Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

TERME KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.
Izdajatelj: Terme Krka
Št. 1 | Marec 2017
Letnik XXVI, Novo mesto

04 Terme Šmarješke Toplice
Hujšanje. Zdravo in sistematično.

10 Terme Dolenjske Toplice
Velnes po meri žensk

12 Otočec
Aktivni oddih zaleže bolj kot počitek.

26 V središču
Z ustrezno prehrano in gibanjem do boljšega počutja

Pomlad 2017

Z veselim **avtobusom** *v Terme Krka ...*

Tudi letos bomo z veselim avtobusom potovali po slovenskih krajih, na Dolenjsko! Pridružite se našemu tednu veselih počitnic, kjer vam zagotavljamo obilo dogodivščin, spoznavanje novih ljudi, prijetna druženja, sprehode, raziskovanje novih krajev …

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

VARNO: celodnevna prisotnost zdravstvenega osebja

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 • 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	436 EUR	480 EUR	480 EUR	528 EUR
Vaš prihranek	- 132 EUR	- 151 EUR	- 145 EUR	- 159 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	**304 EUR**	**329 EUR**	**335 EUR**	**369 EUR**

Brezplačni avtobusni prevoz

Odhodi avtobusov:

Severna Primorska, 4.–11. 6. 2017 (samo v Terme Dolenjske Toplice)
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 (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Štajerska, 3.–10. 9. 2017
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)

Obala, Kras in Ljubljana, 10.–17. 9. 2017
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), Ljubljana – Tivoli (12.30)

Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 17.–24. 9. 2017
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 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

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

UGODNO: Plačilo tudi na obroke + DARILO

Kaj pa Strunjan? Za Talaso Strunjan bomo razpisali termine v naslednji številki Vrelcev zdravja (v juniju).

Za več informacij pokličite naše svetovalce ali nam pišite!
T: 08/ 20 50 340, **E:** booking@terme-krka.si, **www.terme-krka.si**

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

Pomladni optimizem

Neverjetno, kako dobro dene, ko se dan podaljša, ko so jutra, čeprav vetrovna, sveža in vedno bolj zelena, ko je sonce že zgodaj radodarno s svetlobo in prijetno toploto. Čeprav vemo, da bo »počasne« zime nazadnje vendarle konec in da za dežjem res vedno posije sonce, se pomladnega piša pozitive vsakič oklenemo kot bilke, ki prva prikuka iz zemlje in raste, raste, samo kvišku.

In prav je tako … Pozitivno razmišljanje je pomemben dejavnik dobrega počutja. V Termah Krka zato usmerjamo vse sile v to, da vas »polnimo« z dobrim. Kakovostni programi, ki jih pripravljamo za vas, so sestavljeni iz storitev, ki krepijo telo in duha, ki znajo izkoristiti pomladni zagon življenja in imajo še večji učinek zaradi našega pozitivnega pristopa in vaše pripravljenosti sodelovati.

Razstrupljanje in hujšanje v Šmarjeških Toplicah je – če verjamete ali ne – zabavno in osrečujoče doživetje, ki ima ob tem še zdravilni in lepotni učinek. Ali pa opazovanje narave, pohodi po dolenjskih poteh, športno preživljanje pomladnih dni in predajanje najljubšim strastem na Otočcu, kar vam to pomlad še posebej priporočamo. Ker se nam zdi, da večina ljudi preprosto ne zna več uživati v preprostih življenjskih radostih, kot so dober spanec, če si vzameš zanj dovolj časa, okusen zajtrk, pripravljen iz živil, ki izvirajo iz okolice, sprehajanje brez cilja, ker se ti pač nikamor ne mudi, posedanje na gozdni klopci z zaprtimi očmi, priostrenim sluhom, globokimi vdihi in sproščajočimi izdihi … Ali pa nekaj dni ob morju, kjer srce in duša utripata dokazano bolj srečno.

Pomladno številko Vrelcev zdravja z veseljem namenjamo pozitivi. Tudi razmišljanju, da je dan lahko dober, če si takšnega naredimo. In jutrišnji enako. Na naši strani so dolgoletne izkušnje »delanja dobro« za vas, naše goste, najsi gre za povrnitev in krepitev zdravja ter učenje dobrih življenjskih navad, ki izzovejo čudovit domino efekt, in sicer z zdravo prehrano ter športnimi in sprostitvenimi aktivnostmi, ali pa za prijetno druženje pod našim okriljem, z ljudmi, ki iščejo morda isto kot vi. Z veseljem smo nit, ki spleta prijateljstva in povezuje, ki dela dan popoln, pomlad nepozabno in leto obetavno.

Arthur Schnitzler ima prav, ko pravi: biti pripravljen je veliko, znati čakati, je še več, vse pa je izkoristiti pravi trenutek. Zato ne odlašajte … Dovolite si postaviti sebe, svoje zdravje in svoje najdražje na prvo mesto. Dovolite si sprostiti se in vzpostaviti ravnovesje telesa, duha in dobrega počutja. Dovolite nam, da vam vse to omogočimo. Obiščite nas! Potrudili se bomo, da bo pozitivna pomlad trajala čim dlje.

Dobrodošli!

Jože Berus, direktor Term Krka

Iz vsebine

4 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Hujšanje. Zdravo in sistematično.

7 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Velnes po meri žensk

8 OTOČEC
Aktivni oddih zaleže bolj kot počitek

15-25 V SREDIŠČU
Z ustrezno prehrano in gibanjem do boljšega počutja

28 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Vam mačke in psi v vaš dom prinašajo še kaj drugega kot veselje?

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, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Mojca Simončič, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Silvana Ilić Topić, 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: 55.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Zdravo in sistematično *hujšanje* v Termah Krka

Besedilo: Katarina Rudman

Ste se znašli v začaranem krogu?

Jeste, da potlačite žalost, jezo, skrbi, nato pa ste razočarani, zaradi svoje debelosti, ko se vidite v ogledalu? Kaj pravzaprav je debelost? Debelost je presnovna motnja, in to motnja, ki povzroča številna obolenja, na primer sladkorno bolezen, prezgodnje staranje žil in zvišan krvni tlak, zaradi debelosti se poveča možnost možganske kapi in infarkta, pogostejše so kronične degenerativne bolezni sklepov. Tveganje za nastanek omenjenih zdravstvenih težav lahko uspešno zmanjšamo z uravnoteženo prehrano, skrbjo za pravilno telesno težo, omejeno uporabo soli in maščob živalskega izvora, nekajenjem, omejitvijo pitja kave in alkohola, s primernim gibanjem, izogibanjem stresu …

ZAKAJ JE TEŽKO HUJŠATI

Poleg vsakodnevnih službenih obveznosti, ki danes trajajo večinoma več kot osem ur dnevno, kar je prej pravilo kot izjema, nas čaka doma še družina, ki prav tako zahteva od nas veliko pozornosti, energije in časa, na primer za prisotnost na roditeljskih sestankih in govorilnih urah, za prevoz otrok na mnoge popoldanske obšolske dejavnosti ... Tak prehiter življenjski slog in mnogo nakopičenih aktivnosti pa nas silijo v nezdravo prehranjevanje in povzročajo pomanjkanje časa in energije za aktivno športno udejstvovanje. In začnejo se nam nabirati odvečni kilogrami, to pa zmanjša našo gibljivost, znižuje samozavest, nam jemlje energijo, da nam je zmanjkuje tako za fizične kot tudi za psihične aktivnosti, in gledano v celoti ogroža naše zdravje.

POMAGA VAM LAHKO PROGRAM SLIMFIT – PROGRAM, S KATERIM LAHKO LJUDJE S PRESNOVNO MOTNJO NA ZDRAV NAČIN IZGUBIJO ODVEČNE KILOGRAME IN ZAŽIVIJO BOLJ ZDRAVO.

Osebe s povečano telesno težo potencialno bolj ogrožajo srčno-žilni dogodki, zato opravimo še pred izvajanjem programov pregled pri kardiologu. Ta pregled obsega poleg osnovnih kliničnih in laboratorijskih preiskav tudi ergometrično testiranje, da lahko sestavimo optimalen in predvsem varen načrt za vadbo primerne intenzivnosti in trajanja in najprimernejšo prehrano.
Dandanes se skoraj ne moremo izogniti vnašanju škodljivih snovi v organizem, saj nas to spremlja na vsakem koraku, pogosto brez možnosti našega nadzora. Nastanek civilizacijskih ali posledičnih bolezni – bolezni srca in žilja, rakastih obolenj, presnovnih bolezni, zvišanega krvnega tlaka in debelosti – pa je posledica prav tega sodobnega načina življenja, ker se človekov prilagoditveni mehanizem ni sposoben dovolj hitro prilagajati.

STROKOVNJAK VAM VLIVA UPANJE IN SKRBI ZA MOTIVACIJO

Zagotovo pomirja misel, da se lahko, preden spravite telo v pogon, obrnete na strokovnjaka, ki zna ugotoviti, kakšna vadba je za vas najprimernejša in kako se odzivate na različne telesne aktivnosti. Pri nas vi in strokovnjak skupaj postavita realne cilje, izbereta optimalne telesne aktivnosti in določita varno območje vadbene obremenitve, brez tveganja poškodb.
Najpomembnejšo vlogo pri hujšanju pa predstavlja način prehranjevanja, zato je ključnega pomena posvet z nutricionistom. Naša, šmarješka strokovnjakinja vam bo pojasnila prehranjevalne vzorce, sestavo hrane, njeno kalorično vrednost in glikemični indeks, vi pa boste njej zaupali svoje dosedanje prehranske navade, preference, morebitne alergije ... Na podlagi vaših prehranskih navad, zdravstvene slike in kaloričnih potreb bo prehranska strokovnjakinja predlagala enega od dveh osnovnih načinov prehranjevanja: medicinski uradno priznani mešani način prehranjevanja po piramidi ali pa ločevalni način, t. i. Montignacovo metodo, nato pa bo v okviru izbranega za vas sestavila jedilnik, ki bo vseboval vse potrebne snovi, hkrati pa bo upoštevala tudi, katerih vrst hrane bodisi iz osebnih bodisi iz zdravstvenih razlogov ne uživate.

POZITIVNA NARAVNANOST IN RAZVAJANJE ZA BOLJŠE RAZPOLOŽENJE

Pomemben del programa hujšanja predstavlja tudi skrbno izbrano velneško razvajanje. Zelo koristno je savnanje, enako pa tudi kopeli za razstrupljanje, pilingi, obloge in aromaterapija za hujšanje.

V jedilnik gostov na programu hujšanja *je kot pomemben gradbeni material za naše mišice treba vključiti beljakovine živalskega in rastlinskega izvora, in sicer: pusto belo in rdeče meso, ribe, fermentirane mlečne izdelke (jogurti, skute, sirotka, siri), jajčni beljak, stročnice …*

V programu SlimFit »kurimo« maščobe in krepimo mišice tudi z zdravo uravnoteženo prehrano z znižano energijsko vrednostjo.

ZA USPEH SO KLJUČNI DOBRI TEMELJI

Osnova šmarješkega programa hujšanja je splet telesnih aktivnosti, prehranskega načrta, fizikalnih metod in motivacije za dosego želenega cilja, tj. trajne odprave presnovne motnje in izboljšanje psihofizične zmogljivosti. Program je individualno oblikovan in je primeren za odpravljanje prekomerne telesne teže in za bolnike s presnovno motnjo pri stabilni bolezni srca in žilja.

KONEC PROGRAMA PA NE SME POMENITI KONCA AKTIVNEGA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA!

Po zaključenem programu prejmejo gosti zdravniški izvid z rezultati opravljenih preiskav in nasvete za ohranjevanje zdravja in dobrega počutja.

Dolgoletne izkušnje strokovnjakov in doseženi uspehi gostov kažejo, da smo s programi, ki smo jih oblikovali v Šmarjeških Toplicah, na pravi poti. Prizadevamo si, da bi trajno odpravili presnovno motnjo in izboljšali psihofizično zmogljivost vseh, ki so se odločili, da nam bodo zaupali, ki so se odločili zmagati!

Vitalni. Zdravi. Ponosni nase. SlimFit & VitaDetox

Edinstveni programi hujšanja in razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice.

Pripravite se na poletje. Zaživite lahkotneje. Razbremenite telo odvečnih maščob in strupov.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Velnes po meri žensk

Dame MORAJO

včasih malo po svoje …

Besedilo: Andreja Zidarič

Pa ne zato, da bi se ognile dolžnostim in družinskim in partnerskim odnosom, ki znajo biti, priznajte, kdaj tudi naporni. Ne, ne zato. Ženske preprosto potrebujejo kdaj pa kdaj nekaj časa zase. Da se posvetijo negi svojega telesa in lepotičenju, za kar v natrpanem vsakdanu morda nimajo vedno toliko časa, kot bi si želele. Da se posvetijo sprostitvi telesa in duha in si privoščijo nekaj dni pravega prijetnega oddiha. Same ali pa morda z izbranimi prijateljicami, s katerimi delijo misli, ideje in izkušnje ter si vedno stojijo ob strani. Tudi druženje s tistimi, ki so ti blizu, je, pa naj bo to dokazano ali ne, način ženskega velnesa.

V Termah Dolenjske Toplice dobi ženska duša krila … Hotel Balnea, eden najlepših slovenskih hotelov, ki ga imajo zelo radi tudi tuji gostje, je umeščen v prikupno okolje, v srce kraja, ki se ponaša z enim od najstarejših zdravilišč v Evropi. Ima prostorne in prijetne sobe z opremo iz naravnih materialov, ki pomirjajo dušo.

Kulinarični mojstri v teh dolenjskih toplicah pripravljajo za goste dobrote iz zdravih lokalnih sestavin, termalna voda v bazenih je blagodejna in ravno prave, poživljajoče temperature, velnes center Balnea pa je pravo kraljestvo razvajanja. Kraljestvo, v katerem zelo dobro razumejo želje ženskega sveta in v katerem se spoznajo na to, kaj dame res nujno potrebujejo. Zato so zanje – za vas – pripravili nabor posebnih, ženskih storitev. Če si boste lahko vzele čas, boste lahko preizkusile prav vse, lahko pa kdaj pobegnete sem vsaj za kakšno urico ali dve, da si potešite svojo dušo.

VRELEC MLADOSTI …

… je ena od tistih storitev iz nabora, ki jih morajo preizkusiti vse dame. Gre za posebno nego obraza, ki vidno napne kožo, zgladi gubice in vrača mladosten videz. 80-minutna beauty seansa (80 EUR) sprošča, neguje in razvaja. Ženski obraz bo po negi čarobno sijal od zadovoljstva zaradi posvečene mu pozornosti.

Iz bogatega nabora Balneinih **masaž** smo izbrali nekaj tistih, ki poživljajo, sproščajo, lajšajo morebitne bolečine in preprosto osrečujejo. Masaža spada namreč med najstarejše in najpreprostejše načine zdravljenja – koristi prav vsem ljudem, ne glede na starost. Zaradi obremenitev delovnega vsakdana je človekovo telo preobremenjeno, kar se kaže kot bolečine v mišicah, težave z gibljivostjo in slabo počutje, masaža kot ena najpreprostejših metod za psihofizično sprostitev, pa telo zelo hitro regenerira.

KLASIČNA MASAŽA

(50 min., 42 EUR)
Masaža sprošča mišice, pomaga pri gibljivosti sklepov, kot limfna drenaža pomaga pri zmanjševanju oteklin. Blagodejno deluje na zmanjšanje telesne napetosti in stresa in pomaga pri nespečnosti. Priporočamo jo pri pogostih bolečinah v križu, vratu ali nogah. Z naravnim oljem (npr. mandljevim ali olivnim) terapevt zmasira hrbet in noge ali roke (polovična masaža) ali celo telo (masaža vsega telesa).

MASAŽA Z ZELIŠČNIMI SNOPKI

(50 min., 55 EUR)
Ta masaža povezuje nekaj stoletij staro azijsko metodo zdravljenja in lepotičenja in sodobno znanje s področja zelišč, aromaterapije in nege telesa. Odlikuje jo prijetno izmenjavanje različnih postopkov: od polivanja s toplim aromatičnim oljem in masažnih gibov po energetskih točkah do masaže z vročimi snopki, katerih učinkovine pri tem prodirajo v telo. Masaža je namenjena vsem, ki si želijo celostno terapijo za sprostitev telesa in še negovalni učinek na koži. Zmanjšana sta mišična in podkožna napetost in stres, boljše je splošno počutje, dosežena sproščenost misli in duha. Koža je po masaži neverjetno mehka, gladka in izjemno lepega videza. In misli lahke kot tančica ...

MASAŽNA POSEBNOST TERM KRKA – MASAŽA Z IZBRANIM TERAPEVTOM

(80 min., 80 EUR)
Gre za kolaž masažnih tehnik, ki pomagajo omiliti vaše težave – maser po pogovoru z vami izbere kombinacijo najprimernejših tehnik in se pri terapiji intenzivneje posveti tistim delom telesa, ki potrebujejo več pozornosti. Ta masaža pa je hkrati odlična priložnost, da gost v enem tretmaju spozna več različnih masažnih tehnik.

Med bivanjem v Dolenjskih Toplicah gredo dame lahko tudi na **obisk k estetski kirurginji**. Po pregledu in posvetu ima vsaka možnost dovoliti strokovnjakinji tudi to, da »zamahne s svojo čarobno paličico« in uredi kakšno malenkost – izbriše motečo gubo, našobi ustnice, zgladi veke … Z nebolečimi ambulantnimi lepotnimi posegi laserske kirurgije ter lepotne in antiageing medicine se lahko dame tako skoraj v hipu znebijo motečih sprememb, ki jih delajo starejše, kot se počutijo ...

Ne smemo pa pozabiti niti na vrhunsko **NEGO TELESA JAPONSKI CVET** (60 min., 49 EUR) z izdelki kraljevske francoske znamke Sothys. Kombinacija masaže in nege potrebuje 60 minut za to, da kot čudežna formula spremeni kožo v gladko in sijočo svilnato površino, ki kar kliče po dotikih … In še … **SPA MANIKIRA** (70 min., 45 EUR), ki zaokroža velneško doživetje z izjemno nego nohtov na rokah in rok, ter **SPA PEDIKURA** (70 min., 45 EUR), ki bo vaša stopala spremenila v prijetne mehke blazinice brez bolečin.

Cukrčki za boljše počutje žensk pa se skrivajo tudi v **svetu savn** … Toplota je že sama po sebi pomembna za človekovo dobro počutje. Ne glede na to, kako pride do njega in kako se ga dotakne – v obliki odličnega čaja, toplote kamina ali ročno spletenih pisanih rokavic … Toploto zagotavljajo tudi ugodje, udobje, misli brez skrbi. K sreči pa se da zadevo tudi obrniti in s toploto doseči ravnovesje, očiščenje in sprostitev.

INFRARDEČA SAVNA

(30 min., 15 EUR) ima številne zdravilne učinke. Pomaga pri razstrupljanju telesa, odpravlja bolečine in otrdelosti v ramenih, pomaga pri artritisu, revmi, kožnih obolenjih in mišičnih krčih, lajša težave menopavze, odpravlja nespečnost in išias. Z izpostavljanjem infrardeči svetlobi lahko hitreje pozdravite brazgotine po opeklinah, dosežete hitrejše izgubljanje odvečne telesne teže (poraba 900 kcal pri enem savnanju), krepite spomin in se sproščate.

PILING VINO BONUM

(20 min., 22 EUR)
Gre za piling z žlahtnimi grozdnimi pečkami iz ekološke pridelave. Grozdje in vino sta bogata z antioksidanti, snovmi, ki varujejo pred boleznimi srca in žilja in rakom, preprečujejo staranje celic in spodbujajo celično energijo.

Živeti zdravo življenje je poslanstvo, ki ga v Termah Krka z navdušenjem prenašamo na naše goste. Učimo jih, da je pomembno jesti zdravo in da je zdravo dovolj in primerno se gibati. **Gibanje RES osrečuje**. In v dolenjskih termah je možnosti za prijetno rekreacijo neskončno …

Torej … Privoščite si nekaj dni za **žensko doživetje**. Odločite se in si polepšajte pomlad – zadovoljni bodo tudi tisti, ki vas najbolj ljubeče objemajo. Verjemite, vredno je izkusiti …

Popoln wellness oddih v Hotelu Balnea**** superior

Paket vključuje: 2 nočitvi s polpenzionom v dvoposteljni sobi za 2 dve osebi • **DARILO:** 1 x vstop v svet savn Oaza • vstop v SPA Panorama (gratis: pon.-čet., doplačilo: pet.-ned.) • neomejeno (ob vikendih tudi nočno) kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda) • AKTIVNOSTI: vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, jogalates, jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami, vodno aerobiko • animacijski program.

291 EUR (za 2 osebi, 2 nočitvi)

Ponudba velja do 18. 6. 2017 (razen v terminih 14.-17. 4., 21. 4.-1. 5., 1.-4. 6.).
Cena že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Aktivni oddih zaleže bolj kot počitek

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič, Rok Weiss

Mnogim dopustnikom se zgodi, da se z oddiha vrnejo še bolj utrujeni, z manj energije in elana. Vrnitev med vsakdanje obveznosti pa je še toliko težja, če je razlika med sprostitvijo na dopustu in ponovno obremenitvijo z rednim delovnim ritmom res velika. Skratka, če ste na počitnicah samo počivali, potem pa ste se tako rekoč čez noč spet zakopali v delo, obstaja velika verjetnost, da boste po dopustu še bolj utrujeni.

Sproščajoč sprehod po parku ali kolesarjenje ob reki Krki odplavita skrbi in v telo se naseli neskončen mir.

Aktivne počitnice pa bodo koristile tako vašemu telesu kot umu, posebej če se med dopustom ukvarjate z dejavnostmi, ki vas veselijo in sproščajo. Če boste za dopust izbrali Otočec, je tu na voljo res pisana paleta dejavnosti.

GIBANJE SPROŠČA IN DAJE ENERGIJO

Je vaš hobi tek? Morda tenis? Radi kolesarite, plavate ali hribolazite? Je vaša strast golf? Se radi sprehajate, opazujete naravo in uživate v ptičjem petju? Radi nabirate gozdne sadeže, travniška zelišča ali gobe? Ste navdušen fotograf?

Na Otočcu lahko izkoristite dopust za hobije, ki vas osrečujejo, hkrati pa dobro vplivajo na vaše zdravje. Aktivnosti v naravi in v termalni vodi so namreč odlične za krepitev srca in izboljšanje psihofizičnih sposobnosti.

OTOČEC VABI, DA SE MU PREDATE Z VSO STRASTJO

Lepota narave na Otočcu osuplja. Reka Krka si utira pot med sončnimi griči, pokritimi z vinogradi, in travniki, kjer si lahko naberete šopek cvetlic. Na otoku sredi reke Krke pa stoji ena najlepših slovenskih arhitekturnih znamenitosti – **grad Otočec.**

Nedaleč od gradu vas čaka hotel Šport, ki ponuja med drugim **termalni bazen s savnami**. Ob plavanju v bazenu pa lahko tu opazujete, kako adrenalinski navdušenci izživljajo svojo strast v **pustolovskem parku** – se dričajo med krošnjami dreves in plezajo v vrtoglave višine. V hotelu Šport pa so tudi sobe nekaj posebnega – v njih so za vas pripravili pripomočke za jutranjo vadbo, da se boste lahko sveži in razgibani podali dnevnim dogodivščinam naproti.

Prisluhnite svojemu notranjemu glasu, ki vam šepeta, da se večkrat odpravite v objem narave in si vzemite čas za uživanje njenih darov.

Otočec je raj za golfiste in druge ljubitelje narave ter odlične kulinarike.

Pogrešate občutek, da so oblaki na dosegu roke, da bi lahko premikali gore in objeli cel svet? Telo hrepeni po gibanju in sprostitvi, prisluhnite mu.

Le lučaj stran je **športni center s prenovljeno večnamensko športno dvorano** in z zunanjimi igrišči za tenis, odbojko, košarko in nogomet.

Ob reki Krki, par minut hoje od gradu Otočec, se razprostira **igrišče za golf**, z osemnajstimi igralnimi polji, ki navdušijo tudi najbolj zahtevne golfiste.

Otočec obkrožajo številne **pohodniške in kolesarske poti**, ki vodijo do krajevnih znamenitosti in razglednih točk. V hotelu si lahko izposodite pohodniške palice, zemljevide in opise poti, pa tudi kolesa. Na Otočcu je torej popolna ponudba za vse, ki strastno uživate v naravi in rekreaciji.

UŽIVATE V KULINARIKI?

Tudi ljubitelji kulinarike boste na Otočcu prišli na svoj račun. Kuharski mojstri tankočutno prepletajo tradicionalne recepte s sodobnimi trendi, z enim samim namenom – presenetiti, razvajati, osrečiti, navdušiti goste.

NOVO NA OTOČCU – ZA LJUBITELJE ŠPORTA IN REKREACIJE

V prenovljeni večnamenski dvorani lahko igrate košarko, odbojko, nogomet, rokomet, tenis, badminton in namizni tenis ali vadite judo, karate, aikido in kendo. Odprta je vse leto.

Od zgodnje pomladi do pozne jeseni pa so vam na voljo tudi zunanja igrišča za golf, tenis, nogomet, odbojko in košarko. Izposodite si lahko kolesa, skike in druge športne rekvizite, otroci in adrenalinski navdušenci pa lahko uživate tudi v pustolovskem parku.

Prenovljena dvorana na Otočcu vabi k raznoliki rekreaciji.

Predani **strastem**

Ujemite promocijski paket v **hotelu Šport 4* na Otočcu** in se prepustite aktivnim in sproščajočim doživetjem.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Programi za večjo kakovost življenja v vseh obdobjih

Besedilo: Maja Bele

Naše življenje, naš vsakdan, sestavljajo trenutki, preživeti doma z družino, v službi, s prijatelji … To so trenutki, ko dajemo sebe, svoj čas in energijo. Pomembno je, da imamo ob tem občutek, da sta naše telo in psiha v ravnovesju, da se energija pretaka in da nam to daje občutek spoštovanosti, upoštevanosti in zadovoljstva.

V Talaso Strunjan po zdravilne energije morja, sonca in zemlje.

Da pridemo do notranjega ravnovesja, nam lahko občasno pomagajo tudi krajši ali daljši »odklopi«, ko se premaknemo v drug kraj, na prijetno mesto, ki nam omogoča počitek in umik vase in nam da priložnost, da ponovno najdemo mir in okrepimo življenjsko energijo in voljo. Takšne aktivno-sprostitvene počitnice ponuja tudi Talaso Strunjan s svojima medicinskima programoma velnesa Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje in Obvladajmo stres, živimo umirjeno.

3 TEMELJI DOBREGA POČUTJA

Skupni imenovalec teh dveh strunjanskih programov je sprememba življenjskih navad – poskrbeti je treba, da se v telesu vzpostavi energijsko ravnovesje, saj to vpliva na sproščenost našega telesa in duha, našo odpornost in splošno počutje.

Za krepitev telesa in duha skrbijo v strunjanskih programih trije osrednji sklopi, in sicer:

- gibanje,
- zdravstvene in sprostitvene terapije in
- prehrana.

Vse te ključne dejavnike pa povezuje vsakodnevni osebni stik s športnimi trenerji, terapevti in svetovalci, kar dodatno pripomore k izjemnosti in učinkovitosti programov in s tem k zadovoljstvu vključenih gostov.

Vsakdo izmed nas si želi biti in ostati vitalen in čim dalj aktiven. V vseh življenjskih obdobjih. Lažje in varneje gre s pomočjo strokovnjakov.

1. SKLOP: GIBANJE

Gibanje veča mišično zmogljivost, ohranja zdrave kosti in gibljive sklepe, upočasnjuje biološko staranje in preprečuje številne bolezni, s tem pa spodbuja splošno dobro počutje. Prav zato je zelo pomembno v vseh življenjskih obdobjih, še zlasti pa v zrelih letih.

Po začetnem **zdravniškem pregledu** in diagnostiki vključujeta programa

Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje in Obvladajmo stres, živimo umirjeno učinkovite telesne aktivnosti.

• NORDIJSKA HOJA

Pri nordijski hoji, ki se izvaja v naravi, je med vadbo aktivnih več mišičnih skupin, in sicer zaradi uporabe pohodniških palic predvsem mišice zgornjega dela telesa.
Največji prednosti te vadbe sta prav razbremenitev sklepov spodnjega dela telesa in aktivacija mišic trupa. Pri nordijski hoji poskušamo delati v pogovornem tempu in v aerobnem območju, ker so glavni vir energije maščobe. Vadba traja 60 minut in v prelepem okolju strunjanskega krajinskega parka ob pogledu na morje še prehitro mine.

• VADBA V BAZENU

Vadba v vodi je ena najbolj koristih in prijetnih vadb, primernih za vsakogar. Pri tem izkoristimo fizikalne lastnosti vode: ker je pritisk na sklepe in hrbtenico v vodi manjši, je izvajanje vaj lažje. Z vadbo okrepimo mišice, se razgibamo in razvijamo gibljivost in vzdržljivost.

• FITNES – Z INŠTRUKTORJEM

Fitnes je vadba za izboljšanje telesne pripravljenosti. Ob strokovnem svetovanju trenerja pridobivajo udeleženci s to vadbo mišično moč in vzdržljivost in porabljajo maščobne zaloge, zato z njo preoblikujete svoje telo.

• VAJE ZA HRBTENICO

Težave s hrbtenico oz. z ohlapnimi hrbtnimi mišicami ima dandanes zaradi sedečega načina življenja in nezadostne telesne aktivnosti zelo veliko ljudi. Zato so v program Healthy Ageing vključene tudi vodene vaje za hrbtenico, med katerimi fizioterapevt gostom pokaže take, ki krepijo hrbtne in trebušne mišice in razgibavajo sklepe hrbtenice in okončin.

2. SKLOP: ZDRAVSTVENE IN SPROSTITVENE TERAPIJE

Terapije teh programov sproščajo in pospešujejo regeneracijo telesa. Vse so preizkušene, varne, popolnoma neboleče, prijetne in blagodejno delujejo na počutje.

• DIHALNE VAJE

Pri terapevtskih dihalnih vajah se gostje učijo pravilnega dihanja, predihavanja pljuč in sproščanja.

• INHALACIJE

Pri inhalacijah vdihava gost s pomočjo inhalatorja zrak z različnimi dodatki, kot so morska voda in zelišča. Inhalacije so namenjene sproščanju, odpiranju dihalnih poti in pravilnemu dihanju.

• ENERGIJSKO-SPROSTITVENE VAJE OB MORJU

Energijske vaje in tehnike sproščanja potekajo ob morju in v solinah. Ob vonju po morju in borovcih se telo še bolj prebudi in pripravi na aktiven dan. Vaje so namenjene sproščanju, odpravljanju notranje napetosti, umirjanju in nabiranju novih moči.

• PILING

Morski piling telesa je sprostitvena nega, ki jo izvajajo v sprostitvenem centru Salia in jo je priporočljivo narediti pred vsem drugim. S telesa so tako odstranjene odmrle celice kože, in koža se lažje odzove na zdravilne lastnosti oblog in olj, ki jih nanašamo nanjo. Aromatični morski piling v Salii sestavljajo olivno olje, morska sol in cvetovi sivke.

• MASAŽNA KOPEL
Sprostitvena masažna kopel v kadi s kar 240 masažnimi šobami poskrbi za boljšo prekrvitev telesa in sprostitev mišic od vratu do nog.

• FANGO
Topla obloga iz morskega blata, fanga, bogatega z zdravilnimi organskimi snovmi in minerali, sprošča in blaži bolečine v mišicah, razstruplja telo, pospešuje krvni pretok in presnovo in nahrani.
Obloge so na voljo v centru Salia, postopek pa je tak, da gosta najprej po vsem telesu premažejo s toplim blatom, nato pa tak počiva 15 do 20 minut na grelni blazini.

• RAZSTRUPLJEVALNA MASAŽA DETOKS
Pri tej masaži uporabi terapevt mandljevo olje in eterično olje brina, s tehnikami ročne limfne drenaže pa poskrbi za ravnovesje limfe v telesu in pospeši razstrupljanje – odvajanje vode in strupov.

• ANTISTRESNA MASAŽNA AROMATERAPIJA
Pri antistresni aromaterapiji se terapevt osredotoči na predele hrbta in na obraz, za masažo pa uporablja različna eterična olja, bodisi za poživitev ali za sprostitev, in tehniko pritiskanja na akupresurne točke.

• REFLEKSNA MASAŽA STOPAL
Ali ste vedeli, da je na stopalu zemljevid celotnega telesa? Pri refleksnoconski masaži terapevt s pritiskanjem na določene točke na stopalu vpliva na delovanje notranjih organov in sprošča energijske blokade ter telo tako ponovno uravnovesi.

V program Obvladajmo stres, živimo umirjeno so vključene: antistresna masažna aromaterapija, klasična masaža telesa in refleksna masaža stopal. Program Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje pa vključuje klasično masažo telesa in razstrupljevalno masažo detoks.

• SAVNANJE
Savnanje je namenjeno sprostitvi in boljšemu počutju, poleg tega pa ima še celo vrsto zdravilnih učinkov: bolečine in napetosti v mišicah in sklepih popustijo, zaradi pospešenega bitja srca se pospeši krvni pretok, dobro se prekrvi tudi koža in ker se okrepi znojenje, se okrepi tudi izločanje škodljivih snovi iz telesa.
Savnanje je koristna kozmetična nega, pomaga pri odpravljanju kožnih bolezni in preprečuje nastanek celulita, poleg tega pa zmanjšuje psihični in fizični stres in mnogim pomeni tudi zagotovilo za dober nočni spanec.

3. SKLOP: PREHRANA
V programih Obvladajmo stres, živimo umirjeno in Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje sta vključena tudi **posvetovanje s prehransko svetovalko in delavnica zdrave prehrane.**

V delavnici zdrave prehrane prehranski svetovalec gostom pokaže primer zdravega obroka (krožnika) in pripravo »malih jedi«. To so različni mali grižljaji z zelenjavo, sadjem, ribami, olivnim oljem, oreščki ... Vse te male jedi, ki jih sestavljajo mediteranska hrana in antioksidanti, gostom predstavijo, ob tem pa jim tudi svetujejo, kako pripravljati živila v domačem okolju na čim bolj zdrav način.

ZAKLJUČEK … IN ZAČETEK
Veseli nas, da ste se odločili postaviti svoje zdravje in dobro počutje na prvo mesto. In da boste za to izbrali prav poseben kraj, ki ga odlikuje edinstven preplet **zdravilnih energij morja, sonca in zemlje**, na najbolj zelenem, neokrnjenem koščku slovenske obale.

S programoma Obvladajmo stres, živimo umirjeno in Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje se boste počutili prerojene, polni boste nove, sveže, pozitivne energije. Dobrodošli.

Obvladajmo stres, živimo umirjeno

Kako se počutite, je odvisno predvsem od vas samih – dan je lahko lep, če si takega naredite.

Program (5 dni, 6 noči) vključuje: namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi (min. 3 obroki na dan) • uvodni zdravniški pregled (1 x), diagnostiko (spirometrijo, EKG – 1 x) • posvet s prehranskim svetovalcem (1 x) • koristno sproščajočo nego, ki jo sestavljajo piling (1 x) in obloge iz fanga (2 x), masažna kopel Niagara (3 x), refleksna masaža stopal (1 x), klasična masaža s sivko in citrusi (1 x) ter antistresna aromamasaža (1 x), savnanje (2 x) • sprostitvene vaje ob morju (2 x), inhalacije (3 x) in številne telesne aktivnosti v vodi in na suhem (nordijska hoja, vodna aerobika, fitnes …)

5 nočitev v hotelu Svoboda****	26. 3.–23. 6. >> 701 EUR
5 nočitev v Vilah***	26. 3.–23. 6. >> 612 EUR

Cena že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Naj postavljena diagnoza ne bo prevelika prepreka v življenju.

Z ustrezno prehrano in gibanjem do boljšega počutja

Mineva 25 let od mojih prvih predavanj o zdravi prehrani za koronarne bolnike v Šmarjeških Toplicah. V tistem obdobju smo v zdravilišču začeli razvijati varovalno prehrano za koronarne in srčne bolnike na rehabilitaciji, naša osnova za strokovno pripravo novih kakovostnih jedilnikov zanje pa je bila moja diplomska naloga s celotno analizo energijskih in hranilnih vrednosti obrokov v penzionski ponudbi Term Šmarješke Toplice. V takratno analizo so bili vključeni tudi že novi varovalni jedilniki v našem zdravilišču in na Katedri za prehrano na Biotehniški fakulteti v Ljubljani smo s takrat najnovejšimi laboratorijskimi metodami ugotovili, da je tako sestavljena in pripravljena hrana za koronarne bolnike primerna. Seveda pa smo pri tem upoštevali za tiste čase priporočene referenčne vrednosti za vnos hranil, predvsem glede vsebnosti maščob z maščobnokislinsko sestavo in holesterolom, in indeks aterogenosti živil.

Da smo te spremembe lahko vpeljali v delovni proces, da so postale naš način dela in ne le muha enodnevnica, pa je bilo potrebnih več ključnih dejavnikov. Najprej **zelo dobri in za spremembe dovzetni kuharji** in natakarji, ki so se na moje predloge odzivali pozitivno in zagnano in bili pripravljeni za »evolucijsko« spremembo v ponudbi in pripravi hrane.

Na drugi strani so bili to **gostje.** Naši zvesti koronarni bolniki, člani koronarnih društev, ki so od nas pričakovali, da bomo za njihove potrebe pripravljali kakovostno in po strokovnih smernicah pripravljeno hrano, po kateri se bodo dobro počutili in imeli dovolj energije za izvajanje potrebne telesne aktivnosti, ki je bila tudi že v tistem času načrtovana in prilagojena njihovim potrebam. Za njih smo zato začeli organizirati tudi izobraževalne kuharske delavnice.

Potem pa so to naše delo opazili tudi **zdravniki in drugo medicinsko osebje**, in so bolnike ozaveščali in jim svetovali izbiro varovalnega jedilnika.

Šmarješki varovalni jedilniki so tako postali **sinonim zdrave prehrane** v Termah Krka, označili pa smo jih z **rdečim srčkom**, da smo goste s tem na enostaven način informirali, katero hrano naj izberejo za zdravo in močno srce.

V letih, ki so sledila, so se pogledi na primerno prehrano za srčno-žilne bolezni kar nekajkrat spremenili. Ob tem naj omenim, na primer, samo **jajca**. Še pred dobrimi 10 leti smo vsem srčno-žilnim bolnikom strogo prepovedali uživanje jajčnega rumenjaka, potem pa so se stvari umirile in zaradi izsledkov novih raziskav so jajca v prehrani spet zasedla mesto, ki si ga zaradi bogate hranilne vrednosti zaslužijo. Tako ni nič narobe, če zaužijemo po eno celo jajce 3-krat na teden.

Veliko pozornosti namenjamo vsa ta leta tudi izbiri pravih maščob. Že pred 25 leti smo tako kot danes cenili, na primer, ekstra deviško olivno olje, zdaj pa vemo tudi to, da hrana, ki vsebuje hidrogenirane maščobe, škodi našim žilam in srcu. V kuhinjah Term Krka smo zato takšne maščobe nehali uporabljati in so osnovne maščobe za pripravo jedi pri nas tako kakovostna rastlinska olja, med njimi pa je na prvem mestu olivno olje.

V Termah Krka se zavedamo, da na zdravje in dobro počutje zelo dobro vplivajo lokalno pridelana sezonska živila in da je hranilna vrednost teh živil veliko večja kot pri živilih, ki prihajajo od daleč, saj lahko ta naša zelenjava in sadje res dozorita v naravnem okolju, na soncu. Za zdravje in boljše počutje gostom zato ponujamo sezonsko, lokalno in domače, pestro in uravnoteženo in smo ponosni, da dobijo pri nas vsi to, kar si želijo, ali predvsem to, kar potrebujejo. Da dobijo **dobro.**

JEJTE ZDRAVO – ŽIVITE ZDRAVO!
DOBRODOŠLI V TERMAH KRKA!

Janja Strašek, univ. dipl. ing. živil. tehn., svetovalka za prehrano

TERME KRKA

Hrana za
zdravo in močno srce

Besedilo: Janja Strašek, univ. dipl. ing. živil. tehn., svetovalka za prehrano

Srce je najdejavnejša mišica v telesu, saj dela 24 ur na dan. Če ga ne treniramo in ne oskrbujemo z zadostno količino vseh potrebnih hranilnih snovi, začne počasi pešati in zboli.

Srce krepimo s hrano, **bogato z beljakovinami živalskega in rastlinskega izvora:** pustim mesom (govedina, teletina, jagnjetina, perutnina), ribami, jajci, mlekom in mlečnimi izdelki (jogurt, sir, skuta, sirotka), stročnicami (leča, čičerka, fižol, grah, bob) ter žiti (tudi rižem). Med preventivnimi ukrepi za zdravo srce velja za enega najučinkovitejših še vedno **sredozemska prehrana**. Ta vključuje živila treh skupin – prva skupina so žitni izdelki, sadje, zelenjava in stročnice, semena in oreščki ter mlečni izdelki in olivno olje; to uživamo vsak dan. Druga skupina živil, ki naj bi jih uživali enkrat na teden, so ribe, perutnina in jajca, živila tretje skupine pa naj bi uživali samo nekajkrat na mesec, in sicer svinjsko, goveje in ovčje meso. Jedilniku lahko dnevno dodamo še kozarec rdečega vina.

Pomen varovalnih živil za zaščito srca:

- *Sadje, zelenjava in stročnice vsebujejo veliko varovalnih snovi (vitaminov, rudnin, flavonoidov, pomembnih antioksidantov) ter vlaknin, ki znižujejo raven holesterola v krvi in vplivajo na uravnavanje telesne teže.*
- *Česen vsebuje alilpropil disulfid in dialil disulfid, snovi, ki znižujeta raven holesterola v krvi in varujeta pred srčnim infarktom.*
- *Nekatere dišavnice (npr. rožmarin, žajbelj) vsebujejo flavonoide.*
- *V rdečem vinu so antioksidanti: fenolne spojine, derivati flavona.*
- *Olivno olje znižuje raven holesterola LDL, ne pa tudi ravni varovalnega holesterola HDL.*
- *Morske ribe vsebujejo omega-3 maščobne kisline, ki varujejo telo pred aterosklerozo.*

V PREHRANI SO MAŠČOBE NEPOGREŠLJIVE, NISO PA VSE MAŠČOBE ENAKO KORISTNE.

Nove smernice pravijo, da je za zniževanje ravni holesterola in varovanje zdravja srca pomembna tudi izbira pravih maščob. To pomeni izbiranje maščob, bogatih z nenasičenimi maščobnimi kislinami, te pa najdemo predvsem v kakovostnih rastlinskih oljih (olivno, repično ...), oreščkih in semenih.

KAKO V PREHRANI ZMANJŠATI KOLIČINO ZDRAVJU ŠKODLJIVIH TRANSMAŠČOBNIH KISLIN

Transmaščobne kisline v živilih škodujejo zdravju. Največ jih je v živilih, pripravljenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob, npr. margarin. Če zaužijemo dnevno 5 gramov takih maščob, predstavlja to podobno povečanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot če bi vsak dan pokadili 5 do 10 cigaret.

Kaj lahko storimo proti temu?
Pri izbiranju pakiranih živil se je dobro izogibati tistim, ki imajo na seznamu sestavin navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe, in čim bolj omejiti uživanje ocvrtih jedi. Kot dodatni preventivni ukrep je priporočljiva omejitev uživanja predpripravljenih živil, še posebej takšnih, za katere ni mogoče izključiti prisotnosti delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Te se najpogosteje uporabljajo za pripravo izdelkov iz testa, piškotov, vafljev in drugih sladic. (Vir: http://www.mz.gov.si/ 25. 3. 2015.)

V kuhinjah Term Krka smo takšne maščobe nehali uporabljati. Osnovna maščoba za pripravo jedi pri nas so rastlinska olja, med najbolj uporabljanimi pa je olivno olje, medtem ko za pripravo sladic, testa in drugih izdelkov z maščobami uporabljamo nehidrogenirane rastlinske maščobe in občasno tudi maslo.

Telesna vadba pri bolnikih po infarktu in njeni učinki

Besedilo: Doc. dr. Borut Jug, dr. med., spec. interne medicine

Telesna dejavnost in telesna vadba krepita srce in žile, zato tako zdravim posameznikom kot bolnikom po srčnem infarktu priporočamo, da so telesno čim bolj dejavni – na primer naj, ko je le mogoče, hodijo peš oziroma po stopnicah ali, če jih to veseli, vrtnarijo. Poleg tega pa svetujemo tudi, naj v svoj življenjski slog vgradijo redno telesno vadbo – načrtovano in strukturirano telesno dejavnost, kot je na primer dnevno 30 minut hoje.

V preteklosti so srčnim bolnikom telesno vadbo odsvetovali, ker da opešano srce ne zmore obremenitev, ki jih zahteva telesni napor. Danes vemo, da velja ravno nasprotno – telesna vadba krepi srce, žilje in gibala, pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže, izboljša presnovo krvnega sladkorja in krvnih maščob, omili simptome depresije in tesnobnosti ter ublaži delovanje neugodnih stresorjev na telo. Skratka, telesna vadba podaljša življenje in izboljša njegovo kakovost. Pri bolnikih po srčnem infarktu, ki se udeležujejo programa telesne vadbe v sklopu srčne rehabilitacije, je bila namreč dokazana za 20 do 25 odstotkov manjša umrljivost kot pri njihovih vrstnikih, ki tega ne počnejo. Ob tem pa z redno telesno vadbo laže obvladamo znane dejavnike tveganja, kot so zvišan krvni tlak in raven holesterola, sladkorna bolezen in čezmerna telesna teža, okrepimo sodelovanje v procesu zdravljenja, ublažimo simptome srčne bolezni in nasploh izboljšamo počutje.

Bolnikom po srčnem infarktu priporočamo v prvi vrsti **zmerno aerobno telesno vadbo**. Zanjo imamo največ znanstvenih dokazov, da učinkovito in varno krepi srce in žile, prav zato jo v pogovornem jeziku imenujemo tudi »kardio« vadba. Gre za vadbo s ponavljanjem gibanja večjih mišičnih skupin, ki neprekinjeno aktivira srce in žile in jo praviloma opredelimo z obremenitvijo v območju okoli 70 odstotkov maksimalne srčne frekvence (to določimo z obremenitvenim testiranjem ali pa s formulo: 220 – starost, tj. posameznikova leta). Gre za vadbo, ki jo lahko izvajamo daljši čas, običajno 30 minut ali še dalj, ne da bi se pri tem izčrpali ali postali tako zasopli, da ne bi mogli govoriti. Sem prištevamo hojo in kolesarjenje (v naravnem okolju ali telovadnici), pa tudi tek na smučeh, lahkotno plavanje, lahen tek in džoging, nordijsko hojo ipd. Pred vsako vadbo svetujemo ogrevanje (okoli 10 minut), po njej pa enako dolgo sproščanje. Obstajajo pa tudi oblike sproščanja s telesno vadbo, na primer joga, tajči in čigong, ki že same po sebi izboljšajo tudi delovanje srca in žil in tako zmanjšujejo tveganje za infarkt. Napredovanje pri vadbi je individualno, in to postopno – v prvem tednu svetujemo, na primer, kratkotrajno hojo, nato pa lahko prehojeno razdaljo postopno povečujemo, s ciljem, da smo po šestih tednih zmožni 20 do 30 minut redne vadbe.

VARNOST TELESNE VADBE

Telesno vadbo začnemo po infarktu praviloma v rehabilitacijskem programu, ker lahko tu zagotovimo ustrezno varnost in nadzor. Posamezniki, ki so izhodiščno zelo zmogljivi, bodo hitreje napredovali, drugi bodo zmogljivost pridobivali postopneje. Upoštevati moramo njihovo starost, krhkost, pa tudi druge bolezni, ki utegnejo posameznika pri telesni vadbi ovirati. Srčnim bolnikom in posameznikom, ki imajo veliko dejavnikov tveganja, priporočamo, da se pred začetkom programa telesne vadbe posvetujejo z zdravnikom, za veliko večino bolnikov po infarktu pa je pred tem potrebno tudi obremenitveno testiranje, da lahko natančno in strokovno ocenimo odziv njihovega srca na telesni napor in predpišemo vadbo v pravšnjem obsegu. S tem ocenimo bolnikovo ogroženost in najprimernejšo vrsto vadbe. Pri nekaterih posameznikih, denimo pri bolnikih s hudimi motnjami srčnega ritma, zelo okvarjenim delovanjem srca, neustrezno prekrvitvijo srčne mišice ali hudimi boleznimi zaklopk, telesno vadbo odsvetujemo. A takšni srčni bolniki so izjema. Veliki večini bolnikov telesna vadba koristi.

Ko je za bolezen kriva neaktivnost, nezdrav življenjski slog

Debelost in motnje presnove – epidemija prihodnosti

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Presnovni ali metabolni sindrom je obolenje, ki prizadeva vedno več ljudi. Ima ga že petina svetovnega prebivalstva. Da gre za motnje presnove, kažejo težave, kot so trebušna debelost, odpornost telesa proti inzulin (inzulinska rezistenca), zvišan krvni tlak (hipertenzija), zamaščenost jeter, motnje v presnovi krvnih maščob (dislipidemija) in zvišana raven sladkorja v krvi (hiperglikemija). Vsaka od teh težav je lahko vzrok za srčno-žilne bolezni in sladkorno bolezen tipa 2.

Pojavnost metabolnega sindroma se povečuje z nezdravim načinom življenja, za katerega so značilni **stres, premalo gibanja ter neredna in neustrezna prehrana.**

PREKOMERNA TELESNA TEŽA IN NEAKTIVNOST VODITA V BOLEZEN

Iz znanih podatkov lahko razberemo, kako pogosti so posamezni dejavniki tveganja za nastanek presnovnega sindroma pri odraslih Slovencih:

- 58 % Slovencev ima čezmerno telesno težo, 18 % je debelih,
- približno polovica jih ima povišan krvni tlak,
- dva od treh imata zvišano raven holesterola v krvi,
- sladkornih bolnikov je v Sloveniji že več kot 100.000, njihovo število pa nenehno narašča.

Pri ljudeh s trebušno debelostjo so srčno-žilne bolezni pogostejše. Razlog za to so prav v višini pasu nakopičene maščobne celice, kajti presnovki teh celic pripomorejo k nastanku bolezni, kot sta ateroskeroza in sladkorna bolezen tipa 2.

Pri ljudeh s presnovnim sindromom je tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni od 2- do 4-krat večje, tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pa kar 5-krat večje. Motnje v presnovi lahko povzročijo zamaščenost jeter, to pa lahko pripelje tudi do vnetja jeter, ciroze in celo raka jetrnih celic.

Prav zato je zelo pomembno, da presnovni sindrom preprečimo – z vzdrževanjem primerne telesne teže, z zadostno mero gibanja in zdravim prehranjevanjem. Če pa smo znake presnovnega sindroma pri sebi že prepoznali, se je treba zdraviti s strokovno pomočjo.

HUJŠANJE POD ZDRAVNIŠKIM NADZOROM

V Termah Šmarješke Toplice so dobro uveljavljeni **programi hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in zdravljenja metabolnega sindroma** – vsi temeljijo na zmanjševanju maščob v telesu in odpravljanju presnovnih motenj, temeljni terapevtski ukrep pa je spreminjanje življenjskih navad: omejiti vnos kalorij z enostavnimi ogljikovimi hidrati, nasičenimi maščobami in transnenasičenimi maščobami ter pridno telovaditi, saj so telesne mišice največji porabnik glukoze in s tem najpomembnejši dejavnik za odpravo inzulinske rezistence.

Sestavni del teh programov sta zato tudi motivacija in pouk za spremembo življenjskega sloga. Programi se začnejo s temeljitim zdravniškim pregledom, ki vključuje tudi obremenitveno testiranje

(ergometrijo) pri kardiologu, sledijo pa terapije, primerna prehrana in športne aktivnosti, prilagojene zdravstvenemu stanju in ciljem posameznika.

GIBANJE – PREVENTIVA IN ZDRAVILO

Redna telesna dejavnost preprečuje omenjene težave in ob tem tudi zmanjšuje stres. Večina bolnikov z motnjami presnove se sicer zaveda pozitivnih učinkov gibanja, vendar ga ne znajo ali ne zmorejo vpeljati v svoj vsakdan. V Termah Šmarješke Toplice zato vrsto vadbe in njeno intenzivnost izbiramo tako, da gost v gibanju uživa in se zato z lahkoto privadi na tak bolj zdrav način življenja. Vadba v termalni vodi, nordijska hoja v naravi, vadba v telovadnici, višinski sobi in IR-sobi odpravljajo maščobne obloge in krepijo mišice, hkrati pa človeka sproščajo in mu vračajo samozavest.

VADBA V VODI SPADA MED LAŽJE, A HKRATI UČINKOVITEJŠE

Vse oblike gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja po vodi in vodna masaža – so dobre za telo in za naše počutje. Vadba v vodi je lažja, zato je odlična izbira za tiste s prekomerno telesno težo ali s težavami s hrbtenico in gibali. Termalna voda pa ima še druge blagodejne učinke, zato je hujšanje v Termah Šmarješke Toplice hkrati tudi sproščajoč oddih.

PREHRANA, PRILAGOJENA VSAKEMU POSAMEZNIKU

Vrsto in hranilno vrednost prehrane določita zdravnik in prehranska svetovalka za vsakega gosta posebej po pregledu njegovega zdravstvenega stanja – prilagodita jo starosti, ugotovljenim boleznim, dejavnikom tveganja za nastanek bolezni ter cilju, ki ga želi gost doseči. Še več, v Termah Šmarješke Toplice v osebnem jedilniku upoštevajo tudi morebitni gostov odpor do posameznih jedi.

V Šmarjeških Toplicah lahko gost predhodno opravi tudi gensko analizo in jedilnik se prilagodi njenim izsledkom.

Programi v **Termah Šmarješke Toplice** trajajo od 5 do 14 dni, lahko tudi dlje. Že kmalu lahko izgubite znaten del maščobnih oblog, predvsem na tistem delu telesa, kjer vas obloge najbolj ovirajo. Hkrati bodo postale vaše mišice čvrstejše, izboljšala se bo kondicija in osvojili boste zdrave prehranjevalne in gibalne navade. Ob dobrih rezultatih boste postali tudi bolj samozavestni in ponosni nase. Na kratko – odlično izhodišče za to, da izboljšate svoje zdravje in preprečite presnovne bolezni.

Ali veste, da porabimo pri plavanju veliko več kalorij kot pri teku ali kolesarjenju na enaki razdalji?
Poraba energije je večja predvsem zaradi viskoznosti vode.

DEJAVNIKI, PO KATERIH PREPOZNAMO PRESNOVNI SINDROM:

- ***trebušna debelost*** *– obseg pasu nad popkom: več kot 94 cm pri moških in več kot 80 cm pri ženskah*

+ še vsaj dva od naslednjih dejavnikov:

- *povišan krvni tlak: 130/85 mm Hg oz. že uvedeno zdravljenje z zdravili za zniževanje krvnega tlaka,*
- *povišana vrednosti trigliceridov: 1,7 mmol/l ali več,*
- *znižana vrednost holesterola HDL: 1,0 mmol/l ali manj pri moških in 1,3 mmol/l ali manj pri ženskah ,*
- *povišana vrednost krvnega sladkorja na tešče: 5,6 mmol/l ali več oziroma že zdravljena sladkorna bolezen tipa 2.*

S prehrano, gibanjem in pravočasnim pregledom preprečimo krhkost kosti

Osteoporoza, prikrita nevarnost

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Osteoporoza je najpogostejša sistemska kostna bolezen, zanjo pa je značilna povečana lomljivost kosti. Bolezen prizadene vsako tretjo žensko oz. vsakega petega moškega po 50. letu starosti. Zlomi močno poslabšajo kakovost bolnikovega življenja, zlom kolka ali vretenca pa pogosto povzroči celo prezgodnjo smrt.

Kosti postajajo porozne postopoma, zato bolezni sami ne moremo zaznati, dokler ne pride do poškodbe. O tem, kako zmanjšati tveganje za nastanek osteoporoze oziroma kako zavreti napredovanje bolezni, če je ta že nastala, smo se pogovarjali z dvema strokovnjakinjama iz Term Krka – z **zdravnico Dragico Kozina**, specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, in s **prehransko svetovalko** živilsko tehnologinjo **Janjo Strašek**.

KAKŠNE SO POSLEDICE OSTEOPOROZE?

Dragica Kozina: Osteoporozni zlomi nastanejo pri delovanju že majhnih zunanjih sil, najpogosteje pri padcih s stojne višine. Značilni zlomi so zlomi vretenc, kolkov, zapestij in nadlaktne kosti. Kar 90 odstotkov zlomov vretenc in kolkov pri starejših je zaradi osteoporoze. Zmanjšana mineralna kostna gostota (MKG), kot opredeljujemo osteoporozo, je običajno asimptomatična – do prvega zloma poteka brez vidnejših bolezenskih znakov, zato je zelo pomembno, da odkrijemo zmanjševanje kostne gostote čim prej.

KAKO LAHKO OSTEOPOROZO ODKRIJEMO PRAVOČASNO?

Dragica Kozina: **V Talasu Strunjan in Termah Dolenjske Toplice** nam omogočajo pravočasno odkrivanje krhkih kosti meritve z aparati DXA. Z njimi merimo mineralno kostno gostoto na hrbtenici, kolku ali zapestju. Metoda je neinvazivna, hitra, varna, neboleča, služi pa tako za odkrivanje osteoporoze kot tudi za spremljanje učinkovitosti zdravljenja.

DENZITOMETRIJA Z ZDRAVNIŠKIM PREGLEDOM:
Namesto ~~61 EUR~~ samo 40 EUR

Poleg meritev DXA pa mora zdravnik, preden se odloči za začetek zdravljenja osteoporoze, upoštevati tudi klinične dejavnike tveganja za zlom. Dejavnike tveganja lahko izračunamo z računalniškim modelom FRAX, ki nam pove absolutno tveganje za osteoporozni zlom v obdobju desetih let, ti dejavniki pa so starost, predhodni zlom, indeks telesne mase pod 19 kilogramov na kvadratni meter, zlom kolka pri starših, kronična kortikosteroidna terapija, kajenje, pretirano uživanje alkoholnih pijač, revmatoidni artritis.

Mejni izračun po FRAX-u pomeni več kot 20-odstotno tveganje za osteoporozni zlom in več kot 5-odstotno tveganje za zlom kolka. Najpomembnejši dejavnik tveganja za zlom pa je mineralna kostna gostota.

PRI OSTEOPOROZI POMAGA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG. KAJ SVETUJETE?

Dragica Kozina: Za zdrave in močne kosti je zelo pomembna pravilna, uravnotežena prehrana, bogata s kalcijem in vitaminom D. Potrebo po kalciju lahko zadovoljimo s pravilno prehrano, potrebe po vitaminu D pa ne moremo zadovoljiti tako, zato ga moramo v prehrani dodajati.
Enako pomembna je tudi redna vsakodnevna telesna aktivnost, kot so telovadba, plavanje ali pa vsaj hoja, pa naj bodo to sprehodi ali hitra hoja.

Gibanje je pomembno z več vidikov – med drugim z rednim gibanjem krepimo mišice, ki so pomembna opora kostem, krepimo pa tudi ravnotežje in gibljivost, kar preprečuje padce in s tem tudi poškodbe. Z gibanjem na prostem ob sončnem vremenu pa omogočamo tudi, da se v telesu tvori vitamin D. Za kosti pa je pomembno tudi, da opustimo škodljive razvade, kot sta kajenje in pitje alkoholnih pijač.

KAKŠNO PREHRANO SVETUJETE?

Janja Strašek: Prehrana mora biti bogata s **KALCIJEM**, ki skrbi za optimalen razvoj kostne mase in znižuje stopnjo njihove razgradnje. Bolniki z osteoporozo potrebujejo na dan od 1000 do 1200 miligramov kalcija. Največ ga je v mlečnih izdelkih, plavi ribi, listnati zelenjavi, suhem sadju. Če ga ne dobimo v zadostnih s prehrano, ga lahko dodajamo in ga tako nadomeščamo, vendar je priporočljivo, da dnevni odmerek dodanega kalcija ne presega 500 miligramov.

Tudi* BELJAKOVINE *so pomembna sestavina kosti, zagotavljajo pa njihovo hitrejšo regeneracijo. *Zadosten dnevni vnos je od 1 do 1,5 grama beljakovin na kilogram telesne teže.*
Primer zadovoljitve dnevnih potreb po beljakovinah:
Ženska, težka 60 kilogramov, potrebuje na dan 60 do 90 gramov beljakovin. Te potrebe lahko zadosti, če poje:
- *za zajtrk 100 gramov mocarele (20 g beljakovin),*
- *za kosilo 100 gramov piščančjega fileja (23 g beljakovin) in*
- *za večerjo 100 gramov fileja postrvi (20 g beljakovin).*

Za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze so pomembna tudi druga hranila – vitamini in minerali.*

VITAMIN D omogoča prehajanje kalcija iz črevesja v kri. Nahaja se npr. v ribjem olju in mastnih ribah (skuša in slanik), v jetrih in jajčnem rumenjaku. Ker ga dobimo s prehrano premalo, ga je v primeru krhkih kosti nujno dodajati. V začetku zdravljenja osteoporoze, prvi mesec, priporočamo večji odmerek vitamina D3 – deset kapljic na dan oziroma 70 kapljic enkrat na teden, da izpopolnimo telesne zaloge, potem pa zdravljenja nadaljujemo s petimi kapljicami vitamina D3 na dan oziroma 35 kapljicami enkrat na teden.

VITAMIN K omogoča biosintezo kostnih proteinov in osteokalcina. Največ ga je v zeleni zelenjavi: zelju, ohrovtu, špinači, blitvi, zeleni solati in brokoliju.

VITAMINI B2, B6, B12 IN FOLNA KISLINA (B-kompleks) pospešujejo nastajanje kolagena. Vitamin B2 se nahaja v mlečnih izdelkih, pustem mesu, rigah, jajcih in polnozrnatih žitnih izdelkih. B6 najdemo v mesu (piščančjem, svinjskem in v ribah), v stročjem fižolu, kapusnicah in v npr. bananah. B12 je pogost v jetrih, ribah, jajcih, siru in tudi v kislem zelju. Folno kislino najdemo v paradižniku, zelju, kumarah, pomarančah, krompirju in pustem mesu.

VITAMIN C je pomemben zlasti v dobi odraščanja – njegovo pomanjkanje vodi v nastanek motenj v tvorbi kosti. Z njim je bogata zelenjava (rdeča in zelena paprika, brokoli, koromač) in v sadju (jagodičnice, citrusi).

MAGNEZIJ ima pomembno vlogo pri mineralizaciji kosti, kontrakciji mišic in pri presnovi kalcija. Z njim so bogati polnozrnati žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jetra, perutnina, ribe, banane, donat.

KALIJ v telesu zmanjšuje kislost in – tako kot **BOR** – preprečuje izgube kalcija. Najdemo ju v suhem sadju, krompirju, šampinjonih, bananah in v špinači.

MANGAN je pomemben za kostni metabolizem. Nahaja se v čaju, poru, glavnati solati, jagodah in ovsenih kosmičih.

**Vir: DACH, referenčne vrednosti za vnos hranil*

Strokovnjaki poudarjamo, da je potrebna uravnotežena prehrana, ta pa naj vključuje žita, sadje, zelenjavo, stročnice, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, olja ter oreške in semena.

KAKO PA POTEKA ZDRAVLJENJE, KO SE OSTEOPOROZA ŽE POJAVI?

Dragica Kozina: Osteoporoza je kronična bolezen in kot taka zahteva stalno terapijo. Najpogosteje predpisovana zdravila pri osteoporozi so bisfosfonati, to so zdravila, ki zavirajo kostno razgradnjo.

Slaba stran te terapije pa je, da ta zdravila po določenem času jemanja poleg kostne razgradnje zavirajo tudi kostno izgradnjo. Učinkovita in varna doba jemanja takšnih zdravil je deset let. Tudi za stroncijev ranelat, ki ima dvojni učinek na kosti (zavira kostno razgradnjo in pospešuje izgradnjo), velja, da ga lahko varno predpisujemo samo deset let.

Za bisfosfonati in stroncijevim ranelatom pa nič ne zaostaja novo biološko zdravilo Denosumad (Prolio 60 mg), ki zavira kostno razgradnjo. Študija, ki je trajala deset let, dokazuje varno jemanje tega zdravila. Biološko zdravilo se predpisuje 2-krat letno, aplicira se v obliki podkožnih injekcij, predpisuje pa ga lahko splošni oziroma izbrani zdravnik.

Tudi ob jemanju biološkega zdravila pa je pomembno zagotoviti še dovolj velik vnos kalcija, vitamina D3 in z uravnoteženo prehrano tudi preostalih mineralov, kajti samo takšno skupno delovanja pripelje do uspeha. Seveda pa ob tem ne smemo pozabiti še na redno telesno dejavnost.

Prehranski načrt za trdne kosti in krepke mišice temelji na uravnoteženi prehrani.

S strokovno vodenim rednim gibanjem in tudi pravilno prehrano laže

obvladujemo revmatska obolenja

Besedilo: **Alenka Babič, Janja Strašek, univ. dipl. ing. živil. tehn., svetovalka za prehrano**

Revma oziroma njeni simptomi se lahko znatno omejijo z vsakodnevnimi telesnimi vajami, prilagojenimi starosti in aktivnosti bolezni, zato je zmotno prepričanje, da mora človek, ki ima bolečine v mišicah in sklepih, počivati, da ne bi prizadetih sklepov še bolj okvaril. Dolgotrajno mirovanje povzroči namreč še večjo okorelost in bolečine, sklepi postanejo slabše gibljivi, mišice se skrčijo. Z gibanjem pa so sklepi tudi bolje prehranjeni in zato najverjetneje tudi manj občutljivi za škodljive vplive vnetja.

Za revmatike so priporočljive različne športne aktivnosti, predvsem plavanje in druge oblike vadbe v vodi, saj aktivnosti v vodi sklepe razbremenjujejo. Koristne oblike vsakodnevne vadbe so tudi kolesarjenje, nordijska hoja, tek na smučeh, vadba z lažjimi utežmi in joga, vendar mora biti vse to ustrezno prilagojeno vsakemu posebej, predvsem stanju njegove bolezni, prizadetosti gibal in starosti.

S telesno vadbo krepimo mišice in povečujemo gibljivost in trdnost sklepov. Pri revmatskih obolenjih pa je zelo pomembna tudi skrb za primerno telesno težo. Odvečni kilogrami namreč pritiskajo na nosilne sklepe, zato pomeni vsak kilogram manj večjo razbremenitev, večjo gibljivost in zmanjšano možnost za pojav osteoartritisa v kolenih.

Vpliv hrane na revmatska obolenja, kot sta revmatoidni artritis in putika Dokazano je, da določena hrana poslabša ali celo povzroči artritis – do sprememb v sestavi sklepnih tkiv in do artritisa vodi, na primer, pomanjkanje vitamina C. Škodljive pa so lahko tudi prevelike količine hrane in določena živila, bodisi zaradi preobčutljivosti, alergije (imunsko posredovana reakcija), ali zaradi neodpornosti, intolerance. Taka presnovna revmatična bolezen je, na primer, putika, bolezen, pri kateri najdemo v krvi preveliko količino

sečne kisline, kristali te kisline pa se odlagajo v sklepe in povzročijo artritis. Bolezen se pojavi oziroma se poslabša tudi ob uživanju hrane z veliko purini, predhodniki sečne kisline.

Tudi debelost, ki je posledica nepravilne prehrane, vpliva na sklepe, predvsem na njihovo mehaniko, in ob drugih dejavnikih povzroča spremembe na hrustancu,

Andrej Gregorčič, predsednik Društva revmatikov Slovenije

Društvo revmatikov Slovenije (DRS) izvaja s svojimi programi izobraževanje in ozaveščanje ter organizira za svoje člane in delno tudi za njihove družine prilagojene aktivnosti. Izobraževanje v organizaciji DRS izvajamo v obliki seminarjev ob koncih tedna ter na družinskih in regijskih srečanjih trinajstih podružnic po Sloveniji. Tedensko izvajamo strokovno vodeno telovadbo in plavanje s hidroterapijo, v podružnicah pa organiziramo lokalne pohode in druženja, ki se jih udeležujejo tudi gibalno zelo omejeni člani, ki se sicer redkeje udeležujejo društvenih programov. Ta stik je zanje zelo pomemben, saj je dodatna motivacija za to, da ostajajo psihofizično aktivni. Sekcija za pohodništvo DRS pa organizira za člane pet do sedem rekreativnih pohodov in vodeni tek na smučeh. Za izvajanje rekreacije, pohodništva in drugih aktivnosti daje DRS svojim članom in njihovim družinam na voljo dva najeta apartmaja in društveni apartma pri Treh kraljih na Pohorju. Društveno glasilo Revmatik, ki izide dvakrat letno in ga prejme vsak član DRS, pa prav tako prinaša veliko nasvetov in predlogov za zdravo življenje.

osteoartrozo, to pa draži sklepno ovojnico in povzroča vnetje.

PRIPOROČAMO

Nekateri spletni viri navajajo pri revmatičnih obolenjih priporočila za zdravo prehrano, vendar niso ta priporočila nič drugačna kot že velikokrat omenjena t. i. varovalna prehrana. Simptome revmatoidnega artritisa tako blaži predvsem mediteranska prehrana, bogata z nenasičenimi maščobami, vlakninami, flavonoidi, vitamini in minerali.

Še nekaj snovi, ki lahko pozitivno vplivajo na počutje revmatskih bolnikov, in njihov vir:

- Vnetja pomaga preprečevati bromelin, snov, ki jo najdemo v ananasu, zato uživanje ananasa pogosto priporočajo tudi športnikom. Zmanjša namreč tveganje za športne poškodbe, koristen pa je tudi za blažitev artritisa.
- Učinkovit element je bor, ki v kosteh ohranja kalcij in dobro deluje na endokrini sistem, kar je pomembno, ker so hormoni zelo pomembni za ohranjanje zdravja kosti in sklepov. Dobri viri bora so soja, suhi datlji in fige, rozine, orehi in lešniki.
- Kot dobra antioksidanta, pomembna tudi pri revmatskih motnjah, pa si je dobro večkrat privoščiti tudi koren ingverja in origano.

Temelji mediteranske prehrane:

- *žita in stročnice (veliko vlaknin) ribe (omega-3-maščobne kisline)*
- *majhne količine rdečega mesa (železo)*
- *veliko sveže zelenjave in sadja, predvsem paradižnik, melancane, paprika, česen in čebula*
- *zelišča in začimbe (antioksidanti)*
- *olive in olivno olje ter oreški (omega-9-maščobne kisline)*
- *rdeče vino (reservatrol)*
- *čim manj industrijsko pripravljene hrane (zaradi vsebnosti konzervansov in transmaščobnih kislin)*

V vednost – koliko purinov vsebuje 100 g živila

Od 1 do 100 mg purinov/100 g živila: možgani, ostrige, slanina, jajca, črni in beli kruh, zdrob, testenine, gobe, cvetača, stročji fižol, zelje, korenje, krompir, koleraba, brstični ohrovt, rdeče zelje, beluši, špinača, paradižnik, čebula, endivja, motovilec, solata ledenka, črna redkev, rdeča redkvica, rdeča pesa, zelena, jabolka, hruške, datlji, jagode, rabarbara, arašidi, lešniki, mandlji, orehi, pivo, vino.

Od 101 do 300 mg purinov/100 g živila: vse vrste mesa, tudi perutnina, divjačina in divja perutnina, ledvice, jezik, ribe, kot so postrvi, jegulje, morski list, ščuke, slaniki in polenovke, jastog, fižol, mladi grah, leča.

Nad 300 mg purinov/100 g živila: mesni ekstrakt, priželjc, srce, jetra, sardine.

Program termalnega oddiha *in obnovitvene rehabilitacije* za člane Društva revmatikov Slovenije *(5.-12. 11. 2017)*

Dobrodošli v Termah Dolenjske Toplice, zdravilišču z najdaljšo tradicijo strokovne obravnave bolnikov z različnimi oblikami revmatičnih obolenj.

Program vsebuje: sprejem in dobrodošlico ob prihodu • polni penzion v Hotelu Kristal****, uporabo kopalnega plašča • posebej za vas pripravljen program telesne aktivnosti: vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, kardiovadbo ob prisotnosti osebnega trenerja, vodene rekreativne pohode ali nordijsko hojo • zdravstveno predavanje in delavnica o zdravi prehrani · kopanje v termalnih bazenih v hotelu (36°C) in v Wellness centru Balnea (32°C) • 1x vstop v svet savn Oaza v Wellness centru Balnea • petkovo in sobotno nočno kopanje • družabni program, svečano večerjo.

Posebna cena za člane društva:	**7 polnih penzionov 353 EUR**	(~~480 EUR~~ - redna cena)
	5 polnih penzionov 252 EUR	(~~355 EUR~~ - redna cena)

Možno je plačilo na 3 obroke. Navedene cene že vključujejo zgornjo mejo vseh popustov in nanje ni možno uveljavljati dodatnih popustov. Cene veljajo na osebo za bivanje v dvoposteljni sobi. Doplačilo: turistična taksa, enoposteljna soba (8 EUR na noč).

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Vodeni rekreacijsko-edukacijski oddih za onkološke bolnike

Ogrejmo si dušo in telo

Besedilo: Alenka Babič

Namenjen je onkološkim bolnikom po končanem osnovnem zdravljenju, temelji na prepletu vsebin za utrjevanje zdravega življenjskega sloga in želi biti prijazno dopolnilo celoletnim aktivnostim v skupinah za samopomoč.

ZDRAVA IN VARNA TELESNA AKTIVNOST

Pri tem programu namenjamo največ pozornosti spodbujanju telesne aktivnosti, ki je zdrava in varna. Tudi za bolnike z rakom je redna telesna dejavnost zelo pomembna, saj krepi telo, veča odpornost, sprošča in pozitivno vpliva na samopodobo. Pri oblikovanju ponudbe telesne vadbe smo upoštevali najnovejša spoznanja stroke, ob tem pa se potrudimo, da program vedno prilagodimo posamezniku. Vadbe potekajo pod skrbnim nadzorom strokovno usposobljenih izvajalcev, ki spremljajo stanje udeleženk in jim sproti prilagajajo terapevtski oz. vadbeni program. Vsaka skupina ima ob začetku programa tudi posebno učno delavnico, na kateri pregledamo posebnosti vadbe pri onkoloških bolnicah, spoznamo značilnosti različnih vadb in metode spremljanja njihovih učinkov. Ta sklop storitev vodi za to posebej usposobljena ekipa, ki jo sestavljajo profesorji športne vzgoje in fizioterapevti, med njimi tudi fizioterapevti izvajalci limfne drenaže po dr. Voddru.

DELAVNICE ZDRAVE PREHRANE

Drugi sklop programa so učne delavnice zdrave prehrane za onkološke bolnike. Na njih zajamemo s pomočjo sodobnih didaktičnih pristopov celoten sklop naših prehranskih navad – od načrtovanja dnevne prehrane in sestave jedilnikov do praktičnega učenja tehnologije priprave hrane. Vsebina teh delavnic temelji na priporočilih, zajetih v knjigi Prehrana in rak. Takšna pa je tudi naša ponudba hrane za udeležence programa – ponujamo jim zdravo uravnoteženo prehrano, prilagojeno njihovim potrebam po beljakovinah in energiji. Ta sklop storitev vodi naša prehranska svetovalka z dolgoletnimi izkušnjami Janja Strašek z ekipo sodelavcev.

DRUŽENJE, IZKUŠNJE, PODPORA

Pomembna prvina tega programa je tudi sproščajoče druženje bolnikov, njihovo izmenjevanje izkušenj in medsebojna podpora. Vnaprej pripravljen razpored aktivnosti dopolnjujemo z delavnicami sproščanja, družabnim programom in razvedrilno animacijo, pri tem pa upoštevamo tudi posebnosti in želje vsake skupine gostov posebej.

KORISTNO

Bivanje v zdravilišču lahko dopolnimo tudi z izvajanjem individualnih terapij za lajšanje težav po operacijah, npr. limfedema ali omejene gibljivosti v ramenskem obroču. Pri zdravljenju limfedema uporabljamo limfno drenažo po metodi dr. Voddra, gravitacijske vaje, vaje za izboljšanje cirkulacije, kompresijsko povijanje in kompresijska oblačila. Uspešnost zdravljenja spremljamo z meritvami obsega roke na standardnih mestih, meritvi pa opravimo na začetku in ob koncu zdravljenja. V vseh treh zdraviliščih Term Krka je mogoče izvesti kompleksno rehabilitacijo z uporabo različnih metod fizikalne in rehabilitacijske medicine, pri čemer je izvedljiva tudi hidrokineziterapija, tj. razgibavanje v termalni vodi – voda zaradi vzgona olajša izvajanje gibov, ugodno vpliva na cirkulacijo krvi in pripomore, zaradi svojega upora, pri hitrejšem izvajanju vaj k večji krepitvi mišic.

V vseh naših zdraviliščih uporabljamo poleg tega tudi različne oblike kineziterapije (aktivne vaje in aktivne asistirane vaje), kontinuirano pasivno gibanje (kinetek), delovno terapijo, protibolečinske elektroterapije (diadinamski tokovi, TENS), laser, ročno masažo brazgotin, za krepitev oslabelih mišic pa elektrostimulacijo in metodo biološke povratne zveze (bio feedback). Ob tem pa bolnice po zdravljenju raka na dojki spodbujamo, da pri opravljanju dnevnih aktivnosti čim pogosteje uporabljajo tudi prizadeto roko, saj je cilj zdravljenja doseči, da bo ta enako gibljiva kot roka na zdravi strani. Za obseg in plačilo teh terapij se dogovarjamo posebej, mogoče pa jih je izvesti tudi na napotnico, upoštevajoč obstoječi sistem naročanja.

Rak in telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost povečuje aerobne sposobnosti (srčno-žilni sistem) in mišično moč, izboljšuje ravnotežje in motorične sposobnosti, hkrati pa se s tem izboljšujeta človekovo splošno počutje in kakovost življenja.

Redna telesna aktivnost ima številne koristi tudi za ženske z rakom dojke. Sodobne ugotovitve potrjujejo, da postopno naraščajoča vadba za moč zmanjšuje možnost za pojav limfedema, ker se s tako vadbo širijo limfni kanali v predelu roke in ramenskega obroča. Primerno načrtovana športna aktivnost pospešuje okrevanje po zdravljenju, ohranja in izboljšuje telesne in funkcionalne sposobnosti, omili stranske učinke zdravljenja (slabost), izboljšuje delovanje kardiovaskularnega sistema, povečuje mišično maso in moč, izboljšuje ravnotežje in telesno držo, zmanjšuje tveganje za padce in zlome kosti ter izboljšuje gibljivost sklepov. Ob tem pa telesna dejavnost tudi, če predstavlja sprostitev in razvedrilo, preprečuje depresivno razpoloženje in povečuje samozavest. Osnovna pravila pri vadbi pa naj bodo: previdno, postopno, nizko intenzivno, brez bolečine – treba je poslušati telo in si vzeti dovolj časa tudi za počitek.

Rok Weiss, prof. športne vzgoje, inštruktor telesne vadbe

Terme Dolenjske Toplice, zdravstveni center

Ultrazvok dojk

Ultrazvok dojk je neboleča neinvazivna preiskava, ki se lahko opravlja pri ženskah vseh starosti. Priporočljiva je za odkrivanje nepravilnosti v dojkah, vidnih npr. pri mamografiji, za njihovo razjasnitev in opredelitev, ter pri tipnih lezijah. UZ dojk je uporaben predvsem pri ženskah, ki so stare do 40 let, saj je mamografija pri teh zaradi gostote žleznega tkiva manj zanesljiva. Rezultati preiskave so pomembni za usmerjanje morebitnih nadaljnjih diagnostičnih postopkov oziroma zdravljenja.

Kako poteka

Preiskava s sodobnim aparatom traja od 20 do 30 minut, zanjo niso potrebne posebne priprave in ni odvisna od menstrualnega cikla.

Cena pregleda: 60 EUR

Za več informacij nas pokličite ali pišite! 07 39 19 620, 39 19 417 | narocanje.dolenjske@terme-krka.si

Slavoljub Majer

V prvem planu je gost, vse drugo je ozadje

Besedilo: Katja Špoljar

*V tokratni številki Vrelcev zdravja vam predstavljamo **Slavoljuba Majerja**, nasmejanega in uglajenega natakarja, ki je svojo delovno pot začel leta 1975 v novomeškem hotelu Kandija. Tam je ostal do leta 1993, ko je postal pomemben član osebja v hotelu Metropol, današnjem novomeškem poslovnem hotelu Krka, od januarja 2016 pa skrbi za goste v hotelu Šport na Otočcu.*

Njegova predanost poklicu je od nekdaj vidna na vsakem koraku, pri vsaki postrežbi – tako v hotelski restavraciji kot v Krkinem hramu na Trški gori, kjer je stregel večini skupin, ki so se zvrstile tam med njegovim dolgoletnim stažem. Delo v hramu je prenašal, kljub specifičnosti strežbe v zidanici, s potrpežljivostjo in vselej dobro voljo. Na Trško goro ga vežejo številni zanimivi in dragoceni spomini, saj je tu stregel tudi pomembnim politikom, recimo bivšima predsednikoma Slovenije in Hrvaške, ki sta se tik pred razpadom Jugoslavije sestala na državniškem srečanju prav na Trški gori.

Slavoljub ima svoje delo zelo rad in o njem pripoveduje z nasmehom: "Meni je zelo lepo, delovni dan mi hitro mine, ljudje me poznajo, nimam pripomb." Službe se po vseh teh letih ni naveličal, meni pa, da moraš imeti poklic natakarja res rad, če ga želiš dobro opravljati.

Veseli ga, da se veliko gostov vrača na Otočec. »Nekateri so počitnikovali tu že v času bungalovov, vsi pa pravijo, da jim je zdaj bolj všeč, ko so tu na voljo tudi bazen, dvorana, pustolovski park … Gostje hvalijo sedanjo podobo hotela, mirno okolico, kulinariko, pravzaprav celotno počitniško doživetje pri nas.«

Zahtevnost gostov je danes večja, kot je bila pred tridesetimi leti, pravi Slavoljub, glede dela pa prizna, da se je nekoč bolj trdo delalo, saj je bilo tudi hotelskih zmogljivosti več. Zato pa se danes bolj kot na količini gradi na kakovosti storitev. In ker je gostov manj, se jim lahko tudi veliko bolj posveti. Pravi, da se v hotelu vedno potrudijo, da ustrežejo vsem željam in potrebam gostov.

Ne glede na delo, ki ga opravlja v določenem trenutku, pa je z enim očesom vedno pri vhodu v restavracijo ... ker ljudje po njegovem cenijo, če jih opaziš v pravem trenutku in se jim posvetiš. »Ko gost prihaja, ga pozdraviš, tako da to opazi, vendar ne vsiljivo. Če goste sprejemaš na primer od mize, jim lahko samo pokimaš, da zaznajo tvojo pozornost. In gost je na koncu zelo zadovoljen. Če pa ne dobi občutka, da je bil opažen, smo svoje delo slabo opravili. Gostje znajo ceniti, če so za nas v prvem planu in je vse drugo le ozadje. To znajo tudi povedati in napisati v knjigo pritožb in pohval.«

Merilo dobrega dela so kritike in glede otoške kulinarike kritik skorajda ne prejema. Gostje vedno dobijo vse, kar si izberejo iz ponudbe, ponudba pa je zelo pestra in lahko v njej vsakdo najde kaj zase. Slavoljubovo strokovno delo je prepleteno z natančnostjo in skrbnostjo, ki ga spremljata na vsakem koraku. Kot pravi, pa kuharji in natakarji vedno sodelujejo in upoštevajo mnenje drug drugega. »Naše sodelovanje je uspešno. Če tega ne bi bilo, ne bi bilo dobrega gostinstva.«

... iz Krke

Poslovanje Krke v letu 2016

2. marca 2017 je uprava družbe Krka predstavila nerevidirane izide poslovanja skupine Krka in družbe Krka v letu 2016. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v skupini Krka prodali za 1.174,4 milijona EUR izdelkov in storitev. Količinsko se je prodaja povečala za 11 odstotkov, vrednostno pa za en odstotek. Na trgih zunaj Slovenije so prodali za 1.089,3 milijona EUR, kar je 93 odstotkov vse prodaje.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev se je v letu 2016 povečala za 9 odstotkov, na 33,7 milijona EUR.

Doseženi nerevidirani čisti dobiček skupine Krka 108,5 milijona EUR je bil glede na leto 2015 za 31 odstotkov manjši; to je posledica višjih stroškov zaradi izrazitega povečanja proizvodnje, občutnega padca cen na večini trgov ter razvrednotenja nekaterih vzhodnoevropskih in srednjeevropskih valut.

Na zadnji trgovalni dan v lanskem letu je bil tečaj Krkine delnice na Ljubljanski borzi 52,90 EUR, kar je za 19 odstotkov manj kot konec leta 2015, ko je bil 65,20 EUR. Ob tem pa je bila Krkina delnica na Ljubljanski borzi vrednostni papir z največjim prometom – v letu 2016 je bil povprečni dnevni promet s Krkino delnico na Ljubljanski borzi 0,4 milijona EUR.

… iz Term Krka

O novostih v ponudbi

V Termah Krka vseskozi posodabljamo ponudbo. Skrbimo, da so prostori in oprema skrbno vzdrževani, ves čas dodajamo manjše novosti in nove programe – na vseh področjih našega delovanja – v zdravstvu, gostinstvu in hotelirstvu ter v bazenski, športni in velneški ponudbi – in seveda v vseh naših centrih – v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah, na Otočcu, v Strunjanu in Novem mestu.

PRENOVA ŠPORTNE DVORANE NA OTOČCU

Na Otočcu, kjer ponujamo obilo možnosti za raznotere športne aktivnosti, priprave za amaterske in profesionalne športnike in ne nazadnje tudi aktivne počitnice, smo prenovili športno dvorano – spremenili smo jo v dvorano z večnamensko podlago, tako da lahko v njej odslej poleg tenisačev trenirajo in se rekreirajo tudi rokometaši, igralci malega nogometa, odbojke, badmintona in košarke.

PRENOVA CENTRA ZA MEDICINSKO REHABILITACIJO V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V Termah Dolenjske Toplice pa bo letos stekla temeljita obnova zdravstvenega dela s centrom za medicinsko rehabilitacijo. Prenove bodo deležni prostori za:

- individualne kopeli – za biserne kopeli in podvodno masažo,
- individualne kopeli, prilagojene za težje mobilne,
- masaže, elektroterapijo, parafinske in blatne obloge ter
- za individualne vaje.

GRAD OTOČEC NADALJUJE SVOJO POT KOT ČLAN DRUŽINE RELAIS & CHÂTEAUX

Februarja je grad Otočec obiskala **Elisabeth Debiasi**, pri združenju hotelskih dvorcev R & C direktorica pisarne za Italijo in Mediteran. Med obiskom je spoznavala hotelsko ponudbo in občudovala bližnjo okolico, ob tem pa predstavila aktualno strategijo združenja in novosti.

V ČASU ŠOLSKIH POČITNIC: Otroci bivajo brezplačno*

Pomlad v termah je lepa …

Pomlad je tukaj, zato smo v Termah Krka poskrbeli, da se boste lahko razvajali tudi v toplih dneh … Recept za zdravo telo vključuje prijetno termalno ali morsko vodo in zdravilne savne, dopolnijo pa ga še bogata kulinarična ponudba iz lokalno pridelanih sestavin in čudovita pokrajina, ki napoji telo in duha.

Gremo na prvomajske počitnice v Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice. Nepozaben oddih za vso družino.

3x polpenzion		17. 4.-18. 6. 2017**
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium****superior	175 EUR
	Hotel Šmarjeta****	160 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Balnea****superior	208 EUR
	Hotel Kristal****	160 EUR

** V času šolskih počitnic: 1 otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo brezplačno (v sobi z dvema odraslima).*
***Izključeni termini: 21. 4.-1. 5. 2017, 1. 6.-4. 6. 2017. Cene veljajo na osebo za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.*

Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

Maksi oddih po mini cenah.

Polpenzion * neomejeno kopanje v bazenih * 1 x vstop v svet savn

Cena za 2 osebi v Economy sobah		2 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	**159 EUR**
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice***	**159 EUR**

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Ugodno za seniorje ...

Najboljše počitnice so v toplicah, med prijaznimi gostitelji, ki poskrbijo, da so počitniški dnevi polni gibanja, zdrave hrane, dobre volje in prijetnega druženja sredi čudovite narave.

Program oddiha vključuje: 5x/7x nočitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, pripravo uravnoteženih diet, vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja in predavanja zdravem načinu življenja, **vodene rekreativne pohode**, nordijsko hojo, …

14. 4.–30. 9. 2017		5 noči	7 noči
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	240 EUR	336 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	240 EUR	336 EUR
Talaso Strunjan **26. 3.-23. 6. 2017**	Hotel Svoboda****	328 EUR	460 EUR
	Hotel Laguna***/Vile***	239 EUR	335 EUR
Talaso Strunjan **23. 6.-10. 9. 2017**	Hotel Svoboda****	385 EUR	539 EUR
	Hotel Laguna***/Vile***	292 EUR	409 EUR

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka ter upokojenski popust.
Popusti za vnuke: *brezplačno do 6. leta starosti, 50 % do 14. leta starosti.*
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

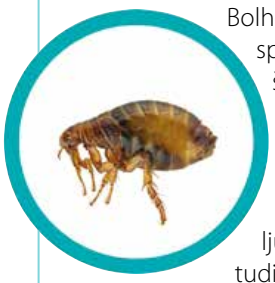
Za več informacij nas pokličite ali pišite! | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**

Vam mačke in psi *v vaš dom prinašajo še kaj drugega kot veselje?*

Besedilo: Tjaša Pukl, Urška Vrščaj Vovk

Psi in mačke v dom prinašajo veliko veselja in topline, včasih pa tudi neželene obiskovalce, ki se lahko skrivajo v kožuhu, prebavilih in drugje v organizmu. Najpogostejši so ***bolhe****,* ***klopi*** *in* ***notranji zajedavci****, ki so lahko nevarni za zdravje ljudi in živali. Zato lastniki psov in mačk ne pozabite na redno in celovito* ***zaščito*** *kosmatincev* ***od uhlja do repa****, saj boste tako zaščitili tudi sebe in svoje družinske člane.*

NAJPOGOSTEJŠI ZAJEDAVCI SO BOLHE



Bolhe so aktivne vse leto in spadajo med najpogostejše povzročitelje kožnih težav pri psih in mačkah. **Prenašajo nekatere bakterijske in virusne bolezni**, ki so nevarne za ljudi in živali, znane pa so tudi kot prenašalke pasje trakulje, s katero se lahko okužijo psi, mačke in ljudje. Za lastnike je ta tegoba tudi finančno breme, saj morajo za učinkovito uničenje zalege bolh in za reševanje drugih težav, povezanih z bolhami, poseči globoko v žep.

Prepričanje, da živali, ki se ne praskajo in ne grizejo, nimajo bolh, je zmotno. Ko se žival praska in na njej opazimo eno bolho, to pomeni, da jih je v okolici (npr. na ležišču, v uti, stanovanju) že zelo veliko. Vsaka odrasla bolha namreč pomeni 19 razvojnih oblik, ki se skrivajo v vrtu ali stanovanju. Odrasla bolha na dan izleže do 40 jajčec, ki padejo na tla. Iz njih se razvijejo ličinke, ki se skrijejo v temne kote in špranje, oblazinjeno pohištvo, preproge … Tam se zabubijo in tudi več kot pol leta čakajo na primernega gostitelja. **Zatiranje bolhavosti zato traja najmanj 3 mesece.**

Da bi se izognili nevšečnostim in boleznim, ki jih prinašajo bolhe, svoje ljubljence **vsak mesec zaščitite** z zdravilom, ki **deluje tako na odrasle bolhe kot na njihove razvojne oblike** v okolici živali. Takšni sta preizkušeni in varni zdravili **Fypryst® Combo** za pse in mačke ter **Ataxxa®** za pse. **Hkrati zaščitite vse živali v gospodinjstvu**. Ker pa so bolhe pogosto tudi prenašalke trakuljavosti, je treba živali sočasno zaščititi še pred notranjimi zajedavci, npr. z zdravili iz družine **Dehinel®**. Izdelke, ki zagotavljajo učinkovito zaščito **od uhlja do repa**, lahko poiščete v najbližji lekarni ali pri veterinarjih.

OKUŽENE KLOPE PRENAŠAJO TUDI PSI IN MAČKE

Klopi so razširjeni in zelo nevarni zajedavci, saj **prenašajo virusne, bakterijske in druge bolezni, ki lahko pri ljudeh in živalih pustijo trajne posledice. Pse in mačke ogrožajo iste vrste klopov kot ljudi.** Hišni ljubljenci so lahko vir okuženih klopov v vaši okolici, zato je **redna zaščita pred temi nevarnimi zajedavci zelo pomembna.**

Klop ima v slini blag anestetik, ki mu omogoča, da ga gostitelj ob piku ne zazna. Zato se lahko nemoteno hrani nekaj dni, kar je dovolj za prenos bolezni. **Ravno zato je zelo pomembno, da sredstva za zaščito psov in mačk pred klopi delujejo tudi kontaktno,** saj tako klope ubije že stik z zdravilom, tudi če še niso začeli sesati krvi.

Pri psih, ki so veliko v naravi, lahko klopavost zelo uspešno preprečujete z zdravilom **Ataxxa®**. Mačke in pse, ki bivajo z njimi, ter dihurje pa boste pred klopi učinkovito zaščitili z zdravilom **Fypryst® Combo**. Najboljšo zaščito boste dosegli, če boste zdravila nanašali enkrat na mesec čez vse leto.

NOTRANJI ZAJEDAVCI

Med notranje zajedavce spadajo trakulje ter črevesne in nečrevesne gliste, **ki so lahko nevarne za ljudi. Posebno izpostavljeni so otroci in ljudje, ki živijo v tesnem stiku s hišnimi ljubljenci.**

S črevesnimi zajedavci okužene živali večinoma ne kažejo klinične znakov. V blatu so lahko vidne gliste, včasih pa opazite tudi hujšanje, spremenjen apetit, drisko, bruhanje, zmanjšano splošno odpornost, kri v blatu, kašelj, pri mladičih napet trebušček ali pa kumaričnim semenom podobne odrivke trakulje, ki so prilepljeni na dlako. Čeprav črevesnih zajedavcev ne vidite, lahko pri psih in mačkah **povzročijo nepopravljive poškodbe črevesne stene, zaporo črevesja in celo smrt.**

Med pomembne nečrevesne zajedavce spada **srčna glista**, ki povzroča srčno popuščanje. Z njo se najpogosteje okužijo psi, lahko pa tudi mačke, lisice, volkovi in ljudje.

Notranji zajedavci so **zelo nevarni tudi za ljudi**, saj je okužena žival pogosto vir okužbe. Med najpogostejšimi zajedavci, ki se prenašajo prek psov in mačk in so nevarni za ljudi, so ehinokoki, pasja trakulja ter pasje in mačje gliste.

Ehinokoki so trakulje, ki pri psih in mačkah večinoma ne povzročajo bolezenskih znakov. Ko pa jajčeca **teh trakulj zaužije človek, se v njegovem črevesju razvijejo ličinke**, ki potujejo v jetra, pljuča ali možgane. Ljudje se lahko okužimo predvsem pri delu na vrtu in ob božanju živali, otroci tudi med igro v okuženem peskovniku. **Ehinokokoza je lahko smrtno nevarna.**

Pasja trakulja je pogost zajedavec, ki je nevaren za pse, mačke in ljudi. Prenaša se prek zaužitih okuženih bolh in uši. Deli te trakulje oz. njeni odrivki so podobni kumaričnim semenom. Ljudje se okužimo, če spimo na ležišču, na katerem so bolhe, ali če smo v tesnem stiku z bolhavo živaljo. Pri otrocih se lahko razvijejo kolike, odrivki v plenici pa so znak, da je treba z otrokom k zdravniku.

Pasje in mačje gliste iz rodu Toxocara spadajo med najpogostejše črevesne zajedavce psov in mačk. **Pri ljudeh lahko povzročijo toksokariazo.** Ko človek zaužije jajčeca, se v črevesju izležejo ličinke, ki prebijejo črevesno steno in potujejo po različnih organih. **Povzročijo lahko hude poškodbe jeter, bezgavk, pljuč ali vidnega živca, včasih tudi trajno slepoto.** Pasja glista se na človeka prenese pogosteje kot mačja. Najpogosteje se z njo okužijo otroci, ki se igrajo v peskovniku, možen pa je tudi prenos ob tesnem stiku z živalmi ter z okuženo zelenjavo ali sadjem.

Zaradi tveganja, ki ga notranji zajedavci psov in mačk predstavljajo za zdravje ljudi, Nacionalni inštitut za javno zdravje priporoča redno zaščito psov pred zajedavci. Veterinarske smernice priporočajo, da jih odpravljate najmanj na tri mesece, pri večini odraslih psov in mačk pa enkrat na mesec.

V lekarnah ali pri veterinarju lahko izberete **zaščito, ki deluje proti glistam in trakuljam, npr. izdelke iz družine Dehinel®**.

S Krkino zaščito po meri poskrbite, da bodo vaši štirinožci od uhlja do repa zaščiteni pred bolhami, klopi in notranjimi zajedavci.

DOBRO JE VEDETI!

Hišne ljubljence, predvsem pa svojo družino in ljudi v svoji okolici, lahko pred najpomembnejšimi zajedavci zaščitite tako, da poskrbite za redno zaščito svojega hišnega ljubljenca.

UČINKOVITO NAD BOLHE, KLOPE, GLISTE IN TRAKULJE

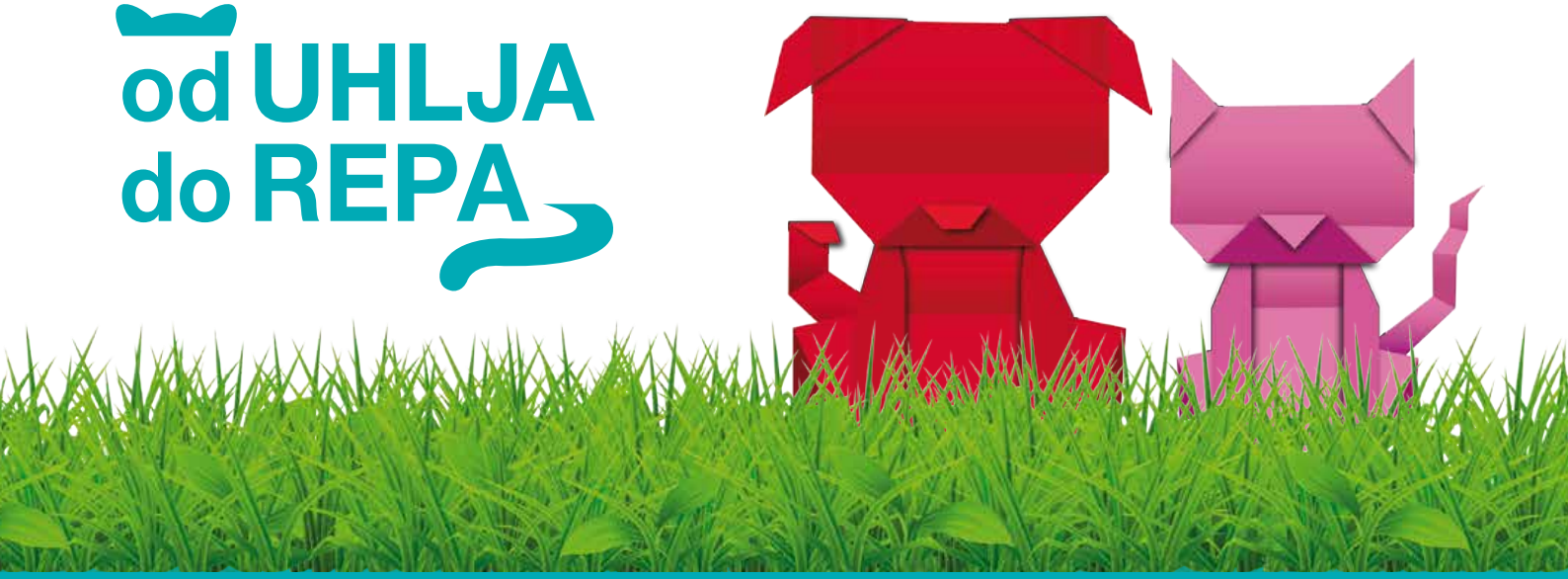
- Redno odpravljajte notranje in zunanje zajedavce, po možnosti enkrat na mesec.
- Ne čakajte na prvega klopa ali bolho – ukrepati začnite že prej.
- Sočasno zdravite vse pse in mačke v gospodinjstvu.
- Za odpravljanje notranjih zajedavcev uporabite zdravilo, ki učinkuje proti glistam in trakuljam.
- Proti zunanjim zajedavcem uporabite zdravilo, ki je učinkovito proti bolham in klopom.
- Zdravilo proti bolham in klopom naj učinkuje na odrasle bolhe in na njihove razvojne oblike.
- Za preprečevanje bolhavosti in klopavosti izberite zdravilo, ki deluje kontaktno.

V lekarnah in pri veterinarjih poiščite:

- zaščito v obliki kožnega nanosa **Fypryst® Combo**, ki pse, mačke in dihurje učinkovito zaščiti pred bolhami in klopi;
- zaščito v obliki kožnega nanosa **Ataxxa®**, ki je primeren za pse, prežene pa klope in bolhe;
- izdelke iz družine **Dehinel®**, ki učinkovito odpravljajo črevesne zajedavce.

Zahtevnejši lastniki pa lahko pri veterinarjih poiščete **Krkino okusno tabletko, ki učinkuje proti črevesnim in nečrevesnim zajedavcem**, tudi proti srčni glisti.

od UHLJA do REPA



Učinkovito nad bolhe, klope, gliste in trakulje.

Ataxxa®
Učinkovita proti
NE UPORABITE ZA ZDRAVLJENJE MAČK.

FYPRYST® combo
Učinkovit proti

Dehinel® Plus flavour
Učinkovit proti

Za varno in brezskrbno druženje izberite Krkino zaščito po meri.

www.krka.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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

Smukaški *obisk v Strunjanu*

V Talasu Strunjan so se teden dni pred svetovnim prvenstvom na pomembne tekme pripravljali slovenski smukači: Martin Čater, Tilen Debelak, Boštjan Kline in Klemen Kosi. Zadovoljni z vsemi storitvami so nabirali moči in imeli še zadnje priprave na svetovno prvenstvo. In kot ste najverjetneje že slišali, so tako v St. Moritzu kot tudi na drugih tekmovanjih svetovnega pokala dosegli izvrstne rezultate, med katerimi izstopa smukaška zmaga Boštjana Klineta v norveškem Kvitfjellu. Čestitamo!

Da boste pravočasno obveščeni, *se nam pridružite na družabnih omrežjih.*

- Ugodne ponudbe za oddih
- Razpisi za delovna mesta v Termah Krka
- Nagradna vprašanja z lepimi nagradami
- Nove storitve v Termah Krka
- Nasveti strokovnjakov
- Mnenja gostov

Pridružite se, delite, komentirajte, pošljite nam fotografije.

Terme Krka Slovenia

terme_krka

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI 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 morebitnih obvestil 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«.

Nova znanja nas bogatijo in delajo boljše.

Izobraževanje fizioterapevtov o nevralni mobilizaciji

Besedilo: Helena Vinšek, fizioterapevtka v Termah Dolenjske Toplice

Fizioterapevti Term Dolenjske Toplice smo imeli konec leta podiplomsko izobraževanje z naslovom Nevralna mobilizacija, klinična diferenciacija in uporaba pri živčno-mišično-skeletni disfunkciji, ki je potekalo pod vodstvom priznanega strokovnjaka za manualno terapijo Matthiasa Klauserja. Pridobljeno znanje nam bo pomagalo pri kliničnem ločevanju bolečin pri bolnikih in bo sestavni del vsakodnevne fizioterapevtske prakse.

Periferno živčevje je so vsi živci zunaj hrbtenjače in možganov. Vsak živec je ovit v ovojnico in znotraj nje drsi, ko izvajamo gibe. Če pa so živci zaradi različnih vzrokov utesnjeni, se lahko pojavljajo bolečine, mravljinčenje, manjša mišična moč in mišična atrofija (propadanje mišic) ter manjša gibljivost sklepov, tako prizadeti osebi lahko predmeti pogosteje padajo iz rok. Najbolj znani taki težavi sta sindrom karpalnega kanala in išias.

Mobilizacija živčnega sistema je poseben koncept preiskave in obdelave živčnih, mišičnih in skeletnih disfunkcij. Vključuje celoten živčni sistem in se uporablja tako pri ortopedskih kot pri travmatoloških in nevroloških bolnikih. Z obvladanjem tega koncepta razumemo mehanizem bolečine in različne načine odziva telesa nanjo. Celostna zasnova mobilizacije temelji na raziskovanju obstoječih konceptov manualne terapije.

Pomemben del mobilizacije živčevja je uporaba nevrodinamičnih testov. Pri nevralno pogojenih anomalijah, kot so bolečine, izguba mobilnosti, zaščitni mišični spazem ali hipertonija, izguba mišične aktivnosti itd., se razširjeni testi lahko uporabijo tudi kot terapevtski postopek, ki za izboljšanje mehanskih in fizioloških funkcij vključuje še nevrodinamične mobilizacijske tehnike, obravnavo mehkega tkiva mehanskih stičnih plošč itd.

Pohvala dobro dene in motivira.

Prijazne besede imajo čarobno moč

Besedilo: Andreja Zidarič

Iskrena pohvala ali pozitivna povratna informacija krepi občutek naše vrednosti, pravi dr. Aleksander Zadel. To pozitivno vpliva na razvoj naše samopodobe, samospoštovanja in samozavesti … In seveda ni razloga, da mu ne bi dali prav.

Pohvale, ki jih prejmejo zaposleni v Termah Krka od zadovoljnih gostov, delujejo skupinsko.
Motivirajo in osrečujejo. Dajo vedeti, da trud in energija, ki ju vlagamo v dobro počutje gostov, krožita in resnično pomagata. Tako so se v Termah Šmarješke Toplice v začetku leta počutili na oddelku fizioterapije, ko je gospa Zlatka Rashid »svoji« fizioterapevtki Tatjani Sodič poslala pohvalno pismo in nekaj zaposlenih obdarila z domiselno izdelanimi ogrlicami iz šmarjeških želodov …

Pozdravljena draga in spoštovana Tatjana!

Ko sem lani sredi oktobra prišla v Šmarješke Toplice na rehabilitacijo zaradi poškodbe ramena, nisem pričakovala, da se bom s to svojo poškodbo tam pri vas in z vami vsemi imela tako lepo. Vse dni sem bila obkrožena s prijaznimi in nasmejanimi strokovnjaki, ki so dobro vedeli, kako se lotiti te moje, pred prihodom k vam za pravilno rehabilitacijo prikrajšane roke. Zagotovo ni bilo naključje, da sem takoj začutila obojestransko voljo za napredek in to tak, do katerega se ne pride na silo in preko vseh bolečin. Vsak dan znova sem se veselila jutra, ko sem spet odšla v klet, od ene terapije do druge. Popoldne pa...

To je pa druga zgodba! Kako lepa drevesa, pod njimi sveža zelena trava, posuta z odpadlim listjem v vseh odtenkih barv! Med njimi rečica s kristalno vodo, polna rib, na njih vedno zanimive račke, pa ribnik z lotosi in radovednimi zlatimi ribicami. Zdelo se mi je, da bo iz tistega pravljičnega ribnička kar naenkrat pokukal palček Smuk. Vsak dan sem po terapijah kar tekla ven na sonce, med drevesa, na potep po bližnjih gozdovih in hribih. In tretja zgodba...

Med drevesi mi je takoj padel v oči škrlatni hrast. Le kako mi ne bi, ko pa je pod njim ležalo pravo morje želodkov, nadvse podobnih leščnikom. Tako srčkani so bili, prave frnikule. In tako sem vsak dan odšla na potep z vrečko v žepu. Škoda je bilo želodkov, da bi jih vse pomendrali ali pustili zgniti. Pomislila sem, da moram iz njih nekaj ustvariti. Zamisel se je porodila neverjetno hitro. Danes je to moje delo pred vami in upam, da vam bo všeč. Želim si, da bi začutili, da pomeni zahvalo za vse, kar so vaše roke in vaše znanje dali meni in moji roki, ki jo še kako potrebujem zdravo. Podarjam vam nekaj, kar prihaja iz mojega srca, v čemer je delček vašega prelepega parka in kar si najbolj štejem v čast – ni iz trgovine.

Želim vam, da bi osrečili še veliko ljudi, ki bodo potrebovali vašo pomoč, jaz vas zagotovo ne bom nikoli pozabila, draga Tatjana, Sabina, Maja, Saška, Anja, Petra, Tjaša, maserka Nataša...

Hvala vam! In ob tej priložnosti tudi želim vsem eno prelepo, nepozabno novo leto 2017!

Maribor, 1. 1. 2017

Nagradna križanka

VRELCI ZDRAVJA		STROKOVNO DOKUMENTIRANO BESEDILO		DRŽAVA V J. AFRIKI, OB MALAVIJSKEM JEZERU		ZGRADBA, SESTAVA		LAJEVEC, TOM		KRAŠKA PLANOTA SEVERNO OD MOZIRJA		STARORIMSKI POZDRAV		VRTNA MATERINA DUŠICA		KIS		MORSKA RIBA ROMBOIDNE OBLIKE
SNOV, KI POVZROČA, POSPEŠUJE NASTANEK EMULZIJE																		
PTICA SELIVKA S ŠKARJASTIM REPOM																		
NIZEK ŽENSKI ALI DEŠKI GLAS								DEL PLUGA / ZDRUŽBA DROBNIH ORGANIZMOV V PRSTI										
URADNO POKRIVALO SODNIKOV / AM. IGRALKA (GRIER)												SL. IGRALKA (RINA) / PRIRODA						
SESTAVIL: PETER UDIR		ČEBELJA TVORBA V PANJU		KLOBUK TRIROGELJNIK		ANGLEŠKI PLEMIČ		BUKLA		POPLAVA							UGLED, PRIZNANJE		LAHKO HLAPLJIVA IN VNETLJIVA TEKOČINA, DIETILETER
ZREZEK										OPERNI SPEV / STISKALNICA				REKA V ŠVICI / SMUČKA TOVARNE ELAN					
UREJANJE, PRIPRAVA, ESTETSKA UREDITEV									SMISEL, UPRAVIČENOST, RAZLOG, REZON		GRENEK ZELIŠČNI LIKER / ABRAHAMOV SIN								
VEČ TIROV, TIRI							OKRAS IZ TREH NOT, TROJNICA / NEDRA								PAVEL ELJANOV / VRHUNEC SPOLNEGA UŽITKA				
VRELCI ZDRAVJA		BIVALIŠČE GRŠKIH BOGOV / MESTO V V. ROMUNIJI						FR. ŠANSONJER (CHARLES) / JETNIŠKI PROSTOR											
AVTOMOBILSKA OZNAKA ZA BEOGRAD				ŠP. PESNIK (LORCA) / SREDSTVO ZA JEDKANJE								DEL NOGE POD GLEŽNJEM / ZVAREK, PREVRETEK							DENARNA ENOTA ZDA
POPOLNA OSKRBA TUJEGA OTROKA ZA PLAČILO						TELOVADNA PRVINA / SLOVENSKI PESNIK (SEVERIN)								NAŠA STRUPENA KAČA / V ZEMLJO NAREJENA VDOLBINA					
ANGLEŠKO SVETLO PIVO					ČEVLJARSKO ORODJE / VZDEVEK RADKA POLIČA						BURKEŽ / VRSTA KONJSKEGA TEKA								
STAROINDIJSKI BOG GROMA							INKOVSKI VLADAR / ELTON JOHN						POLITIČNO ZATOČIŠČE / AMERIŠKI IGRALEC (PACINO)						
KDOR SE POKLICNO UKVARJA Z LIKANJEM									SVETOPISEMSKA DEŽELA										
TRNATO DREVO, ROBINIJA									KDOR IZDELUJE SALAME										

EDAFON *- združba drobnih organizmov v prsti;* ***FERNET*** *- grenek zeliščni liker;* ***BRAILA*** *- mesto v vzhodni Romuniji;*

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

PROSTI PAD, SUPERNOVA, IKAR, AMIL, HARAČ, NOJ, NIČE, RTINA, OBRADEK, KANAL, PRANEČAK, NEONKA, RAKITA, OSEC, ION, TD, MAKADAM, ŠKRT, AMAN, SAMINA, AE, EVA, TOK, SKAKAČ, NINA, KETO, JAKNA, OČIM, STRNAD, TIR, SATIRIKA, OBLICA, TRUDODAN, NARVAL

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Lojzka Taler**,
SP. GORJE 204, 4247 ZG. GORJE

2. nagrada: **Stanislav Uhan**,
MOLKOVA POT 19, 1241 KAMNIK

3. nagrada: **Maja Kosmač**,
PLATIŠEVA ULICA 25, 5282 CERKNO

4. nagrada: **Marjan Pinter**,
RIMSKA CESTA 87, 3311 ŠEMPETER

5. nagrada: **Dušan Lutar**,
LJUDSKE PRAVICE 36, 9000 MURSKA SOBOTA

Rešeno križanko pošljite **do 19. maja 2017** 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 Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

Pohitite z rezervacijo.

Poletje na morju

S pravočasno rezervacijo si zagotovite počitnice v Talasu Strunjan.

		7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda 4*	Že od 599 EUR
	Hotel Laguna / Vile 3*	Že od 454 EUR

Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima **brezplačno**, otroci od 6. do dopolnjenega 14. leta s **50 % popusta** *(velja za bivanje v sobi z dvema odraslima).*

Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Veljajo za bivanje v dvoposteljni sobi.

Izjemna first minute

ponudba za poletne počitnice na Dolenjskem

Zagotovite si do 20 % cenejši poletni oddih v Krkinih termah.

Poletni oddih od 24. 6. do 31. 8. 2017	7 noči	Vaš prihranek
Terme Šmarješke Toplice 4*	Že od 332 EUR	83 EUR
Terme Dolenjske Toplice 4*	Že od 332 EUR	83 EUR
Hotel Šport Otočec 4*	Že od 254 EUR	64 EUR

UGODNO ZA DRUŽINE: Brezplačne počitnice za 1 otroka do 14. leta in otroke do 6. leta *(velja za bivanje v sobi z dvema odraslima).*

*Velja za **rezervacije do 20. aprila 2017**, ob plačilu akontacije v višini 30 % celotne vrednosti.*
Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Veljajo za bivanje v dvoposteljni sobi.

TERME KRKA

08 20 50 340 | booking@terme-krka.si | **www.terme-krka.si**