

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

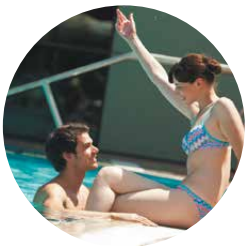
Št. 2 | Julij 2016

Letnik XXV, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04 Terme Šmarješke Toplice
*Poletje v objemu
neokrnjene
narave*



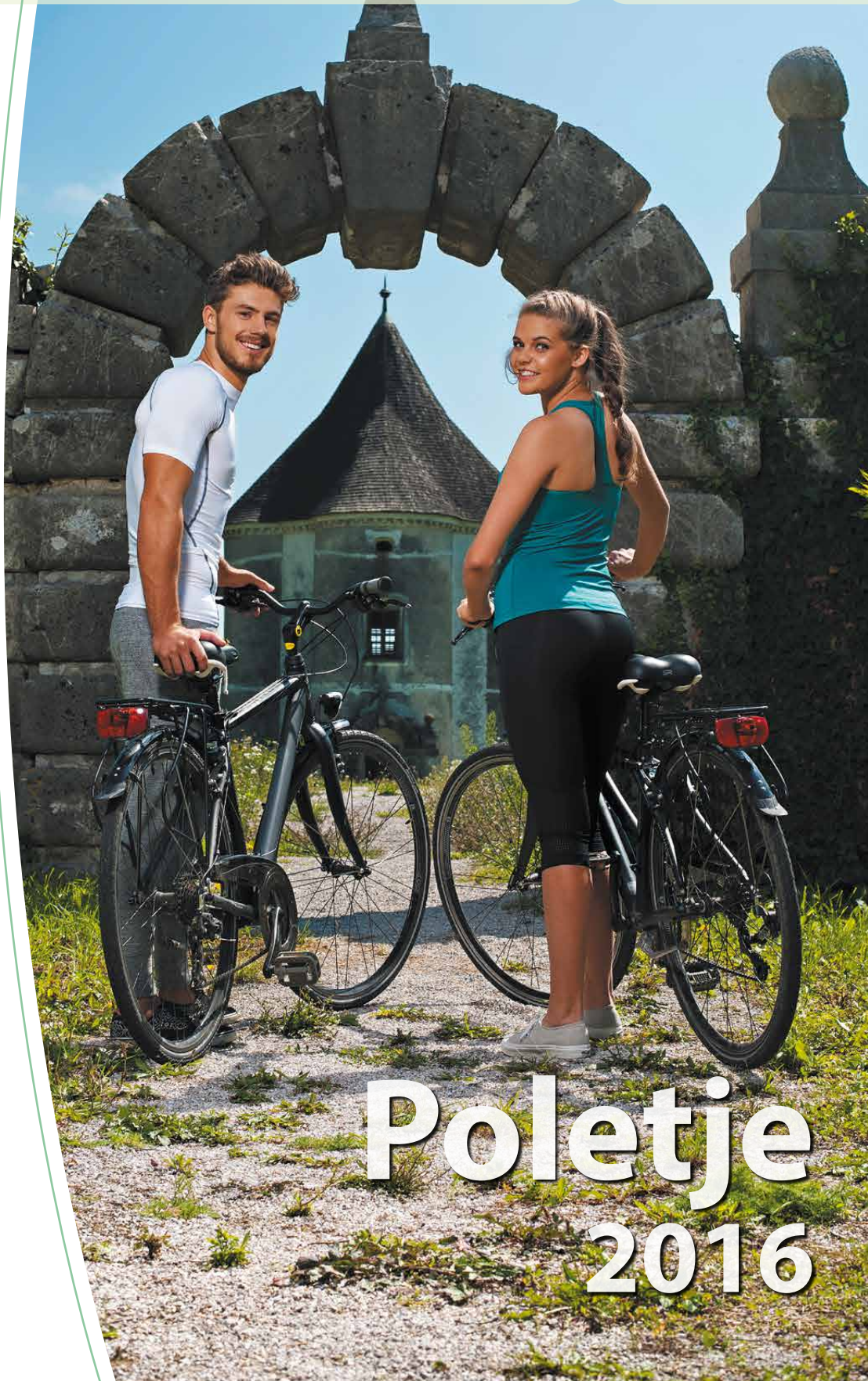
08 Terme Dolenjske Toplice
*Dolina, kot
ustvarjena za
uživanje*



20 V središču
*Kaj in kako
jesti zdravo*



26 Krka
*Tek, poškodbe in
lajšanje bolečin*



Poletje 2016

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Ste že v veselem pričakovanju naših ponovnih druženj? Tudi jeseni bo veseli avtobus z vseh koncev Slovenije odpeljal oddiha in novih dogodivščin željne goste na Dolenjsko in morje.

Pridružite se nam – naj vas popeljemo na teden dni veselih počitnic.

Brezskrbno boste uživali v prijetnem druženju, kopanju, sprehodih in potepanjih.

Splača se! Članom kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri

• 7x polpenzion (zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja, možna je dietna prehrana) • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne (velja za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	482 EUR	510 EUR	531 EUR	573 EUR
Vaš prihranek	- 178 EUR	- 188 EUR	- 200 EUR	- 207 EUR
Za upokoјence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	322 EUR	331 EUR	366 EUR

Odhodi avtobusov: Štajerska: 9.–16. 10. 2016, 11.–18. 12. 2016 (Adventni avtobus)

Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana: 11.–18. 9. 2016, 27. 11.–4. 12. 2016

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13:20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Severna Primorska: 18.–25. 9. 2016, 6.–13. 11. 2016

Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP, Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Obala, Ljubljana: 4.–11. 9. 2016, 13.–20. 11. 2016

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij pokličite naše svetovalce ali nam pišite!

T: 08/ 20 50 340 | E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



VARNO:
celodnevna prisotnost zdravstvenega osebja

UGODNO:
Plačilo tudi na obroke + DARILO

Brezplačni avtobusni prevoz

Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILO!

Če s seboj pripeljete znanca, prijatelja ali sorodnika, ki še ni član Kluba Terme Krka, **vam podarimo masažo!**

Prosimo vas, da ob rezervaciji vašega oddiha z veselim avtobusom navedete, da uveljavljate ugodnost – masažo, ob prihodu v hotel pa boste nagrado s tem kuponom lahko tudi izkoristili.

KUPON ZA DARILO – MASAŽA:

Obstoječi član (ime in priimek):

Novi član (ime in priimek):

Veseli avtobus (relacija, termin):



KUPON ZA UGODNO CENO ZA NOVEGA ČLANA:

Obstoječi član (ime in priimek):

Novi član (ime in priimek):

Veseli avtobus (relacija, termin):



NAMESTO UVODA

Poletje in pozitivna ...

... gresta nekako skupaj, se strinjate? Sonce in visoke temperature ter vodna osvežitve, brezskrbno pohajkovanje in dopust. Odklop od vsakdanjih službenih obveznosti, pa tudi od vsakdanje ustaljenosti. Kdaj pa kdaj se preprosto mora zgoditi sprememba. Zbuditi se je treba v tuji postelji, ki jo morda namesto vas pospravi sobarica, treba se je družiti z novimi ljudmi, se pustiti razvajati, v najhujši vročini ob bazenu popiti kaj mehurčkastega, za nekaj dni pozabiti na urnik in življenjsko rutino.

Privoščim vam vse naštetu oziroma vse, kar vam pomeni učinkovito sprostitvev in obnavljanje zalog energije. Junij, julij in avgust so meseci, ki nosijo s sabo lepe spomine, recimo na šolske počitnice. Marsikdo je poletne dneve nekoč preživljal na bazenih, tudi v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah, se kopal v Krki na Otočcu, mnogi so šli tudi na morje, v Strunjan.

Dolenjska termalna kopališča in strunjanska plaža so še vedno priljubljeni, in to ne samo med domačini, saj jih poznajo in cenijo tudi številni tuji gostje ... ker to niso betonske riviere, kjer se ležalniki in brisače kopalcev stikajo v nepregledni gneči. Naša kopališča so postavljena v čudovito naravno okolje, takih gostov, ki si na oddihu želijo priti čim bolj v stik z naravo, pa je vse več. In ker se zavedamo se, da sta pestra ponudba in kakovost storitev najpomembnejša dejavnika pri vaši izbiri, se trudimo, da vam ob čisti vodi zagotavljamo tudi kar se da varno, udobno in ugodno preživljanje prostega časa. Poseben dokaz skrbi za urejenost naših kopališč je tudi priznanje Modra zastava, s katerim se ponaša obmorski center Term Krka Talaso Strunjan kot urejeno in ekološko neoporečno kopališče že 19. leto zapored.

Poleti ni težko živeti zdravo ... Vsak dan so lahko na krožniku sveža, v naši bližini pridelana živila, ki dobro denejo organizmu, daljši dnevi pa so prijetnejši tudi zaradi več gibanja v naravi. Še posebej, če jih začnete z jutranjim pohodom, s kolesarjenjem med polji ali s plavanjem v termalni ali morski vodi. Za sprostitvev pa poskrbi tudi že nekaj minut zrenja v bežeče oblake. Če ne verjamete na besedo, poskusite sami ...

V Termah Krka vam omogočamo vse to, zraven pa še kakšno prijetno poletno nego, razigranost in dogodivščine v otoškem pustolovskem parku, občutek varnosti za tiste, ki ga najbolj potrebujejo, in obilo dobre družbe. To poletje bo še posebej nepozabno v Termah Šmarješke Toplice, kjer imamo na zunanjem kopališču nekaj novega – obnovljena je bazenska ploščad, v enem od krakov športnega bazena pa smo postavili nov vodni tobogan. Tako bo v zelenju šmarješkega zdraviliškega parka letos zagotovo slišati več nalezljivega otroškega smeha ... Terme Dolenjske Toplice pa se ponašajo s pravim nasprotjem tega, z novim prostorom za umirjeno uživanje – na vrhu hotela Balnea smo uredili spa z razgledom, dve savni in prostor za počivanje na ležalnikih, s katerih je prekrasen razgled na zeleno dolenjsko pokrajino.

Poletje v Termah Krka bo kot vedno prijetno. Tisti, ki nas že poznate, veste, da gostom pod našo streho ponudimo najboljše, kar imamo – znanje, vrhunske storitve, kakovostno nastanitev, zdravo prehrano in najpomembnejše: gostoljubje in prijaznost. Z iskrenim nasmehom in prijaznim pozdravom spreminjamo vaše napore v prizadevanju za zdravje in dobro počutje v užitek.

Prijetne poletne dni v Krkinih termah vam želim.

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

- 4** TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Poletje v objemu neokrnjene narave
- 8** TERME DOLENJSKE TOPLICE
Dolina, kot ustvarjena za uživanje
- 12** TALASO STRUNJAN
Slovenska obala vabi
- 16** GIBANJE V VODI
Zdravilni učinki termalne in morske vode
- 18** SENIORJI
Počitnice tudi za starejšo generacijo
- 20** V SREDIŠČU
Kaj in kako jesti zdravo
- 26** V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Tek, poškodbe in lajšanje bolečin
- 34** POLETNI VELNES
Poletna nega



revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novi trg 1, 8501 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Borut Miklič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Šmarješko poletje, poletje v objemu neokrnjene narave

Besedilo: **Simona Kocjan**



Ubogajmo pesnika
Giona, ki je zapisal:
»Dnevi so sadeži in
naša vloga je,
da jih uživamo.«

Poletje je čas za sanjarjenje in ustvarjanje spominov. Čas, ko za nekaj dni pustimo za sabo vse svoje skrbi, se prepustimo toku in si privoščimo čisto pravo sprostitev.

Vsakdo od nas potrebuje čas zase in si ga tudi zasluži, vendar se tega prepogosto premalo zavedamo ali pa se celo sploh ne zavedamo. Svetujemo vam, privoščite si nekaj dni v Šmarjeških Toplicah, da užijete sadeže življenja v vsej njihovi polnosti in si tako napolnite baterije za nove izzive.



AKTIVNO ZA VSE GENERACIJE

Za vas smo med poletnimi počitnicami pripravili pisano paleto aktivnosti, kajti počitnice so za to, da naredimo nekaj za svoje zdravje, za dobro počutje in da se »odklopimo« od skrbi. K temu pripomore že gibanje na svežem zraku. V Šmarjeških Toplicah imamo **devet označenih urejenih sprehajalnih poti** in lahko jih bomo spoznavali skupaj. Združili bomo prijeto s koristnim in se odpravili na **krajše sprehode oziroma aktivnejši na daljše pohode in tako raziskovali skrite koticke naše okolice**, v katerem od vinskih hramov pa si bomo privoščili še pristno dolenjsko malico in se poveselili.

Tudi **ljubitelji kolesarjenja** pri nas ne bodo ostali praznih rok. Le nekaj zavrtljajev pedalov nas loči od zanimivih točk v bližnji okolici in le nekaj deset minut vožnje s kolesom od malo bolj oddaljenih dolenjskih biserov – gradov Otočec in Struga, slikovite Kostanjevice na Krki, kartuzije Pleterje, Trške gore in bližnjega Vinjega Vrha, od koder se nam ponuja čudovit razgled na našo razgibano pokrajino. Okolica vam tako kar sama ponuja **možnosti za čudovite izlete – peš, na kolesu ali z avtomobilom.**

NOVO: TOBOGAN IN PRENOVLJENO ZUNANJE KOPALIŠČE

Letos smo v zunanjem kopališču pripravili posebno presenečenje za obiskovalce, nad njim pa bodo najbolj

navdušeni najmlajši. **Kopališče smo prenovili, športni bazen pa je dobil še novo pridobitev, kar 50-metrski vodni tobogan.** V začetku kopalne sezone se nam ob njem obeta vroča popoldanska **zabava na bazenu, ob zvokih pop uspešnic**, nato pa bo vso poletno sezono pestro dogajanje na bazenu, zanimivo tudi za družine. Da se bodo mamice, očki, dedki in babice lahko sprostili, si vzeli urico zase, smo za male nadobudneže pripravili **športne in vodne igre z animatorjem**, v senci dreves si bodo lahko ustvarili spominek za spomin na dan v Šmarjeških Toplicah, obiskal pa nas bo tudi Medo Tedo in se bomo skupaj nasmejali njegovim vragolijam.

Življenjski tempo postaja vedno bolj naporen, zato si tudi mnoge **družine z otroki želijo nekaj čisto pravega umika iz napete vsakodnevne rutine in mestnega vrveža.** V Šmarjeških Toplicah se lahko popolnoma prepu-



stite ritmu narave, odpravite se lahko na poučno-zabavni potep po okolici ali pa si privoščite adrenalinsko obarvan dan na bližnjem Otočcu. Lahko se odpravite z nami na panoramsko vožnjo s turističnim vlakcem, da bomo skupaj odkrivali, kaj vse nam ponuja naša okolica; morda kje srečamo tudi škrate Vinija, ki se skriva v bližnji vasi. Mimogrede: V Šmarjeških Toplicah imamo še nekaj skritih zakladov, ki jih bomo med različnimi **aktivnostmi odkrivali prav s pomočjo najmlajših.**

DRUŽABNI PROGRAM ZA RADOSTNO SRCE

Pri nas so že stalnica plesni večeri ob živi glasbi. Letos se bomo lahko **zibali** tudi **ob latino ritmih** in se naučili kakšnega novega plesnega koraka ali pa vsaj obnovili svoje plesno znanje. Ob tem pa se bodo pri nas zvrstili tudi nastopi mladih talentov, izkušenih plesalcev in plesnih učiteljev, pevskih zborov ..., pripravljamo raznovrstne ustvarjalne delavnice, na katerih se boste lahko naučili novih spretnosti, svoje spretnosti nadgradili ali pa v sebi odkrili umetniško žilico, ki se je že ves čas skrivala v vas.

Vse življenje se učimo, zato lahko med oddihom pri nas prisluhnete tudi **zdravstvenim predavanjem**, da se boste poučeni lahko pravočasno izognili nekaterim boleznim sodobnega časa.

VAREN ODDIH ZA SENIORJE

Ste prepričani, da počitnice niso za vas, se vam zdijo prenaporne ali pa imate pomisleke zaradi svojega načetega zdravja? Za počitnice v Šmarjeških Toplicah so vsi ti pomisleki odveč. Vse naše aktivnosti so namreč

prilagojene tako, da se za vsakogar kaj najde, ob tem pa vam je na voljo tudi **24-urna zdravniška oskrba**, vsakodnevno merjenje krvnega tlaka, kardiovadba z inštruktorjem in, seveda, prijazno strokovno osebje.

Eden od ključev do varnih počitnic in zdravega življenja je tudi **pravilna zdrava prehrana**, po čemer v Šmarjeških Toplicah že kar slovimo. Če potrebujete dietno prehrano, vam naši kuharski mojstri z veseljem pripravijo primerne dietne jedi, posebno pozornost pa namenjamo t. i. varovalni prehrani. Varovalna živila vsebujejo malo maščob, malo nasičenih maščobnih kislin in holesterola, zanje je značilna nizka vsebnost soli in sladkorja, imajo nizko energijsko vrednost in vsebujejo veliko vlaknin. Pri nas vam je vsak dan na voljo poseben varovalni meni, ki smo ga prepoznavno označili s srčkom, naši kuharji pa bodo med poletnimi počitnicami pripravljali tudi posebno ponudbo **svežih sezonskih jedi iz živil lokalnega izvora**, pripravljenih po dobro varovanih receptih naših kuharskih mojstrov.

Če želite čisto brezskrben oddih, pa vam je na voljo tudi brezplačen avtobusni prevoz z našim veselim avtobusom.

PONOS ŠMARJEŠKIH TOPLIC – ZDRAVILIŠKI PARK IN LOTOSOVO JEZERCE

Košate drevesne krošnje in čudovite barve, v katere se odevajo, prebudijo v nas nove moči – sprehod po parku je lahko odličen začetek ali konec dneva, vedno nas napolni z življenjsko energijo. Prava posebnost zdraviliškega kompleksa pa je jezerce z indijskim lotosom, ki mu posvečamo posebno skrb, saj gre za izredno redkost – naravna nahajališča indijskega lotosa so danes le še ponekod v Aziji in Avstraliji. Naše jezerce napaja izvir tople vode, zato lahko indijski lotos tu preživi tudi zime, na prostem. In tako lahko že leta opazujemo, kako poleti pozdravljajo njegovi povoskani cvetovi vsako sončno jutro posebej.

V programu aktivnosti pri nas bomo lotosu zato namenili posebno pozornost – z nami bo namreč tudi dobra poznavalka naše okolice,



Ljubiteljica narave, prava zakladnica znanja, ga. Anica Bobič, ki nas bo popeljala na poučne družabne sprehode po parku, pripravila bo razstave o lotosu, ki so plod njenega dolgoletnega dela, in nam tako na različne načine predajala svoje bogato znanje. Ponovno pa smo pripravili tudi **fotografski natečaj na temo lotosa**, na katerem bomo izbrali nekaj najboljših fotografij in podelili lepe nagrade.

Lani smo v sodelovanju z novomeško pesnico Terezijo Balaževič in še nekaj nastopajočimi ob lotosovem jezercu prvič pripravili čaroben literarno-glasbeni večer, letos bomo to ponovili, v petek, 15. julija, ker si želimo, da bi to večerno druženje ob domači pesmi in besedi postalo tradicionalno. Če ste ljubitelj literature in glasbe, naj bo ta informacija namig, kdaj obiskati naše terme. Omenimo pa naj še to, da bodo tudi naši gostinci svojo ponudbo obogatili z lotosom in da si boste lahko privoščili tudi posebno lotosovo

nego v našem **velnes centru Vitarium Spa & Clinique**. Več pa vam ne izdamo, pridite in se nam prepustite!

ANIMACIJSKE AKTIVNOSTI:

- jutranja in opoldanska hidrogimnastika v hotelskem bazenu
- jutranja telovadba v parku
- dopoldanska nordijska hoja
- popoldanska vodna aerobika v hotelskem bazenu
- 2 x tedensko panoramska vožnja s turističnim vlakcem, z degustacijami
- sredini in sobotni plesni večeri z živo glasbo
- petkovo in sobotno romantično nočno kopanje
- strokovna predavanja
- tematske delavnice
- družabni večeri s tombolo, kvizi, kinom pod zvezdami in presenečenji
- aktualne mesečne ponudbe in predstavitev storitev v velnesu
- vsak mesec drugačna ponudba sezonskih sladk izpod spretnih rok naših kuharskih mojstrov



DOGODKI V OKOLICI

Ljubitelji kulture boste imeli tudi na počitnicah priložnost, da se udeležite prireditev v naši okolici. Za vas smo pripravili jagodni izbor dogodkov, ki se jih lahko udeležite med svojim obiskom pri nas.

- 15. 7. – **2. literarno-glasbeni večer ob lotosovem jezercu** – v zdraviliškem parku v Šmarjeških Toplicah
- 15.–20. 8. – **Festival Jazzinty** – v Novem mestu, za ljubitelje jazza
- 20. 8. – **Srednjeveški dan na gradu Rajhenburg**
- 26. 8. – **Tradicionalna prireditev Jernejevo** – v Šentjerneju



Si tudi vi želite oditi na takšne počitnice, kjer si ne boste le odpočili, ampak boste ob pestrem počitniškem vsakdanu postorili nekaj dobrega za svoje zdravje? Dobrodošli sredi zelene narave, med poživljajočimi mehurčki termalne vode in med prijaznimi gostitelji.

Poletne počitnice v Termah Šmarješke Toplice

Poletne počitnice vključujejo:

- nočitev s polpenzionom,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih,
- nočno kopanje ob petkih in sobotah do 23. ure,
- 1 x vstop v svet savn (do 3 ure),
- brezplačno uporabo kopalnega plašča,
- vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko,
- poletni animacijski program.

		3 noči	5 noči
Hotel Šmarjeta****	do 31. 7. in 21. 8.-11. 9. 2016	160 EUR	252 EUR
	31. 7.-11. 9.	169 EUR	266 EUR
Hotel Vitarium**** S	do 31. 7. in 21. 8.-11. 9. 2016	171 EUR	269 EUR
	31. 7.-11. 9.	201 EUR	316 EUR

Popusti za otroke

En otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo **GRATIS** (v sobi z dvema odraslima).

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: turistična taksa, enoposteljna soba.

Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Dolina, kot ustvarjena za uživanje

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Videti je, kot da je topliška dolina ustvarjena za sprostitev, saj so Dolenjske Toplice z okolico polne koticikov, ki ponujajo nepozabne užitke za oko, za telo, za brbončice, za dušo.

Navdušuje že sama vožnja do Dolenjskih Toplic. Naj se vam ne mudi. Splača se voziti ob spokojni reki Krki. Če prihajate iz ljubljanske smeri, se ustavite v Soteski in si oglejte Hudičev turn, kjer so nekdanji graščaki prirejali pregrešne zabave. Če pa prihajate s štajerskega konca, obiščite grad Otočec. Lahko si privoščite odličen domači sladoled na grajski terasi in se sprehodite po parku, ki ga z vseh strani obdaja Krka.





V Termah Dolenjske Toplice je priložnosti za brezskrben oddih in razvajanje neskončno veliko. Ne le danes, že 850 let so poznani blagodejni termalni vrelni, ki vračajo zdravje. Ta zdravilna voda je edinstvena v Evropi, saj ima že pri izviru temperaturo človeškega telesa. V termalne bazene je zato ujeta z vso svojo pristnostjo.

Ambienta hotelov Vital in Kristal pričata o častitljivi zgodovini. Najmlajši hotel v sicer enih najstarejših toplic v Evropi pa je moderni hotel Balnea, ki s prijetno domačno notranjostjo očara estete, ljubitelje naravnih materialov, z umetniškimi slikami, fotografijami in skulpturami pa tudi ljubitelje umetnosti. Tu je vse v funkciji dobrega počutja, zato ni naključje, da so ga gostje in strokovnjaki uvrstili med sedem najboljših wellness hotelov v Evropi.

Skozi park se sprehodite po atraktivnem panoramskem hodniku do Wellness centra Balnea, kjer vas čaka pravi raj termalnih užitkov – masaž, savn, kopeli za pare in različnih storitev za lepoto.

ŽENSKEGA OBOŽUJEJO

Tu, v Wellness centru Balnea, poskrbijo za lepoto od znotraj in od zunaj – s storitvami za pomiritev, ki odganjajo stres, in tistimi, ki ohranjajo lepoto in s tem tudi samozavest. Kakovostno kozmetično nego dopolnjujejo neinvazivne metode pomlajevanja, kot je glajenje gub Pelleve, in ambulantni lepotni posegi laserske kirurgije in medicine anti-aging.

V svet sprostitve in užitka, Wellness center Balnea v Termah Dolenjske To-

plice, se lahko podate vse dni v letu, v vsakem vremenu. Gostom so na voljo notranji in dva zunanja termalna bazena z vodnimi in zračnimi masažami, whirlpools, gejzirji in vodnimi slapovi.

KUHANJE Z MEDOM TEDOM

Terme Dolenjske Toplice obožujejo tudi otroci. Za družine je še posebej privlačna priprava zajtrkov pred očmi gostov, t. i. show-cooking, pri čemer lahko ti sami izbirajo dobrote. Privlačna je tudi otroška kuharska delavnica, v kateri je glavni kuhar kar naš prijatelj iz koč-



vskega gozda, prijazni Medo Tedo. V kavarni postrežejo, ob zvokih klavirja, ob kaminu, z izvrstnim sladoledom in vedno svežimi sladicami, tudi lahki-mi, presnimi, brezglutenskimi. In medtem ko se bo vaša mladež zabavala na bližnjih otroških igralih, boste vi brezskrbno sedeli ob kozarčku odličnega vina iz Bele krajine.

RAZVAJANJE ZA VSE GENERACIJE

V Wellness centru Balnea se otroci zabavajo na gusarski ladji, veselo čofotajo v čofotalniku in plezajo po igralih ob bazenu. Dedkom in babicam ali pa očetom in mamam pa ni treba skakati za njimi in ni se jim treba bati, da se bodo izgubili, saj jih imajo ves čas na očeh. Počitnice v Termah Dolenjske Toplice so prav zato prave počitnice za vso družino.

Ker pa je mogoče otroke prepustiti tudi v nekajurno varstvo zabavnim animatorjem in igrarijam z Medom Tedom, lahko pomeni to za starše čas za razvajanje – za sprostitev na masaži, za romantične kopeli v dvoje, lepotilno nego z vrhunsko kozmetiko ali savnanje.

V oazi savn je na voljo pet vrst savn, med njimi tudi rustikalna, s teraso na prostem, kjer se prileže sončenje v Evinem kostimu, posebnost oaze pa je japonska kopel, zasnovana po zgledu tradicionalne vroče kopeli onsen, ki ji praviloma sledi zenovski počitek na vodni postelji ... še en biser razvajanja v Termah Dolenjske Toplice.



PRAGOZD, V MORJU ZORJENA PENINA IN ČOKOLADNE DOBROTE

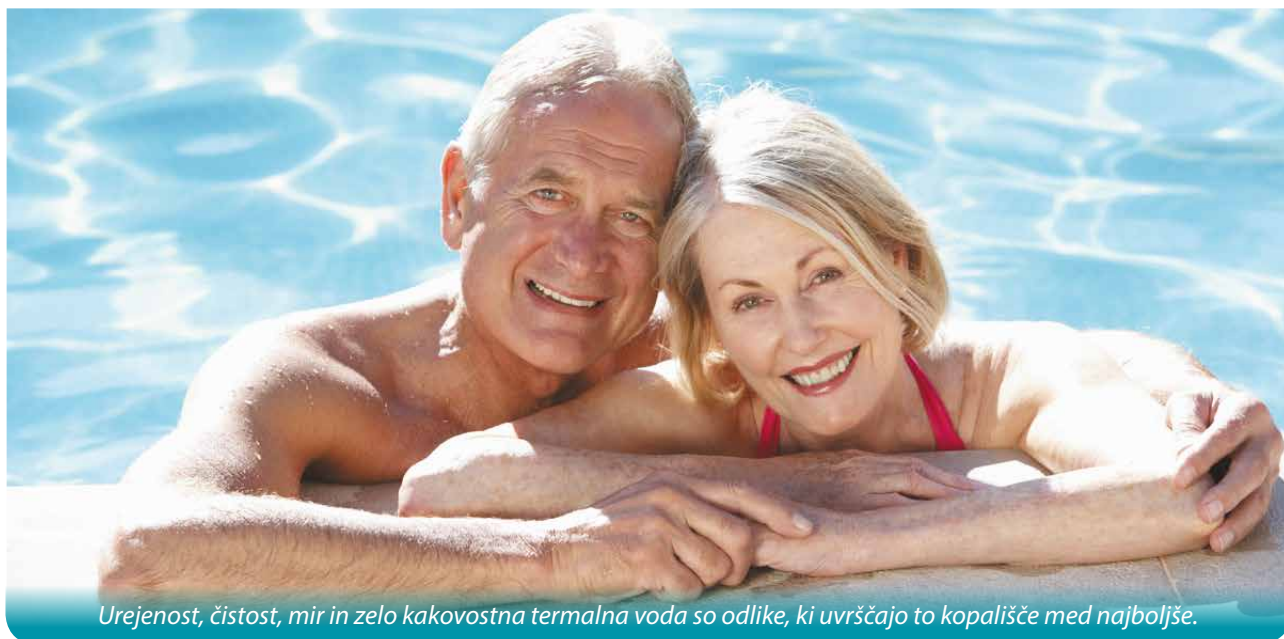
Okolica te turistične vasice ponuja številna presenečenja in naravne lepote. V bližnjem Kočevskem rogu najdete čisto pravi pragozd, ki je poln skrivnosti. Čudovito doživetje je vzpon na hrib Pogorelec, saj se z vrha odpira osupljiv razgled na Dolenjske Toplice in dolino reke Krke (mimogrede, Krka je odlična tudi za raftanje). Vinske gorice z zidanicami vabijo na sprehode in pokušino domačih dobrot. Med izletom v Belo krajino boste lahko obiskali vinsko klet Simonič in pokusili penino, ki je dozorela v morskih globinah, v bližnjem Obrhu pa občudovali čudovit turkizni izvir, kjer voda bruha izpod skal, in okušali domače likerje in čokolade, ki nastajajo po tradicionalnih družinskih recepturah.

Družine prevzameta tudi panoramski polet z letalom in večerni piknik ob tabornem ognju, mirne sprehajalne poti po parku s stoletnimi drevesi, ob potoku Sušica in po slikovitem vaškem jedru pa omogočajo pomirjajoče sprehode.

POČITNICE ... PO VAŠI MERI

Terme Dolenjske Toplice resnično navdušijo tudi najzahtevnejše počitniške sladokusce. Kratek pobeg od običajnih poti in obveznosti, konec tedna v dvoje ali družinske počitnice ... s koler koli že boste uživali, bodo počitnice v Dolenjskih Toplicah prav posebno doživetje.

DOBRODOŠLI.



Urejenost, čistost, mir in zelo kakovostna termalna voda so odlike, ki uvrščajo to kopališče med najboljše.



Hotel Balnea
69,00 EUR
 na osebo/noč
 Do 31. 7. 2016, pri bivanju
 najmanj 2 noči

Vrhunske poletne počitnice po zmerni ceni

Eden od sedmih najboljših velnes hotelov v Evropi

Poletne počitnice v Termah Dolenjske Toplice vključujejo: nočitve s polpenzionom

- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
- kopanje pod zvezdami ob petkih in sobotah
- 1 x vstop v oazo savn
- vsakodnevne dihalne vaje, jogalates, nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko v termalnem bazenu
- bogat zabavni in kulturni program za odrasle in otroke.

Juhu, brezplačne počitnice za otroke: 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno.

Velja med poletnimi šolskimi počitnicami.

		3 noči	5 noči
Hotel Kristal****	do 31. 7. in 21. 8.-11. 9. 2016	153 EUR	241 EUR
	31. 7.-11. 9.	162 EUR	256 EUR
Hotel Balnea**** Superior	21. 8.-11. 9. 2016	215 EUR	339 EUR
	31. 7.-11. 9.	231 EUR	365 EUR

Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Slovenska obala vabi ...

V Strunjanu je vedno kaj novega, stalnica pa ostaja prijetno domače počutje

Besedilo: **Silvana Ilić Topić**



Najvidnejša in najbolj dobrodošla novost letošnje kopalne sezone, ki bo uradno trajala do 15. septembra, pa je zaprtje ceste čez plažno območje.

Strunjan, zelena oaza Mediterana, talasoterapevtski center na enem najlepših koščkov slovenske obale, kjer so najmanjše soline in največji klif na Jadranu, najbolj romantičen zaliv, znameniti drevored pinij, močne energetske točke in še marsikaj, kar poskrbi za telesno in duševno regeneracijo. V Strunjanu izkoriščamo za boljše počutje, zdravje in lepoto blagodejne učinke morja – uporabljamo morsko vodo, morsko blato ali fango, morsko sol, blagodejna pa je že mediteranska klima. Morje, bazeni z ogrevano morsko vodo, sprostitveni center, osem označenih sprehajalnih poti s skupno dolžino več kot 80 kilometrov – poti vodijo preko najlepših razglednih točk slovenske obale do Portoroža, Izole in Pirana in do slikovitih istrskih vasic. To so dobrodošle stalnice, vedno pa je tu tudi kaj novega.

NA STRUNJANSKI PLAŽI SPET PLAPOLA MODRA ZASTAVA

Talaso Strunjan upravlja ta del strunjanske plaže že od šestdesetih let prejšnjega stoletja. V zadnjem času smo jo na novo ozelenili, uredili razsvetljavo in lesene podeste za počitek in sončenje, tlakovali dostopne poti in del glavnega pomola ter prenovili priljubljeni plažni bar Cavedin.

Strunjanska plaža, ki je po besedah mnogih med najlepšimi kotički na naši obali, je priljubljena in dobro obiskana, kot upravljavci pa se v Talasu Strunjan trudimo, da je vedno urejena in čista. Dokaz, da nam uspeva, je modra zastava, simbol ekološko neoporečnega in urejenega kopališča, ki spoštuje okolju prijazno poslovanje. V Strunjanu visi že 19. leto zapored.

Lani smo za otroke v morju postavili vodni park z napihljivimi igrali. Vodna igrala so na voljo tudi letos (za doplačilo), na plaži otroke zabava z različnimi igrami animator (vsak dan od 10. do 14. ure), marsikdo si bo med oddihom na plaži zaželel igranja odbojke na mivki (8 EUR/uro/igrišče) ...

Na plaži so kabine za preoblačenje in tuši (0,50 EUR), kopalci si lahko si izposodijo ležalnike (4 EUR) in senčnike (4 EUR), ob vremenu, primernem za kopanje, pa plažo med 9. in 19. uro nadzorujejo usposobljeni reševalci.

CAVEDIN

Gostinska ponudba plažnega bara Cavedin je letos dopolnjena. Poleg pijač,

sladoleda in različne hrane na hitro, kot so krompirček, hamburger, pica in hot dog, je po novem mogoče izbrati tudi ribje jedi, solate, sveže sadje in različne sendviče.

OBNOVLJEN RIBIŠKI MANDRAČ

Strunjan ima prenovljeno ribiško pristanišče – zdaj ponuja 13 priveznih mest za ribiška plovila, dolga od šest do osem metrov, na voljo pa je še dodaten začasni bočni privez za natarvanje plovil, dolgih do 18,5 metra. Pomembna pridobitev za ribiče so tudi manjši objekti za shranjevanje opreme. Z nakopanim materialom so bile utrjene brežine lagune Stjuža, ob ustju plovnega kanala pa narejen nov skalomet, ki preprečuje nanašanje mulja na plovno pot. To pomeni, da mulj plovbe ne bo več oviral in se ne bo dogajalo kot v preteklosti, ko so morali ribiči ob osekah večkrat ostati na koprnem prav zaradi preplitvega dna.

NA NOVO UREJENA KROŽNA POT PO KRAJINSKEM PARKU

Urejanje pešpoti po Krajinskem parku Strunjanske soline se je začelo že lani. Na pet kilometrov in pol dolgi krožni poti po parku je danes urejenih 15 postajališč in postavljene so nove informativne table z interaktivno vsebino. »Cilj je, da obiskovalce napotimo na urejene pešpoti. Vsebinska na informativnih tablah je zanimiva in dovolj kratka, pa vendar poučna. Posegi v prostor so skrbno načrtovani in čim bolj nevpadljivi,« je pojasnil direktor Krajinskega parka Strunjan Marko Starman.

Na tablah je tudi QR-koda, ki obiskovalce s pametnim telefonom neposredno poveže s spletno stranjo krajinskega parka. Na desetih postajališčih so tudi klopi, narejene iz peščenjaka.

Posebnosti parka pa so podrobneje predstavljene na štirih vstopnih točkah. Slikovite poti prikažejo Strunjan v morskih podobah, pravi Starman: »V podobah, ki jih je morje bodisi ustvarilo bodisi nanje vpliva, kažejo pa se v naravni in kulturni dediščini. Opozarjamo na posebnosti krajine – na klif, erozijo, soline, laguno Stjuža ... Na vse to vpliva prav morje.«

Na poti po čelnem nasipu solin je videti most čez potok Roja, ki je prav tako obnovljen. Pred dobrim letom so bila opravljena vzdrževalna dela na nosilnih stebrih, lani konec leta še na zgornjem delu mosta. Leseni del je popolnoma obnovljen, železni pa je popravljen in prebarvan. Na novo utrjen je tudi nasip, ki loči laguno in soline, obnovljena sta leseni most čez pretočni kanal Stjuže in solinarska hiša.

UREDITEV POTI Z VRHA KLIFA DO MESEČEVEGA ZALIVA

Prostovoljci so zamenjali dotrajane lesene stopnice v Mesečev zaliv s kamnitimi in uredili preprosto odvodnjevanje padavinske vode, ki bo zmanjšalo erozijo prsti ob večjih nalivih, kar bo omogočilo gostom prijaznejše sprehajanje po Krajinskem parku Strunjan.



Talaso Strunjan z besedami naših gostov

Svoja počitniška doživetja in zadovoljstvo so nam zaupali:

Besedilo: **Maja Bele**

Marta in Drago:

Malce drugačni pomladni prazniki

Marta in Drago sta bila ena najbolj nasmejanih, komunikativnih, pa tudi aktivnih gostov v Strunjanu. Simpatična zakonca, še vedno delno delovno aktivna, sta se prvomajske praznike odločila preživeti tokrat drugače kot sicer. Običajno se s popotniškimi prijatelji odpravita raziskovat evropske prestolnice ali daljne pokrajine, tokratno izbrano destinacijo pa sta že poznala, zato sta si zaželela doživeti nekaj drugačnega, in kot poudari Marta, narediti nekaj zase. Po natančnem pregledu ponudbe raznovrstnih počitniških medicinsko-sprostitvenih programov na internetu sta se odločila za 5-dnevni program Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje v Talasu Strunjan.



Zadovoljna Marta in Drago na 5-dnevnem programu Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje

V PRIJETNEM PRIČAKOVANJU

Ob prihodu je bil najprej na vrsti sprejem v sprostitvenem centru Salia, s predstavitvijo programa in ogledom celotnega kompleksa, potem pa se je počasi že začelo zares, z analizo strukture telesnih tkiv ter aroma masažno kopeljo in morskim pilingom telesa. Prvi dan je namreč namenjen sproščanju, fizičnemu in psihičnemu – sprostitvi telesa in napetih mišic, umirjanju misli in odklopu od običajnega vsakdana, spoznavanju novega okolja in prijetni pripravi na aktivni dopust.

Naslednji dan sta zakonca Zdošek program nadaljevala s pregledom pri zdravniku in s terapijami, ki so bile nato na urniku skoraj dnevno: dihalne vaje, telovadba v bazenu, nordijska hoja, sprostitvene vaje, vaje za hrbtno,

vaje za moč v fitnessu, popoldne pa počitek za telo in dušo v sprostitvenem centru – s fangom (zdravilna topla obloga iz solinskega blata), klasično terapevtsko masažo, razstrupljevalno masažo Detox ali masažnimi kopelmi ter savnanjem.

TAKO JE NAJLAŽJE SPOZNATI NOVE TRETMAJE

Marti in Drago je bilo prav všeč, da je bilo toliko aktivnosti. »Saj sva prišla delat, ne pa ležat,« sta smeje se razlagala. Da bi bolje spoznala okolico Strunjana in da bi lahko občudovala čudoviti razgled vse do italijanske obale, sta tudi sama vzela pot pod noge in v enem popoldnevu nabrala 12 kilometrov – do Pirana in Portoroža in spet nazaj v Strunjan.

Drago je pridobil mišično maso in izgubil nekaj tolsče, Marti pa je bilo še zlasti všeč solinsko blato fango, ki ga prej ni poznala: »Lepo je bilo spoznati nove tretmaje, ki jih ponuja program, saj se jih sama najverjetneje ne bi spomnila preizkusiti«. Zadovoljna sta bila tudi s prehranskim posvetom in primeri jedilnikov, ki sta jih prejela za domov.

OB DESETIH ZVEČER ŽE V POSTELJI

Čeprav sta veliko v naravi in sta navdušena pohodnika, sta bila po programu vsak večer prav prijetno utrujena in sta ob desetih že trdno spala. Ob koncu aktivnih petih dni pa sta povzela, da sta zadovoljna in vesela, da sta izbrala ravno ta program. »Zdi se nama zelo dobro zastavljen. Če vsaj malo skrbimo zase, se gibamo pa še kaj dodamo, se bomo prav gotovo bolje počutili tudi v letih, ki še pridejo.«

Za kakovostno življenje v vseh življenjskih obdobjih – program Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje:

Vitalnejši smo lažje kos spremembam, ki nam jih prinesejo leta. S pravih življenjskih slogom bolje vzdržujemo telesno in duševno zdravje in tako ključno vplivamo na svojo biološko starost.

Cena programa: 5 nočitev – 299,70 EUR (obvezna rezervacija bivanja s polnim penzionom)

Tatjana in Zdenka: Snidenje prijateljic v Strunjanu

Gospa Zdenka in Tatjana sta prijateljici še iz srednješolskih let, njuni življenjski poti pa sta ubrali vsaka svojo geografsko smer. In ker živita na različnih koncih Slovenije, čisto na robu, so takšna občasna srečanja, kot je bilo tole pomladno v Strunjanu, še bolj težko pričakovana in nato prijetno vznemirljiva.

Tokrat je gospa Tatjana svojo mladostno prijateljico Zdenko, ki je praznovala okrogli jubilej, presenetila z razvajanjem v sprostitvenem centru Salia – z masažno kopeljo, aroma morskim pilingom in masažo telesa. Vzdušje tisto popoldne, ko smo govorile, je bilo še bolj posebno, napolnjeno s čustvi. Spoštovani dami – še na mnoga tovrstna snidenja in srčno prijateljstvo.



Alexandra in njeno rojstnodnevno darilo

Alexandra iz Avstrije je prvič obiskala Talaso Strunjan pred 30 leti, s starši, ko so prišli na oddih s potovalno agencijo. Zeleni raj ob morju je mlado dekle tako očaral, da preživi od takrat vsakih nekaj let svoje dopustniške dni obvezno tudi v Strunjanu.

Simpatična mladostna Alexandra dela v socialni službi, kar pa zna biti psihično in tudi fizično naporno. Med tokratnim enotedenskim oddihom si je zato nekajkrat izbrala 90-minutni program za sprostitev hrbta v Talaso centru Salia. V tem programu najprej sprostijo napeto telo, mišice, z masažno kopeljo, sledi nega s toplotno oblogo hrbta, fango, za popoln zaključek pa še klasična terapevtska masaža hrbta in nog. Kakšna lahkotnost in občutek razbremenitve po negi!

Popoldanske urice so Alexandri, ki svoj prosti čas običajno zapolni z izdelovanjem unikatnih torbic, hitro minile ob prebiranju knjig na ležalniku ob bazenu in sprehodih ob morju. Na vprašanje, kaj ji je tu najbolj všeč, je bil takojšen odgovor: MIR in to, da tukaj dobro spi.

Zadnji dan oddiha v Strunjanu, ko je imela še zadnji obisk pri kozmetičarki, nam je zaupala, da ravno praznuje 50. rojstni dan in da si je zato poklonila nekaj, česar ni ob vseh dotedanjih lepotnih in masažnih tretmajih še nikoli preizkusila. Tako se je prepustila profesionalni skrbni negi rok, nohtov na rokah – manikiri, pogled na nežne pastelne tone na njih pa jo je nato gotovo še kar nekaj časa spominjal na brezskrbne dni ob morju.



Termalna in morska voda imata

številne zdravilne učinke

Poletje je odlična priložnost, da si privoščimo veliko gibanja in razvajanja v vodi.

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**



lesno pripravljene. Zaradi vzgona smo v vodi za do 85 odstotkov lažji kot na suhem, morska voda pa še dodatno razbremeni naše telo, zmanjša pritisk na sklepe in ob sklepne strukture, blagodejno deluje na otekline.

V vodi moramo premagovati večji upor. Tudi če v vodi le lebdimo, nam pri tem delujejo skoraj vse mišice, naša teža je enakomerno porazdeljena, naše srce je zato manj obremenjeno, hidrostatski tlak vode in vzgon pa znižujeta tudi srčni utrip.

Ob današnjem življenjskem slogu, ko nas obveznosti silijo v krčevito držo in ko večji del dneva presedimo, je plavanje še posebej priporočljivo.

GIBANJE V VODI ...

Katerakoli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja in tudi bolj kot ne le namakanje – je dobra za telo in za naše počutje. Že samo s tem, ko se potopimo v vodo, naredimo telesu uslugo – voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in izboljšuje prekrvljenost tkiv, s tem pa krepi obrambne mehanizme v telesu. Priporočena temperatura plavalne vode, pri kateri smo varni in smo lahko brez skrbi, da bi se ali podhladili ali pregreli, je od 27 do 32 stopinj Celzija (voda z višjo temperaturo je primerna za terapije). Če imamo zdravstvene težave, pa se moramo o za nas primerni temperaturi plavalne vode posvetovati z zdravnikom.

... ZA ZDRAVJE ...

Plavanje je ena najbolj zdravih oblik gibanja, je vseživljenjski šport in celostna telesna aktivnost, ki skladno razvija in oblikuje celo telo. Primerno je za vse starostne skupine, od dojenčkov do starostnikov, za boljše ali slabše te-



Krkina kopališča slovijo kot zelo čista, varna in lepo urejena. Če so vam všeč mir, naravna senca in čista voda, bo poletni oddih na enem od kopališč Term Krka zagotovo prava izbira.

ŽELITE SHUJŠATI?

Pri plavanju porabimo na preplavan kilometer približno 3 kalorije na kilogram telesne teže (seveda govorimo o konstantnem aktivnem plavanju). To pomeni veliko večjo porabo kalorij kot pri teku ali kolesarjenju na enaki razdalji (če preplavamo več kilometrov). Poraba energije je večja predvsem zaradi viskoznosti vode.

Plavanje je lahko namreč tudi korektivna dejavnost. Pri plavanju zaradi sorazmerno počasnih gibov, če ga primerjamo z gibanjem na suhem, praktično ne prihaja do poškodb, hkrati pa omogoča tudi marsikateri gib, ki ga na suhem zaradi določenih težav ne moremo izvajati.

... ZA VEČ VESELJA IN ENERGIJE

Znano je, da plavanje odganja črne misli. V telesu se namreč pri tem sprošča endorfin, hormon sreče, ki deluje kot naravni antidepresiv. Plavanje tako okrepi notranjo energijo in vrača vesele, optimistične misli.

Če ob blagodejnem in zdravlilnem učinku termalne in morske vode upoštevamo še sprostitvev in občutek ugodja, ugotovimo, da bomo z obiskom termalnih bazenov v **Termah Dolenjske** ali **Šmarješke Toplice** ter v **Hotelu Šport na Otočcu**, ali kopaljšč v **Talasu Strunjan** celostno poskrbeli za izboljšanje zdravja in počutja.

VABLJENI NA IZLET S KOPANJEM**Celodnevno kopanje in kosilo v restavraciji:**

- odrasli ... **18,00 EUR**
- otroci ... **12,00 EUR**

Več informacij:

T: 08/ 20 50 340

E: booking@terme-krka.si

**NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE ZDRAVJA**

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in aktualnih vsebin o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka- Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto** s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Počitnice za starejšo generacijo

Tudi jaz grem na dopust!

Besedilo: **Alenka Babič**



Poletnih počitnic se veselimo vsi. Pomenijo nam pobeg iz rutine vsakdana, priložnost za druženje z novimi ljudmi, predvsem pa več časa za nas same in naše zdravje.

A medtem ko se večina odpravlja na počitnice, se nekateri kljub res pestri ponudbi iz previdnosti ne odpravijo nikamor. To so ljudje, ki so zaradi bolezni npr. gibalno ovirani, predvsem pa srčni bolniki in starejši ljudje. Ker se bojijo, da bo dopust zanje prenaporen in da se lahko njihovo zdravstveno

stanje iznenada poslabša, poletje raje preživljajo doma.

To se zdi na prvi pogled najboljša rešitev, vendar je prav sprememba okolja tisto, kar človeka poživlja, psihično in fizično. Počitnice tako potrebuje čisto vsak, pri nas pa so možnosti za počitnikovanje za res prav vse. Če si ne upate daleč stran od zdravstvene oskrbe – naj vas pomirja to, da je pri nas 24 ur na dan v vaši bližini zdravnik specialist, poskrbimo pa tudi za pomoč pri dnevni aktivnosti.

V Termah Dolenjske Toplice imamo sodoben negovalni oddelek, ki sprejme goste v poletnih mesecih tudi le na med starejšimi zelo priljubljeno okrevanje. Sobe so prilagojene gibalno oviranim in so povezane s centralnim klicnim sistemom, za uspešno okrevanje pa skrbi odlično usposobljena in prijazna medicinska ekipa, ki se 24 ur na dan prilagaja posameznikovim psihofizičnim sposobnostim. Vaše bivanje pri nas pa lahko obogatimo z zdravstvenimi storitvami, prilagojenimi vašim željam in potrebam.

Negovalni oddelek je prava rešitev tudi za osebe, za katere v vsakdanjem življenju nekdo redno skrbi – če želi na primer skrbnik takega človeka na dopust, lahko zanj ta čas skrbimo pri nas in mu z različnimi animacijskimi aktivnostmi popestrimo dneve skrbnikove odsotnosti.

Naj vas ne bo strah zapustiti dom ... V Termah Dolenjske Toplice bomo poskrbeli, da se boste pri nas počutili varno in udobno, vaše srce in duša pa bosta potem polna novih doživetij.

Oddih v hotelu Vital****

Ponudba vključuje: nočitev s polpenzionom, športno-rekreativne aktivnosti*: neomejen vstop v termalne bazene, vodno aerobiko, nočno kopanje ob petkih in sobotah, 2 x savnanje, do 3 ure (ob bivanju 5–9 noči), vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, stretching, jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami, aquafit, piknike ob glasbi, klavirske večere v kavarni in druge glasbene večere ... *Če vam zdravstveno stanje to dopušča.

5 noči 217,00 EUR | 7 noči 304,00 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, in že vključujejo upokojenski popust in popust za člane kluba Terme Krka.

Dodatna oskrba na negovalnem oddelku: pregled pri zdravniku specialistu • vsakodnevna vizita • možnost dietne prehrane ter obisk nutricionista • 24-urno prisotnost negovalnega osebja, ki skrbi za delno/popolno pomoč pri izvajanju dnevni aktivnosti • delna ali popolna pomoč pri aplikaciji terapije • strokovno vodenje pacienta/gosta na fizikalno terapijo • jedilnico na negovalnem oddelku, ob težki pomicnosti so obroki lahko v hotelski sobi,

Po pregledu pri fiziatru, kjer se opredeli sposobnost samostojnega izvajanja življenjskih aktivnosti se določi cena storitev potreb po zdravstveni negi.

Doplačila: Delna pomoč pri izvajanju dnevni aktivnosti = 20 EUR/dan. Osnovna pomoč pri izvajanju dnevni aktivnosti = 40 EUR/dan. Popolna pomoč pri izvajanju dnevni aktivnosti = 60 EUR/dan.
Cena za 3 individualne fizioterapevtske obravnave = 44 EUR/dan.

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Za lepe spomine ...

Člani Društva diabetikov Koper so pred časom prišli v Terme Dolenjske Toplice na družabno-izobraževalni oddih. Imeli so se lepo, lahko jim verjamete na besedo. 😊

Besedilo:

Marta Pokoren

Bila je nedelja. V avtobusu se nas je zbralo kar lepo število, skoraj vsi sedeži so bili zasedeni. Andrijana nas je preštela, Marija pa odkljukala na seznamu. Smer: Dolenjske Toplice. Hura, en teden brez kuhanja, brez obveznosti – pardon, obvezna bodo tri predavanja. Ob umirjeni vožnji so se po zvočniku občasno oglašali »vic majstri«, ki so nas spravljali v smeh, in kar nekako mimogrede smo se znašli v Dolenjskih Toplicah, pa čeprav smo morali – zaradi prometne nesreče na cesti – narediti nekaj ovinkov več.

V hotelski avli nas je čakala dobrodošlica s kozarčkom dobrega, hladnega cvička in pogačo. Tako ti naši Dolenjci z gostoljubnostjo takoj pričarajo domačnost.

Čakal nas je tudi natisnjen program aktivnosti za vse dni, ki jih bomo tu preživeli, pripravljen posebej za naše društvo.

Vsak dan je bilo na sporedu merjenje krvnega sladkorja, telovadba na prostem ali v telovadnici, nordijska hoja, telovadba v bazenu in vrsta drugih aktivnosti za razgibavanje telesa in duha. V dvorani Toplica v hotelu Balnea pa smo imeli tri zelo zanimiva in poučna predavanja. Udeležba je bila vsakič 100-odstotna.

V hotelu so nam priredili dva glasbena večera – še posebej prijeten je bil koncert glasbene šole Lipičnik. Mladi talentirani glasbeniki so nas navdušili in njihovi mentorji so bili upravičeno ponosni.

Ob lepi glasbi smo imeli tudi večerni piknik na Jasi. Postregli so nam z jedmi z žara in dobro pijačo, v mraku pa zakurili kres. In še en večer smo preživeli ob glasbi – v bližnji gostilni smo se lahko tudi zavrteli in ob dobri večerji zaplesali še kolo. Naš animator Jani pa je stresal vice kot iz rokava ...



Ne smemo pozabiti povedati, kako nesramno dobro in zdravo kuhajo ti naši Dolenjci. Bolj ko si obljubljaš, da boš jedel manj, bolj te premami njihova ponudba.

Kar je lepo, tudi hitro mine. Naenkrat je bil teden naokrog in mi spet na poti ... proti domu.



Kaj in kako ... *jesti zdravo*

Besedilo:

Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije,
svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice

»**Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.**« Po dvajsetih letih izkušenj mi je ta rek vedno bolj blizu. V zvezi z zdravo uravnoteženo prehrano je namreč uporaben v vseh pogledih.

RED V PREHRANI. JE TO NEKAJ OBIČAJNEGA ALI JE IZJEMA?

V zdravi prehrani se priporoča, da jemo 5-krat na dan (s tremi glavnimi obroki in dvema vmesnima). Med obroki je prav, da imamo nekajurni premor (2 do 3 ure), v tem času pa ne »grizljamo« različnih prigrizkov, ampak le pijemo, in to vodo. Pomembno je, da zaužijemo zadnji večji obrok (večerjo) vsaj 2 uri pred spanjem. Nikakor nikomur ne priporočam, da naj je zelo pozno zvečer oz. celo ponoči. Te razvade se je treba čim prej znebiti!

Marsikdo stavi na manj obrokov, a se vendar dobro počuti. To je prej izjema kot pravilo. Ni pa vedno nujno, da bi spreminjali svoje navade, če vidimo, da nam način, ki je utečen, ustreza, če se po tako zaužitih hrani dobro počutimo, imamo dovolj življenjske energije in primerno telesno težo.

Za nekatere pa je potrebno tudi več kot 5 obrokov na dan. To velja za ljudi, ki imajo različne zdravstvene diete ali zelo hiter metabolizem – ti navadno jedo majhne porcije in zato več obrokov.

KOLIČINA HRANE

Koliko hrane bomo zaužili čez dan, je odvisno od več dejavnikov: **hranilne vrednosti obrokov, naše starosti, spola, telesne aktivnosti, zdravstvenega stanja ...** Vsekakor pa je pomembno, da se zavedamo, da se potrebe po energiji s starostjo

manjšajo in da takrat ne potrebujemo več hrane z visoko energijsko vrednostjo, ampak vedno več hrane z visoko hranilno in biološko vrednostjo.

Naravno je, da da žena možu na krožnik več mesa in priloge kot sebi. Razlaga za to naravno gesto je v različni telesni strukturi – moški imajo običajno več mišic, ženske pa nekoliko več maščob –, večji porabnik energije pa so mišice.

Več energije potrebujemo, če smo redno telesno aktivni. Tudi tu gre za naravno »bilanco stanja« v telesu – kolikor energije vnesemo vanj, toliko je moramo pokuriti. Kurimo jo na različne načine: **z bazalnim metabolizmom (porabo energije v mirovanju), z gibanjem (delo in telesne aktivnosti) in z umskim delom.**

Različna zdravstvena stanja (pres-

novne bolezni, mirovanje, onkološka obolenja) lahko zmanjšajo ali pa povečajo potrebe po energiji in hranilnih snoveh. Glede pravilne uravnotežene prehrane naj se ljudje s takimi težavami vedno posvetujejo z dietetikom.

RAZNOLIKO IN URAVNOTEŽENO

Kaj pomeni uravnotežena prehrana?

Hranila, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali in vse sekundarne komponente, moramo dobiti v pravem razmerju v prvi vrsti iz hrane. Le pri določenih obolenjih ali specifičnih potrebah zaradi zdravstvenega stanja se priporočajo še prehranska dopolnila.

Vsako živilo vsebuje le nekatera hranila in nikakor ne vseh, zato je nujno, da v naše obroke vključujemo čim bolj različno hrano. Pogoj, da dobi-





mo iz živil res dovolj hranil, pa je tudi to, da je hrana sezonska, to pomeni, da je dozorela na soncu, da je lokalno pridelana in da je mehansko in termično pravilno pripravljena.

Če se bomo držali referenčnih vrednosti za vnos hranil po DACH-u, nas bo to usmerjalo v uravnoteženo prehrano, v primeren dnevni vnos hranil.

KAKO JESTI?

Bodimo z mislimi pri hrani. Jejmo počasi. Dobro jo prežvečimo.

V sodobnem tempu je za večino ljudi normalno, da prehranjevanju ne posvečajo veliko časa – jedo prehitro, hrano goltajo in sploh ne ozavestijo, da so pojedli obrok. Posledice takega prehranjevanja so tiščanje v trebuhu, napenjanje, vetrovi, spahovanje, previsoka telesna teža in še mnogo drugih nevšečnosti, ki jih marsikdo potem – žal – pogosto povezuje s fenomenoma vseh sodobnih težav, glutenom in laktozo.

Zato je treba ljudi naučiti, kako se v hrani uživa. Prehranjevanje naj bo obred. Hrano je treba dobro prežvečiti, jo prepojiti s slino, kajti **prebavna pot se začne v ustih, ne v želodcu.**

PIJAČE SO DEL PREHRANE. KAJ, KDAJ IN KOLIKO?

Voda je vir življenja, zato je tudi

osnovna tekočina za pitje naravna voda, telo pa hidriramo tudi z nesladkanim čajem, limonado, mineralnimi vodami, kar pijemo pogosto tudi za odpravljanje žeje.

Veliko napako pa delamo, če pijemo za žejo alkoholne in sladke gazirane pijače, saj dobiva telo s sladkorjem oz. alkoholom nepotrebne kalorije. In tudi naravne sadne sokove je treba piti kot vir energije ali za regeneracijo.

Nič ni narobe, če otrok, ki se veliko gibá, za žejo popije vodo z domačim bezgovim sirupom. Sladkor v sirupu je gorivo za njegovo gibanje.

MODNI TRENDI IN DIETE TER POSEBNE PREHRANSKE NAVADE

Ločevalna dieta, beljakovinska dieta, dieta brez ogljikovih hidratov, dieta po krvnih skupinah ... Diet je neštetno. Ob tem pa obstaja tudi mnogo alternativnih načinov prehranjevanja: vegetarijanstvo, veganstvo, makrobiotika, presnojedstvo ... prehrana brez laktoze, prehrana brez glutena, pri ljudeh pa bi lahko našli še veliko različnih namišljenih prehranskih ovir.

Dejstvo je, da je vsak človek individualno bitje in da med nami resnično obstajajo razlike. Drug do drugega moramo biti zato toliko strpni, da prehrane, ki je primerna za nas, ne vsiljujemo drugim.

Pametno je upoštevati načela zdravega uravnoveženega prehranjevanja. Če pa se odločimo za katero od diet ali katero od oblik alternativne prehrane, je prav, da se prej posvetujemo s prehranskim strokovnjakom in ugotovimo, ali naše zdravstveno stanje dopušča take odmike od načel zdravega prehranjevanja.

ŽIVITE ZDRAVO – JEJTE ZDRAVO!



Z domače njive ...

Zakaj izbrati lokalno?

Besedilo:

Andreja Gril Novak, prof. biologije in gospodinjstva,
prehranska svetovalka v Termah Dolenjske Toplice

Najboljše, kar lahko naredimo zase in za svoje najdražje, je, da damo na mizo hrano, ki ni obremenjena s strupenimi snovmi, ki je sveža in zdrava. Takšna nas bo oskrbela s potrebno energijo, ki omogoča rast in razvoj telesa, hkrati pa bo pokrila energijske potrebe, prilagojene našim aktivnostim. S hrano moramo v organizem vnesti snovi, ki jih ni sposoben sam izdelati.



Vnos potrebnih hranilnih snovi v pravih količinah je najbolje zagotoviti s kakovostnimi živili.

zrelosti, saj s tem pridobi pri vsebnosti hranilnih snovi – v tej fazi je paradižnik rahlo rdeče barve. Če pa poberemo zrele plodove, v času užitne zrelosti, lahko uživamo sadje oz. zelenjavo res

polne arome in okusa. Paradižnik, ki je dozorel v naravnem okolju, je razvil poln okus in aromo in je okusen že sam po sebi, zato ne potrebuje nikakršnih dodatkov.

DOBRO, BOLJŠE, NAJBOLJŠE

Če želimo ponuditi res najboljše, je dobro poiskati taka živila, ki so bila pobrana in obrana najmanj v času tehnološke, to je uporabne zrelosti. Če imamo možnost zaužiti sadje in zelenjavo, pobrano v fazi užitne zrelosti, pa si bomo zagotovili tisto res najboljše. **Zakaj je to tako pomembno?** Sadje in zelenjava sta pogosto pobrana v času fiziološke, tj. botanične zrelosti, ko je npr. paradižnik še zelen, kajti ta zrelost omogoča tudi daljši prevoz in skladiščenje. Če je dostavna pot kratka, pa si lahko privoščimo, da plod dozori na rastlini do tehnološke



Krajša je dostavna pot živila, manj je skladiščenja in večja je vsebnost antioksidantov in vitaminov.

OKUSI POLETJA IN JESENI

Od zgodnjega poletja do pozne jeseni je ponudba lokalno pridelanih živil v naši okolici resnično bogata. Na voljo so številne vrste zelene solate, pora in mlade čebule, stročjega fižola, nežne mlade rdeče pese, mladega krompirja ... Med tem je tudi kar nekaj avtohtonih ali vsaj udomačenih sort, npr. čebula Belokranjka, ptujski česen, raška čebula, fižol Sivček, solata Posavka in paradižnik volovsko srce Val.

Z uporabo lokalno pridelanih živil dosežemo večjo biološko vrednost jedi, večjo hranilno vrednost, večjo vsebnost antioksidantov in vitaminov. S tem vsekakor pripomoremo tudi k manjšemu izpustu toplogrednih plinov in manjši uporabi fitofarmaceutskih sredstev. Pridelovalec, ki ve, komu je njegov pridelek namenjen, zagoto-



vo prideluje z drugačno zavestjo, kot če so njegove stranke neznane – za pridelovalca je pomembno, da bo lokalno okolje njegove pridelke sprejelo, jim priznalo nesporno kakovost. Kot posamezniki se lahko potrudimo, da svojim bližnjim ponudimo pestro izbiro sezonskih lokalno pridelanih

živil, da jih z malo domiselnosti vključimo v vsakdanji jedilnik. In to ne zgolj zaradi okolja, ampak zato, ker imamo radi tudi sebe, ker je pametno uživati živila, ki imajo naraven poln okus in ki funkcionalno podpirajo delovanje našega organizma.

V Termah Krka namenjamo hrani in prehranjevanju že vrsto let veliko pozornost. Geslo Živeti zdravo življenje nas zavezuje čim večji uporabi naravnih, nepredelanih, sezonskih, lokalno pridelanih živil. Naše poslovne enote zato sodelujejo z lokalnimi pridelovalci in predelovalci, to sodelovanje pa je odlično izhodišče za izboljšanje naše kulinarčne ponudbe, za njeno obogatitev s kakovostnimi surovinami. Svojim gostom tako dnevno ponujamo jedi iz lokalno pridelanih pridelkov in to tudi ustrezno označimo.

Zdrava hrana in zdrav način življenja sta naše vodilo za ohranjanje in krepitev zdravja, zato nabavljamo kakovostna živila in tako pripravljamo hrano, ki ne vsebuje zdravju škodljivih snovi kot posledici intenzivne pridelave (pesticidi, gnojila) ali nepravilne termične obdelave (toksične snovi, prosti radikali, nastali pri obdelave). Izbiramo zanesljive, zaupanja vredne dobavitelje, zato njihovo blago še povečuje kakovost naših storitev.

V bližnjem okolju pridelana in predelana hrana je visoko kakovostna, njen transport od njive do mize pa je kratek, zato je tudi sveža. In ker gostje cenijo domače, pomeni taka ponudba zelenjave, sadja in domačih specialitet, pripravljenih v naših hotelih ali v okolici, tudi konkurenčno prednost.



Spiroergometrija

Besedilo:

Danijela Vasić, dr. med.,
spec. int. medicine, kardiologinja

Obremenitveno testiranje (ergometrija) je postopek, ki ocenjuje vpliv telesne obremenitve na delovanje srca. Gre za neinvazivno kardiološko preiskavo za preverjanje stanja in funkcionalne sposobnosti krvnih žil, ki oskrbujejo srčno mišico.



Kardiolog se odloči za preiskavo na podlagi kliničnega pregleda in pogovora z bolnikom, če sumi, da gre za bolezen krvnih žil srca ali za srčno, tj. koronarno bolezen, preiskavo pa izvajamo tudi pri osebah s potrjeno srčno boleznijo – za oceno obsežnosti koronarne bolezni, oceno okrepanja srčne mišice po srčnem infarktu, oceno srčnih aritmij in oceno funkcionalnega stanja ob bolezni srčnih zaklopk.

Dobro je vedeti ...

Pri zdravih osebah ugotavljamo z obremenitvenim testiranjem funkcionalno zmogljivost, kar je še posebej pomembno pri osebah, ki se ukvarjajo s športom, rekreacijsko ali profesionalno, in pri osebah, ki načrtujejo intenzivnejšo telesno dejavnost.

Spiroergometrijsko testiranje je z modulom za spirometrijo dopolnjeno obremenitveno testiranje, ki hkrati ocenjuje funkcijo srca in pljuč in v primerjavi s klasičnim obremenitvenim testiranjem ponuja veliko več informacij o vzrokih težav, ki jih človek čuti ob naporu.

Eden najpomembnejših simptomov bolezni srca in pljuč je namreč into-

leranca napora. S spirometrijo lahko ugotovimo natančen vzrok težkega dihanja ob naporu in zmanjšane telesne kondicije, kajti rezultati spirometrijskega testiranja nam pokažejo, ali je oteženo dihanje posledica bolezni srca ali bolezni pljuč ali pa mišične oslabelosti in slabe telesne pripravljenosti zaradi nezadostne telesne dejavnosti.

SPIROERGOMETRIJO UPORABLJAMO:

- za razjasnitev dvoma, ali je pri osebah, ki imajo bolezen srca in pljuč, oteženo dihanje posledica njihove bolezni,
- pri izvajanju programa rehabilitacije kot vodilo za načrtovanje vaj,
- za spremljanje učinkovitosti zdravljenja,
- za spremljanje poteka bolezni srca ali pljuč,
- za določanje stopnje invalidnosti z oceno prenašanja telesne obremenitve,
- za oceno bolnikovega stanja pred operacijo in
- pri nekaterih boleznih (bolezni srca, pljučna hipertenzija ...) v prognostične namene,
- pri zdravih osebah in profesionalnih športnikih pa za oceno funkcionalne zmogljivosti.

KAKO DELUJE

Testiranje se izvaja na cikloergometru ali na tekočem traku – gre za simulacijo klasičnega kolesarjenja ali hoje navkreber, z natančno določeno hitrostjo in naklonom. Za vsakega preiskovanca je obremenitev natančno določena (glede na spol, starost, telesno težo in višino). Programirane testne obremenitve trajajo po tri minute na vsaki stopnji, po vsaki stopnji pa se obremenitev poveča. Ko zdravnik oceni, da so doseženi določeni kriteriji, je testiranje končano.

Med testiranjem zdravnik nadzoruje stanje preiskovanca, ves čas se snema EKG, spremljajo se vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa, analizira se vdihani in izdihani zrak. Spremljanje vitalnih funkcij med obremenitvijo je potrebno za ugotavljanje morebitnih bolezni, ki v mirovanju niso razvidne.

Dobro je vedeti ...

Pri osebah z boleznijo srca je lahko EKG v mirovanju popolno normalen. Ob naporu, ki ga dosežemo med testiranjem, pa se srčni utrip pospeši in krvni tlak naraste, zato lahko EKG pokaže spremembe, ki so znak srčne bolezni.

Testiranje je neinvazivno in neboleče. Če se pojavijo bolečina ali drugi simptomi (sopenje, prekomerna utrujenost, vrtoglavica, omotica, slabost ...), še posebej, če jih spremljajo spremembe EKG-ja, pa obstaja verjetnost, da gre za bolezen srca (koronarno bolezen).

Glede na rezultate testiranja dobi preiskovanec navodila, kako naprej – napotilo na zdravljenje oz. po potrebi na nadaljnje diagnostične preiskave.

**PREGLED PRI
KARDIOLOGU:
60,00 EUR**

**SPIROERGOMETRIJA:
95,00 EUR**

**Telefonsko naročanje:
od ponedeljka do petka,
med 10. in 14. uro.**

T: 07/ 38 43 582

Savnanje tudi poleti? Seveda!

Pod drobnogledom ... infrardeča savna

Infrardeči žarki so čudež narave, so nekaj čisto naravnega in popolnoma varnega, delujejo pa podobno kot sončna energija.

Infrardečo svetlobo zaznavamo kot toploto. Glavna značilnost infrardečih žarkov je, da prodrejo do 4 centimetre globoko v telesno tkivo. Pri tem se ustvari naravna vibracija, ki tkivo tako segreje, da se spodbudi potenje. Infrardeči grelci segrejejo naše telo na enak način kot sonce, ki tudi povzroča, da nam je toplo in se potimo. Približno 20 odstotkov toplote, ki jo proizvedejo grelci, se porabi za ogrevanje zraka, preostalih 80 odstotkov pa se prenese na naše telo. Prav zato štejemo infrardeče savne med najučinkovitejše savne, saj porabimo za ogrevanje veliko manj energije kot pri drugih savnah, izločanje znoja in z njim škodljivih snovi iz telesa pa je do 3-krat večje kot npr. pri klasični savni. Ker prodrejo toplotni valovi globoko pod kožo, je potenje povzročeno že pri relativno nizki temperaturi, naše telo pa vpije skoraj 93 odstotkov žarkov.

Temperatura: 45–55 °C
Zračna vlaga: 20–25 %

UČINKI NA ZDRAVJE

Infrardeča savna ima številne zdravilne učinke. Pomaga pri razstrupljanju te-

lesa, odpravljanju bolečin in otrdelosti v ramenih, pomaga pri artritisu, revmi, kožnih obolenjih, mišičnih krčih in poškodbah možganov, lajša težave menopavze, odpravlja nespečnost in išias. Z izpostavljanjem infrardeči svetlobi se brazgotine po opeklinah hitreje zdravijo, hitreje se topijo odvečni kilogrami, krepi se spomin. Ljudem, ki so gibalno ovirani, npr. tisti, ki uporabljajo invalidski voziček, in ljudem, ki si za telesno aktivnost preprosto ne vzamejo dovolj časa, infrardeča savna pomaga, da vsaj tako krepijo svoj srčno-žilni sistem.

KAKO ZAČETI

- Pred vstopom v savno snemite nakit in odstranite ličila.
- Stuširajte se in se do suhega obrišite.
- Rjuho si namestite tako, da boste imeli v savni podložene vse dele telesa.
- Po končanem savnanju se ponovno stuširajte in si privoščite počitek v bioklimatskem vrtu.

V Termah Krka si lahko zdravilno sprostitev v infrardeči savni privoščite tako v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice kot v Talasu Strunjan.

SAVNaNJE JE KORISTNO ...

- pospešuje topljenje maščobnih celic,
- povečuje porabo kalorij (do 900 kcal pri enem savnanju),
- pospešuje izločanje strupenih snovi (težke kovine, alkohol, nikotin, holesterol),
- izboljšuje metabolizem,
- pospešuje krvni obtok,
- krepi srčno-žilni in imunski sistem,
- učinkuje pri zdravljenju zvinov, krčev, otrplih sklepov,
- učinkuje pri odpravljanju bolečin,
- pomaga pri odpravljanju celulita,
- obnavlja in čisti kožo in pomaga pri zdravljenju brazgotin po opeklinah,
- krepi spomin, sprošča in
- pomaga pri nespečnosti.

INFRARDEČO SAVNO ODSVETUJEMO ...

- nosečnicam,
- osebam z vgrajenimi kovinskimi ali drugimi umetnimi implantati,
- 48 ur po akutni poškodbi,
- hemofilikom in osebam, nagnjenim h krvavitvam.

Če imate srčno-žilno obolenje, priporočamo uporabo savne v zmernih količinah oz. da se predhodno posvetujete z zdravnikom.



Tek, poškodbe in lajšanje bolečin

Besedilo: Maja Babnik

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, tek pa je zagotovo ena najbolj naravnih oblik športa. Pri teku se naše telo premika naprej, in to tako, da se odrivamo z nogami, s stopali, aktivni so boki, trebušne mišice, ramena in roke. Deluje torej celotno telo, pri tem pa se krepijo tako zunanje kot notranje mišice. Tek je odličen za ohranjanje zdravja in za krepitev življenjsko pomembnih funkcij, predvsem za delovanje srca, žil in dihal.

Za tek ne potrebujemo veliko. Najprej je pomembna volja, da sploh začnemo, vse drugo pa je dokaj nezahtevno.

Oblečemo udobna lahka oblačila, obujemo tekaške čevlje, izberemo cilj in že smo pripravljeni na začetek. Za marsikoga postane tek del vsakdanjika, celo prava nerazumljiva strast, ki daje posebno zadovoljstvo. Tako kot pri vsakem drugem športu pa se lahko tudi pri teku pojavijo poškodbe in z njimi bolečine, ki nam jemljejo energijo in voljo.

NAJPOGOSTEJŠE TEKAŠKE POŠKODBE

Tek je iz leta v leto bolj razširjen – to potrjuje tudi obiskanost tekaških prireditev. Razlog za to pa lahko iščemo v stresnem življenju in prenatrpanem urniku, ki nam žal prepogosto omejujeta obiskovanje vodene vadbe ob določenih urah, medtem ko lahko tečemo skoraj kjerkoli in kadarkoli. Hkrati z naraščanjem priljubljenosti teka pa se povečuje tudi število tekaških poškodb. Te so najpogosteje posledica neprimerne obutve, napač-

ne tehnike teka, neustreznega terena in pretiravanja glede na našo telesno pripravljenost.

Tekaško koleno, kar pomeni bolečine v kolenu, je posledica drgnjenja pogačice in roba stegnenice. Najpogostejši vzrok za to je nenormalen položaj stopala med tekom, do česar lahko pride tudi zaradi neustrezne tekaške obutve. Pravilno izbrana obutev namreč pomaga, da tudi med tekom ohranjamo pravi položaj stopala.





Vnetje ahilove tetive je vnetje kite, s katero so mečne mišice pripete na petnico. Do vnetja pride zaradi preobremenitve, zaradi hude preobremenitve pa se lahko kita tudi delno ali pa popolnoma pretrga.

Zvin je poškodba, pri kateri se deli sklepa razmaknejo in ostanejo nekaj časa ločeni. Najpogosteje ga povzročijo zdrsi, padci in napačen položaj ob postavljanju nog na tla. Največkrat je poškodovan spodnji skočni sklep – gleženj.

Stresni ali utrujenostni zlom ni prelom, temveč razpoka na kosti, povzročajo pa jo predvsem ponavljajoče se obremenitve. Stresni zlom je pogost pri mladih tekačih, ki se zaradi velike želje prehitro odločijo za tekmovanja in so zato njihovi treningi zanje prenaporni.

Vnetje pokostnice se kaže kot bolečine v predelu goleni. Običajno ga povzročijo nepravilna tekaška tehnika in preobremenitve ali pretiravanje s tekom.

Težave z mečnimi mišicami se pojavijo zaradi daljšega nepravilnega obremenjevanja stopal, posledica česar je slabši krvni obtok. Pogoste so pri tekačih, ki tečejo po prstih.

Mišični krč je boleče, nehoteno krčenje mišice, ki traja od nekaj sekund pa tudi do 15 minut ali še dlje. Lahko se ponavlja. Do mišičnih krčev prihaja zaradi utrujenosti, dehidracije, pomanjkanja mineralov ali kakšnih zdravstvenih težav.

Bolečine v predelu križa se lahko pojavijo zaradi oslabelosti trebušnih in hrbtnih mišic, ki stabilizirajo trup, nepra-

vilnega težišča telesa in porušene statike mišic trupa in nog.

Žulji so mehurji na koži, napolnjeni s prozorno tekočino ali krvjo, včasih pa gre le za zadebeljeno kožo. Največkrat jih povzroča pretresna tekaška obutev.

Poškodbe nohtov so posledica nenormalnega pritiska na nohte. Zaradi pritiska pretresne tekaške obutve lahko pride do izliva krvi pod nohtom in lahko noht celo odpade.

KAKO PREPREČITI IN ZDRAVITI POŠKODBE

Poškodbe, ki nastanejo med tekom, lahko z upoštevanjem osnovnih pravil močno zmanjšamo ali celo preprečimo. Izbrati moramo ustrezno tekaško opremo in realno oceniti svojo tekaško pripravljenost in zdravstveno stanje. Poskrbeti moramo za ogrevanje pred tekom, reden trening in pravilo stopnjevanje obremenitev, za počitek, ustrezno prehrano pred treningom in po njem, za čas za regeneracijo in za zadosten vnos tekočine, navsezadnje pa sta pomembni tudi vztrajnost in potrpežljivost, zaradi česar je tek užitek in ne obveznost in muka.

Če kljub upoštevanju teh pravil pride do poškodbe, pa je treba ustrezno ukrepati. Najprej začasno prekinemo vadbo. Tako ne tvegamo, da bi poškodba postala še resnejša, saj bi resna poškodba lahko



Naklofen[®] gel

- NANESI GEL.
- BRIŠI BOLEČINO.
- GIBAJ SE NAPREJ.

www.naklofengel.si

Zanesljiv spremljevalec na vsakem koraku.



Proti bolečinam v mišicah in sklepih.

KRKA

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

pomenila dolgotrajno zdravljenje, med katerim ne bi mogli biti telesno dejavni, česar pa si ne želi noben tekač. Dokler bolečine popolnoma ne izginejo, sta potrebna mirovanje in počitek.

Na spletu in v literaturi se kot vodilo za rehabilitacijo pri akutnih športnih poškodbah uporablja angleška kratica **RICE**.

KAJ POMENI KRATICA RICE

REST/počitek – Ob poškodbi moramo vadbo prekiniti in počivati, drugače se lahko stanje poslabša.

ICE/led – Poškodovano mesto moramo prvih 24 ur hladiti, da zmanjšamo bolečine, vnetje in oteklino. Hladimo z 20-minutnimi intervali.

COMPRESION/stiskanje – Poškodovani ud moramo poviti, saj tako preprečimo otekanje. Povijanje mora biti dovolj čvrsto, vendar ne pretesno, da ne pride do zastajanja krvi.

ELEVATION/dvig – Če poškodovani ud dvignemo višje od srca, olajšamo potovanje krvi in limfe proti srcu. Oteklina se bo lažje resorbirala, bolečina bo manjša.



Dokazano učinkovito, klinično preizkušeno zdravilo je **Naklofen gel**. Ta gel vsebuje zdravilno učinkovino diklofenak, ki prodre skozi kožo do obolelega mesta, tu zmanjša oteklino zaradi vnetja ali poškodbe in izboljša gibljivost mišic in sklepov. Primeren je za odrasle in tudi otroke, starejše od 14 let. Na oboleli predel 3- do 4-krat na dan iztisnemo 5 do 10 cm gela in ga rahlo vtremo v kožo. Uporabljamo ga lahko pri športnih in nezgodnih poškodbah mehkih tkiv, kot so nategi, zvini in udarnine, vendar koža ne sme biti poškodovana. Pomaga pa tudi pri degenerativnih revmatskih boleznih (npr. pri osteoartrtozi) in pri zunajsklepni revmatskih obolenjih (npr. pri mialgiji).

protibolečinskimi zdravili, ki so dostopna brez recepta, najdlje, do 12 ur. Vsebuje učinkovino naproksen, ki ima trojno delovanje: protibolečinsko, protivnetno in protivročinsko. Poleg bolečin v mišicah in sklepih učinkovito lajša še glavobol, zobobol, menstrualne bolečine in blago do zmerno migreno. Običajni odmerek pri odraslih in tudi otrocih, starejših od 12 let, je 1 tableta. Dokler trajajo bolečine, ga lahko jemljemo na 8 do 12 ur, največ 3 tablete na dan.

Če so poškodbe večje, bolečine pa močnejše, lahko Naklofen gel in Nalgesin S jemljemo hkrati, ob tem pa se moramo ravnati po navodilih farmacevta. Brez posvetovanja z zdravnikom se lahko tako zdravimo največ 7 do 10 dni.

Pri lažšanju bolečin v mišicah in sklepih je priporočljivo, da boleče mesto namažemo s protibolečinskim in protivnetnim zdravilom.

Bolečine pa si lahko lajšamo tudi s peroralnimi nesteroidnimi antirevmatikami, na primer z zdravilom **Nalgesin S**. To deluje izredno hitro in med vsemi

Več o zdravilih Naklofen gel in Nalgesin S je na www.naklofengel.si in www.nalgesin.si.

Nalgesin® S
Poletje brez bolečin.



Hitra rešitev
Pri glavobolu, zobobolu, menstrualnih bolečinah, bolečinah v mišicah in sklepih.



Nalgesin® S – ustavi bolečino, preden bolečina ustavi vas.

www.nalgesin.si



Nalgesin® S vsebuje natrijev naproksenat.



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





Novice iz Krke

Krka v prvem četrletju 2016



Skupina Krka je v prvem četrletju 2016 dosegla prodajo v vrednosti 300,9 milijona EUR, kar pomeni 4-odstotno rast, in ustvarila 40,2 milijona EUR čistega dobička. Količinska rast je presegla 12 %, prodaja na trgih zunaj Slovenije je predstavljala dobrih 93 % prodaje skupine.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je dosegla 7,2 milijona EUR, kar je za 11 % več kot v enakem obdobju lani (2,4-odstotni delež prodaje).

VLAGANJA IN NALOŽBE

V prvem četrletju so v skupini Krka namenili za naložbe 26,2 milijona EUR,

od tega 18,5 milijona EUR v obvladujoči družbi in 7,7 milijona EUR v odvisnih družbah. Vlagali so predvsem v povečanje in posodobitev proizvodnih in razvojno-raziskovalnih zmogljivosti.

DELNIČARJI IN TRGOVANJE Z DELNICAMI

Konec marca 2016 je imela Krka 58.012 delničarjev. Deleži v lastniški strukturi se v prvem četrletju niso bistveno spremenili. Krkina delnica je bila s povprečnim dnevnim prometom 0,3 milijona EUR najprometnejši vrednostni papir prvega četrletja 2016 na Ljubljanski borzi.

Krkinim prostovoljcem znova dokazali srčnost in humanost

Med krkaši se širi duh prostovoljstva s Krkino družbenoodgovorno akcijo Krkin teden humanosti in prostovoljstva, tokrat že peto zapored, organizirano med 4. in 10. aprilom, z geslom Tudi dobrotelost je del nas. Letos se jih je odzvalo 1361, kar je 25 % vseh zaposlenih v Krki v Sloveniji, pridružili pa so se jim tudi zaposleni iz nekaterih podjetij in predstavništev v tujini. Kar 261 jih je darovalo kri, številni so prinesli oblačila, igrače, obutev, živila, knjige in drugo za odrasle in otroke ter hrano

za pse in mačke – zbrali so več kot tri tone potrebščin in dobrih 260 kilogramov hrane za male živali. Ob tem pa so se še družili s stanovalci 37 domov za starejše občane in z varovanci osmih varstveno-delovnih centrov, šol s prilagojenim programom in zavodov in ustanov ter pomagali v dveh zavetiščih za živali. Dobrotelni teden so zaokrožili z dnevnoma odprtimi vrati, ko so v soboto in nedeljo v podjetju gostili skoraj 4000 krkašev, njihovih sorodnikov, prijateljev in znancev.



Izlet s kopanjem in kosilom: v Šmarješke Toplice ali Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice in v Talaso Strunjan. Izlete organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni »varovanci« izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, vsak ponedeljek v juliju in avgustu pa odpelje avtobus na kopalni izlet v Strunjan. (Avtobus odpelje v obeh primerih iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici.) Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite:

Milica Skvarča, 041 595 192.



V Talasu
Strunjan za
UPOKOJENCE
dodatni popust
10 %

**NA LEPŠE Z
VNUKI**
Otroci do 6. leta
brezplačno!

Na dopust

Pozno poletje in barvita jesen v **Termah Krka**

Ko se poletna vročica umiri, ko se narava odene v živopisno preobleko in so krožniki polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot ... Vabljeni!

Oddih vključuje: nočitve s **polpenzionom** • **neomejeno kopanje** v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • 1 x vstop v oazo savn (ne velja v Talasu Strunjan) • nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program.

Brezplačne poletne počitnice za otroke:

1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno. Velja tako med poletnimi kot med jesenskimi šolskimi počitnicami (v Talasu Strunjan samo med jesenskimi počitnicami).

Jesenski oddih s polpenzionom		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice (21. 8. – 28. 10. 2016)	Hotel Kristal****	153 EUR	241 EUR	338 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	197 EUR	310 EUR	434 EUR
Terme Šmarješke Toplice (21. 8. – 28. 10. 2016)	Hotel Šmarjeta****	160 EUR	252 EUR	352 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	170 EUR	269 EUR	376 EUR
Talasu Strunjan (31. 8. – 13. 11. 2016)	Hotel Svoboda ****	214 EUR	356 EUR	498 EUR
	Vile ***	154 EUR	257 EUR	360 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. **Veljajo za člane kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta.**

Za več informacij nas pokličite ali pišite!



Gremo na **izlet**

Čez počitnice jih ni, a za kratek odklop od vsakdana in sprostitev je dovolj tudi en dan.
Namigi za družinski izlet:



OBISK PUSTOLOVSKEGA PARKA OTOČEC

Sprehodite se med krošnjami dreves! Neverjetno doživetje za vse male in velike pustolovce.

Cena družinske vstopnice
(1 odrasli, 1 otrok):

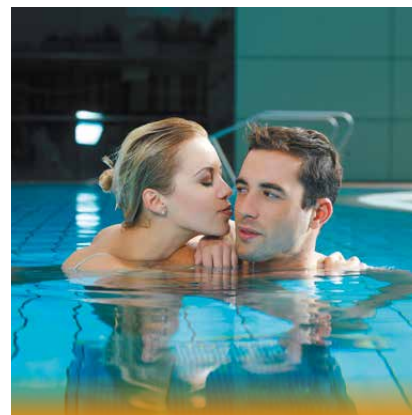
10 EUR po osebi



KOPANJE S KOSILOM

Skok v vodo, spust z gusarske ladje in pozdrav Meda Teda, za mamice in očke pa nekaj zamahov krepčilnega plavanja in dobra knjiga na ležalniku v senci... Cena kopanja in kosila v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah:

otroci – že za 12 EUR
odrasli – že za 15 EUR



KOLIČINSKA PRODAJA VSTOPNIC ZA KOPANJE

Za vse ljubitelje plavanja: Vstopnica za celodnevno kopanje po ugodni ceni v vseh Krkinih termah vse dni v tednu.

Cena 7,40 EUR

(cena velja ob nakupu najmanj 20 vstopnic)

Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

Maksi oddih po mini cenah.

Tudi med poletnimi počitnicami.

Cena za 2 osebi v Economy sobah		2 noči	3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice Hotel Kristal****		153 EUR	230 EUR	383 EUR
Terme Šmarješke Toplice Hotel Toplice***		146 EUR	219 EUR	365 EUR

Cena velja za sobe z ležiščem 140 oz. 160 cm. V cenah je že vključen 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Poletje na zelenem ...

Golf na Otočcu – za vsakogar!

Besedilo:

Andreja Zidarič

Prostrane zelenice, jezerca, gozdni otočki, mehka trava, ki kar vabi, da bi si človek sezul čevlje in stekel z razširjenimi rokami. Za kontrast modro nebo, ob tem pa sonce, polna pljuča, zdrav tekmovalni duh – merjenje moči z drugimi in samim seboj. Zmorem? Seveda ... Poskus za poskusom, vedno vnovič – biti boljši in še boljši. Ali pa tudi ne, saj to niti ni tako pomembno. Preprosto uživam. Je pa to izziv, ki se mu je težko upreti ... Enako kot svobodi, širini, neomejenosti, ki jo obljublja obzorje, in čudovitemu občutku, ko ti uspe tisti pravi zamah s palico, ko odbiješ žogico tja daleč in dvigneš roke v iz čistega veselja. »Tooool!«



Na Otočcu, nedaleč od znamenitega gradu, se na površini več kot 75 hektarjev razprostira eno od trinajstih slovenskih igrišč za golf. Po pričevanju mnogih eno najlepših v Sloveniji in tudi v Evropi, zraslo na privlačnem rahlo hribovitem terenu v zavetju dolenskega gozda, narejeno za igro, ustvarjeno iz narave ... Igrišče na Otočcu spada tudi med najdaljša slovenska igrišča, in ponuja vznemirljive športne izkušnje, zato je zanimivo tako za profesionalce in amaterske igralce višjega ranga kot tudi za manj izkušene golfiste.

KAJ JE NOVEGA V SEZONI 2016

Osem obnovljenih peščenih ovir, nova drenaža na treh igralnih poljih, več kot 2 kilometra novih urejenih poti ... S tem smo omogočili igranje golfa z avtomobilčkom tudi v slabših vremenskih razmerah. Obetajo se tudi nova udarjališča, prilagojena HCP igralcev ...

ZABAVNO

Novosti pripravljamo tudi za vse, ki si želijo športno in aktivno praznovati svoj **rojstni dan** – s prijatelji, ob igranju golfa.

Več informacij o dogajanju na našem igrišču je na spletni stran www.golf-otocec.si, ki med drugim omogoča tudi **spletne rezervacije terminov za igro**.

POPOLNA PONUDBA: GOLF + NAMESTITEV + VELNES

Celovitost ponudbe – od hotelske namestitve različnih kategorij, kulinarčnih doživetij, programov velnesa do raznolike ponudbe športnih aktivnosti, z golfom na čelu – omogoča, da se ponudba optimalno prilagaja željam posameznega gosta. Naša največja prednost je prav ta individualna obravnava, saj lahko v Termah Krka pripravimo pakete za vsakega posameznika v celoti v skladu z njegovimi pričakovanji. Zaradi bližine hotelov Term Krka in bogate ponudbe za sprostitev smo na Otočcu oblikovali posebne pakete, ki vključujejo igranje golfa in bivanje, npr. **Golf & Grad, Golf & Prosti čas in Golf & Wellness**; domači in tuji gostje so jih v pretekli sezoni sprejeli z navdušenjem. Tako lahko vsak golfist najde najprimernejšo namestitev in sprostitev zase na Otočcu ali drugje v bližini.

V neposredni bližini igrišča Golf Otočec sta dva hotela: hotel Grad Otočec, 5*, član mednarodnega združenja hotelskih dvorcev Relais & Châteaux, in hotel Šport, 4*, toplic željni igralci pa lahko igranje golfa združijo z bivanjem v bližnjih Šmarjeških Toplicah ali Dolenjskih Toplicah.



SLOVENIJA IGRA GOLF

Golf zveza Slovenije je v sodelovanju s slovenskimi igrišči in učitelji golfa pripravila program, ki omogoča potrebno izobraževanje (pridobivanje golfskih veščin), in to hitro, predvsem pa po izredno dostopni ceni – 99 evrov.

V ceno je vključeno: teoretični del (predavanja iz pravil in etike golfa) • osem ur prakse oziroma vadbe na vadišču • igralnina za 9 lukenj • administracija in izdaja licence ter vodenje hendikepa v tekočem letu

Tečaj se izvaja v skupinah s po najmanj 4 osebami.

Cena: 99,00 EUR

Vas mika? Dobrodošli!

T: 041 30 44 44

E: golf.otocec@terme-krka.si
www.golf-otocec.si

Poletna dogodivščina

Prijeten družinski izlet



Ja, smo taka tipična slovenska družina. Imam ženo in dva otroke. In med vikendi iščemo cilje za družinske izlete. Nismo izbirčni, radi si ogledamo lepo okolico, a gledamo tudi na ugodno ceno.

Končno se mi je izpolnila želja, da obiščemo Otočec. Na njihovi spletni strani sem odkril, da je za otroke tu pustolovski park, ki ga lahko kombiniramo s kopanjem v bazenu in kosilom v hotelski restavraciji. Za nas popolno. Z malo klasičnega pakiranja v 3 torbe se končno odpravimo ...

Pri hotelu Šport na Otočcu je veliko brezplačno parkirišče, na katerem se ti odpre pogled na pustolovski park. V njegovi bližini na tabli preberem, da obsega 4 težavnostne stopnje in da je primeren tudi za »malo starejše otroke«, če razumete. V parku te pričakajo inštruktorji, ki so ves čas v bližini otrok in skrbijo za varnost. Z ženo sva otroke tako zaupala animatorjem v parku, sama pa sva odšla na ... hmm ... Že prej sem se pozanimal, kako bi lahko na Otočcu najlepše presenetil ženo, in tako je bila kavica s sladico na gradu Otočec kot naročena.

Torej ... z ženo sva šla na teraso znotraj grajskega obzidja in uživala te redke trenutke, ki so obstajali le za naju dva. Ujela sva še nekaj prijetnih sončnih žarkov ... Naročila sva si kavico in noro dobro bezgovo šarloto z jagodičevjem in domačim sladoledom. In preprosto uživala in se nostalgичno predajala spominom na najine začetne skupne dni. Bila sva tipična zaljubljenca, ki ne moreta drug brez drugega, zato znava ob današnjem nenehnem hitenju ceniti redke trenutke, ko sva sama. Potem sva se še sprehodila po grajskem parku in ob reki Krki sedla na klopco in doživela, da so naju prišli pozdravit labodi ... Očarana sva se vrnila v pustolovski park po otroka. Oba sta bila navdušena! Našega fanta sem pospremil še po eni izmed vrvi in priznati moram, da je občutek res izjemen. Pod krošnjami imaš čisto drugačen pogled na okolico in izkušnja je več kot adrenalinska, še posebej, če nisi vajen višine. ☺ Našo najstniško dekličko pa so znova navdušile gugalnice. Rdeča lička so ji res lepo pristajala ...

Po pustolovščini v parku smo si privoščili še kopanje v hotelskem bazenu. Z otroškimi igrali je bazen kot naročen za našo družinico. Plavati je mogoče v glavnem delu bazena, otroci pa lahko čofotajo tudi v otroškem delu z igrali.

Naši želodčki pa so začeli postajati glasni ... Termalna voda je res čudovito blagodejna, a človeka zlakotni. V hotelski restavraciji smo naročili jedi po naročilu; hrana je bila zdrava in okusna, dišala je po domačem ... Tako se je naš izlet končal na najboljši možni način – s prijetno polnimi trebuščki.

Z ženo pa sva pred odhodom domov naredila še nekaj – rezervirala sva si sobo za vikend za naju v hotelu Šport na Otočcu. Saj veste, malo romantike nikoli ne škodi. In Otočec je ponuja obilo ...

Zadovoljni mož in oče ☺





Po priporočilu naših strokovnjakov za velnes ...

Blagodejna poletna nega



TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE, VITARIUM

POLETNA MASAŽNA NEGA TELES IN OBRAZA LULUR (60 MIN.)

Ta edinstvena globinska nega ustvarja občutek sprostitve, hkrati pa kožo navlaži, neguje in jo nahrani. Primerna je za moške in za ženske, tudi za nosečnice. Nega se začne s sproščajočim pilingom, ki kožo očisti in jo tako pripravi na masažo. Sledi masaža s kozmetičnim jogurtom LULUR, bogatim s kalcijem in vitamini v lipidih, proteinih in mlečni kislini. Po masaži je koža svilnato mehka, nahranjena, navlažena in prijetno dišeča.

NARAVNI KOZMETIČNI JOGURT LULUR

Ta jogurt je edinstven kozmetični izdelek, 100-odstotno naraven, pripravljen po posebnem postopku, vsebuje pa veliko maščob in proteinov ter kalcija in vitaminov. Uporablja se za nego in masažo obraza ali telesa, in to v različnih kombinacijah – z mešanico začimb, soli iz Mrtvega morja in mandljevega olja, z vitamini, zeleno glino ali rastlinskimi izvlečki. Kožo nahrani, osveži in jo naredi svilnato mehko.

DNEVNA KREMA EDELWEISS – PROTI PIGMENTACIJI

Klinično testirana dnevna krema EDELWEISS, izdelana po ekskluzivni švicarski formuli, z edinstvenim, izredno učinkovitim izvlečkom planike in vitaminoma B in C, je idealna za zaščito suhe, normalne in mešane kože pred staranjem in škodljivimi UVA- in UVB-žarki (SPF 20). Ohranja hidrolipidno ravnovesje kože, kožo navlaži in okrepi ter izboljša njeno gostoto, prožnost in napetost. Kremo uporabljamo zjutraj – nanesemo jo na očiščeno kožo obraza, vratu in dekolteja in jo nežno vmasiramo.

ŠMARJEŠKI PAKETI FIT & RELAXED

- NORDIJSKA HOJA (50 min.) + AROMA KOPEL (20 min.) + PILING VINO VITARIUM (20 min.) + MASAŽA HRBTA, Z OLJEM VITARIUM (20 min.)
- SAVNA (3 ure) + OBLOGA MANGO-LOTOS (40 min.) + REFLEKSNA MASAŽA STOPAL (30 min.)
- AROMA KOPEL (20 min.) + KLASIČNA MASAŽA Z OLJEM BERGAMOTKE, ZA LAJŠANJE PSIHIČNE NAPETOSTI IN NESPEČNOSTI (50 min.)

Vitarium Spa & Clinique,
07/38 43 438

TERME DOLENJSKE TOPLICE, BALNEA

PILING VINO BONUM (20 MIN.) + MASAŽA MANGO PLUS (50 MIN.)

V vročih poletnih dneh, ko je koža izpostavljena soncu, vetru in vodi, je nega telesa s pilingom in masažo kot naročena. Piling VINO BONUM je izdelan iz naravno pridelanega grozdja, iz grozdnih pečk, bogatih z antioksidanti, minerali in naravnimi olji. Mangovo maslo pa je pridobljeno iz jedra mangove koščice in obogateno z naravnim eteričnim oljem limete in mandarine.

NEGA OBRAZA ŠTIRJE LETNI ČASI (50 MIN.)

Ta hranilna nega, bogata s kisikom, vitamini in minerali, ustreza vsem tipom kože v vseh letnih časih.


INFRARDEČA SAVNA (30 MIN.) + 3-URNO KOPANJE V TERMALNIH BAZENIH

Svojemu telesu boste s savno privoščili razstrupljanje in sproščanje, za popolno sprostitvev in osvežitev pa boste poskrbeli, če se boste prepustili še mehki objema termalne vode.

Balnea, 07/39 19 750



Nagradna križanka



						VRELCI ZDRAVJA	DELUJOČI VULKAN NA VZHODNI OBALI SICILIJE	IGRALEC, KI BRANI VRATA, GOLMAN	IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŽGANE GLINE	AVSTRJSKA POROČEVALSKA AGENCIJA	SLOVENSKA IGRALKA (ANČKA, 1915–2005)	IVAN TAVČAR	PLETENO ALI KVAČKANO OGRINJALO TRIKOTNE OBLIKE	TIPALNI ORGAN	PRENEHANE DELOVANJE, RAZPUSTITEV	GLAVNO MESTO BOSNE IN HERCEGOVINE	
						VISOKO AVSTRALSKO DREVO Z VELIKO KROŠNJO											
						VRSTA TOPOLA											
						NARAVA, ČUD						POKRAJINA V SZ GRČIJI					
						OČE				GL. MESTO KAZAHSTANA							
						POTUJOČI GRŠKI PEVEC IN PESNIK	IZLOČEK KITOV GLAVČEV ŠIBA, PALICA			DOBROBIT, BLAGINJA			LJAK				
													GOVORNIŠKI ODER NA FORUMU PRI ST. RIM.				
SESTAVIL: PETER UDIR	SAMICA SKOBICA	ZDRAVILNA IN ZAČIMBNA RASTLINA	RANA, POVZROČENA Z REZILOM	CETRTI MESEC V LETU GR. BOGINJA SREČE							VRSTA TKANINE						
											NAJVEČJI OTOK V KORNATH						
MOTORNO KOLO Z MAJHNIMI KOLESJI, KOTAČ								KAKAV							ELDA VILER		
								SPOJ ROKE S TRUPOM							LASTNOST, ZNAČILNOST TIMSKEGA		
DOLG HODNIK ALI PREHOD V POSLOPJU									SKUPINA GOROVIJ								
									STARO IME ZA MJANMAR								
SADEŽ S TRDO LUPINO						RADIKALNA STRUJA HUSITOV									GR. JUNAK, PO KATEREM SO DOBILE IME VISOKE ŠOLE	PODOB- NOST, SO- RODNOST	
						JEZERO V TURČIJI											
FRANČOSKI SKLADATELJ (GEORGES, 'Carmen')						SL. PESNIK (JOSIP)						TRAVNIŠKA ZDRAVILNA RASTLINA					
						POLMER						GOBAVOST					
ČAČIČ, ANTE		PET MOJZESOVIH KNJIG, PENTATEVH	POPRAVLJALEC UR						ZVEZNA DRŽAVA V ZDA								
			ARALSKO JEZERO						AGAVI POD TROPSKA RASTLINA								
RAHLA TREBUŠATOST SREDNJEGA DELA STEBRA						SL. PISATELJ (DOLENC)									CIMA, POGANJEK		
						REKA V ZAHODNI BOSNI									ČAPKOVA DRAMA		
NASILEN VSTOP						SLOVNIČNO ŠT. DVOJINA					NEKDANJI IT. PREMIER (ROMANO)						
						KEMIJSKI SIMBOL ZA TITAN					BORIS PAHOR						
BELJAKOVINSKA SNOV, GL. SESTAVNI DEL LAS, NOHTOV									KAR ODPADE PRI BRUŠENJU								
SOBNA RASTLINA S PRSTASTO RAZDELJENIMI LISTI									HOTELSKO, POČITNIŠKO STANOVANJE								

ENTAZA - rahla trebušatost srednjega dela stebra; **ROSTRA** - govorniški oder na Forumu pri starih rimljanih; **TIHE** - grška boginja sreče;

Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

DEPANDANSA, UPLENITELJ, DIOR, ROKAV, ALS, RESAVA, OKRAK, TAR, ROG, OSTVE, ULITEK, AVTODROM, PEROPRASK, RONDO, OSIR, OLTAR, VIDA, GT, OKVIR, OPEKA, IVANA, EOLEC, JU, BEK, DEBAKEL, KAS, ANABAZA, TROBILO, LIBERALKA, POVED, OKAN, VIAN, SKICA

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **DANIELA KURMANŠEK**,
PODGORSKA 99, SLOVENJ GRADEC
2. nagrada: **MILOŠ MAURI**,
PLANINA 169, 6232 PLANINA
3. nagrada: **DARINKA BEVC**,
BREZULA 2A, 2327 RAČE
4. nagrada: **ANA REPAR**,
GLOBOČICE 1A, 8311 KOSTANJEVICA
5. nagrada: **STANE KOREN**,
SP. RUDNIK V./17, 1000 LJUBLJANA

Rešeno križanko pošljite **do 17. avgusta 2016** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

Kopanje kjerkoli in kadarkoli že od 4,60 EUR ...



Količinska prodaja vstopnic v Termah Krka

do 30. 9. 2016

Vstopnice lahko koristite v **Termah Šmarješke Toplice**, **Termah Dolenjske Toplice** in v **Talasu Strunjan**.

Veljajo vse dni v tednu, vključno z vikendi in prazniki (do 15. 12. 2016).

Terme Šmarješke Toplice Terme Dolenjske Toplice Talaso Strunjan	Redne cene (sobote, nedelje, prazniki)	Cena v količinski prodaji
Od 12. do 14. ure ali od 19. do 21. ure		4,60 EUR
Otroci – celodnevna, bazeni	8,00 EUR - 11,00 EUR	5,60 EUR
Odrasli – celodnevna, bazeni	10,00 EUR - 13,00 EUR	7,40 EUR
Savne – celodnevna	17,00 EUR - 19,00 EUR	12,10 EUR
Bazeni in savne – celodnevna	20,00 EUR - 23,00 EUR	13,80 EUR
Klasična masaža celega telesa (40 min.)	38,00 EUR	31,90 EUR
Kopanje s kosilom		15,00 EUR

Po preteku veljavnosti vstopnice ni mogoče podaljšati ali zamenjati.

Pogoji nakupa: minimalna količina nakupa je 20 vstopnic oz. 5 masaž oz. 5 kopanj s kosilom.

Ponudba velja ob naročilu in takojšnjem plačilu do 30. 9. 2016.

Dolenjske Toplice • Šmarješke Toplice • Strunjan • Otočec • Novo mesto

TERME  **KRKA**

T: 08/ 20 50 340, **E:** booking@terme-krka.si, **www.terme-krka.si**