

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | September 2015

Letnik XXIII, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
*Topliško cvetje
v jeseni*



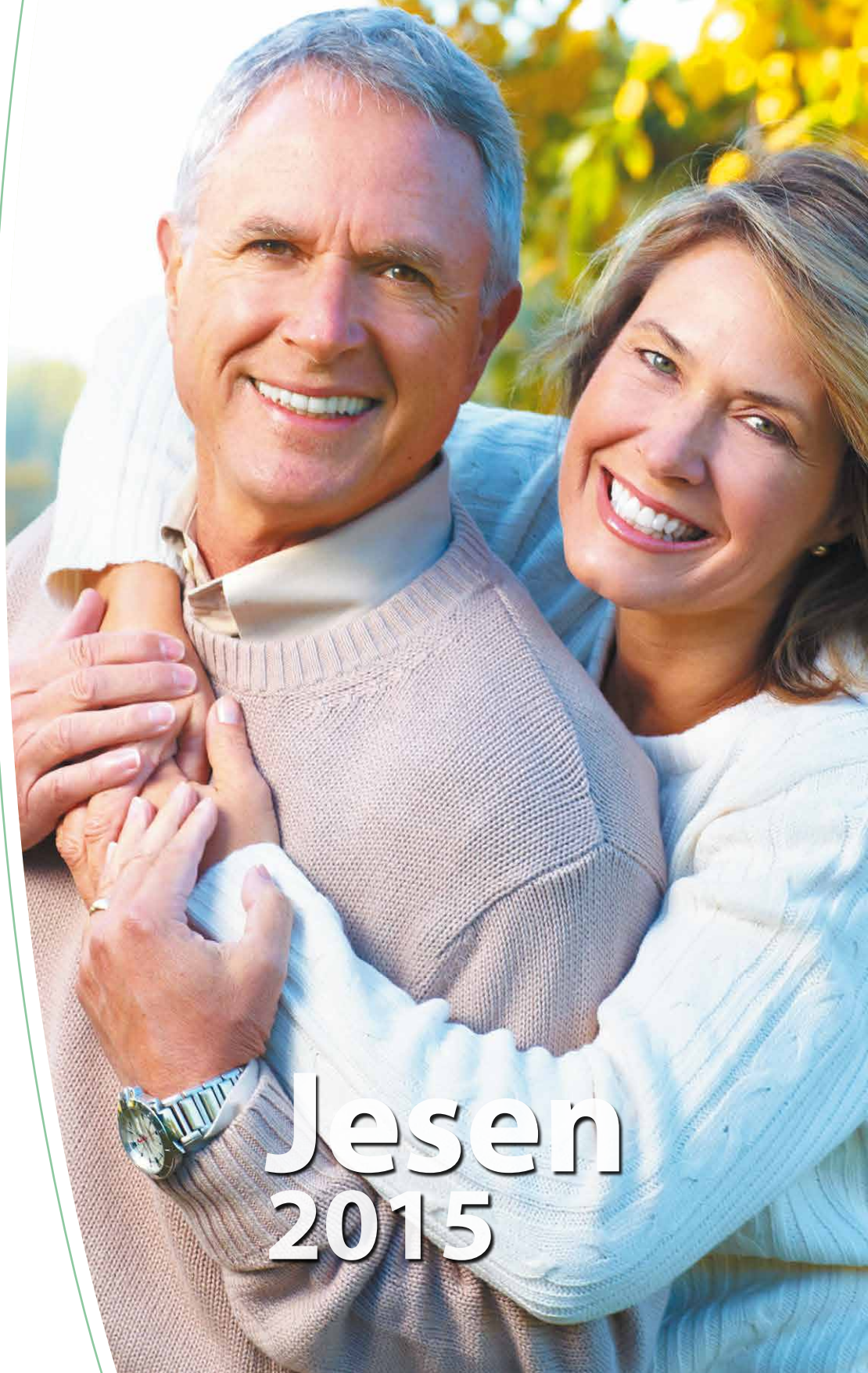
08

Talaso Strunjan
*Živeti dlje in
bolje*



13

V središču
*Za zdravo, močno,
veselo srce*



Jesen 2015

Z veselimi avtobusom v Terme Krka ...

Se tudi vi že veselite naših jesenskih druženj? V Krkinih termah na Dolenjskem in morju vas že pričakujemo. Vabimo vas na zdrav oddih, odet v pisane jesenske barve narave, grozdja, buč in kostanja – za vašo vitalnost, dobro počutje in lepe spomine.

Ne pozabite: Članom kluba Term Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz! Tokrat tudi za nove člane!

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion (zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja, možna je dietna prehrana) • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne (velja za toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

... v Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****
Redna cena	482 EUR	503 EUR	524 EUR
Vaš prihranek	-178 EUR	-186 EUR	-199 EUR
Za upokojece, člane kluba Terme Krka	304 EUR	317 EUR	325 EUR

Odhodi avtobusov v terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice: Severna Primorska, 8.–15. 11. 2015: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); **Notranjska in Ljubljana, 11.–18. 10. 2015:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerkljica (9.45), Rakek (10.00), Unec (11.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – Tivoli (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30); **Obala in Ljubljana, 15.–22. 11. 2015:** 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), Senožete (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30); **Miklavžev avtobus – Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 29. 11.–6. 12. 2015:** 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); **Adventni avtobus – Štajerska, 6.–13. 12. 2015:** Maribor (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

... v Talaso Strunjan

7 noči	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
Redna cena	468 EUR	363 EUR	355 EUR
Vaš prihranek	-123 EUR	-99 EUR	-92 EUR
Za upokojece, člane kluba Terme Krka	345 EUR	264 EUR	243 EUR

Odhodi avtobusov v Talaso Strunjan: Gorenjska, 8.–15. 12. 2015: Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35); **Dolenjska in Ljubljana, 15.–22. 12. 2015:** Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli (11.20); **Štajerska in Ljubljana, 22.–29. 12. 2015:** Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00)

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

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

Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILO!

Če s seboj pripeljete znanca, prijatelja ali sorodnika, ki še ni član kluba Term Krka, vam podarimo masažo!

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

Pavla:
"Vsako leto se s prijateljico vračava k vam in vedno nama je lepo."

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

Tradicija in izkušnje, vredne zaupanja

Zdravilišča Term Krka imajo bogato dolgoletno tradicijo. Kar se njene dolžine tiče, so danes na prvem mestu naše Dolenjske Toplice, saj letos praznujejo že osem stoletij od prve pisne omembe, termalni vreli pa so kraj zaznamovali že od pradavnine. O njihovi uporabi v zdravilne namene v davni preteklosti pričajo namreč tudi v bližini najdene arheološke izkopanine.

Mamljiva okolica dolenjskih term s slikovito dolino reke Krke ponuja tudi to jesen neskončne možnosti za sprostitev, šport, za prijeten, aktiven, zdrav oddih ... Če ste tudi vi med tistimi, ki cenijo strokovnost, predvsem pa prijaznost, gostoljubnost in pristno toplino dolenjskih src, se boste v naši družbi nadvse dobro počutili. V termah z dušo se lahko to jesen pomladi tudi vaša duša.

Šmarješki termalni vreli so ob sebi zbrali tako strokovnjake za srce kot tudi za gibala in razvili so se programi za varnejše, pestrejšje, lahkotnejše življenje. Dolgoletne izkušnje in vsak dan nova spoznanja nam tako pomagajo oblikovati ponudbo, ki ustreza zdraviliškim, velneškim in športnim potrebam naših gostov. To jesen postavljamo v ospredje rehabilitacijo koronarnih bolnikov, saj vliva tem okrevanje pod šmarješko streho novo zaupanje, večjo sproščenost in veselje do življenja brez strahu.

Strunjanski strokovnjaki so željo po neobremenjenem duhu in mladostnem telesu ujeli v dva nova programa za kakovostnejše življenje. V tem prijetnem slovenskem kotičku Mediterana, kjer pozitivna energija prehaja na človeka tudi v obliki zdravilnih aerosolov, vam lahko že to jesen pomagamo z nasveti, kako zmanjšati težo let in nevidnih bremen in si povrniti spokojnost.

Občutek varnosti in trdnosti, ki ga v današnjem času nenehnih sprememb marsikdo zelo pogreša, pa vas lahko prevzame za zidovi otoške trdnjave, ki že stoletja kljubuje tudi valovom občasno narasle Krke. Jeseni se je nadvse lepo in sproščajoče sprehajati po grajskem parku, opazovati v zlato in bron odeta drevesa in reko, ki drsi čez lehnjakove pragove. In si nato na toplem, v restavraciji, privoščiti še gurmansko doživetje posebne vrste. Naj vas očarajo okusi dolenjske kuhinje.

Poskrbite, da bo vaša jesen umirjena, pisana in bogata – z doživetji, občutki, zdravjem in dobro družbo.

Jože Berus, direktor Term Krka

revija Vreli zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Borut Miklič, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo



Iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Topliško cvetje v jeseni

8 TALASO STRUNJAN
Živeti dlje in bolje

13-24 V SREDIŠČU
Za zdravo, močno, veselo srce

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Možganom ne sme biti nikoli dolgčas

32 SAVNANJE
Najlepša glasba je ... tišina.



Topliško cvetje v jeseni

Besedilo: Jani Kramar

Letošnje dolgo vroče poletje se je izteklo. Na včasih že kar prevroče poletne dni so ostali spomini in računamo, da tudi zaloge energije za spopad z jesenskim in zimskim vsakdanom. Ko je govor o energiji, radi posplošimo, da je vse, kar obstaja na tem svetu, neke vrste energija, v fizikalnem in tudi čustveno-duševnem smislu. Stereotip o energiji je tudi, da nikoli popolnoma ne izgine, da se samo pretvori v drugačno obliko. Zato malo preseneča dejstvo, da so zelo pogosto izrečene trditve kot: sem brez energije, manjka mi energije in moram se malo priklopiti, da obnovim energijo.





Dolenjske Toplice so že vsaj 800 let energijsko zelo bogat kraj. Osnovna ali pa kar praenergija tu je termalna voda, ki bruha iz nedrj mater Zemlje. Že stoletja so poznani njeni blagodejni učinki na telo, vedno bolj pa spoznavamo tudi njeno pozitivno delovanje na nematerialni del človeka, ki mu lahko rečemo duša, duhovna raven, moment volje. Ob vzdrževanju dobrega telesnega stanja, tudi če so bolezen, poškodba ali pa teža let že pustile svoj pečat na telesu, znamo v Dolenjskih Toplicah poskrbeti tudi za ohranjanje tega, čemur običajno rečemo volja do življenja, radoživost in – če se vrnemo k energiji – življenjska energija. Tako je voda tisti **prvi, najpomembnejši cvet** v izbranem šopku, ki vabi k obisku Dolenjskih Toplic.

Drugi cvet iz šopka pestre topliške ponudbe so hoteli – hoteli Vital, Kristal in Balnea predstavljajo oazo miru in

2015 – Letos mineva osem stoletij od prve omembe Dolenjskih Toplic

Termalni vrelni so Dolenjske Toplice zaznamovali že v pradavnini – o njihovi uporabi v zdravilne namene pričajo namreč izsledki arheoloških izkopavanj v bližini. Prva pisna omemba kraja sega v leto 1215, ko je mejni grof Istrski Henrik IV. del svojega imetja podelil cistercijski opatiji Stična, o zdravilišču pa govorimo od leta 1767, ko je bila zgrajena prva zdraviliška zgradba – predhodnica današnjega hotela Vital.

počitka, ne glede na razlog obiska Dolenjskih Toplic. Če iščete izgubljeno zdravje, vam priporočamo hotel **Vital**. Ker je povezan s centrom za medicinsko rehabilitacijo, predstavlja varno zavetje tudi za ljudi z najbolj porušeni zdravjem. Hotel **Kristal** se ponaša s hotelsko restavracijo, ki jo krasi znameniti kristalni lesteneč, njeni mojstri topliške kuhinje pa poskrbijo za simfonijo okusov, temelječih na živilih iz topliške doline ali njene neposredne okolice. Najbolj sijoč del hotelske ponudbe pa je hotel **Balnea**, imenovan tudi umetniški hotel, hotel galerija, dizajn hotel, in to tako zaradi njegove arhitekture kot tudi opremljenosti. Njegove prostore krasijo namreč umetniška dela priznanih slovenskih umetnikov. Posebej pa navdušujejo hotelske suite, s kaminom in masažnim bazenom ter številnimi življenjsko radost vzbujajočimi miniaturami. Za oddih si ga večkrat izberejo pari, ki si želijo malo miru in učinkovit pobeg od enoličnosti. Razvajanje v Balnei je namreč še prijetnejše v dvoje ... Topla voda, vroče savne, izbrane masaže, skupne kopeli ... Pripravljena je vrsta privlačnih eno- in večdnevni programov, ki bodo razveselili tudi kot darilo.

Topliška termalna voda s telesno temperaturo razvaja na dveh krajih. V termalnem kopalnišču v centru za medicinsko rehabilitacijo so na voljo trije bazeni. Kopanje v njih blagodejno vpliva pri številnih boleznih in tegobah, ki so v nadlogo sodobnemu

človeku: pri revmatičnih obolenjih, osteoporozi, stanjih po poškodbah gibal, po opeklinah ... Drugi kraj pa je **Wellness center Balnea, socvetje štirih atraktivnih vrst ponudbe**, ki je pravi kraj počitka in miru. V bazenskem kompleksu **Laguna** se da uživati v termalni vodi 365 dni na leto – znotraj in tudi pod zvezdami. Svet savn **Oaza** – na voljo so turška, finska in bio savna – je pravi vir energije in kraj za sprostitev, tudi zaradi edinstvene japonske kopeli in zen sobe. V **Auri**, masažno-kozmetičnem centru, razvajajo telo, s tem pa blagodejno vplivajo tudi na dušo. Omenimo pa še **Estetiko Balnea**, kjer mednarodno priznani specialisti splošne in estetske kirurgije izvajajo neboleče ambulantne posege laserske, lepotne in antiageing medicine.

In ker ima vsak šopek tudi tisti zelo **pomemben element**, povezovalni trak, vrvico, ki drži cvetove skupaj, povejmo, da so v Dolenjskih Toplicah to **ljudje**. Ljudje, ki vedo, da so za pravi pretok energije sila pomembni prijazen stisk roke, prijazna beseda, pristno gostoljubje, nasmeh ... Dolenjecem so nam te lastnosti položene v zibelko. Nekateri pravijo, da je zato še naša govorica mehka, pojoča. Med nami se boste zato počutili preprosto lepo. To pomeni, da vam bomo ogreli telo in tudi srce. In ker smo govorili o energiji: tudi toplota ni nič drugega kot energija, telesna in življenjska. **Obah je v Dolenjskih Toplicah na pretek.**



V termah z dušo se vsaka duša pomladi

Terme Dolenjske Toplice so del naravnih danosti in lepot, ki se jih veselimo, jih spoštujemo in z veseljem skrbimo zanje. Ljudem, ki prihajajo k nam v goste, so všeč okolica, ponudba, predvsem pa občutek domačnosti, ki ga začetijo že ob prihodu. Stalni gostje doživijo pri nas vsakič kaj novega, novi pa začnejo tukajšnji mozaik podob in doživetij šele sestavljati.

Z roko v roki

Zaposleni v Termah Dolenjske Toplice verjamemo, da smo lahko uspešni le, če delamo z roko v roki z okoljem, v katero smo umeščeni. Dobro sodelovanje zdravilišča z Občino Dolenjske Toplice in z drugimi turističnimi ponudniki nam je v veliko veselje. Skupaj smo namreč lahko še uspešnejši ... Letos smo za kraj in za goste Dolenjskih Toplic naredili že veliko opaznega ... V sodelovanju s podjetjem TISA, d. o. o., obnavljamo s soglasjem Zavoda za varstvo kulturne

dediščine Slovenije stoletni zdraviliški park, obnovili smo pročelje nekdanje gostilne Rog pa tudi znamenitega hotela Kristal in na zgradbi med hotelom Vital in centrom za medicinsko rehabilitacijo. Uredili smo razsvetljavo na parkirišču pri cerkvi, poleg tega pa s še mnogo drobnimi potezami pripomogli k lepši podobi kraja.

Ljudje pozabijo, kaj so kdaj slišali, pozabijo tudi, kaj so kje videli. Nikoli pa ne pozabijo, kako so se kje počutili. Terme Dolenjske Toplice ponujajo obilo možnosti za sprostitev, šport, za prijetne, aktivne, zdrave počitnice ... Naravi smo zaupali ustvarjanje udobja, hkrati pa smo jo vpeli v izvirne arhitekturne rešitve, ki pomagajo pričarati prijetne trenutke. Za dušo in telo.

S ponosom vas tudi to jesen vabimo v našo družbo.

Andrej Božič, vodja PE Terme Dolenjske Toplice



Hotel Balnea med TOP 7 hoteli dobrega počutja v Evropi

Oddih za popolno sprostitev v hotelu Balnea!

Zamislite si idilčno zeleno pokrajino, kjer vas že svež zrak in kristalna modrina neba popeljeta v svet sprostitev. V kopalnem plašču se po hotelskem panoramskem hodniku sprehodite do sprostitevnega centra, na romantično nočno kopanje v termalni vodi. Poslušate žuborenje vode v japonski kopeli in na masažni vodni postelji v zen sobi zadovoljno pomislite, kako vam lahko že samo konec tedna pričara pomirjajoč občutek zadovoljstva.

To jesen se prepustite pravim strokovnjakom za dobro počutje. **Obiščite vrhunski sprostitevni raj – hotel Balnea – 2 noči za dve osebi za 244,80 EUR. NAMIG za popolno razvajanje:** romantična suita s kaminom in masažno kadjo kar v spalnici!

Cena vključuje: polpenzion z raznovrstno zdravo prehrano (sveža in domača živila, kupljena pri lokalnih pridelovalcih) • bivanje v dvoposteljni sobi • neomejeno kopanje v termalnih bazenih, z nočnim kopanjem ob petkih in sobotah • 1 vstop v svet savn • rekreacijo pod vodstvom športnih vaditeljev: nordijsko hojo, joga, dihalne in raztezne vaje • družabni program. Cena že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

Bi tudi vi radi preživeli nekaj dni v enem najlepših velneških hotelov v Evropi? Pokličite naše svetovalce in pripravili vam bomo paket oddiha po vaših željah.

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

Ob morju je vse lažje. Tudi teža let in nevidna bremena.



Besedilo: Andreja Zidarič

Ko pride človek do tiste magične meje 40 let, se začne hote ali nehote zavedati, da se RES spreminja. Dejstev, ki dnevno prodirajo v njegovo zavest, se ne da več prezreti in preslišati. Človeški organizem se pač že po 35. letu začenja starati in zadeve preprosto niso več takšne, kot so bile nekoč, niti na zunaj niti navznoter, saj mehanizmi, ki ohranjajo vitalnost, z leti niso več tako brezhibni kot v mladostnem obdobju. Takole čez palec ... koža izgublja prožnost, enako tudi mišice, nabirajo se odvečni kilograme, upada potrpljenje. Ko prihajamo v leta, naš obrambni mehanizem ni več vsemogočen, temveč postaja dovzetnejši za različne okužbe ... **Vendar obstaja rešitev!**

NA KRONOLOŠKO STAROST SICER NE MOREMO VPLIVATI, LAHKO PA VPLIVAMO NA BIOLOŠKO STAROST.

Posledice staranja vidimo in občutimo vsi, ne moremo se jim izogniti, a lahko proces staranja upočasnimo. S pravim življenjskim slogom lahko vzdržujemo kakovost svojega vsakdana, v fizičnem in duševnem smislu. Preden predstavimo učinkovite rešitve, ki so jih za goste obmorskega centra Talaso Strunjan Term Krka razvili naši strokovnjaki, pa moramo poudariti naslednje:

- Vsako življenjsko obdobje je lahko lepo in ima svoje čare.
- Bodimo to, kar smo, ne poskušajmo biti to, kar nismo.
- Uživajmo v svojem telesu in bodimo ponosni nase.
- Naša energija in notranji mir sta pomembnejša od tega, kar si kdo misli o nas.
- Naučimo se dnevno uživati v tem, kar nam koristi. In si kdaj pa kdaj dovolimo tudi kakšno neškodljivo pregreho.
- Skrbimo zase in si pustimo pametno svetovati.
- V vsaki situaciji se potrudimo in ... preklapimo na pozitivne misli.

Namig: Izrežite si ta okvirček in si ga obesite na vidno mesto! 😊

NAJ VAM BO VSAKO NOVO LETO V VESELJE IN PONOS

Vsakdo izmed nas si želi zdrav dočakati visoko starost in biti vitalen in aktiven tudi v jeseni življenja. Da je to mogoče in da se življenjska doba v

Preizkus hoje je preprost, natančen in varen test, pri katerem s pomočjo hoje, hitre, kolikor zmorete, izmerimo vašo telesno zmogljivost in vam na podlagi rezultatov svetujemo zdravju prijazno športno vadbo, vam ustrezajočo telesno dejavnost. Test pa hkrati oceni tudi stanje vašega srca in žil in nakaže morebitne težave. Če pride med testom do bolečine v prsih, oteženega dihanja, krčev v nogah, hudega znojenja ali izrazite bledice, se test prekine in vas napotimo na dodatne diagnostične preglede. **Ocenjevanje ravnotežja** je v pomoč za določitev starosti mišic.

razvitem svetu podaljšuje, je zaslužna medicinska znanost, ki je v zadnjih letih zelo napredovala. Za zdravo dolgoživost pa lahko največ naredimo sami.

V Talaso Strunjan, prijetnem kotičku čarobnega Mediterana, kjer se kar iskri od navdihujoče življenjske energije, smo pripravili dva nova programa, ki vam bosta pomagala preprečiti oziroma odpraviti posledice prezgodnjega staranja in vam povrniti spokojnost, mir, notranjo harmonijo.

PROGRAM HEALTHY AGEING – ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE

Program, ki so ga naši strokovnjaki razvili s pomočjo matere narave in njene morskega bogastva, vam obeta novo znanje in izkušnje s področja zdravega načina življenja. Gre za program aktivnega oddiha (5 dni, 6 noči), namenjen zreli, odrasli populaciji. Glede na izkušnje so namreč **leta po 40.** tista, ko ljudi staranje najbolj skrbi in obremenjuje. Pa ni treba, da je tako!

Program vključuje:

uvodni zdravniški pregled, analizo telesnih tkiv, preizkus hoje in ocenjevanje ravnotežja ter posvet s prehranskim svetovalec. Poleg tega vključuje še koristno in sproščajočo nego, ki jo sestavljajo piling in obloge iz fanga, masažna kopel Niagara, klasična in razstrupljevalna masaža telesa, savnanje ... Ob tem pa bodo gostje v tem programu deležni tudi zdravilnih dihalnih vaj na morskem zraku, blagodejnih vaj za hrbtenico pa tudi številnih telesnih aktivnosti.



GIBANJE IN PREHRANA

Nosilna stebra dolgega in zdravega vitalnega življenja sta gibanje in primerna prehrana. V zrelih letih sta še posebej pomembna, vendar človek z leti ne potrebuje več takšnih količin hrane, kot jih je v mlajših letih, ta, ki jo zaužije, pa mora biti toliko bolj skrbno izbrana. Strunjanski gostje so lahko prepričani, da bodo imeli na krožniku uravnotežene obroke iz kakovostnih mediteranskih živil.



MEDITERANSKA PREHRANA

namreč izjemno dobro vpliva na telesno in duševno zdravje. Bogata je z olivnim oljem, oreščki, ribami, mediteranskimi zelišči, sadjem in zelenjavo. Med maščobami prevladujejo v njej nenasičene, z omega-3 maščobno kislino, veliko je antioksidantov. Mediteranska hrana izboljšuje splošno počutje in prebavo, znižuje raven holesterola v krvi, hkrati pa vpliva na delovanje naših možganov in na mentalno sposobnost. Da pa se njen pozitiven vpliv ne bo končal, ko boste zapuščili Talaso Strunjan, bomo organizirali tudi učno delavnico o zdravi prehrani in prehranskih navadah.

Kaj boste imeli na krožniku, bo določil prehranski svetovalec oziroma, če je potrebno, zdravnik.

Na voljo imamo mešano, vegetarijansko in ločevalno prehrano, v posebnih primerih pa se za goste sestavlja tudi individualni jedilnik. V Strunjanu je prehrana temeljno izhodišče za nadaljevanje programa doma – vsak obrok je primer dobre prakse, zato se je takega načina priporočljivo držati tudi doma.

Med programom pa bomo kar nekaj besed in energije namenili tudi gibanju in pomenu telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju. **Gibanje** je sila, ki zavira biološko staranje, preprečuje številne bolezni, ohranja zdrave kosti in gibljive sklepe, večja mišično zmogljivost in tako spodbuja splošno dobro počutje.

SPROSTITIV POMLAJUJE

Terapije, vključene v program, sproščajo, upočasnjujejo staranje in pospešujejo regeneracijo telesa. Vse so preizkušene, so varne, popolnoma neboleče, prijetne in blagodejno delujejo na počutje. **Piling** odstranjuje s telesa odmrle celice, zdravilne obloge iz **fanga**, morskega blata, poživljajo krvni obtok, sproščajo mišice, povečujejo gibljivost sklepov, zmanjšujejo bolečine v obolelih delih telesa, poleg tega pa odpravljajo odvečno maščevje. **Razstrupljevalna masaža** z mandljevimi in brinovimi oljem v obliki ročne limfne drenaže bo z nežnimi polkrožnimi gibi vzdolž limfnih poti do posameznih bezgavk poskrbela za dobro cirkulacijo limfe in mobilnost imunskih celic.

PROGRAM OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO

Edina stalnica v človekovem življenju so spremembe. S tem dejstvom se nekateri težko sprijaznijo. Kljub temu pa spremembe so ... ne moremo se jim izogniti, ne glede na to, kakšne so in kako zelo se jim upiramo. Tako tudi časa ne moremo ustaviti, medtem ko lahko pri nekaterih spremembah tvorno sodelujemo. Prvo pravilo umirjenega življenja je zato, da se ne obremenjujemo s tistim, na kar nimamo vpliva. Vendar to ne pomeni, da ne moremo sami nič narediti za to, da bi bil naš vsakdan lepši in prijetnejši in predvsem mirnejši. Dokazano je, da stres pripomore k nastanku številnih bolezni, zato moramo, če želimo ostati zdravi in vitalni, veliko svojega časa posvečati sprostitvi. Ta novi strunjanski program je prav zato namenjen predvsem vsem tistim, ki so v svojem vsakdanjem življenju izpostavljeni različnim stresnim situacijam.

Program vključuje: uvodni zdravniški pregled, diagnostiko (spirometrijo, EKG) in posvet s prehranskim svetovalec, ob tem pa še sprostitvene vaje ob morju, inhalacije in koristno sproščajočo nego, ki jo sestavljajo piling in obloge iz fanga, masažna kopel Niagara, refleksna masaža stopal, klasična masaža s sivko in citrusi ter antistresna aroma masaža, savnanje ... Poleg tega pa je gostom v tem programu na voljo tudi veliko različnih gibalnih aktivnosti v vodi in na suhem.

PREHRANA, BOGATA Z ANTIOKSIDANTI

Gre za mediteranski tip prehrane s poudarkom na antioksidantih, snoveh, ki preprečujejo in upočasnjujejo nastajanje t. i. oksidativne škode, s tem da lovijo proste radikale in ustavljajo oksidacijo maščob in tako preprečujejo kvarjenje proteinov in genskega materiala. Antioksidanti v hrani so zato zelo pomembno varovalo – vplivajo na delovanje živčnega sistema in ohranjajo vitalnost telesa, s tem pa večajo kakovost življenja.

Da si s hrano zagotovimo čim več antioksidantov, izbiramo rdeče grozdje namesto belega, rdečo čebulo namesto bele, surovo ali malo kuhano zelje, cvetačo in brokoli, surov in zdrobljen posušen česen, svežo in zamrznjeno zelenjavo, olivno olje, pridobljeno po hladnem postopku, svežo listnato zelenjavo temnozelenelne barve, sadje namesto soka, svež sok namesto konzerviranega ...

RAZVAJANJE PO MEDITERANSKO

Strunjanski zaliv je kraj, kamor vleče duše, ki so željne morja, vonja po soli in sivki in spominov na dolgo vroče poletje. Sprostitveni center Salia v njem pa je kraj zdravnega in blagodejnega razvajanja – njegova ponudba temelji na vsestranski talasoterapiji. Morska voda, sol, solinsko blato, olivno olje in naravna eterična olja iz me-

diteranskega rastlinja so magnet, ki veže nase in zagotavlja dobro počutje, povečano odpornost, lepo kožo, sproščenost telesa in duha. Obisk Salie v jesenskih mesecih, ko se dnevi že krajšajo, se vam lahko zato bogato obrestuje.

V vseh strunjanskih programih igra poglobljeno vlogo **morska voda**. Ker je bogata z minerali, kot so brom, jod in magnezij, hkrati pa ne vsebuje dražilnih umetnih mineralnih olj, deluje na kožo kot pomlajevalni napoj. Za normalno delovanje telesa bistveni oligoelementi pa varujejo pred utrujenostjo, stresom in infekcijskimi boleznimi in delujejo zdravilno tudi na sluznico dihalnih poti.

NARAVNI, ZDRAVI, SREČNI

Kako se počutimo, je odvisno predvsem od nas samih – dan je lahko lep, če si takega naredimo. Pri večini ljudi predrami bivanje v bližini morja željo po gibanju, povečana telesna dejavnost pospeši krvni obtok, poživlja delovanje dihalnih organov in endokrinega sistema, ugodje pa izzove tudi že samo doživljanje narave.

Pri tem pa je morda prav veličina morja tisto, kar postavi stvari na pravo mesto, veličina morja, ki nosi v sebi skrivnost začetkov življenja na Zemlji ... Vaše misli, želje in hotenja se bodo v pravem trenutku na pravem mestu razporedili po pomembnosti v pravi luči.

DOBRODOŠLI.



Za več podrobnosti o programih in cenah nas pokličite na 08 20 50 340.

*Ob bivanju 3 noči in več **DARILO**: neomejeno savnanje in darilni bon v vrednosti 15 EUR za dodatne velneške ali zdravstvene storitve

Jesenske šolske počitnice v Termah Krka: zabavne, brezskrbne in **ZA OTROKE BREZPLAČNE!**

Prepusite se svojemu naravnemu ritmu

Jeseni si narava malo oddahne in izpreže –

oddahnite si tudi vi!

Za telo, za dušo, za zdravje. Prepustite se ... Naj naše osebje poskrbi za kuhanje in čistočo, vi pa se pri nas najprej dobro naspite, nato pa v kopalke in čof v popoln odklop!

Jesenski oddih vključuje: nočitve s polpenzionom z bogato izbiro menijev, kopanje, brezplačno uporabo kopalnega plašča, potepanja z vodnikom, veselo aerobiko v bazenih, družabni program in **presenečenje: DARILLO za vas!**

		23. 8. – 2. 11. 2015		2. 11. – 30. 12. 2015	
Jesenski oddih v termah, s polpenzionom		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice + darilo*	Hotel Kristal****	151 €	237 €	142 €	224 €
	Hotel Balnea**** Superior	175 €	276 €	164 €	260 €
Terme Šmarješke Toplice + darilo*	Hotel Šmarjeta****	157 €	248 €	148 €	234 €
	Hotel Vitarium**** Superior	168 €	266 €	158 €	250 €
Jesenski oddih na morju, s polpenzionom		30. 8. – 15. 11. 2015		15. 11. – 30. 12. 2015	
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	214 €	356 €	156 €	260 €
	Vile***	154 €	257 €	120 €	199 €
	Hotel Laguna***	141 €	234 €	110 €	183 €

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

Popusti za otroke: do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima **brezplačno**, otroci do 14. leta s **50 % popusta**.

Nadvse ugodno: Jesenski oddih na Otočcu, v prenovljenem hotelu Šport

		23. 8. – 2. 11. 2015		2. 11. – 30. 12. 2015	
Jesenski oddih s polpenzionom		2 noči	3 noči	2 noči	3 noči
Hotel Šport Otočec		86 €	123 €	86 €	115 €

Cene na osebo, v dvoposteljni sobi, vključujejo polpenzion s samopostrežnim zajtrkom in večerjo ter neomejeno kopanje v novem termalnem bazenu, tudi na dan odhoda. V ceno je že vključen 10 % popust za člane kluba Terme Krka, veljajo pa dodatni popusti za otroke.

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



Za zdravo, močno, veselo srce

Rehabilitacija bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi je že skoraj pol stoletja – od časov, ko je Krka, tovarna zdravil, vzela zdravilišče pod svoje okrilje – osnovna dejavnost šmarjeških toplic. Temelji sodobnega rehabilitacijskega centra za bolezni srca pa so bili postavljeni ob izgradnji novega zdravilišča leta 1984, ko je bil skupaj s hotelom zgrajen tudi prostoren zdravstveni center s sodobno opremo.

V vseh teh letih se je medicinska rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov pri nas razvijala tako po vsebini kot po obsegu. V prvih letih je slonela predvsem na **telesni vadbi**, s katero so poskušali bolnikom zaradi takrat dolgotrajne bolnišnične oskrbe povrniti izgubljeno telesno zmogljivost. Postopoma se je program rehabilitacije dopolnjeval s prvinami zdravstvene vzgoje, s čimer se je poskušalo bolje obvladovati dejavnike tveganja tudi po odhodu v domače okolje. Najprej

smo **se posvetili zdravi prehrani**. In bili smo med prvimi v Sloveniji, ki so klasičnim metodam podajanja znanja dodali **praktične učne delavnice**. Naslednji pomembni vsebinski sklop, ki je obogatil rehabilitacijske programe, pa je bilo obvladovanje stresa in **širša psihosocialna podpora bolnikom**. Tudi tu smo bili prvi pri angažiranju kliničnega psihologa, ki se je posebej posvečal anksioznosti in depresijam med koronarnimi bolniki. Velik razvoj pa je doživel tudi področje telesne vadbe: z vključevanjem sodobne neinvazivne kardiološke diagnostike je le postajala ta vedno bolj varna, individualizirana in ciljno usmerjena.

SPOZNAJTE SVOJE SRCE – IN BODITE SRČNI

Vaše srce je središče vsega, kar ste. Ker so vsak vaš gib, misel, namen, dejanje odvisni od njega, ga je pa-

metno vzdrževati v dobri kondiciji. Že z nekaj preprostimi spremembami v prehrani in življenjskem slogu lahko učinkovito izboljšate zdravje srca in kakovost svojega življenja.

Svoje srce spoznajte od blizu v Termah Šmarješke Toplice. Na voljo imamo najsodobnejše aparature, vrhunske specialiste, dolgoletne izkušnje in zdravilno termalno vodo. Vse to pa dopolnjuje in plemeniti osebni pristop našega osebja. Skupaj bomo zagotovo našli najučinkovitejše poti do zdravega srca – za srečno in srčno življenje.

Danilo Radošević, dr. med., specialist internist, vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice

TERME  KRKA

Pogovor z Danilom Radoševićem, dr. med., specialistom internistom »Srce potrebuje posebno obravnavo in tega ne smemo pozabiti.«

Pogovarjala se je: **Alenka Babič**

Specialist internist Danilo Radošević je vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice. Tim, ki ga vodi, šteje več kot 50 ljudi, združuje pa zdravnike specialiste kardiologe in specialiste fizikalne in rehabilitacijske medicine, fizioterapevte, medicinske sestre in maserje. Ti svoje znanje nenehno izpopolnjujejo doma in v tujini, z aktualnimi strokovnimi prispevki pa vplivajo tudi na razvoj šmarjeških preventivnih in rehabilitacijskih programov. Ob tej priložnosti smo ga povprašali o tem, kar ljudi s težavami s srcem najbolj zanima.



»Bolnik sam mora prevzeti nadzor nad svojo boleznijo, s povečano telesno zmogljivostjo pa bo lahko odločilno vplival tako na dolžino kot na kakovost svojega življenja. Ključnega pomena pri tem sta sistematično pridobivanje novih znanj in uporaba koristnih nasvetov v vsakdanjem življenju.«

KAKO BI BOLNIKU NAJBOLJ PREPROSTO RAZLOŽILI, KAJ JE REHABILITACIJA PRI SRČNO-ŽILNIH BOLEZNIH?

Bolniku je treba najprej razložiti, da je rehabilitacija proces, ki bo trajal do konca življenja in ki vključuje štiri bistvena komponente. Najpomembnejše je, da bolnik sledi zdravnikovim navodilom, da redno in pravilno jemlje predpisana zdravila in da svojemu zdravniku omogoči redno dolgoročno spremljanje njegovega zdravstvenega stanja. Bolnik mora čim prej sprejeti nadzor nad dejavniki tveganja, kar pomeni predvsem redno prilagojeno telesno dejavnost in zdrav način prehranjevanja. Nujna je tudi takojšnja opustitev kajenja in prekomernega uživanja alkohola. Zelo velikega pomena pa je za bolnika tudi psihosocialna podpora. Ta obsega takojšen odziv na pojave tesnobe, strahu in depresije, ki so po akutnem srčno-žil-

nem dogodku pogosti, pa tudi privzganje bolnikovega drugačnega odzivanja na vsakdanje povzročitelje stresa. Nadvse pomembno je, da se v spremembo načina življenja vključi tudi bolnikova družina. Sprememba življenjskega sloga pa zelo pogosto zahteva tudi spremembo socialnega okolja, zato bolnikom svetujem vključitev v mrežo koronarnih klubov.

ZAKAJ PRAVZAPRAV JE REHABILITACIJA PO »SRČNEM DOGODKU« TAKO ZELO POMEMBNA?

Po prebolelem infarktu, operaciji na srcu ali drugi diagnosticirani srčno-žilni bolezni se morajo bolniki čim prej sprijazniti z dejstvom, da marsikaj ne bo več tako, kot je bilo pred srčnim zapletom. Celovita rehabilitacija takemu bolniku podaljša življenje, močno izboljša kakovost življenja in zmanjša možnost ponovitve srčno-žilnih zapletov. Ob tem pa je nujno potrebna tudi celovita sprememba življenjskega sloga, saj to dokazano privede do nazadovanja procesa ateroskleroze. In prav zato želimo bolnikom predstaviti zanje primeren in priporočljiv način življenja, tako med zdraviliško rehabilitacijo kot tudi kasneje.

KDAJ NAJ SE ZAČNE REHABILITACIJA?

Tako imenovano zgodnjo rehabilitacijo začnemo takoj po akutnem dogodku, že v bolnišnici, nadaljujemo pa jo z nadaljevalno rehabilitacijo večinoma stacionarno, v centrih za rehabilitacijo v naravnih zdraviliščih, in v Kliničnem centru v Ljubljani tudi ambulantno. Ključnega pomena pa je vseživljenjska rehabilitacija v domačem okolju oziroma v društvih in klubih srčnih bolnikov.

KAKO POTEKA STACIONARNA

REHABILITACIJA SRČNEGA BOLNIKA V VAŠEM ZDRAVILIŠČU?

Rehabilitacija se vedno začne z uvodnim pregledom pri kardiologu; ta ugotavlja morebitno prisotnost sočasnih bolezni in oceni dejavnike tveganja. Kardiolog, ki bolnika spremlja celotno rehabilitacijo, opravi tudi ultrazvočni pregled za oceno srčne funkcije in obremenitveno testiranje. Vse to je osnova za program rehabilitacije, ki ga pripravimo za vsakega bolnika posebej in ga med rehabilitacijo po potrebi tudi spreminjamo.

ZA KONEC PA ŠE TO ... KAKO POTEKA POGOVOR Z BOLNIKOM OB KONCU REHABILITACIJE PRI VAS?

Ob zaključku zdraviliške rehabilitacije bolnika seveda seznanimo z rezultati rehabilitacije in našim mnenjem, zapisanim v odpustnem pismu, ki je namenjeno bolnikovemu izbranemu osebnemu zdravniku. Predvsem pa mu položimo na srce, naj primerno telesno vadbo in način prehranjevanja nadaljuje tudi doma ter da naj v svoj vsakdan vključi čim več znanj, pridobljenih pri nas. Za spodbudo pa mu predstavimo tudi izsledke številnih raziskav, ki potrjujejo pozitivne učinke spremenjenega, bolj zdravega načina življenja, in mu svetujemo, naj se v domačem okolju vključi v organizirano telesno vadbo.

V Termah Šmarješke Toplice izvedemo letno približno 1.200 stacionarnih rehabilitacij, 2.000 kardioloških preiskav, 700 ultrazvočnih preiskav vratnih žil, 3.200 ergometrijskih preiskav in 1.700 diagnostičnih kardioloških in preventivnih pregledov.

O rehabilitaciji bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi v Termah Šmarješke Toplice

Besedilo: **Alenka Babič**

V Krkih Termah Šmarješke Toplice izvajamo programe strukturirane nadzorovane rehabilitacije po zahtevah sodobne kardiološke stroke. Poleg telesne vadbe, ki je ključna prvina rehabilitacije, vključujejo naši programi tudi različne metode izobraževanja bolnikov in sklop aktivnosti, namenjenih psihosocialni podpori bolnikov – to so različne delavnice, pogovori s psihoterapevtom, učenje in izvajanje različnih metod obvladovanja stresa pa tudi motiviranje za rehabilitacijo in usmerjanje v organizirane oblike vseživljenjske rehabilitacije v domačem okolju. Sodobna diagnostična oprema, ki je prvenstveno namenjena funkcionalni diagnostiki v programih rehabilitacije, nam je omogočila tudi razvoj programov primarne preventive, predvsem na področju medicine dela. Naše izkušnje pri ozaveščanju bolnikov pa uspešno prenašamo tudi na področje promocije zdravja na delovnem mestu.

PROGRAMI OBNOVITVENE REHABILITACIJE

V Šmarjeških Toplicah smo še posebej ponosni na naše programe obnovitvene rehabilitacije, ki jih izvajamo za slovenska koronarna društva. Tesno sodelovanje smo vzpostavili že ob nastanku prvih klubov, v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Stacionarni programi v Šmarjeških Toplicah so tako kakovostna vsebinska nadgradnja celoletne dejavnosti teh društev, jih pa po vsebini prilagajamo tako razvoju stroke kot potrebam posameznega društva.

NOVO: DELAVNICE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA

Temelj programa obnovitvene rehabilitacije koronarnih bolnikov je spodbujanje k spremembam za bolj zdrav življenjski slog, to pa se izvaja z delavnicami zdrave prehrane,

različnimi oblikami telesne vadbe, predavanji strokovnjakov ... Letos pa smo vsemu temu dodali še praktične delavnice za ohranjanje spomina. Spomin je namreč temelj našega ravnanja in osebnosti. A težave s spominom niso vedno povezane z biološkim staranjem, saj pride do njih pogosto tudi zaradi bolezenskih procesov, ki vplivajo na naše možgane.

V delavnicah, ki jih v Termah Šmarješke Toplice vodi univ. diplomirana psihologinja Tamara Radošević, spoznavamo možganske spremembe, ki spremljajo zdravo staranje in demenco, vzroke zanje ter razlike med obema procesoma, s posebnimi vajami se dotaknemo procesov pomnjenja in koncentracije, s pomočjo miselnih iger pa damo bolnikom zgled uspešnega vsakodnevnega urjenja spomina, primerne tudi za doma.



Program rehabilitacije pri boleznih srca

Za bolnike, ki so preboleli srčni infarkt, prestali operacijo srca, bolnike z angino pectoris z nizko funkcionalno sposobnostjo in bolnike z zvišanim krvnim tlakom. Po osnovni rehabilitaciji jim svetujemo, da se po letu dni ali največ dveh letih vrnejo na obnovitveno rehabilitacijo, da vnovič preverimo njihovo zdravstveno stanje, varno povečamo njihovo funkcionalno zmogljivost, omilimo morebitne posledice bolezni, poskrbimo za dodatno izobraževanje o zdravi prehrani in ustreznem načinu življenja in s tem zmanjšamo možnost vnovičnih koronarnih zapletov.

Program vključuje: pregled pri zdravniku specialistu kardiologu • obremenitveno testiranje, EKG in meritve pljučne funkcije • 3 individualne terapije dnevno: hipobarično terapijo Vacusac, Burgerjeve vaje, protibolečinsko elektroterapijo, sprostitveno masažo, ščetkanje za izboljšanje prekrvitve ipd. • skupinsko terapijo • zdravo, varovalno prehrano in izobraževanje o prehrani • dnevno nordijsko hojo z vaditeljem, z individualno prilagojeno intenzivnostjo • nočitve s polpenzionom • družabni program.

Z začetnim in končnim pregledom pri kardiologu (pri 14-dnevnem programu je še vmesni pregled) merimo uspešnost rehabilitacije.

Terme Šmarješke Toplice
Hotel Šmarjeta ****

7 noči
687 EUR

14 noči
1.302 EUR

*Cene veljajo na osebo, za nastanitev v dvoposteljni sobi, do 30. 12. 2015.
Popusti: za člane kluba Terme Krka – 10%. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba.*

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

Telesna vadba po srčnem infarktu

Besedilo: **Doc. dr. Borut Jug**



Telesna dejavnost in telesna vadba krepi srce in žile. Tako zdravim posameznikom kot bolnikom po srčnem infarktu zato priporočamo, da so telesno čim bolj dejavni – na primer, da hodijo peš in po stopnicah, ko je le možno, da vrtnarijo, če jih to veseli ... Poleg tega pa svetujemo, da v svoj življenjski slog vgradijo tudi redno telesno vadbo – načrtovano in strukturirano telesno dejavnost, kot je na primer vsakodnevna 30-minutna hoja.

TELESNA VADBA PRI BOLNIKI PO INFARKTU IN NJENI UČINKI

V preteklosti so srčnim bolnikom telesno vadbo odsvetovali, ker da opešano srce ne zmore obremenitev, ki jih predstavlja telesni napor. Danes vemo, da velja ravno nasprotno – telesna vadba krepi srce in žilje, učvrsti gibala, pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže, izboljša presnovo krvnega sladkorja in krvnih maščob, omili simptome depresije in tesnobe ter blaži učinke neugodnih stresorjev na telo. Skratka, telesna vadba podaljša življenje in poveča njegovo kakovost. Pri bolnikih po srčnem infarktu, ki se v sklopu srčne rehabilitacije udeležijo programa telesne vadbe, je umrljivost namreč dokazano za 20 do 25 % manjša kot pri tistih, ki se ga ne udeležijo. Hkrati pa z redno telesno vadbo laže obvladamo znane dejavnike tveganja (krvni tlak, holesterol, sladkorna bolezen, čezmerno telesno težo), 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. Za to imamo največ znanstvenih dokazov, da učinkovito in varno krepi srce in žile, prav zato pa jo v pogovornem jeziku imenujemo tudi »kardio« vadba. S to vadbo, pri kateri sodelujejo večje mišične skupine, se aktivirajo srce in žile, opredelimo pa jo običajno s srčno frekvenco v območju okoli 70 % maksimalne srčne frekvence (to določimo z obremenitvenim testiranjem ali pa s formulo: 220 minus starost posameznika/število let). Gre za vadbo, ki jo lahko izvajamo dalj časa, 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 jogging, nordijsko hojo ipd. Tudi joga, tajči in čigong so primerne telesne vadbe, ki pozitivno vplivajo na delovanje srca in žilja in zmanjšujejo tveganje za infarkt. Pred vadbo svetujemo ogrevanje (okoli 10 minut), po vadbi pa sproščanje (10 minut). Napredovanje pri telesni vadbi je individualno in postopno – v prvem tednu, na primer, svetujemo kratkotrajno hojo, nato pa prehojeno razdaljo postopno povečujemo, s ci-

ljem, da smo po šestih tednih zmožni redne 20- do 30-minutne vadbe.

VARNOST TELESNE VADBE

Varnost telesne vadbe je odvisna od vrste vadbe in ogroženosti bolnika. Pri telesni vadbi so v preteklosti utrpeli zaplete bolniki, ki so v zgodnji fazi po infarktu nenadzorovano izčrpavajoče telovadili – najpogosteje je šlo za posameznike po obsežnem infarktu, ki so poprej v življenju zamenjali ta vidik zdravega življenjskega sloga, nato pa so poskušali, zaradi bolezni, zamujeno prehitro nadoknaditi. Prav zato začnemo telesno vadbo po infarktu praviloma v rehabilitacijskem programu, kjer je mogoče zagotoviti ustrezen nadzor in varnost.

Nekateri posamezniki so že v izhodišču zelo zmogljivi in bodo hitro napredovali, drugi bodo zmogljivost pridobivali postopneje. Upoštevati moramo tudi posameznikovo starost, konstitucijo pa tudi morebitne druge bolezni, ki ga utegnejo ovirati pri vadbi. Pri srčnih bolnikih, enako pa tudi pri posameznikih z veliko dejavniki tveganja, priporočamo, da se, preden se začnejo ukvarjati s telesno vadbo, posvetujejo z zdravnikom. Pri veliki večini bolnikov po infarktu je pred vključitvijo v program telesne vadbe potrebno tudi obremenitveno testiranje, da lahko natančno strokovno ocenimo odziv njihovega srca na telesni napor in jim predpišemo vadbo v primernem obsegu. S tem ocenimo njihovo ogroženost in določimo vrsto vadbe, ki je zanje najprimernejša. Nekaterim posameznikom – to so bolniki s hudimi motnjami ritma, zelo omejenim delovanjem srca, neustrezno prekrvljenostjo srčne mišice ali z resno okvaro zaklopk – telesno vadbo odsvetujemo. A takšni srčni bolniki so izjema – pri veliki večini bolnikov je telesna vadba koristna.

VRSTE TELESNE VADBE, KI SO PRIMERNE ZA BOLNIKE PO INFARKTU

Vrsta vadbe je odvisna od ogroženosti posameznika, od njegove zmogljivosti in tudi od njegovih želja. Mlajši in manj ogroženi bolniki imajo praviloma boljše izhodiščno zmogljivost in ob prebolevanju infarkta tudi manj drugih obolenj. Običajno zato napredujejo hitreje in je njihova motivacija razširjena na več vrst telesne vadbe.

Aerobno vadbo lahko tudi prilagodimo, tako, da poskušamo 30-minutni trening zmerne intenzivnosti nadomestiti z intervalno vadbo, pri čemer gre za večkratno ponovitev vadbenih ciklov, ki vključujejo izmenjave 1 do 2 minuti intenzivne vadbe (80–90 % maksimalne frekvence) in 3 do 5 minut lahke vadbe (50–60 % maksimalne frekvence). Intervalna vadba omogoči hitrejše napredovanje, zlasti pri bolj zmogljivih bolnikih, je pa enako varna kot neprekinjena vadba zmerne intenzivnosti.

Aerobno vadbo – bodisi neprekinjeno bodisi intervalno, in to hojo, tek ali kolesarjenje – lahko dopolnimo z anaerobno vadbo z utežmi, pri čemer pa moramo biti pozorni, da se vsaj v začetni fazi osredinimo na vadbo z več ponovitvami in serijami in z zelo postopnim stopnjevanjem teže uteži. Podobno velja pri dvigovanju težkih bremen v vsakdanjem življenju – običajna hišna opravila so načeloma primerna, če nam pri njih ni treba zadrževati diha ali celo stiskati zob. V nasprotnem primeru je obremenitev pretirana in je za bolnike po infarktu – zlasti v zgodnji fazi po dogodku in pri tistih bolj ogroženih – lahko nevarna. Povezana je namreč z velikim nihanjem srčne frekvence in neugodnimi porasti krvnega tlaka, kar lahko izravnovesi in poslabša sicer stabilno koronarno bolezen. Čeprav so učinki anaerobne vadbe na srce in žilje manj ugodni, pa jo nekateri, zlasti mlajši posamezniki, radi prakticirajo, saj krepi mišice in oblikuje telo. Sicer pa so telesne vadbe večinoma

mešane – pri nogometu ali košarki gre npr. za kombinacijo aerobne vzdržljivosti in statične eksplozivnosti, zato je predvsem za mlajše kombiniranje obeh vadb manj dolgočasno in je zato pri taki praksi bolj verjetno, da bo vadba postala trajna prvina življenjskega sloga.

Skratka, telesna vadba je pri bolnikih po srčnem infarktu varen in učinkovit način za krepitev zdravja, saj preprečuje vnovični infarkt, podaljšuje življenje in povečuje njegovo kakovost. Ker so njeni učinki dolgoročni, spada redna telesna vadba – skupaj z opuščanjem kajenja (pri kadilcih) in varovalno prehrano ter vzdrževanjem zdrave telesne teže – med ključne prvine življenjskega sloga, ta pa je odvisen seveda samo od slehernega posameznega bolnika. To je verjetno najtežja prvina obravnave po infarktu, saj zahteva ogromno motivacije in vztrajnosti, hkrati pa je tudi prvina, ki se dolgoročno najbolj obrestuje.



Namenite vikend svojemu srcu in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni.

Obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike

Rehabilitacija, namenjena mlajšim, še zaposlenim koronarnim bolnikom, omogoča hitrejše in varno okrevanje, postopno krepitev funkcionalnih sposobnosti pod strokovnim nadzorom, izobraževanje o naravi bolezni ter motivacijo za spremembo življenjskih navad.

Vsebina programa: Uvodni pregled pri specialistu kardiologu, EKG, spirometrija in obremenitveno testiranje, ki je osnova za določitev intenzivnosti in vrste izboljševanja telesne zmogljivosti. • Vsak udeleženec dobi svoj urnik **telesne vadbe**, ki sta ga skupaj dorekla z zdravnikom. Vadba poteka dnevno, pod nadzorom strokovnega vaditelja, ves čas je nadzorovana intenzivnost. Vadba vsebuje: vadbo v telovadnici, kardiovadbo na napravah, jutranjo hidrogimnastiko ali popoldansko vodno aerobiko ter nordijsko hojo v naravi. • Delavnica **zdrave prehrane** ter zdrava, varovalna prehrana. • Delavnica sproščanja, z osebnim svetovanjem.

Na rehabilitacijo kljub službenim obveznostim

Program poteka **med podaljšanim vikendom**: začne se v četrtek, z večerjo, in konča v nedeljo, s kosilom. V vsakem trimesečju je razpisan en termin. Svetujemo, da se udeležite več takih vikendov, **vsaj dveh zapovrstjo**.

Terme Šmarješke Toplice 3 noči	s polpenzionom	s polnim penzionom
29. 10.–1. 11. 2015, 14.–17. 1. 2016	177,20 EUR	201,20 EUR

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta ****. Popusti: za člane kluba Terme Krka – 10 %. Doplčila: enoposteljna soba – 8 EUR na dan.

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

Nova znanja za kakovostnejše življenje

Dobro je vedeti ...



Med samopostrežnim izbiranjem hrane sledite oznaki. Jedi, ki so primerne za koronarne bolnike, so označene s srčkom.

Kuhinja s posebnim posluhom za srce in žile

Kuhinja v Šmarjeških Toplicah zagotavlja varno, energijsko in hranilno uravnoteženo varovalno hrano, ki ohranja in krepi zdravje.

- ✓ Vse, kar je na jedilniku pri nas, je naravno, pridelano lokalno, in to sezonsko.
- ✓ Priporočamo, da izberete jedilnik, ki je označen s srčkom.
- ✓ Jedilnik je sestavljen glede na sodobne prehranske smernice, bogat je z naravnimi antioksidanti.
- ✓ Primerna energijska vrednost obrokov je pomemben podatek zdrave prehrane; odločite se lahko tudi za omejen vnos kalorij, izbirate pa lahko med 1600 in 2200 kcal dnevno.
- ✓ Meso in ribe vsebujejo življenjsko pomembne hranilne snovi, vendar ni nujno, da jemo to vsak dan oz. pri vseh obrokih; te hranilne snovi lahko enakovredno dobivamo tudi s pravilnim izborom in kombinacijo stročnic in žit.
- ✓ Priljubljene priloge in samostojne jedi so jedi iz ogljikovih hidratov. Izbirajmo vedno polnovredna živila, pravilno kuhana in kombinirana z drugo hrano, da bo imel obrok nizek glikemični indeks in bo zato primerna tudi vrednost vašega krvnega sladkorja.
- ✓ Ker je dober spanec vir zdravja, izberite za večerjo lahke jedi, ki vam bodo zagotovile vse hranilne snovi, hkrati pa vas bodo umirile pred nočnim počitkom.
- ✓ In ker vam po dobrem in zdravem kosilu ali večerji kdaj zadiši tudi kaj sladkega, so v naši ponudbi tudi zdrave sladice, pripravljene z naravnimi sladili in varovalnimi živili. A sezite raje po svežem sadju, ki ga lahko pojedete tudi kasneje, za malico.
- ✓ Naše telo potrebuje le malo soli, zato vam svetujemo, da hrane ne dosoljete, ampak da uživate v harmoniji naravnih okusov svežih dišavnic in začimb.
- ✓ Brez maščobe ni življenja, vendar je pomembno, da smo pri tem varčni in da izbiramo predvsem kakovostna olja.

PRAVA IZBIRA ZAJTRKA IZ SAMOPOSTREŽNEGA BIFEJA

1. Črni kruh (2 rezini), dietna marmelada (1 žlica), dietna margarina (1/2 žličke), sadje (2 kosa)
2. Črni kruh (2 rezini), zeliščna skuta (2 žlici), zelenjava, sadje (2 kosa)
3. Črni kruh (2 rezini), skuta s hrenom (2 žlici), puranji zašinek (3 rezine), sir (2 rezini), zelenjava, sadje (1 kos)
4. Sadje (2 kosa), navadni jogurt (3/4 skodelice), misli (3 žlice)

LOKALNI SEZONSKI IZBOR SOLAT IZ DOMAČE PRIDELAVE:

Hranilna vrednost zelenjave je največja, če je pobrana sproti, na domačih poljih tik pred predelavo. Zato sodelujemo z lokalnimi pridelovalci zelenjave – da naš solatni bife dnevno napolnimo z izbranimi sezonskimi živili.

PRIMERNI PRELIVI ZA SOLATE: olivno, bučno ali sončnično olje z dodatkom jabolčnega, vinskega ali balzamičnega kisa. Olja nakapajte na solato le za količino ene čajne žličke.

Janja Strašek, tehnologinja prehrane in svetovalka za prehrano



Nordijska hoja, odlična vadba za koronarne bolnike

Nordijska hoja je vrsta gibanja, primerna za malodane vse ljudi, ne glede na njihovo starost, zdravstveno stanje ali socialni položaj. Vadimo lahko vse leto, v vseh letnih časih. Še posebej priporočamo nordijsko hojo tistim, ki želijo okrepiti telesno zmogljivost in srčno-žilni sistem ter vzdrževati optimalno telesno težo.

V primerjavi s klasično hojo nordijska hoja bolj krepi dihala in srčno-žilni sistem, vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje, poveča gibljivost hrbtenice in zgornjega dela trupa ter povečuje moč rok in ramenskega obroča.

Zaradi aktivacije celega telesa je pri nordijski hoji obremenitev srčno-žilnega sistema praviloma večja kot pri klasični hoji. Po podatkih različnih raziskav je obremenitev večja za 15 do 25 odstotkov.

Primerna je tudi za koronarne bolnike, ne glede na njihovo starost in stopnjo prizadetosti zaradi bolezni.

KAKO NORDIJSKA HOJA VPLIVA NA SRČNO-ŽILNI SISTEM

Dokazano je, da nordijska hoja okrepi delovanje srca in žile, da zmanjšuje tveganje za nastanek ateroskleroze, ker zmanjšuje vrednost maščob v krvi, ob tem da povečuje vrednost dobrega holesterola, zmanjšuje distribucijo stresnega hormona in boljše oskrbuje mišice s kisikom in hranili, ker poveča količino krvi v obtoku in količino hemoglobina v krvi.

Redna hoja z nordijskimi palicami izboljša aerobno zmogljivost koronarnih bolnikov, zaradi nje se poveča mišična masa, hkrati pa se zmanjša količina podkožne tolšče. Izboljša se tudi prekrvljenost srčne mišice. Z redno nordijsko hojo se zniža tudi krvni tlak.

V Termah Šmarješke Toplice se koronarni bolniki dnevno podajo na nordijsko hojo skupaj z vaditeljem.

Brane Bon, vaditelj nordijske hoje v Termah Šmarješke Toplice: »Vsak gost prejme brezplačno v uporabo merilnik srčnega utripa, ki mu omogoča, da med hojo stalno nadzira obremenitev srca. Tako lahko intenzivnost hoje sproti prilagaja, da je skladna z napotki, ki jih je po obremenitvenem testiranju dal kardiolog. Na začetku gostom predstavim tehniko hoje in uporabo merilnika srčnega utripa, med hojo pa pozabimo na bolezen in čim bolj sproščeno uživamo v naravi. Le v primeru slabega počutja, previsokega krvnega tlaka in utripa ali ob kakšnih drugih spremembah se takoj posvetujemo s kardiologom, ki je ves čas dosegljiv.«

Rok Weiss, trener športne vadbe



Imate težave s srcem in žilami, hkrati pa tudi s prekomerno telesno težo?

V Termah Šmarješke Toplice je na voljo **zdravo hujšanje pod zdravniškim nadzorom** tudi za goste, ki imajo težave s srcem, in za take, ki se zdravijo zaradi previsokega krvnega tlaka. V programu, imenovanem **SlimFit**, sodeluje namreč tudi **specialist kardiolog**.

Program vključuje temeljit pogovor s kardiologom, pregled, EKG in obremenitveno testiranje zmogljivosti srca. Med pregledom se določi, kakšna obremenitev je za gosta varna, izmeri se delež maščobnega tkiva in mišične mase v telesu, prehranska svetovalka pa skupaj s kardiologom določi primerno dnevno količino kalorij za vsakega gost posebej.

Terapije in telesna vadba, ki pospešujejo razgradnjo maščobnega tkiva in krepitev mišic in s tem preoblikujejo postavo, so prilagojene posameznikovemu zdravstvenemu stanju. Zdravstveno stanje srčno-žilnega bolnika zahteva namreč zmernejše metode in počasnejši tempo hujšanja. S peštrim izborom vadbe in z motivacijo se potrudimo, da gost vadbo vzljubi, da mu zleze pod kožo in da postane njegova dnevna navada in potreba. Tako zagotovimo, da se hujšanje uspešno nadaljuje tudi po prihodu v domače okolje.

Tudi prehrana je prilagojena vsakemu gostu posebej, ne samo po število kalorij, pač pa tudi z izborom in okusom jedi. Gost pri nas ni lačen, saj **zaužije pet obrokov dnevno**. Ponudimo mu jedi, ki jih ima rad, pripravljene pa so na zdrav način in v okviru predpisane energijske vrednosti.

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

Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika

Podpora družine je pomemben dejavnik preživetja

Glede na to, da traja rehabilitacija srčno-žilnega bolnika neprekinjeno do konca njegovega življenja, je njen uspeh usodno odvisen od tega, ali je bolnika pri spremembi življenjskega sloga podprla tudi njegova družina. Če ga ne podpre, lahko ugodni rezultati stacionarne zdraviliške rehabilitacije kmalu zbledijo, nadaljnje okrevanje pa je postavljeno na kocko.

Dejstvo je, da bolnik po srčno-žilnem dogodku ni več kos vsem svojim dotedanjim opravilom, nemalokrat potrebuje pomoč in nego, postane bolj občutljiv, spremeni se njegov način prehranjevanja, tudi primerne aktivnosti so drugačne. Če se družina na to odzove z nejevoljo ali s podcenjevanjem resnosti položaja, to pri bolniku vzbudi občutek prepuščenosti samemu sebi in pri vsakem petem bolniku vodi v depresivno stanje. **Depresija pa je eden najnevarnejših dejavnikov tveganja za ponovitev srčnega dogodka.**

Povsem nasproten je učinek, ko družina bolniku izkaže popolno podporo in svoj način življenja prilagodi tako, da upošteva njegove nove potrebe in ga vključuje v družinsko življenje v skladu z njegovimi zmožnostmi. Raziskave kažejo, da je tovrstna podpora močan napovedni dejavnik preživetja – celo močnejši kot običajni fiziološki dejavniki. Medosebni odnosi v družini namreč pomembno vplivajo na imunski sistem njenih članov, **to pa postavlja odnos družine do bolnika v enakovreden položaj z drugimi dejavniki tveganja.**

SKUPAJ NA REHABILITACIJO

Positiven pristop družine do bolnika je možen le pod pogojem, da so družinski člani seznanjeni tako z vzroki, ki so pripeljali do bolezni, kot z njenim procesom, posledicami in z ukrepi za zmanjšanje tveganja. Najlažje in najbolj celostno se je z vsem naštetim mogoče srečati v procesu rehabilitacije – ko vsaj eden od družinskih članov (najboljše je, če je to partner) skupaj z bolnikom doživi proces prilagajanja novemu življenjskemu slogu.

Vključitev bolnikovega partnerja v proces rehabilitacije prinaša številne neposredne in posredne koristi tako za bolnika kot za vso družino.

- Partner se seznanja z ustreznimi oblikami prve pomoči, pri bolniku pa to zmanjšuje negotovost in strah ter vzbuja pomirjajoč občutek, da v primeru zapletov ne bo sam.
- Partner se spontano uvede v svojo novo vlogo občasnega ponudnika praktične podpore, kot je fizična pomoč pri vsakdanjih opravilih, apliciranje zdravil, prevoz do bolnišnice itd.
- Partner uvidi pomen čustvene opore, ki je bolnik ne more dobiti nikjer drugje kot v družini, saj pri nas organizirane strokovne psihiatrične pomoči bolnikom po srčnem dogodku tako rekoč ne poznamo.
- Poleg tega pa na lastni koži izkusi novi, bolniku priporočeni življenjski slog, to pa nato olajša odločitev za to, da ga bo prevzela vsa družina in bo bolnika s tem spodbujala.

Srčno-žilna bolezen se ni pojavila brez vzroka – do nje je vodil splet dejavnikov in te je treba odstraniti, to pa nujno pomeni spremembo dotedanjega načina življenja. A brez podpore ozaveščene družine je to pravzaprav nemogoče.

Če družina ohrani stari način prehranjevanja, pomeni to ločeno pripravo dveh različnih jedilnikov, za to pa kmalu zmanjka volje, idej in energije. Verjetnost, da bo bolnik sčasoma spet prešel na nezdravo prehranjevanje, je v taki družini zato velika – enako veliko pa je tudi tveganje za poslabšanje bolezni. Če je v stacionarno rehabilitacijo vključen tudi partner, se v tem procesu seznanja z zdravimi jedilniki in sodeluje tudi pri njihovi pripravi in tako potem tudi veliko lažje zamenja stare vzorce prehranjevanja z novo pestrostjo okusov.

Brez družabnika pri rekreaciji kmalu izgubijo voljo celo zdravi ljudje – bolnik pa se ob tem sooča še s strahom pred morebitnimi zapleti. Če pri aktivnostih nima spremstva, jih bo iz previdnosti najverjetneje začel opuščati. Med rehabilitacijo pa tako bolnik kot njegov partner pod strokovnim nadzorom preizkusita različne obremenitve in spremljata neposredne učinke. Ker kmalu ugotovita, da gibanje vpliva tudi na izboljšanje razpoloženja, tak nov vzorec veliko lažje preneseta v vsakdanje življenje.

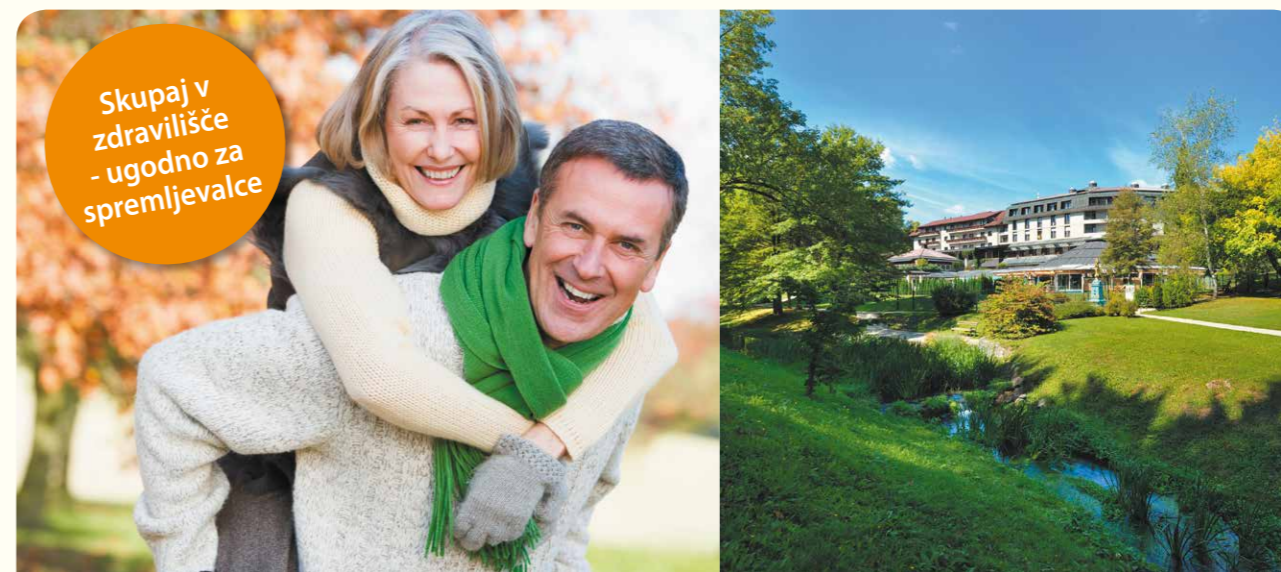
Veliko bolnikov doživlja srčni dogodek kot izgubo, saj po njem dvomijo o svoji uspešnosti, zaradi bolezni se počutijo prikrajšane, manj vredne in celo odveč, to pa vodi v tesnobo in strah.

Oboje povzroča stiskanje v prsih, močnejše bitje srca in težko dihanje, to pa bolnika utrjuje v prepričanju, da je bolezen resna. Strah se zato še okrepi in v kar 20 odstotkih preraste celo v depresijo, ta pa vpliva na okrevanje izrazito negativno. Tak razvoj je posledica in odraz nizke stopnje čustvene podpore bolnika v družini.

Psihično počutje torej zelo močno vpliva na fizično stanje in se na njem tudi hitro odraza. Kadar družina bolniku zagotavlja vso potrebno čustveno oporo, začne njegove strahove nadomeščati zavest, da težave niso nepremagljive in da jih bo ob pomoči družine lahko kmalu premagal. Podpora je torej dokazano pomemben dejavnik telesnega okrevanja.

Sprememba načina življenja, ki ga od srčno-žilnega bolnika zahteva njegovo zdravstveno stanje, pa še zdaleč ni dobrodošla le zanj. Ker so vzorci in navade v družini običajno enaki, so enakim dejavnikom tveganja najverjetneje izpostavljeni vsi njeni člani. Enaka bolezen lahko torej doleti tudi nje, zato je še toliko pomembnejše, da se v novi način življenja aktivno vključi vsa družina.

Priporočila, ki veljajo za bolnike, niso nič drugega kot smernice zdravega načina življenja, hkrati pa so preventiva tudi za mnoge druge civilizacijske bolezni.



Posebna ponudba za spremljevalce bolnikov na rehabilitaciji

Ker se zavedamo, kako pomembna je pri rehabilitaciji prisotnost svojca, smo za vas pripravili zelo ugodno ponudbo, ki vsebuje posebne popuste za hotelsko bivanje in prehrano, sodelovanje pri učnih delavnicah in predavanjih zdravnikov, medicinskih sester in prehranske svetovalke ter udeležbo pri organiziranih telesnih aktivnostih.

Ugoden paket za svojce spremljevalce v Termah Šmarješke Toplice

Polpenzion v dvoposteljni sobi, na osebo	Hotel Toplice ***	Hotel Šmarjeta ****
2 nočitvi	115,20 EUR	129,60 EUR
5 nočitev	230,40 EUR	259,20 EUR
7 nočitev	313,60 EUR	352,80 EUR
14 nočitev	627,20 EUR	705,60 EUR

Ponudba velja do 30. 12. 2015.

Cena vključuje: polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, nočno kopanje ob petkih in sobotah • celodnevni vstop v svet savn (ob bivanju do 5 dni 1 x, ob bivanju 6 do 9 dni 2 x, ob bivanju 10 ali več dni vsak dan) • dnevno vodeno hidrogimnastiko, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem življenju • vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko, 2 x tedensko plesni večer • Wi-Fi dostop do interneta.

Popusti: člani kluba Terme Krka 10 %. **Dodatna ugodnost za spremljevalce:** masaža Vitarium (50 min.) + pedikura (60 min.), z darilom za nego nog – cena za vas namesto 80 EUR samo 68 EUR!



Z roko v roki

Terme Krka in slovenska društva in klubi koronarnih bolnikov

Zbrala: **Alenka Babič****STE VEDELI?**

V Sloveniji deluje 16 klubov in društev koronarnih bolnikov. Povezani so v Zvezo koronarnih klubov in društev Slovenije in združujejo 3.818 članov. V 70 slovenskih krajih se v kar 138 vadbenih skupinah redno udeležujejo vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov – za bolj kakovostno vsakdanje življenje.

Preventivne programe obnovitvene rehabilitacije koronarnih bolnikov izvajamo v Termah Šmarješke Toplice že več kot 20 let v tesnem sodelovanju s strokovnimi sveti koronarnih klubov in društev v Sloveniji. V devetdesetih letih smo prav na njihovo pobudo razvili vsebinski koncept in metodološki pristop k učnim delavnicam zdrave prehrane, ki jih vsako leto prilagajamo različnim aktualnim temam. Tako smo zbrali številne recepte priljubljenih lokalnih jedi slovenskih pokrajin in jih po sestavinah in postopkih priprave prilagodili načelom sodobne dietetike.

Vir: www.zkdks.si

Letos je začelo delovati tudi **DRUŠTVO KORONARNIH BOLNIKOV DOLENJSKE IN BELE KRAJINE** in tako zapolnilo sivo liso v regiji. Podobna društva delujejo drugod po Sloveniji namreč že 30 let in več. Uvodno predavanje doc. dr. Boruta Juga, 16. aprila v Termah Šmarješke Toplice, je bilo po pričakovanju dobro obiskano.

**RADI BI DELILI Z VAMI ... ZAHVALA KORONARNEGA DRUŠTVA MEŽIŠKE DOLINE**

Včeraj smo se vrnili domov, polni zadovoljstva, moči in dobre volje. Vaš program in še posebej izvajalci programa ste res nekaj posebnega. V številnih dogodkih zdravstvene vzgoje, telesnih aktivnosti, zabave, izletov, druženj ipd. res lahko vsakdo najde kaj zase. Program zagotavlja zdravstveno rehabilitacijo srčno-žilnih bolnikov, združeno z letovanjem in užitki, ki jih za nas, Podalpce, prinašata morje in Primorje.

Seveda pa je marsikaj od tega zelo odvisno od ljudi, vaše prijaznosti in odnosa do nas. Prav vsi, od vodje hotela do sobaric, izražate veliko prijaznosti in sproščenosti. Ob tem pa se nam je posebej »usedla v dušo« Barbara, ki poskrbi, da je vsak dogodek nekaj posebnega, sproščen, šaljiv, vzgojen in koristen. Izredno pozitiven odziv udeležencev je pokazal, da je v takšnem dogodku znotraj skupine ali širše morda še nekaj rezerve. Pomembno je, da se še bolj spoznamo, sprostim in potegnemo drug drugega naprej.

Ko smo se vozili proti domu, sem prisotne povabil, naj mi na Trojanah povedo svoje pripombe, kritike in predloge, da vam jih sporočim. Izrečena je bila samo ena pripomba – da bi bila v bazenski garderobi zelo koristna centrifuga za ožemanje kopalk. Vse drugo – same pohvale in čestitke.

Hvala torej vsem, posebej pa vodji hotela, Silvani, za njeno prijaznost in Barbari za njeno pristrčnost, delavnost in skrbnost.
Ivan Žagar, predsednik društva (maj 2015)

TREBA JE MIGATI

Za dobro počutje koronarnih bolnikov skrbi v šmarjeških termah tudi Brane Bon, nosilec športno-rekreativne dejavnosti. Brane je velikokrat svojevrstna vez med telesno aktivnostjo v varnem okolju telovadnice in v vsakdanjem življenju – z njim gredo koronarni bolniki na prve vodene sprehode in zatem na različno zahtevne poti za nordijsko hojo.

Za vsako skupino pripravi poseben program raznolikih telesnih aktivnosti, ki vključujejo med drugim redne sprehode in jutranje dihalne vaje za sprostitvev, predvsem pa jih seznanja z vsestransko koristno nordijsko hojo. Bil je namreč med prvimi vaditelji nordijske hoje v Sloveniji. Brane, ki mu je delo z ljudmi pisano na kožo, organizira za »svoje« goste v okolici šmarjeških term tudi različna prijetna doživetja. In gostje ga imajo, ker je pristen, odprt in dobrovoljen, preprosto radi. Tako zelo, da ga kličejo kar BonBon! Brane je tudi eden tistih zaposlenih v Termah Krka, ki jih gostje največkrat pohvalijo. Je sodelavec, na katerega smo zelo ponosni.



Pramati vseh naših sodelovanj z društvi bolnikov je Aleksandra Torić Gorup. Davnega leta 1989 se je Aleksandra Torić pojavila na sejmu Narava in zdravje in od nas terjala ponudbo za njihovo društvo. Njihova skupina je nato po novoletnih praznikih prišla k nam in od takrat, od leta 1990, prihaja vsako leto.

Od te naše prve ponudbe do vsebine **DANAŠNJIH PROGRAMOV OBNOVITVENE REHABILITACIJE** smo prehodili dolgo pot. Razvili smo sistem učnih delavnic zdrave prehrane in zaposlili našo prvo svetovalko za prehrano, Janjo Strašek, ki je danes ena uglednejših strokovnjakov na tem področju. Šmarješke Toplice so postale center za usposabljanje izvajalcev telesne vadbe v koronarnih društvih, za to pa so usposobljeni tudi naši fizioterapevti. V programe rehabilitacije koronarnega bolnika že dolga leta (in to edini v Sloveniji) vključujemo tudi delavnice za psihoterapevtsko podporo. Za vsem tem pa stoji neumorna Aleksandra, ki je od nas vedno terjala nekaj novega, nekaj več. Ta pričakovanja koronarnih skupin smo vedno želeli izpolniti in še preseči. In tako je za ljubljansko skupino koronarnih bolnikov kmalu prišla k nam tudi skupina iz Gorenjske pa iz slovenske Istre, Postojne, Celja, Maribora ...

Aleksandra je zvesta gostja Šmarjeških Toplic – k nam prihaja pozimi, ko je, kot pogosto pravi, »sneg pri nas še resnično bel«, pa tudi poleti, s svojo družino. Želimo si, da bi bilo še dolgo tako.

Hrana za zdravo in močno srce



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 so žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena in oreščki, mlečni izdelki ter olivno olje, kar uživamo vsak dan. Druga živila, ki naj bi jih uživali enkrat na teden, so ribe, perutnina in jajca, tretja pa naj bi uživali samo nekajkrat na mesec, in sicer svinjsko, goveje in ovčje meso. Jedilniku lahko dodamo še kozarec rdečega vina na dan.

POMEN VAROVALNIH ŽIVIL V PREHRANI 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 varovalnega holesterola HDL.
- Morske ribe vsebujejo omega-3 maščobne kisline, ki varujejo telo pred aterosklerozo.

V prehrani so maščobe nepogrešljive, a niso vse maščobe enako koristne.

Novo smernice pravijo, da je za zniževanje ravni holesterola in varovanje zdravja srca pomembna 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.

Pozor! Zaradi povečanega uživanja hitre hrane, energijsko bogate hrane, predpripravljene hrane in neuravnoteženo sestavljenih obrokov zaužijemo več kalorij, več maščob, več nasičenih in transnasičenih maščobnih kislin.

KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ZDRAVJU ŠKODLJIVIH TRANŠMAŠČOB V PREHRANI

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

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 pri pripravi izdelkov iz testa, piškotov, vafeljev in drugih sladic. (Vir: <http://www.mz.gov.si/> 25. 3. 2015)

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

Janja Strašek, tehnologinja prehrane in svetovalka za prehrano

PRIPRAVITE SAMI

Na olivnem olju pečene sardele, z dušenim paradižnikom, na polenti z zbrincem in papriko

Sestavine za 4 osebe: 400 g sardel, 160 g polente, 100 g paprike, 20 g sira zbrinc, 500 g paradižnika, 200 g koromača, olivno olje, sol, poper, sveža bazilika in origano

Zelenjavo očistimo in operemo. Paradižnik in papriko narežemo na kockice, koromač narežemo poljubno. Polento skuhamo v slani vodi, okus obogatimo z na kocke narezano papriko in zbrincem. Koromač skuhamo v slanem kropu – kuhamo ga toliko časa, da je na zob še trd. Sardele začimemo in jih spečemo na olivnem olju. Paradižnikove kockice narahlo podušimo na olivnem olju in ob koncu začimemo z baziliko in origanom.

Rok Kotar, vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice



Jesenski oddih – še posebej ugoden za seniorje

V Krkinih zdraviliščih so jeseni dolge, tople in čarobno barvite. Vedno, tudi kadar nam jo zagode vreme. Ker se lahko vedno pogrejemo v termalni vodi. Ker se lahko razvajamo v savnah in si tako okrepimo imunski sistem. Ker so krožniki vedno polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot iz na bližnjih poljih in v sadovnjakih nedavno pobranih pridelkov. In ker si znamo dneve pobarvati z živopisno mavrico dogodivščin. Tudi s prismodarijami, kot pritečejo našim letom. ☺

	5 noči		7 noči	
Jesenski oddih za seniorje, s polpenzionom	23. 8.–2. 11.	2. 11.–30. 12.	23. 8.–2. 11	2. 11.–30. 12.
Terme Dolenjske Toplice Hotel Kristal****	227 EUR	224 EUR	317 EUR	313 EUR
Terme Šmarješke Toplice Hotel Šmarjeta****	237 EUR	234 EUR	331 EUR	327 EUR
Jesenski oddih na morju, s polpenzionom	30. 8.–15. 11	15. 11.–30. 12.	30. 8.–15. 11.	15. 11.–30. 12.
Talaso Strunjan Vile***	231 EUR	199 EUR	324 EUR	278 EUR
	Hotel Svoboda****	320 EUR	260 EUR	448 EUR
		320 EUR	260 EUR	448 EUR

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi in že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka. Popusti za vnuke: brezplačno do 6. leta starosti, 50 % do 14. leta starosti. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba.

Potrebujete nekaj časa zase? Pridite na počitnice sami!
UGODNO: brez doplačila za enoposteljno sobo + **DARILO** – masaža!
 3 noči s polpenzionom za člane kluba Terme Krka že za 164 EUR!

Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

Prijazno vašim denarnicam.

Oddih s polpenzionom 1 = 2; Economy sobe	2 noči, 2 osebi
Terme Dolenjske Toplice Hotel Kristal****	152 EUR
Terme Šmarješke Toplice Hotel Toplice***	146 EUR

Cena velja za 2 osebi in že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.



Možganom ne sme biti nikoli dolgčas

Besedilo: Krešimir Kiršner, Mihaela Rojac

Z leti se aktivnosti in življenjski ritem spreminjajo, nekatere stvari pa ostajajo stalnica. Samoumevno se nam zdi, da dan začnemo z zajtrkom, urejenem in izbiro oblačil, torej poskrbimo za telo in videz. Čedalje več ljudi se tudi zaveda, da je za zdravje pomembna redna telesna vadba. Kako pa skrbimo za zdravje svojih možganov? Če želimo, da bo naš um vedno v dobri formi, je potrebna tudi možganska vadba. Z vedno novimi miselnimi izzivi možgane ohranjamo aktivne v vseh življenjskih obdobjih.

Možgani so zagotovo najpomembnejši del človeškega telesa. Sestavlja jih na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila – nekatere med njimi sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah ... Z leti se možgani tudi spreminjajo. Zmanjša se njihova prekrvitev, s tem pa dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Hkrati jih prizadenejo škodljivi prosti radikali, kar lahko vodi v propadanje celic. Posledice teh sprememb so lahko pozabljenost, raztresenost in motnje spomina, ki se pojavijo ne glede na starost, a jih mlajši morda redkeje omenjajo. Največkrat gre za obremenjene ljudi, ki se zaradi hitrega življenjskega ritma slabše zberejo in si težko zapomnijo nekatere podatke, številke, formule in podobno. Da bi možgani delovali optimalno, jim ne sme biti nikoli dolgčas. Najbolje je, da ves čas nekaj počnejo. Zagotoviti pa jim moramo tudi čim boljše pogoje za delo – prehrano, ki ugodno vpliva na njihovo delovanje, in veliko gibanja na prostem. Aerobna vadba namreč poskrbi, da pride v možgane dovolj kisika, brez katerega ne morejo dobro delovati.

Možganska vadba ali možganski fitnes je lahko marsikaj, tudi različne oblike učenja, s katerimi pridobivamo novo znanje, veščine in spretnosti. Možgane je treba nenehno priganjati k delovanju. Urimo jih lahko tudi z učenjem tujih jezikov ali z igranjem inštrumenta. Pomembno je, da smo redno telesno in duševno dejavni.

Med dvajsetim in tridesetim letom je delovanje možganov na vrhuncu, potem pa se število živčnih povezav čisto po malem, a vendarle zmanjšuje. Delovni spomin postane manj zanesljiv, odzivi se lahko upočasnijo. Raziskave kažejo, da z aktivno uporabo možganov pripomoremo k temu, da naš um ostane živahen.

Delovanje možganov lahko spodbudimo z vključitvijo rednih umskih aktivnosti, kot so reševanje logičnih nalog in zank, branje, igranje šaha ali reševanje križank. Leta niso ovira za ohranjanje uma v vrhunski formi. Zato že danes naredimo prvi korak in spodbudimo svoje možgane.



Delovanje možganov se s starostjo upočasnjuje, izboljšamo pa ga lahko s tem, da možgane čim bolj uporabljamo.

PREPROSTI NASVETI ZA UM V VRHUNSKI FORMI

- 1. Rešujte križanke, berite, ukvarjajte se z glasbo.** Tako kot telesna dejavnost v primerni kondiciji ohranja telo, različne umske dejavnosti pomagajo, da ostanejo »fit« možgani. Rešujte križanke, preberite del časopisa, ki ga običajno izpustite, pri vožnji pojedite kdaj po drugi poti, naučite se igrati na kakšno glasbilo.
- 2. Družite se.** Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa in depresije, ki lahko povzročita pešanje spomina. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi – zlasti če živite sami.
- 3. Bodite organizirani.** Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Vaš spisek naj bo čim bolj ažuren. Opravljeno odključajte. Določite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.
- 4. Osredotočite se na pomembno.** Zmanjšajte število stvari, ki motijo vaše misli, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasneje lažje priklicali v spomin. Kar si želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.
- 5. Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane.** Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejite več sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnino brez kože, ribe). Pomembno je, da dovolj pijete, pri pitju alkohola pa bodite zmerni.

6. Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo. Telesna vadba poveča dotok krvi v možgane, kar koristi tudi spominu. Vsaj pol ure aerobne vadbe na dan naj postane stalnica v vašem življenju. Če nimate dovolj časa za celotno vadbo, pojedite čez dan vsaj na nekaj 10-minutnih sprehodov.

Ali ste vedeli? Že pol ure telesne dejavnosti na dan prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti.

7. Zdravite kronične bolezni. Upoštevajte navodila za zdravljenje kroničnih bolezni (težave s ščitnico, visok krvni tlak, depresija ...), ki vam jih je dal vaš zdravnik. Če boste bolje skrbeli zase, bo boljši tudi vaš spomin.

8. Pomagajte svoji koncentraciji in spominu z jemanjem izdelkov iz zdravilne rastline ginko. Izvleček iz ginkovih listov poveča oskrbo možganskih celic s kisikom in energijo ter jih hkrati varuje pred učinki prostih radikalov. Vse to pripomore k izboljšanju spomina in koncentracije.

SLOVENSKI POTROŠNIKI BILOBILU ZAUPAJO ŽE 25 LET. Pomagate si lahko tudi z **Bilobilom**, ki vsebuje izvleček iz **ginkovih listov**. Ginko ni blagodejen samo za starostnike, ampak je zaradi svojih učinkov in zaščitne vloge izredno pomemben tudi za mlajšo, aktivno populacijo. Ker izboljšuje miselne sposobnosti in koncentracijo, je izredno primeren v času povečanih miselnih naporov.

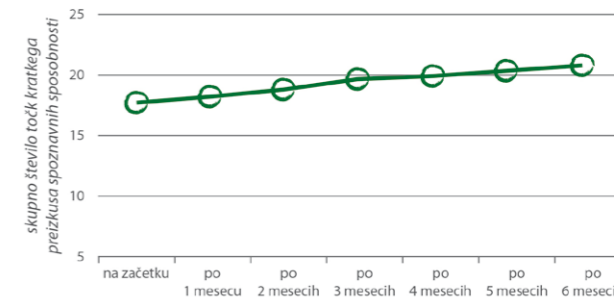


Bilobil®
Vaš um v vrhunski formi.

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

Bilobil® izboljša miselne sposobnosti (koncentracijo in spomin)

V raziskavi so bolniki jemali Bilobil 120 mg, po 2 kapsuli na dan, zjutraj in pozno popoldne. Zdravljenje je trajalo 6 mesecev. Ob koncu **so se izboljšali rezultati pri nalogah pomnjenja in prepoznavne besed, orientacije, govora, prerisovanja risb in drugih nalogah, ki merijo spomin in koncentracijo.** Izboljšali so se tudi spremljajoči simptomi, kot so **utrujenost, motnje spanja in glavobol.**



Vsi občutimo posledice sodobnega načina življenja, predvsem stres, ki je čedalje pogostejši naš spremljevalec. V takšnih življenjskih okoliščinah je ginko dokazano učinkovit antioksidant in izredno pomemben kot zaščitna snov, saj lahko prepreči številne poškodbe možganskih celic. Izvleček v kapsulah Bilobil je pripravljen po tehnološkem postopku, ki zagotavlja, da je izjemno kakovosten in prečiščen. V krki vsebnost glavnih učinkovin v izvlečku in v končnem izdelku dokazujejo s posebnimi analiznimi metodami.

KAKO DELUJE BILOBIL IN KAKO NAM POMAGA?

- Razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih.
- Krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze.
- Možganske celice in celice drugih tkiv

varuje pred škodljivimi vplivi prostih radikalov.

• Zaradi antioksidativnega delovanja znižuje raven radikalov in zmanjšuje oksidativni stres.

Redno jemanje Bilobila izboljša miselno storilnost. Pomaga tudi pri vrtoglavici, šumenju v ušesih in motnjah prekrvitve okončin, ki se običajno kažejo kot občutek hladnih rok in nog, bolečine pri hoji, otrplost in ščemenje.

BILOBIL 120 MG – NAJVEČJA MOČ ZA VAŠ UM

Jemanje 2-krat na dan omogoča boljše rezultate zdravljenja in je enostavnejše, saj Bilobil vzamete samo zjutraj in zvečer. Za dolgotrajnejši učinek svetujemo, da ga jemljete najmanj 3 mesece. **Več o Bilobilu in njegovih koristnih učinkih na možgane lahko preberete tudi na spletni strani www.bilobil.si.** Možgani so zelo pomembni, zato jih varujte, da bodo vaš sopotnik vse življenje.

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

- Redna uporaba Bilobila:
- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
 - ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
 - ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

www.krka.si



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



MEDVEDJEV OB OBISKU V SLOVENIJI POSEBEJ OMENIL KRKO, KI DELUJE NA RUSKEM TRGU ŽE 40 LET

»Rusija je pripravljena sodelovati s tujimi farmacevtskimi podjetji,« je dejal predsednik ruske vlade Dmitrij Medvedjev med tridnevni obiskom Slovenije. V nedeljo, 26. julija, se je udeležil spominske slovesnosti pri ruski kapelici pod Vrščicem kot najvišji predstavnik Ruske federacije v 99-letni zgodovini te prireditve. V intervjuju za časnik Delo je med drugim povedal, da so slovenski farmacevtski izdelki na ruskem trgu dobro poznani in da ljudje zaupajo vanje, kot primer pa je omenil prav Krko. Slovesnosti na Vrščicu se je udeležil tudi predsednik uprave Krke in njen generalni direktor Jože Colarič. Krka je dolgoletna generalna pokroviteljica spominskih slovesnosti pri ruski kapelici in Društva Slovenija Rusija.



VEČER POEZIJE IN GLASBE OB ŠMARJEŠKEM LOTOSU

S svečkami osvetljene steze parka v Termah Šmarješke Toplice so tisti julijski petkov večer vodile k jezercu ... Dišeči lotosovi cvetovi so se po sončnem zahodu že rahlo zaprli, ko so se na prvem literarnem srečanju ob ribniku zbrali nastopajoči, hotelški gostje, nekaj zadnjih kopalcev in krajan. Krajan Šmarjeških Toplic so nežnemu lotosu v čast pripravili recital, ki ga je povezovala pesnica in prostovoljka Tereza Balažević. Med skrivnostnimi lotosovimi cvetovi so čarobno zazvenele strune violine in kitare mladih virtuozin Pie Medle in Lane Jeglič, večerni obiskovalci pa so ob tem prisluhnili priložnostnim, razpoloženskim in osebnoizpovednim verzom pesnic Tereze Balažević in Vere Perše, devetošolca Jana Trputca ter ljudskim pesmim, s katerimi je program obogatila Marija Jerele – najbolj se jih je dotaknil duhovni svet verzov mladega pesnika. Terezine pesmi je na prireditvi recitirala Marjana Dežman.

Večer poezije in glasbe, organiziran s sodelovanjem in ob podpori vodstva Term Šmarješke Toplice, animatorjev in tehnične službe, ni bil le prijetno druženje hotelskih gostov in domačinov, ampak tudi poklon cvetu, ki kraljuje v mirnem osrčju zdraviliškega parka in s svojo lepoto celo poletje privablja poglede obiskovalcev. *Anica Bobič*

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

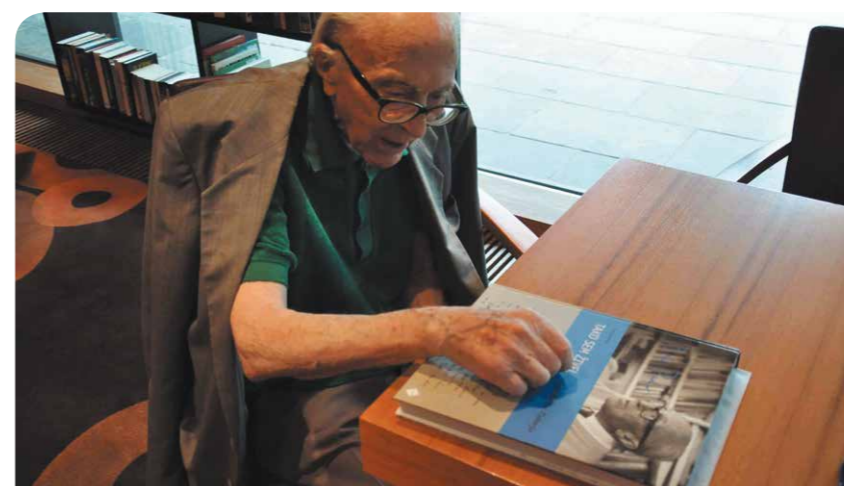
Poštna številka in kraj:

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, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Terme Dolenjske Toplice Počitnice Borisa Pahorja

Besedilo: Maja Bele



Dolenjske Toplice se ne ponašajo le s častitljivo obletnico, v njihovi bogati zgodovini so priljubljeni zdraviliški kraj obiskali mnogi zanimivi gosti. Tako so letošnje poletje toplice gostile prav posebnega gospoda, enega najbolj prepoznavnih Slovencev doma in v tujini, tržaškega pisatelja Borisa Pahorja.

Vitalni gospod iskrivega duha in misli, ki je ravno v teh dneh dopolnil 102 leti, je v hotelu Balnea letos počitnikoval celo dvakrat, a se v toplice ni namenil na počitek, ampak na delovne počitnice. Vsak dan se je v hotelski sobi slišalo tipkanje na pisalni stroj, stari Remington, ob pisanju pa pregledovanje časopisov, pogovori ... in vmes seveda tudi čas za obisk kavarne in sprehod po parku.

Njegova bistrost in življenjska energija sta se pokazali tudi ob našem srečanju, ko se je gospod Pahor med dvournim pogovorom živo spominjal poglavij svojega življenja, pisanja knjig, potovanj, zanimivih srečanj in doživetij. Prijetno presenečen je bil, ko smo mu pokazali, da naša zdraviliška knjižnica hrani njegovo prvo knjigo, zbirko novel iz leta 1948. Hitro nam je povedal, da je bila to prva knjiga v slovenskem jeziku, izdana v Trstu po obdobju fašizma. Ja, misli in besede gospoda Pahorja se ob nizanju dogodkov iz preteklosti ali pa komentiranju aktualnega dogajanja

še vedno izkažejo za občudujoče urne, jasne in razmišljajoče, opazna pa je tudi njegova hudomušnost. Zavem se, kakšno bogastvo zgodbo nosi v sebi moj sogovornik, saj je bil rojen še v času Avstro-Ogrske, in kaj vse je doživel v tem burnem stoletju do danes, ko velja za enega najbolj odmevnih slovenskih pisateljev, tudi nominiranega za Nobelovo nagrado. Nekje vmes poudari, kako pomembno je, da se Slovenci zavedamo svoje nacionalne identitete. Da je lepo, da smo del Evrope in sveta, ampak da se moramo najprej zavedati, da smo Slovenci.

Ker smo v toplicah, nanese pogovor tudi na počitnice, pa hitro doda, da te besede ne pozna. Sicer rad hodi; nad hišo nad Trstom se je leta vsak dan po kosilu odpravil na sprehod, enkrat

letno pa se je podal tudi v gore – na Triglavu je bil kar 16-krat. In odgovor na večno življenjsko vprašanje – kaj je skrivnost, recept za vitalnost in dolgoživost? Skromen odgovor, da je to dar narave. »Je pa treba v življenju imeti neki smisel, slediti cilju.«

Ob občudujočih pogledih mimoidečih gostov ga povprašam, ali ga ljudje prepoznajo. »Ja, samo veste, zame je čast, če mi ljudje rečejo, da so prebrali kakšno mojo knjigo.« Ravno takrat naju prijazno ogovori hotelski gost, ki gospoda Pahorja spomni na njuno srečanje izpred let. »Ja, seveda se spomnim, sem bil povabljen na vaše strokovno druženje na Proseku, kajne?« Resnično neverjeten je tale gospod, pomisliva oba z mimoidočim ...

Ko se v sproščenem prijetnem vzdušju pomenkujeva, se načrtovana kratka popoldanska kava prevesi že v večerno in v hotelski kavarni skozi preplet številnih tujih jezikov zaveje svetovljanski duh ... Gospoda Pahorja poprosim še za zapis posvetila v knjigo. Zelo prisrčno, preberem. Ob tem se spomnim na zadnji stavek v njegovi pred dvema letoma izdani avtobiografski monografiji Tako sem živel: »Jaz sem razumsko pesimist, po srcu pa optimist, in de facto verjamem, da bo človek nekje našel neko formulo, in ta formula je zelo preprosta – ljubezen. Ni druge rešitve.«



Gospoda Borisa Pahorja sta pozdravila tudi župan Dolenjskih Toplic Jože Muhič in vodja Term Dolenjske Toplice Andrej Božič in mu v spomin izročila pravkar izdano monografijo Dolenjskih Toplic.

Navdušeni nad Šmarješkimi Toplicami in Slovenijo

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

Junija je v Sloveniji dopustovala skupina gostov iz Moskve in njene okolice ter iz Kazana. Klub Žametna sezona je v organizaciji turistične agencije Forafarm za počitnice izbral Terme Šmarješke Toplice, ki ponujajo vrhunske zdravstvene in velneške storitve ter odlično kulinariko, hkrati pa so izvrstno izhodišče za izlete po vsej Sloveniji.

»Še dolgo se bomo spominjali svojega oddiha v Termah Šmarješke Toplice,« so gostje navdušeno pripovedovali o svojih vtisih, ko so ob koncu 10-dnevnega oddiha v Šmarjeških Toplicah obiskali bližnji grad Otočec, »saj nismo še nikjer naleteli na tako pozorne in ustrezljive ljudi, ki bi ustregli vsaki naši želji!« Ob zdravici v čarobnem ambientu gradu se je raznel pogovor o tem, kaj se je gostom najbolj vtisnilo v spomin.

»Narava je čudovita – pravljico zelena, raznolika in zelo lepa. Najpomembnejši pa so ljudje. Zdi se mi, da oni ustvarijo lepoto in nepozabnost doživetij, ker s tako ljubeznijo in srčno stjo opravljajo svoje delo. Do gostov so vsi neverjetno pozorni, čutili smo, da nas imajo radi in da bi nam radi ustregli v vsaki malenkosti.«

PRELEPA SLOVENIJA IN TOVARNA ZDRAVIL KRKA

Turistična agencija Forafarm je organizirala tudi izlete, da bi gostje spoznali kar največ lepote Slovenije. Videli so veliko znamenitosti: Ljubljano, ki se je letos uvrstila med najbolj zanimive turistične destinacije v Evropi, pa turistični biser jezero Bled, ki jih je navdušilo s svojo lepoto sredi alpskih dvatisočakov. Oglledali so si staro jedro

Novega mesta, ki ga obkroža reka Krka, s sedežem farmacevtske tovarne Krka, lastnice podjetja Terme Krka.

Gostje so uživali tudi na dolenskem podeželju, v okolici zdravilišča Šmarješke Toplice: obiskali so sirarno Gorišek, kjer v biološki pridelavi nastajajo izvrstni mlečni izdelki, in čebelarja Gorenca, pri katerem so lahko kupili med in izdelke iz medu, kot so medica, propolis, medene sveče ... S turističnim vlakcem so se zapeljali do 200 let stare Matjaževe domačije, kjer so pokusili vina in domače suhomesne dobrote in si ogledali film o posebnosti teh krajev, cvičku, ki je lahek za pitje in ugoden za presnovo – kot zanimivost ... nekdanji so ga zdravniki celo predpisovali na recept.

ZELENI RAJ ZA NORDIJSKO HOJO IN SPREHODE

Zdravilišče Šmarješke Toplice obkroža devet označenih poti za nordijsko hojo. Predvsem gostje so bile navdušene nad hojo s palicami, ki je zabavna in zdrava – med tako hojo razgibamo poleg nog tudi zgornji del telesa, tako porabimo tudi bistveno več kalorij, hoja pa je zaradi večje stabilnosti zaradi uporabe palic varnejša in je primerna tudi za tiste, ki imajo težave z nogami ali ravnatežjem.

ZDRAVNIK TAKOJ UGOTOVIL VZROK BOLEZNI

Oddih v zdravilišču so gostje izkoristili tudi za zdravstvene terapije in za razvajanje. Terme Šmarješke Toplice namreč slovijo kot vrhunski medicinski center za rehabilitacijo pri boleznih srca in žilja ter pri poškodbah gibal.

Tatjana Jefinkina je navdušena potnica in je prepotovala že skoraj ves svet. »V Termah Šmarješke Toplice sem bila nadvse presenečena ob obisku zdravnika. Pred prihodom sem sem bila namreč prepričana, da je to pač navadno zdravilišče. Ko pa sem zaradi težav s sklepi tu obiskala zdravnika, se je izkazal za velikega strokovnjaka in je ugotovil vzroke mojih težav, ki jih ortopedi v Rusiji niso. Navdušena sem tudi nad obnašanjem tako zdravnikov kot drugega medicinskega osebja, ker so tako pozorni in prijazni do starejših ljudi. Takšne skrbnosti in pozornosti v Rusiji nikjer ne najdete. Slovenija me je navdušila in bi si želela, da bi tako obravnavo doživela tudi doma. Hvaležna sem Termam Krka. Želim si, da bi lahko ostala dlje in da bi za svoje zdravje naredila še več.«



VRHUNSKI CENTER ZA LEPOTO IN DOBRO POČUTJE

Del zdravilišča je tudi Vitarium Spa & Clinique, eden prvih medicinskih wellnessov v Evropi in eden najboljših velneških centrov v Sloveniji. Sem hodijo gostje iz vsega sveta na programe hujšanja in razstrupljanja.

Gostje so si na vprašanje, zakaj tako dobro izgledajo, edini: **»Masaže in kozmetične storitve so na najvišji ravni.** Ženske damo nekaj nase in rade poskrbimo za svoj videz in dobro počutje. Saj si to zaslužimo, kajne? Zato smo si naročile masaže in kozmetično nego, obiskovale smo vaše prelepe savne, kopeli in se naplavale v čudovitih termalnih bazenih. Kot vidite, smo po desetih dneh videti fenomenalno, polne energije, mladostne. **Z iskricama v očeh.** Pa ne samo zaradi zelo kakovostne obravnave, ampak tudi zaradi pozitivnih čustev. Poznajo se nam na obrazu pa tudi v energiji ... In na trebuhu 😊!« dodajo smeje.

Tatjana Jefinkina dodaja: »Spala sem že v najslavnejših hotelih s petimi zvezdicami: v Sheratonu v Indiji, na Japonskem in še marsikje, ampak tako dobrega spanca kot tu nisem imela še nikjer. Mir, lepe sobe, brez hrupa in škripanja. Če me bo kdaj mučila nespečnost, bom vsekakor prišla sem.«

OKUSNA IN ZDRAVA HRANA

Miren, spokojen in udoben hotel v Termah Šmarješke Toplice ponuja tudi dobro hrano, ki temelji na zdravo pridelanih živilih pretežno lokalnega izvora. Izbor menijev je pester, jedi so zelo okusne. Kdor pa se želi znebiti posledic nezdravega načina življenja z razstrupljanjem, se lahko odloči tudi za postenje s sveže iztisnjenimi sadnimi in zelenjavnimi sokovi.

SKRIVNOSTNI GRAD OTOČEC IN JAMES BOND

Antanina Varfolonejeva predlaga, da bi klub naslednjič organiziral eno noč spanja na gradu, to bi bila pika na i. Grad je lep in skrivnosten. Obiskalo ga je že veliko znanih osebnosti, na primer norveški kralj in dva Jamesa Bonda: Roger Moore in Pierce Brosnan.

KOT V PESMI LABODJA ZVESTOBA

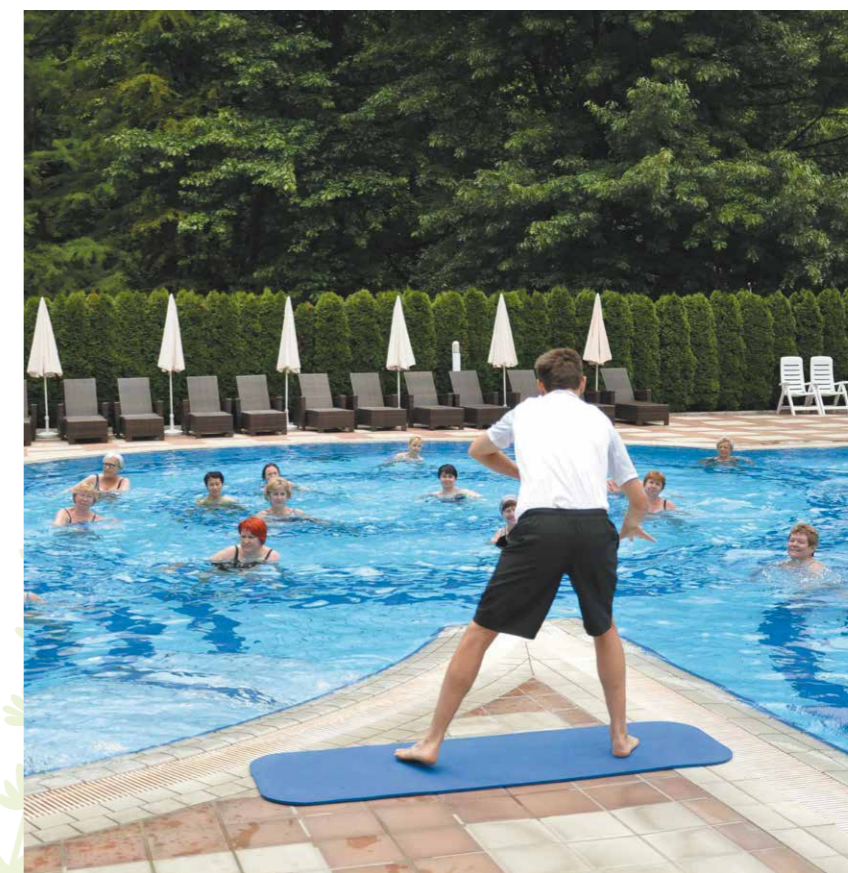
Grad pa ima še eno posebnost: tu prirejajo čarobne poroke in pri tem poskrbijo za prav vse podrobnosti, zato mladoporočencem in svatom ni treba skrbeti za nič. Velja pa tudi prepričanje, da če se poročiš na gradu Otočec, zakon traja večno ... ker so tukaj doma labodi, ki so poznani kot zelo zvesta živalska vrsta, kot živali, ki so si zveste do smrti.

Nekdo se spomni: »V Rusiji obstaja pesem o zvestobi pri labodih. Labodja zvestoba.«

Antanina Varfolonejeva: »Jaz bi tukaj imela svojo zlato poroko, če bom le zdrava. Prepričala bom svojega moža. To bi bilo čudovito.«

»HVALA LEPA« IN KMALU SE SPET VRNEMO

Navdušenje in ljubezen do doslej nepoznane destinacije, ki jim je ponudila kar najlepša doživetja, izrazijo gostje kar po slovensko: »Hvala lepa,« in vsi po vrsti zatrdijo, da se bodo z veseljem kmalu spet vrnili, s prijatelji in znanci. Vodja skupine Marija Soboljeva pa se Termam Krka zahvali tudi za pomoč pri pridobivanju viz in pove, da bodo za naslednji obisk namesto za polletno vizo zaprosili za letoletno, saj si gostje želijo priti na oddih poleti in pozimi. Poletja so tukaj čudovita, mediteranska, z veliko sonca, a ne prevroča, zime pa so bele, a nikoli premrzle. Antanina Varfolonejeva: »Tukaj lepa narava v vsakem letnem času zagotavlja veliko lepih doživetij. Nabiranje zdravja in moči v vsakem letnem času.«



Kaj je bilo gostom v Termah Krka v Sloveniji najbolj všeč?

- Pozorni, srčni in ustrezljivi ljudje, ki so ustregli vsaki želji
- Čudovita narava
- Visoka strokovnost zdravnikov in drugega medicinskega osebja
- Nordijska hoja
- Masaže, kozmetična nega, termalni bazeni, ki vračajo mladostnost in energijo
- Mir in spokojnost za miren spanec
- Okusna hrana
- Skrivnostni grad Otočec in druge znamenitosti Slovenije

Gremo v savno

Najlepša glasba je ... tišina.

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

V trušču in hitrem tempu sodobnega življenja postajajo vse bolj iskani in zaželeni miren kotiček, čas zase in tišina ... Da lahko zadihamo, preišljujemo, sanjamo ... Vse to lahko najdemo v savni.

GREMO V SAVNO

Že stoletja velja savna za prostor za telesno in duhovno čiščenje. Za Fince, ki so poznani kot iznajditelji in tudi največji ljubitelji savn, je redno savnanje način življenja, način družinskega, prijateljskega in poslovnega druženja, in brez nje preprosto ne morejo. Pri nas in tudi drugje po svetu pa pomeni savnanje eno najbolj zdravilnih in prijetnih oblik sproščanja. Ob redni uporabi savne se kažejo pozitivni učinki tako na telesnem kot na duševnem počutju.

TIHA TELOVADBA, KI POMLAJUJE

Savnjanje je proces izmenjavajočega ogrevanja in ohlajevanja telesa. Oba dela procesa sta enako pomembna in oba skupaj ustvarjata blagodejni občutek. Ogrevanje kože povzroči širjenje perifernih žil, ohlajevanje pa njihovo aktivno krčenje. Izmenično širjenje in krčenje žil pomeni za žile trening, ki omogoča, da ostanejo gibke in prožne. Od tod trditev, da savnanje upočasnjuje staranje žil in krepi celoten kardiovaskularni sistem.

Poleg tega se ob pregrevanju telo znoji, z znojem pa se **iz njega izločajo tudi nekoristne in škodljive snovi.**

S tem se čisti tudi koža in se hitreje obnavlja. Zaradi pospešenega krvnega obtoka dobiva koža namreč več hranilnih snovi. Redni uporabniki savn zato kmalu opazijo, da je njihova **koža nežnejša in bolj gladka.** Savnanje pa tudi omejuje nastajanje ogrcev, s tem ko temeljito **očisti znojnice in kožne pore,** in pomaga razgrajevati celulit.

Pospešen krvni obtok v telesu povzroča **sproščanje napetosti** v mišicah. Blagodejnost savnanja občutijo tudi tisti, ki jih rado zebe v noge in roke. Z boljšo prekrvljenostjo telesa izgine tudi ta tegoba, začutimo pa več energije, več telesne in tudi več spolne moči.

Savna nadalje **krepi imunski sistem** in ob redni uporabi preprečuje virusna in bakterijska obolenja ter poživlja limfni obtok. Za ljudi z astmo in bronhitisom so priporočljive parne savne, saj vodna para z eteričnimi olji blažilno deluje na dihala.



KOT PREROJENI

Še en učinek savnanja je zelo dobrodošel. Po savnanju se odlično počutimo. Takoj po njem je počutje sicer nekoliko lenobno, a smo popolnoma spočiti. Že kmalu pa začutimo več energije in zadovoljne nas preplavi **občutek čistosti in lahkosti.** Kot da bi se znebili nevidnega bremena, smo kot prerorjeni in zagotovo bomo tudi **dobro spali.** Redno savnanje lahko pomaga obvladovati tudi resnejše težave, ki jih povzroča stres, to pa so glavobol, nespečnost, tesnoba in celo depresija.

VZEMIMO SI DOVOLJ ČASA

Da dosežemo želeni učinek, se je treba prepustiti in prisluhniti svojemu telesu. Pustimo skrb ob strani, udobno se namestimo, zaprimo oči in se osredotočimo samo na dihanje.

Za začetnike velja nasvet, da si za savnanje vzamemo najmanj uro in pol časa.

Začnemo postopoma. Najprej izberemo savno z nižjo temperaturo in manj vlage. Če imamo na voljo le finsko savno, pa najprej sedemo na nižje ležečo klopi, kjer je temperatura najnižja. Ob naslednjih vstopih v savno se postopoma premikamo na višje ležeče klopi.

Pri ohlajevanju je treba paziti, da telo ohlajujemo postopoma, od obrobja, to je okončin, proti srcu in glavi. Torej najprej ohladimo noge in roke, nato telo in nazadnje glavo.

Da bi razgreti skočili iz savne neposredno v hladilni bazen, vam odsvetujemo, ker ni najbolj varno za zdravje pa tudi higienično ni. Boljše je, da se najprej malce ohladimo na zraku, potem se stuširamo, šele nato zaplavamo v hladilnem bazenu.

Koliko časa bomo ostali v posamezni savni in kolikokrat bomo ponovili cikel pregrevanja in ohlajanja, je odvisno od našega počutja. Večina ponovi cikel od dva- do štirikrat, bolj izkušeni še večkrat. Pravila ni. Savnanje je varno, vendar je pri tem vedno treba poslušati svoje telo, in to tudi če smo zdravi in savne vajeni. **Ne pretiravajmo in ne tekmujevo v vzdržljivosti.** Še posebej bodimo previdni, če imamo zdravstvene težave.



5 KORAKOV PRAVILNEGA SAVNANJA:

- 1. SAVNANJE:** Stuširajte se s toplo vodo. S toplo vodo si pogrejte hladne noge. Temeljito se obrišite. V savno vstopite suhi. Izberite savno nižje temperature. Podložite si brisačo, sedite nanjo in se sprostite. Prvič ostanite v savni le 10 do 12 minut oziroma toliko, da se spotite.
- 2. OHLAJEVANJE:** Zapustite savno in malo postojte na zraku. Nato se stuširajte z mlačno vodo, in – če je na voljo bazen – zaplavajte. Nato se zavijte v kopalni plašč, spijte kozarec vode in malo počivajte.
- 3. SAVNANJE:** Če ste potni, se ponovno stuširajte, otrite se do suhega in vstopite v savno z višjo temperaturo. Tokrat ostanite v savni dlje, da se temeljito spotite.
- 4. OHLAJEVANJE:** Ponovite postopek postopnega ohlajevanja. Če vas je volja in se dobro počutite, ponovite 3. in 4. korak še enkrat ali dvakrat.
- 5. POČITEK:** Končni počitek naj bo daljši. Spijte dovolj vode in se sprostite. Dobro dene tudi počitek v jacuzziju z ogrevano vodo, po krajšem času pa tudi prijetna masaža.

PRI KATERIH ZDRAVSTVENIH TEŽAVAH SAVNANJE ODSVETUJEMO

Obisk savne odsvetujemo ljudem z virozo, gripo in drugimi boleznimi, ki jih spremlja povišana temperatura, ljudem s težavami s srcem in žilami, z epilepsijo, rakom, kožnim vnetjem in z razširjenimi žilicami na obrazu. Nikoli se ne savnajmo pod vplivom alkohola. Če imamo zdravstvene težave, se pred obiskom savne posvetujemo z zdravnikom.

Po savnanju je treba nadomestiti tekočino, ki smo jo izgubili s potenjem. Priporočamo pitje vode ali nesladkanih zeliščnih čajev. Od jedi se najbolj priležeata sadje in sveža solata.

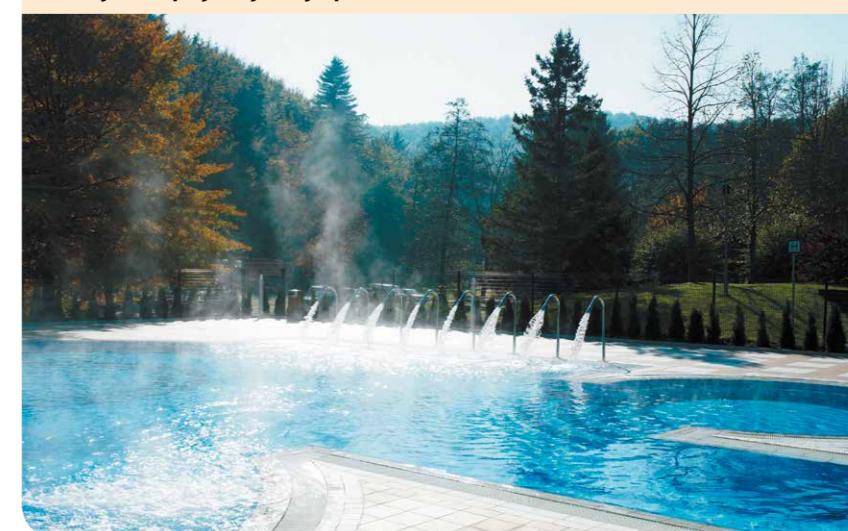
DA BO UČINEK SAVNANJA ŠE BOLJŠI IN KOŽA ŠE LEPŠA

V savnah večkrat dnevno postrežemo z negovalnimi pilingi in oblogami. Na čisto kožo si namažemo naravne sestavine, kot so med, glina, cimet, kava, sol in čokolada, in taki vstopimo v savno. Ko se telo segreje, si tako negovalno kremo vtiramo v kožo.

Pilingi delujejo čistilno, saj se koža s tem očisti odmrlih delcev, in ker se tako odprejo kožne pore, je proces potenja in razstrupljanja še učinkovitejši. Z **negovalnimi oblogami pa kožo nahranimo,** da je še bolj gladka in mladostno sijoča.

Izlet s kopianjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite veselega jesenskega druženja, je prava ideja povabiti na tak izlet v Terme Šmarješke Toplice. Izlete s kopianjem in kosilom organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak mesec drugi četrtek v mesecu, njeni »varovanci« pa lahko te izlete izkoristijo tudi za preišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. **Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.**



Grad Otočec Jesensko užitkarstvo

Besedilo: Matej Jordan



Listje v slikoviti okolici gradu Otočec se že začenja barvati ... Pred nami je za nekatere najlepši letni čas, ko smo pričča čudoviti barvni paleti. Grad Otočec je od prve nam znane omembe, leta 1252, doživel že vrsto jeseni. Postavljen na otoku, med lesenima mostovoma, je nekoč zagotavljal varnost pred sovražnimi vpadi, zdaj pa nam predvsem daje prečudovit pogled, pridih romantike in ekskluzivnosti. Grad Otočec, ki ga lahko opišemo mnogi pridevniki, tudi v superlativih, je leta 2008 doživel svojo drugo prenovo in ta ga je povzdignila med najboljše in najlepše, hotel z restavracijo pa je postal član

mednarodnega združenja hotelskih dvorcev Relais & Châteaux. Hoteli tega združenja so posejani po celem svetu, čeprav je njihovo število butično, manj kot 500.

Pohajanje ob mogočnem obzidju otoškega gradu nas napelje na vprašanje: »Kdo vse od znanih in slavnih je že bil tukaj?« Sprehod po grajskem hodniku pa nam razkrije peščico navdušenih – na steni slavnih so imena, ki vas popeljejo v svet glamurja in zvezdnitva: dva Jamesa Bonda, ekipa Apolla 11, Matthew Perry ... Tudi oni so najbrž pili dišečo kavo v grajski kavarni, pod stekleno

streho. Ko boste sedeli v udobnem naslonjaču, bo nad vami in pred vami v teh jesenskih dneh le brezmejno nebo.

Otoške grajske sobe, prenovljene leta 2008, skrbno opremljene z izbranimi kosi orehovega pohištva, z razkošnimi kopalnicami in s pogledom na grajski park, so paša za oči in primeren prostor za jesensko uživanje. Priporočamo sobo s pogledom na reko Krko, ki se preko lehnjakovih pragov peni proti mostu. V jesenskem času boste čutili toplino naših grajskih soban, počutili se boste kot v pravljici!

Grad Otočec pa je znan še po eni posebni zgodbi – kulinarčni. Kuharski mojster Dejan Pavlič z ekipo, ki je prejela že mnogo kulinarčnih priznanj, ustvarja svežo, zdravo, pokrajinsko obarvano, grajskemu okolju primerno hrano in tudi pijačo. V svoji iskrovosti naš chef ne skriva, da mu narišejo najširši nasmeh na obraz zadovoljni gosti, še posebej pa je ponosen na svoj degustacijski meni – lahko bi ga imenovali zastavonošo grajske restavracije, 4-krat letno sezonsko obarvan. Ta prinaša na krožnike gostov vedno bogat izbor svežih sestavin. To jesen boste sladkosnede lahko pokusili kostanjevo rezino z jabolčno čežano ... Sladico in tudi druge izbrane jedi pa si boste lahko privoščili ob toplem kaminu, ki ga naši grajski gostitelji ob hladnih jesenskih večerih že radi zakurijo.

Zajtrk z dišečo kavo in toplimi, pri nas pečenimi kruhki (in to morda celo v postelji), masažna kopel ali pa poživiljajoča tropska prha v prostorni kopalnici, gurmanska večerja z izbranimi vini ob soju sveč in prasketanju ognja v kaminu, jutranji sprehod ob prebujajoči se reki, z zvočno spremljavo žvrgolenja ptic ... Na Otočcu lahko doživite vse to.

Veseli vas bomo.



Nagradna križanka

Sestava križanke					VRELCI ZDRAVJA	NAGOTA	PIJAČA, KI SE PIJE PRED JEDJO ZA BOLJŠI TEK	ELEKTRIČNI APARAT ZA SESANJE PRAHU	ČENČA	KEMILSKI SIMBOL ZA RADU	IME PEVCA PESTNERJA	NEKD. TURŠKI DVOR, PALAČA S HAREMOM	PREPIRANJE	RUMENKASTA RUDNINA, ŽELEZOV OKSALAT	PATRULJA	
					PRIPRAVA ZA OPAZOVANJE NOTRANJOSTI ŽELODCA											
					KIRURGINJA											
					PREPROSTA VRATA IZ LAT V PLOTU, OGRAJI					V GR. MIT. SIN AGAME-MNONA AM. BOKSAR (MUHAMMAD)						
					KOTNI PLUG							ŽELATINA IZ MORSKHALG KNJIGA ZE-MLJEVIDOV				
					TANKA MREŽASTA TKANINA				LAJAVEC							
					OVOJNO OBLAČILO IND. ŽENSK											
					SESTAVIL: PETER UDIR									AFRIŠKI VELETOK KIKIRIKI		
					SOBNA RASTLINA, SPRENGERJEV BELUŠ											
					PISANOST, ŽIVOPISNOST											
					NAJVEČJI GRŠKI JUNAK PRED TROJO											
					LUNA, TRABANT IGR. KARTA Z MOŠKIM NA KONJU											
					VLAKNATI BANANOVEC				TELICA				POKONČEN SOD ZA ŽITO OZEK IN TANEK KOS BLAGA			
					RUSKI FIZIK, TUDI NOBELOVEC ZA MIR 1975 (ANDREJ)						NAŠ ŠP. KOMENTATOR (ANDREJ) KUMA			PLAČILO ZA UMETNIŠKO ALI ZNAN. AVTORSKO DELO	LASTNOST, STANJE OSTREGA	
					VIDNA ZAZNAVA BREZ STVARNE PODLAGE				VINSKI KAMEN PLIN ZA KUHANJE IN OGREVANJE					HUDALES OSKAR SEKIRA ZA PODIRANJE DREVJA		
					VELIKA VEŽA V JAVNIH POSLOPJIH									ŠALA, POTE-GAVŠČINA AM. DŽEZIST (ARMSTRONG)		
					ROMAN INGARDEN			ODISEJEV OČE V GR. MITOLOGJI DEL STATEV								
					ETIOPSKI NAZIV ZA GOSPODA			DREVO OSKORUŠ VZDEVEK GOETHEJEVE MATERE				STRANKA ČELADA				
					GOSJI SAMEC				DRŽAVA V MIKRONEZUJI ČARMAN, IVO					ONASSISOV VZDEVEK PETER KAUSER		
					VELIKA MORSKA ŽELVA						PREBIVALEC EGIPTA					
					GL. SESTAVINA MNOGIH ŽIVALSKIH IN RASTL. MAŠČOB						KOZM. PRI-PRAVA ZA BARVANJE TREPALNIC IN VEK					

ABAKA - vlaknati bananovec; OKSALIT - rumenkasta rudnina, železov oksalat; PALAU - država v Mikroneziji;

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

KVADRATURA, OPERIRANEC, CEREMONIJA, HT, SENIK, OVES, NOTA, KASTRAT, RED, ALIMENTI, RINKA, VEREJA, KANIN, SN, AMEN, TNALO, DOTA, RECIT, UČBENIK, IN, CINK, ILEGALA, AMARILLO, POZOR, ATI, STEINER, IKE, LAMPIJON, MIŠJEK, TRANSENA, ODJAVA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Anton Plošnik**, Zimica 70, 2242 Zg. Korena
2. nagrada: **Karmen Grozić**, Cesta na Markovec 11, 6000 Koper
3. nagrada: **Francka Marinko**, Nova pot 20, 1351 Brezovica pri Ljubljani
4. nagrada: **Milka Županec**, Radomerščak 12, 9240 Ljutomer
5. nagrada: **Vida Varšek**, Efenkova 41, 3000 Celje

Rešeno križanko pošljite **do 13. novembra 2015** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, 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



First minute
novo leto
-10 %

Novoletni prazniki

Že veste, kje boste pričakali novo leto?

V Termah Krka že beležimo zaobljube za leto 2016. Za zdaj je najpomembnejša, da vam bomo pričarali čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšnega, kot si ga želite. Zabava, odlična velneška ponudba, slastna kulinarika, nepozabno vzdušje.

IZKORISTITE UGODNO PONUDBO FIRST MINUTE:

10 % popusta za rezervacije do 1. novembra 2015.

Velja ob plačilu 30 % akontacije.

Dolenjske Toplice • Šmarješke Toplice • Strunjan • Otočec

TERME  **KRKA**

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