna biospettrale, linfo-drenaggio
- attività motoria: training in altura, camminata nordica in natura o sessioni di ginnastica Pace, Pilates, aerobica in acqua termale
- relax e trattamenti di bellezza: peeling, idromassaggio termale detossificante, massaggio classico del corpo

**Prezzo del programma senza soggiorno:**

	7 notti	10 notti	14 notti
VitaDetox	397,00 EUR	524,00 EUR	754,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, T: 00386 7/ 38 43 565, E: [booking.smarjeske@terme-krka.si](mailto:booking.smarjeske@terme-krka.si)

6

Coccole mediterranee

# Naturali, sani, felici.

Testo: Andreja Zidarič



Come vi sentite? Siete comodi, siete pieni di energia, in attesa di qualcosa di bello? Siete forse gravati da preoccupazioni – alcune risolvibili, con le altre dovrete invece imparare a convivere, per altre ancora vi rendete conto, che non sono proprio dei problemi, ma solo che c'è qualcosa nell'aria, che vi rende pessimisti. Avete per caso dolori ... Dipende solo da voi stessi come vi sentite. La giornata può essere bella se siete voi a farla tale. E se decidete, può esserlo anche la vita. Coccolarvi significa lasciarvi andare alla comodità e al piacere ed è una cosa, che non dovete mai trascurare. Coccolate voi stessi e i vostri prossimi ... e lasciate anche agli altri di coccolarvi.

## I tesori del mare – per la salute

Strugnano. Baia solare di benessere con 2300 ore di sole all'anno, un'eccezionale posizione nel pineto nel cuore del tutelato parco regionale e delle saline millenarie ... Le immediate vicinanze del mare e la sua benefica influenza hanno fatto sì che si sviluppasse nel centro costiero delle terme Krka il completo approccio talasso, che si basa sull'uso di diversi elementi marini: clima marino, acqua di mare, fango, alghe e sale marino. Il centro Talaso Strunjan è attualmente classificato tra le eccellenti terme climatiche e naturali della Slovenia.

Il team medico del Talaso Strunjan intreccia gli effetti benefici della natura con le ricche conoscenze della medicina classica e le attrezzature moderne. Nell'intatto ambiente mediterraneo rende possibile agli ospiti di mantenere in modo sicuro la salute, l'individuazione delle malattie in tempo e i trattamenti.



In base alla collaborazione di professionisti sloveni e stranieri il centro di salute si è specializzato per il trattamento delle malattie respiratorie, periodi post-operatori dopo lesioni e interventi chirurgici alla cassa toracica, ai polmoni e all'apparato locomotore e delle malattie reumatiche. Hanno a loro disposizione anche il moderno centro diagnostico con ambulatori specialistici.

Gli ospiti con problemi acuti – lesioni, come diverse fratture, condizioni dopo l'inserimento di protesi articolari e simile – raggiungono il miglioramento delle condizioni fisiche già in breve tempo. Durante la riabilitazione con terapie adeguate questi ospiti ottengono un notevole miglioramento della flessibilità, e ciò influisce anche sul loro benessere generale. La idroterapia, che nel centro Talaso Strunjan viene eseguita in piscine con acqua di mare riscaldata, svolge un importante ruolo.

### Dragica Kozina, dott. spec. fisiatra responsabile del servizio medico:

“È dimostrato che le terapie con i principi attivi del mare offrono un efficace aiuto nei trattamenti moderni di patologie dell'apparato locomotore e di malattie reumatiche e neurologiche, la talassoterapia è invece eccellente per fini di relax e bellezza.

### Idroterapia

Il trattamento con l'acqua è la forma di terapia più antica e naturale, che si tratti di doccia, bagno nel mare, bagno caldo nella vasca a casa o bagno alla spa termale. L'idroterapia è efficace per i reumatismi, l'artrite e le infiammazioni acute, stimola la circolazione sanguigna, rilassa i muscoli e allevia i dolori. È consigliata per la riabilitazione dopo malattie e le lesioni del sistema locomotore. Il risultato si nota nel rilassamento muscolare e, di conseguenza, nella maggiore mobilità articolare. Recenti studi hanno dimostrato l'efficacia dell'acqua di mare anche per i problemi respiratori, poiché purifica e ha l'effetto anti-infiammazione, ma già l'aria marina ha un effetto benefico su questo tipo di problemi. Grazie all'effetto favorevole dell'acqua di mare in combinazione con il sole può migliorare anche la condizione delle malattie della pelle come eczemi, dermatosi, acne, psoriasi e altri simili fastidi. L'idroterapia si è dimostrata come una terapia naturale estremamente efficace per favorire il rilascio di endorfine che aiutano ad alleviare il dolore e stemperare la tensione. Quando qualcosa vi fa male o siete sotto stress, i cambiamenti chimici che si creano nel corpo causano l'aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco. Un'idroterapia regolare può aiutare ad alleviare questi sintomi e così, già con la semplice idroterapia, possiamo dimenticare con più facilità le preoccupazioni e affrontare più facilmente il dolore e lo stress.

### Dragica Kozina, dott. spec. fisiatra responsabile del servizio medico:

“Con l'idroterapia usufruiamo di alcune delle proprietà fisiche dell'acqua, ad esempio la sua capacità di mantenere più a lungo la temperatura – trattiene il calore e il freddo affinché possano penetrare nei pori in profondità. Grazie a ciò si avviano determinati processi che hanno un effetto benefico disintossicante.

### Fangoterapia

Anche l'utilizzo del fango marino offre risultati positivi. In scienza medicinale l'utilizzo del fango viene raccomandato innanzitutto per malattie croniche - degenerative, per trattamenti di malattie dell'apparato locomotore, per attenuare condizioni post-operatorie o dopo lesioni all'apparato locomotore e per eliminare malattie croniche del sistema respiratorio e del tratto digestivo. Il fango marino riscaldato ha effetti benefici sul corpo, poiché ravviva la circolazione del sangue e accelera il metabolismo locale, migliora la funzione dei muscoli

e articolazioni, riduce la sensazione di dolore nelle parti affette e allo stesso tempo migliora lo stato di salute generale.

### Approccio olistico

Il centro di salute di Strunjan sviluppa ed esegue, attraverso un approccio integrale, i trattamenti e miglioramenti dello stato di salute degli ospiti e della qualità della loro vita. Le terapie per la salute e la bellezza vengono completate anche con l'alimentazione mediterranea e il movimento nell'ambiente naturale. Nell'abbraccio del verde Mediterraneo il centro Talaso Strunjan offre numerose occasioni per lo sport e divertimento tutti i giorni dell'anno. Il nuoto nell'acqua di mare è solo una delle possibilità, con cui regalare al corpo il piacere del movimento. Camminate per più di 80 chilometri di sentieri marcati, gite ciclistiche per i pittoreschi villaggi e le basse colline, camminata nordica per l'entroterra dell'Istria slovena ... L'uomo può concedersi tutto ciò che fa bene al suo spirito e corpo.

Per una schiena sana

## Programma per il trattamento dei dolori alla spina dorsale

Liberatevi dai dolori di origine lombare. Trattate bene la vostra spina dorsale. Potete migliorare le condizioni della vostra schiena sotto controllo medico in una settimana ...

Il programma di 7 giorni inizia con una consultazione dal medico, che dopo la conclusione del programma valuta di nuovo lo stato, consegnandovi le istruzioni per la prevenzione dei dolori anche a casa.

### Il programma include:

- Consultazione iniziale dal dottore
- 5x esercizi per la spina dorsale
- 5x elettroterapia antalgica
- 2x massaggio manuale della schiena (15')
- 3x impacco di fango parziale alla schiena

Per tutti i 7 giorni vengono organizzati esercizi di gruppo alla piscina.

Hotel Svoboda\*\*\*\*

7 giorni senza l'alloggio

183,00 EUR/persona

Talaso Strunjan, T: 00386 5/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si



Esclusività garantita da Relais & Châteaux

# Il castello di Otočec

Testo: Andreja Zidarič

Il castello di Otočec, l'unico in Slovenia che sorge su un'isola fluviale, è già entrato a far parte, da più di un anno, della prestigiosa associazione internazionale di palazzi e alberghi Relais & Châteaux.

Un'associazione ispirata da cinque principi fondamentali, che si possono riassumere in cinque "C": Courtoisie (cortesia), Charme (fascino), Caractere (carattere), Calme (tranquillità) e Cuisine (alta cucina), che ha scelto il castello sloveno soprattutto grazie alla sua incredibile posizione tra le acque del fiume. Nell'ultimo anno, grazie al prestigioso marchio di cui può fregiarsi, il castello è stato meta di molti nuovi visitatori provenienti dagli Stati Uniti, dalla Francia, dalla Spagna e dall'Italia. Il castello di Otočec è quindi uno dei 500 hotel e ristoranti, presenti in 60 Paesi, che si pongono ai primi posti a livello mondiale nell'offerta turistica di livello superiore. I membri dell'associazione sono accomunati dalla passione e dalla dedizione particolare che rivolgono ai propri ospiti, distinguendosi dai servizi standard di altri alberghi e ristoranti. La loro missione è quella di promuovere, a livello culturale ed economico, alberghi e ristoranti di tutto il mondo, rispettando però al contempo il patrimonio storico particolare e lo spirito unico di ciascuno di essi.

## Relais & Châteaux

La storia dell'associazione è legata ad una famiglia di nobili della Francia meridionale che, dopo la seconda guerra mondiale, trasformarono i castelli in alberghi di lusso, frequentati principalmente da parigini che trascorrevano l'estate sulla Costa Azzurra. Nacque così "La Route du Bonheur" (la strada della felicità). Nel 1954, Marcel e Nelly Tilloy fondarono Relais de Campagne, una catena di sette hotel. Nel 1972, Joseph Oliverau e Pierre Troisgros diedero vita a Relais Gourmands, un'associazione di ristoranti di eccellente qualità, dedicata ai gourmet. Nel 1975 le due associazioni si fusero insieme, dando vita alla catena di palazzi ed alberghi Relais & Châteaux.

## Chaîne des Rôtisseurs

Il ristorante del castello di Otočec appartiene alla prestigiosa Chaîne des Rôtisseurs, la più antica associazione di arte culinaria ed enologica, che presta una particolare attenzione al rispetto delle tradizioni etnologiche regionali. Oggi ne fanno parte membri provenienti da oltre 70 Paesi del mondo. Appartenerne a questa associazione, che risale addirittura al 1248, costituisce quindi per i ristoranti, gli chef e gli amanti dell'arte culinaria selezionati, un particolare motivo di prestigio.

Un terzo degli alberghi che ne fanno parte si trova in Francia, un terzo in altri Paesi europei ed un terzo nel resto del mondo. Tra i membri dell'associazione sono annoverati romantici palazzi, castelli rurali, edifici residenziali in luoghi esotici, località sciistiche, cottage da caccia, ma anche edifici moderni: l'importante è che abbiano un'anima ed un fascino particolari e che non siano di dimensioni troppo grandi.

La particolarità e l'esclusività delle destinazioni Relais & Châteaux si riflettono nell'alta qualità dei servizi, requisito fondamentale per entrare a far parte dell'associazione, nel carattere particolare della location, che deve garantire agli ospiti un'atmosfera indimenticabile, e nell'orientamento all'esclusiva soddisfazione degli ospiti. Il castello di Otočec e i suoi dintorni, popolati da una vasta comunità di cigni, offrono ai propri ospiti innumerevoli possibilità di vivere il tempo libero all'insegna del relax. Oltre alle suggestive passeggiate nel parco del castello e nei dintorni, alle partite a golf nel vicino campo e alle attività che si possono svolgere nel centro sportivo, è inoltre possibile rilassarsi nelle piscine termali e nei centri benessere delle vicine Terme Krka di Šmarješke e



## Week-end Romantico in due

4. 11.–30. 12. 2012

### L'offerta include:

- **ALLOGGIO:** pernottamento con colazione in camera doppia per due persone
- **PER L'ATMOSFERA ROMANTICA:** 1x sontuosa cena romantica per due persone
- **PIACERI TERMALI:** bagni illimitati alle Spa Šmarješke (4 km) e Spa Dolenjske (20 km), bagno notturno il venerdì e il sabato (fino alle ore 23.00)

Hotel Castello Otočec****	Pernottamento con colazione	Giorno aggiuntivo a camera
3 giorni/2 notti	485,00	208,00
Supplemento appartamento (appartamento/giorno)	100,00	100,00

I prezzi sono in EUR e si intendono per due persone in camera doppia.

**Supplementi (persona/giorno):**  
menu giornaliero: 35,00 EUR, tassa turistica: 1,01 EUR

T: +386 7/ 38 48 900, E: [booking.grad-otocec@terme-krka.si](mailto:booking.grad-otocec@terme-krka.si)

9

Generazione 55+

# Benessere

## – modo di vivere

Prima di cominciare per davvero ... Cosa vi immaginate con l'espressione che abbiamo rilevato nel soprattitolo? Generazione 55+. Appartenete a questa generazione? Come vivete, come vi sentite, come vi vedete? Siete nuovamente indipendenti, avete figli adulti e responsabili, che provvedono per se, vi piace dedicarvi a voi stessi, siete felici in compagnia dei nipoti, realizzate i desideri che fino ad oggi avete dovuto mettere in secondo piano, siete già in pensione? Dopo una profonda riflessione, una vera ginnastica mentale, e con l'aiuto dei colleghi ho indicato con tre caratteristiche il gruppo, al quale questa volta rivolgeremo un po' più di attenzione. Questa volta le espressioni come pensionato o senior non mi sono parse molto adatte ... E riguardo al titolo Benessere – modo di vivere ... Vogliamo presentare e raccomandare il Benessere (Wellness). Per conservare come un rappresentante della generazione 55+ (se lo siete già o anche se lo sarete) un cuore giovane, vitalità, desideri e coraggio, per poter così affrontare tranquillamente ogni mattinata, che vi sveglierà, e ogni sfida, che la giornata vi porterà.



## Giovani di cuore

Molte persone collegano l'invecchiamento con il calo di forza, indebolimento di meccanismi di salvaguardia, articolazioni meno flessibili e condizione fisica generalmente più limitata. Alcune persone, invece, vedono questo accumulo di anni da una altra prospettiva – come ottenimento di molte pratiche, esperienze, conoscenze e di preziosa saggezza. Ed è proprio così e come dice lo psichiatra americano e maestro di sviluppo personale Wayne Dyer – se cambi il modo, in cui vedi le cose, cambiano anche le cose, che vedi. È vero che con gli anni diventiamo fisicamente e spiritualmente più lenti, tuttavia le conoscenze, che abbiamo ottenuto, ci rendono più competenti. Tali riflessioni positive sono una caratteristica dei giovani di cuore, e indicano un'immagine positiva di sé e fiducia nell'adempimento dei compiti previsti. Gli ottimisti, tuttavia, affrontano i problemi molto più attivamente, e già con questo aumentano la possibilità di risolverli con successo. Oltre a questo le ricerche hanno mostrato che gli ottimisti vivono più sanamente e hanno un sistema immunitario più forte.

## Rapporto con la salute

Nei diversi periodi di vita le persone mettono in primo piano differenti valori. In base alle esperienze di lunghi anni – personali e professionali – ho il coraggio di affermare che i rappresentanti della generazione 55+ sono legati dal fatto, che mettono in primo piano la salute. Prima o poi la gente comincia a rendersi conto che il nostro modo di vivere ha influenza su che come ci sentiamo, di cosa siamo capaci e cosa possiamo fare. La gioia di vivere, l'incentivo per l'apprendimento, un nutrimento regolare, un'adeguata attività fisica e un rilassamento efficace e la cura del corpo hanno un ruolo fondamentale per un invecchiamento sano.



## Sull'alimentazione

Per mantenere e rafforzare la salute abbiamo bisogno di un'alimentazione sana e protettiva, che include un'equilibrata quantità di alimenti vari. L'alimentazione protettiva include meno grassi, specialmente quelli saturi (grassi di origine animale), meno zuccheri e sali e più acqua, antiossidanti, fibre, vitamine e minerali. Nelle Terme Krka ci sforziamo di informare i nostri ospiti, soprattutto quelli appartenenti alla generazione 55+, sulle sane istruzioni, raccomandate dall'Organizzazione mondiale della sanità, considerandole con fiducia nella preparazione di menù per gli ospiti dell'hotel. Bisogna sicuramente rendersi conto, che il cibo è il nostro carburante, necessario per la vita e funzione, e che la qualità del nostro carburante è immensamente importante. Ritengo comunque che ognuno vuole il meglio per se stesso.

In questo contesto vorrei mettere in risalto l'alimentazione SlimFit, che tra l'altro è parte integrante del programma di dimagrimento sano alle Terme Šmarješke Toplice. I principi che seguiamo sono:

- insegnamenti sulle abitudini alimentari sane come essenza di tutto,
- approccio individuale nella composizione di menù,
- rapporto adeguato di sostanze nutritive (secondo il piano standard dell'alimentazione di tutto il giorno e con tabelle di alimenti equivalenti),
- corretta preparazione del cibo e
- ritmo regolare di alimentazione (di separazione, mista; numero di pasti).

## Utile ...

- Metà del vostro cibo dovrebbe essere crudo.
- Bevete almeno 3 litri di liquidi al giorno.
- Consumate la frutta, verdura e succhi di frutta e verdura fresca come pasto indipendente.
- Lasciate passare dalle 3 alle 4 ore tra i pasti.
- Mentre mangiate, concentratevi sul cibo, prestandogli la massima attenzione, masticate lentamente e a fondo.

## Sul movimento

Le attività fisiche regolari influiscono senza dubbio sulle capacità fisiche e flessibilità e riducono i fattori di rischio per lo sviluppo di varie malattie. Mantenendo i muscoli vigorosi ed elastici vi garantirete una vita completa e attiva, indipendentemente dalla vostra età. E se intraprenderete esercizi leggeri per tutto il corpo, eviterete almeno in parte i fastidi, che sono solitamente collegati all'invecchiamento.

Secondo il parere dei professionisti un'adeguata, regolare e sistematica attività fisica nel periodo di maturità è "una medicina senza ricetta", che aiuta le persone a reggere gli sforzi di ogni giorno e realizza riccamente in contenuto e completamente le possibilità di vita. Nel periodo di anzianità le attività fisiche prescelte accanto al piacere nel movimento rappresentano la forza, che trattiene l'invecchiamento biologico e allo stesso tempo denota la base dell'integrazione nella società e funzionamento normale nella vita di ogni giorno, indipendentemente dall'aiuto degli altri.



## Svolgendo attività fisiche della generazione 55+ è utile ...

- la sicurezza (nuoto, camminata nordica, ciclismo ...)
- la rilassatezza nel movimento
- l'adeguamento all'individuo
- scelta del livello e quantità di esercizio in relazione agli obiettivi impostati (mantenimento della salute, controllo del peso corporeo, aumento della resistenza)

## Sulla cura del corpo

La pelle è più di un semplice involucro del corpo. È l'organo più grande e più pesante, rappresenta la silhouette del corpo ed è anche il nostro primo mezzo di comunicazione per comunicare con il mondo. La condizione della pelle dipende in gran parte dai geni, dalle proprietà ereditate, ma ognuno può fare molto per una pelle luminosa, giovane e vitale con la cura e uno stile di vita sano. Anche quando diventiamo membri della generazione 55+, dobbiamo tener conto dei 3 passi fondamentali della cura quotidiana che valgono per il viso e il corpo, indipendentemente dal tipo di pelle. Questi sono:

- pulizia della pelle – Con ciò si eliminano il sudore, il grasso, la polvere, il trucco e microrganismi. Potete utilizzare un'emulsione per la pulizia o acqua tiepida.
- peeling – Con il peeling si eliminano le cellule morte, la pelle ringiovanisce e si stimola nuovamente i processi fisici rallentati.
- cura idratante – La pelle ha bisogno d'idratazione e sostanze nutritive che la mantengono sana, perciò bisogna nutrirla con una crema idratante.



## Utile ...

*Sauna biospettrale – Qui una parte dello spettro delle luci infrarosse riscalda il corpo direttamente, senza riscaldare anche l'aria nella cabina. Così, l'atmosfera nella cabina è più piacevole, mentre la respirazione è più facile. In questa sauna i raggi infrarossi penetrano il tessuto e riscaldano il nostro corpo dall'interno verso l'esterno.*



## Sul rilassamento

Il rilassamento corretto al momento giusto è forse la componente più importante di una vita di qualità. Se sappiamo rilassarci, siamo meno inclini agli impulsi stressanti della vita quotidiana, meno cose ci innervosiscono e vediamo il mondo attraverso occhiali rosa.

Ci sono diversi tipi di tecniche di rilassamento, tutti si possono imparare, alcuni sono di gruppo, altri individuali. Il rilassamento rappresentano anche gli hobby ai quali vi dedicate nel tempo libero – rilassano e allo stesso tempo restituiscono l'energia per gli sforzi e le prove serviti dalla vita. Potete inoltre rilassarvi anche affidandovi alle mani degli esperti nei nostri centri benessere. Benessere significa anche ricerca della pace e dell'equilibrio interiore ed è un trattamento per il benessere del corpo, dell'anima e dello spirito.

## Utile ...

*Il massaggio è uno dei metodi naturali più antichi dedicato al miglioramento delle abilità psicofisiche. Stimola la funzione delle ghiandole sebacee. Migliora il flusso sanguigno e con questo accelera la rigenerazione del corpo. Riduce l'irrigidimento dei tessuti muscolari e connettivi. Nelle articolazioni ammalate aiuta ad aumentare la flessibilità e riduce i dolori. Poiché ciò influisce favorevolmente sul sistema nervoso, il massaggio è la risposta giusta a un modo di vita sempre più stressante. Con visite dal massaggiatore regolari eliminiamo puntualmente le tensioni, con la scelta di particolari tipi di massaggi invece possiamo attenuare anche i problemi specifici. Nei lunghi secoli sono state sviluppate moltissime diverse tecniche e metodi di massaggi, modi di utilizzo degli oli eterici, combinazioni di massaggi con erbe, pietre, suoni ...*

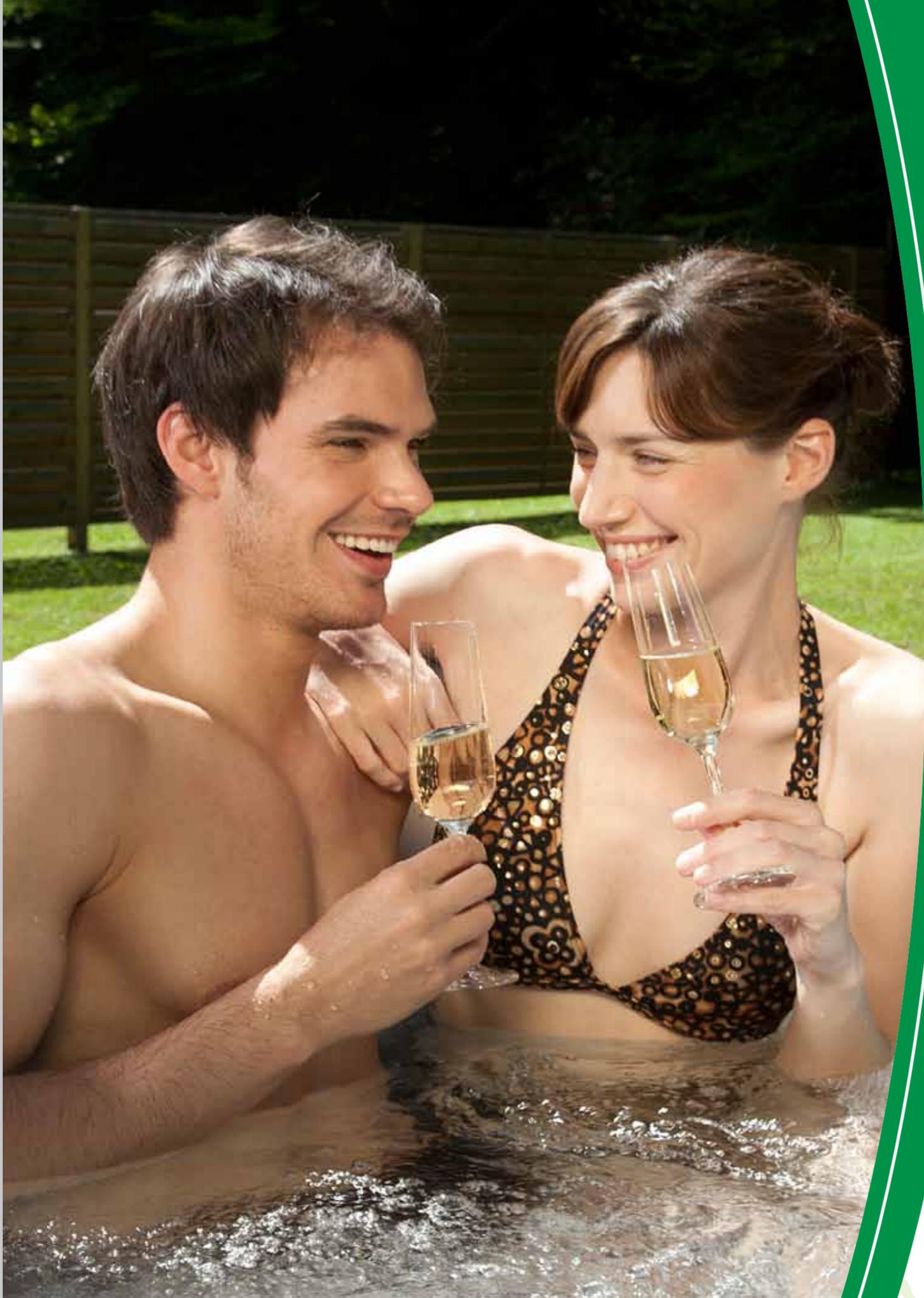


## Sarete più felici in sintonia

Vi sveliamo la cosa più importante, che dovete ricordare, alla fine ... Se ascolterete voi stessi, comprenderete di cosa avete bisogno per il benessere. In sintonia con voi stessi e con il mondo, che vi circonda, il vostro passo sarà più leggero, respirerete più tranquillamente e profondamente a puntino, i vostri occhi scintilleranno, il vostro viso sarà sorridente. Diventerete l'immagine della generazione 55+.

**Testo: Nada Milač, Janja Strašek, Anita Možgan, Andreja Zidarič**





Ulteriori informazioni riguardo all'offerta delle Terme Krka sono disponibili sulle nostre pagine web, potete invece scriverci anche agli indirizzi e-mail:

[booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)

[booking.smarjeske@terme-krka.si](mailto:booking.smarjeske@terme-krka.si)

[booking.strunjan@terme-krka.si](mailto:booking.strunjan@terme-krka.si)

[booking.otocec@terme-krka.si](mailto:booking.otocec@terme-krka.si)

TERME  KRKA

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

[www.benessere.si](http://www.benessere.si)