

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | september 2014

Letnik XXII, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice

Ljudje, pazite na svojo hrbtenico!



08

Terme Šmarješke Toplice

Gibanje za zdravje in lepšo postavo



12

Talaso Strunjan

Življenje je darilo ...



Jesen 2014

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Bi vam prijalo nekaj dni oddiha, pa ste brez prevoza ali pa brez družbe? Pridružite se nam na veselem avtobusu, ki vas brezplačno pripelje na oddih v Krkine terme na Dolenjskem in Primorskem.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

• brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo: nordijsko hojo z inštruktorjem, vodene rekreativne pohode, hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • družabni program

... v Terme Dolenjske Toplice

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****
Redna cena	375 EUR	392 EUR
Za upokoence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	317 EUR

... v Terme Šmarješke Toplice

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (enoposteljna soba)
Redna cena	454 EUR	511 EUR
Za upokoence, člane kluba Terme Krka	325 EUR	360 EUR

Odhodi avtobusov v terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice:

12.–19. 10. 2014: Notranjska in Ljubljana: Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (10.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30); **16.–23. 11. 2014, Severna Primorska:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idriji (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); **23.–30. 11. 2014, Obala in Ljubljana:** Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – peron št. 29 (12.30); **30. 11.–7. 12. 2014, Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana:** Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Trzič (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 – peron št. 29 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05); **7.–14. 12. 2014, Štajerska:** 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

	Hotel Svoboda****	Vile***
Redna cena	553 EUR	399 EUR
Za upokoence, člane kluba Terme Krka	426 EUR	308 EUR

Odhodi avtobusov:

28. 9.–5. 10. 2014, Štajerska: Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **5.–12. 10. 2014, Gorenjska:** 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); **2.–9. 11. 2014, Primorska:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **9.–16. 11. 2014, Štajerska:** Maribor (9.00), Ljubljana (11.00)

Za več informacij pokličite ali nam pišite!

T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

UGODNO: Možnost plačila na obroke

Popusti za otroke: Otroci do 6. leta bivajo brezplačno, otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta. Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

NAMESTO UVODA

Spoštovani prijatelji Term Krka!

Poletje, ki ga letos skoraj ni bilo, se preveša v jesen, dnevi postajajo vse krajši. Po dolenskih kotlinah in dolinah se pojavljajo jutranje meglice, ki kar malo melanholično umirjeno plešejo med dežnimi kapljami. Ja, jesen je čas, da se vsi umirimo ...

... **in se zazremo vase.** Smo prijazni do sebe? Skrbimo dovolj za svoje telo in dušo, za svoj imunski sistem? Ta bo vsak čas na preizkušnji. Kaj pa gibanje? Nas žene v športne aktivnosti želja po zdravju ali le slaba vest, ker smo do sebe nemalokrat malomarni? In seveda prehrana ... kaj zajtrkujemo? Nekaj z veliko sladkorja, kar nam nato onemogoča zbrano misliti, ali morda nekaj z veliko beljakovinami in vlakninami, kar zmore iz našega dneva narediti super uspešen dan? Prehrana, gibanje, sproščanje – to so trije vsebinski sklopi, ki določajo naš dan in predvsem ... nas.

Ponudba Term Krka je osredotočena na vse tri. Zavedamo se namreč, kako pomembno je združiti dobre sile za dobro počutje. Vrelci zdravja, ki so pred vami, so polni namigov za lepo jesen – za zdravo in polno življenje. Naj tu omenim samo nekatere. Jesenski sprehodi v naravo so čudoviti, še posebej na Dolenjskem, kjer se gozdovi in vinogradi tako lepo obarvajo, in v strunjanskem krajinskem parku, kjer človek kar srka vase pozitivno energijo, ki prihaja iz morja. Samo korak iz vaše hotelske sobe, pa naj bo to v termah v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah, v Strunjanu ali na Otočcu, je najlepši vadbeni poligon – neokrnjena narava z značilno kulturno krajino. Naši sodelavci so uredili pohodniške poti, na katerih boste spoznavali najlepše kotičke v okolici in hkrati kar mimogrede poskrbeli za svojo kondicijo. Lahko greste s palicami za nordijsko hojo ali brez njih, lahko tečete ali se peljete s kolesom, lahko greste v skupini, skupaj z našim vodičem, ali pa se odpravite na potep kar sami – ko se boste prijetno utrujeni vrnili v hotel, pa vas čaka prijetno sproščanje v bazenih, savnah, na masaži in dobra zdrava hrana.

V naših zdraviliških centrih pripravljamo za vas posebne jesenske programe za zdravje, za krepitev imunskega sistema, za sprostitve telesa in duha in seveda za druženje. V tokratnih Vrelcih boste lahko na straneh Term Dolenjske Toplice prebrali, kako omiliti težave s hrbtenico, ob prebiranju šmarjeških strani boste spoznali tudi ekipo Vitariumovih športnikov, ki spodbujajo goste v programih razstrupljanja in zdravega hujšanja, Strunjan vas vabi na zdravilno druženje ob morju, Otočec pa na romantičen izlet. Na vsaki strani naše revije boste našli kakšen nasvet, ki bi ga bilo vredno podčrtati in si ga zapomniti. **Revijo ustvarjamo zato, da vas bogatimo ...**

Želimo vam prijetno jesen. Vzemite si najboljšo od tega, kar se vam ponuja. Predvsem pa živite zdravo življenje!

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Ljudje, pazite na svojo hrbtenico!

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Gibanje za zdravje in lepšo postavo

12 TALASO STRUNJAN
Življenje je darilo ...

16 HOTELI OTOČEC
Otočec vabi

20 V SREDIŠČU
Imunski sistem je glavni steber obrambe

24 LEPOTA
Rdeče grozdje, zakladnica antioksidantov

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Naj vam prehlad ali gripa ne pokvarita načrtov

34 KULINARIKA
Beljakovine – gradniki mišičnega tkiva

revija Vrelci 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: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: ChargoNet | naklada: 43.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Ljudje, pazite na svojo hrbtenico!

Besedilo: Jani Kramar

Hrbtenica je tisti del telesa, ki človeku zagotavlja pokončno držo. Zato se verjetno vsi strinjamo, da velja besedna zveza »ljudje s hrbtenico« dobesečno in tudi v prenesenem pomenu. Ljudje, ki skrbijo za svojo hrbtenico, gredo skozi življenje pokončno, samozavestno, zdrava hrbtenica se odziva prožno, amortizira tudi hitre gibe in udarce. Skratka, imeti zdravo hrbtenico, je sila pomembno, in spet lahko govorimo, da to velja dobesedno in tudi v prenesenem pomenu.



Težave s hrbtenico se običajno pojavijo kot bolečine v križu. Te bolečine so najpogostejša posledica nepravilnega položaja telesa med delom, ponavljajočih se gibov in napačnega obremenjevanja hrbtenice. Pojavljajo se v vseh življenjskih obdobjih, najpogosteje pa se ljudje srečajo z njimi med tridesetim in petdesetim letom starosti. Zategnjene hrbtne mišice povzročajo bolečine vzdolž hrbtenice, trd vrat, glavobol, ob nepravočasem ukrepanju pa tudi prizadetost živčnih korenin in težave z rokami (mravljinčenje, mišično oslabelost, otekanje, občutek mrzlih rok). In kot lahko z zavestno skrbjo za zdravje preprečimo večino bolezni (ali pa vsaj zaviramo njihov razvoj), lahko preprečimo tudi bolečine v hrbtenici. Naj vam pri tem pomagamo!



ZGLEDI VLEČEJO

Dejstvo je, da se človek najlaže uči in ponotranji življenjske navade in aktivnosti v najrosnejših letih. To smo imeli v mislih v Termah Dolenjske Toplice ob pripravi programa **FIT družina**. Zdrava prehrana, z okusno in tudi za otroke privlačno hrano, pri čemer otroci s starši sodelujejo tudi pri njeni pripravi, je prvi steber tega programa. Druga pomembna aktivnost omejenega programa je gibanje. Če že mladega človeka navdušijo za gibanje, je velika verjetnost, da bo ta »okuženost« z gibanjem ostala ena osnovnih potreb tudi pri odraslem človeku. Uravnotežena redna telesna dejavnost je prava varovalka zdravja in garancija za njegovo ohranitev. Vključenost staršev v program pa zagotovi zgled, ki ga otroci tako zelo potrebujejo. Ta tretji element programa je bil posredno že nekajkrat omenjen – otroci in starši skupaj, družina skupaj.

POKONČNO

Program **rehabilitacije pri slabi držni otrok** je v Termah Dolenjske Toplice naslednji program, namenjen pokončni držni v vsakem pogledu. V obdobju hitre rasti je pogosto slaba drža vzrok za nepravilno obliko hrbtenice. Povzročita jo nesorazmerje med hitro rastočim skeletom, to je kostmi, in šibkimi mišicami. Ob nepravilnostih pri obliki hrbtenice pa se pojavijo nepravilnosti tudi v položaju ramenskih sklepov in kolkov. Na pogostejše pojavljanje slabe drža med otroki dodatno vplivata manjša telesna dejavnost in dolgotrajno sedenje pri pisalni mizi in računalniku. Z redno vadbo pod nadzorom izkušenega usposobljenega fizioterapevta pa lahko slabo držo preprečimo in tudi odpravimo. S primerno vadbo skladno razvijemo mišične skupine, s tem pa se drža izboljša in preprečijo se bolečine in trajne deformacije.

DA BO BOLJE

Če sta bila naša zgoraj omenjena programa iz različnih razlogov spregledana in zamujena in je do bolečin v hrbtenici že prišlo, vam v Termah Dolenjske Toplice priporočamo **program zdravljenja bolečine v hrbtenici**. Bolečine v hrbtenici zdravimo celovito, pri tem pa sta na prvem mestu funkcionalno zdravljenje in zdravstvena vzgoja bolnika. Ko spoznamo vzroke za bolečino, lahko preprečimo njeno ponavljanje. Pri zdravljenju uporabljamo vse sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, vključno z uporabo blagodejne termalne vode. Program rehabilitacije je prilagojen stanju vsakega posameznika, cilj zdravljenja pa je odpraviti bolečine, povečati gibljivost in mišično moč in s tem izboljšati kakovost življenja. Po opravljeni rehabilitaciji še individualno svetujemo, kako preprečevati in lajšati bolečine v hrbtenici v domačem okolju.

RAZTEZANJE IN NIHANJE

V Termah Dolenjske Toplice izvajamo pri bolečinah v hrbtenici tudi **terapijo z napravo gamma swing**, ki kombinira raztezanje hrbtenice in nihajno gibanje. Razvil jo je priznani ortoped dr. Ferdinand Gundolf z Ortopedske klinike v Innsbrucku, z uspehom pa jo izvajamo tudi pri nas. S to učinkovito novo terapijo razbremenimo obrabljene medvretenčne ploščice in tako zmanjšamo bolečine. Kako poteka terapija? Pacienta dvignemo, dvigamo ga počasi, s posebej oblaženimi nosilci, pritrjenimi na distalnem (bolj oddaljenem) delu goleni. S tem dosežemo nežno raztezanje mišic in vezi, sprostitvev v predelu medvretenčnih sklepov in zmanjšanje pritiska na medvretenčne ploščice. Ob izvajanju terapije z napravo gamma swing dosežemo tudi razbremenitev nog, kar bolniki s krčnimi žilami in limfnimi otekljami označujejo kot dodaten pozitiven učinek te terapije.



ZAUPANJE

Terme Dolenjske Toplice so eno najstarejših zdravilišč v Evropi. Poleg naravnih danosti – termalne vode – so v proces zdravljenja vključeni vsi postopki in metode sodobne fizikalne in rehabilitacijske medicine, s poudarkom na kinezioterapiji. Naravne danosti in strokovno znanje pa v Termah Dolenjske Toplice dopolnjuje še skrben in prijazen odnos do gostov. Zdi se, da je prav ta domišljeni pre-

plet to, kar potrebuje sodobni človek, ki ga neustrezen način življenja vedno bolj ogroža. V Dolenjskih Toplicah, ki so del slikovite gričevnate pokrajine, pa smo razvili še množico dodatnih dejavnosti, potrebnih za vzdrževanje psihofizične kondicije – gostje jo lahko okrepijo tudi s sodobnimi storitvami wellnessa, nabiranjem energije v prečudoviti naravi in različnimi tematskimi dejavnostmi.

Dobrodošli.



Zdravljenje bolečin v hrbtenici

Cilj individualno prilagojenega rehabilitacijskega programa je odpraviti bolečine, izboljšati gibljivost, povečati mišično moč in s tem povrniti kakovost življenja.

Cena programa z namestitvijo:

	7 noči	14 noči
Hotel Kristal****	488,00	1.049,00

Cene (v EUR) veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.

* Pregled pri zdravniku – ob 7-dnevem bivanju uvodni pregled, ob 14-dnevem bivanju pa uvodni, kontrolni in zaključni pregled.

Ceni že vključujeta 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

Dodatne terapije z napravo gamma swing

Cena ene individualne terapije: **25,00 EUR**

Cena 5 individualnih terapij: **105,00 EUR**

Program z bivanjem vključuje:

- pregled pri zdravniku specialistu*
- 6 x tedensko medicinsko gimnastiko
- 5 x tedensko protibolečinsko terapijo
- 4 x tedensko delno ročno masažo
- 6 x tedensko hidrogimnastiko
- nočitve s polpenzionom
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih

Informacije in rezervacije: T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

Vitarium

Gibanje za zdravje in lepšo postavo

Besedilo: Rok Weiss, profesor telesne vzgoje, osebni trener

V Vitariumu ponujamo bogato paleto športnih aktivnosti, katerih namen sta **hujšanje** – zmanjšanje telesne mase na račun izgube maščob – in **razstrupljanje** – izločanje toksinov. Dobre rezultate hujšanja in razstrupljanja zagotavljamo z zanimivimi športnimi aktivnostmi z različnih področij, pri tem pa je pomembna tudi dobra komunikacija med gosti in osebjem in iz tega ustvarjeno zaupanje, ki omogoča, da lahko vzdržujemo dobro motivacijo, tako pa lahko tudi zagotovimo, da gostje dosežejo svoj cilj.



uigrana Športni trenerji v Vitariumu so ekipa, ki jo poleg znanja odlikuje tudi velika mera empatije. Gostom uspešno pomagajo, da se znebijo tako odvečnih kilogramov kot tudi stresa, slabe samopodobe in marsikatere stiske.

Gibanje osrečuje

Pred začetkom hujšanja in razstrupljanja izvedemo meritve – z analizo strukture tkiv ugotovimo količino podkožnega in trebušnega maščevja, s kardio-testom pa preverimo posameznikovo fizično pripravljenost. Na tej podlagi za posameznika določimo intenzivnost in vrsto vadbe, to pa je odvisno tudi od namena, od rezultata, ki ga želimo doseči – ali gre za boljše počutje, izgubo maščobnega tkiva, okrepitev mišic, izboljšanje gibljivosti in vzdržljivosti ali za pospešitev bazalnega metabolizma.

Veliko aktivnosti poteka v prelepi neokrnjeni naravi, ki obdaja Terme Šmarješke Toplice. Gostje se tu naužijejo svežega zraka, zaradi veliko zelenja in s tem bogate ionizacije pa je sprostitiv tu dosežena veliko hitreje in je gibanje v še večji užitek. Gostje se s posebnim veseljem odločajo tudi za gibanje v termalni vodi, v bazenih na prostem in notranjih bazenih, in sicer za plavanje, vodno aerobiko, hidrogimnastiko. To moramo upoštevati, kajti če hočemo, da pridobijo čim več energije, je zelo pomembno, da čim bolj izločimo stresne dejavnike. Športne aktivnosti pa potekajo tudi v telovadnicah in na naprednih napravah, ki omogočajo krepitev telesa ali pa izgubo maščob na tistih delih, kjer je to najbolj potrebno.

Dobro je vedeti ...

... da s krepitvijo mišic povečamo bazalni metabolizem, izgrajujemo postavo, izboljšamo gibljivost in pridobivamo energijo.

Dobre rezultate pri hujšanju in razstrupljanju zagotavljajo:

- **višinska vadba** – trening v prostoru z znižano koncentracijo kisika. Vadba z manj kisika zelo hitro izboljša telesno pripravljenost in je odlična tudi za ljudi s prekomerno težo, saj se v takšnih razmerah porabi več kalorij kot v normalnih razmerah. Pri višinski vadbi pride tudi do izločanja hormona eritropoetina, posledica tega pa je množenje rdečih krvničk in zato boljša oskrba mišic s kisikom. Vadba je priporočljiva tudi za sladkorne bolnike in za vse, ki so oslabei zaradi okrevanja po boleznih, poškodbah ali operacijah.
- **vibracijska stimulacija** – To je metoda, s katero izboljšamo mišični tonus (tudi tistih mišic, ki jih z drugimi vadbami težko aktiviramo), povečamo porabo maščob in pospešimo metabolizem in tudi lokalno

prekrvitev. Pri ženskah je vibracijska stimulacija tudi odlična metoda za odpravljanje celulita.

- **trening kardiokros** – Pri tej dinamični vadbi aerobnega tipa vadimo na različnih napravah, na kolesu, tekaški stezi, eliptičnem trenažerju, veslaču ipd. Med vadbo športni trener individualno usmerja njeno intenzivnost in raven srčnega utripa vadečega. Metoda je odlična za kurjenje maščob.
- **pilates** – Ta ne pretežka sproščajoča vadba je zelo učinkovita za krepitev mišic, tudi tistih težje dostopnih, manjših in šibkejših, ki pa pripomorejo k pravilni zdravi telesni držji in boljši telesni pripravljenosti in koordinaciji. Izvaja se na prostem, na primer v parku, ali v telovadnici. Pilates vključuje vaje za moč, raztezne vaje in dihalne vaje, izvajamo jih v stoječem, sedečem in ležečem položaju. Športni trener tudi tu posameznike individualno usmerja in jim po potrebi, zaradi zdravstvenih težav, vaje prilagaja.



Pomembno je, da med hujšanjem ne izgublamo mišične mase. Mišice namreč držijo in varujejo kosti, poleg tega pa dvigujejo bazalni metabolizem.

Po domače – več mišic imamo, več kalorij lahko uživamo, ne da bi se zredili.



- **nordijska hoja** – hoja s pohodniškimi palicami. Taka hoja v naravi je primerna za najširši krog ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Je celovita, varna in praktično vsem dostopna aktivnost, izvedljiva vse leto. Nordijska hoja krepi dihalni in srčno-žilni sistem, zaradi uporabe palic je med vadbo aktivno vključenih več mišičnih skupin, poviša se srčna frekvenca, manjša je obremenitev skočenega in kolenskega sklepa, kolkov in hrbtenice. Največja prednost te vadbe sta tudi pri ljudeh s prekomerno telesno težo in pri vključenih v shujševalne/razstrupljevalne programe prav razbremenitev sklepov spodnjega dela telesa in aktivacija mišic celotnega trupa.

- **vodna aerobika** – aerobika v termalnih bazenih, ob glasbi. Z različnimi pripomočki v rokah lahko vaje še otežimo in tako krepimo mišice celotnega telesa. Vadba v vodi je za ljudi s prekomerno telesno težo še posebej primerna, saj je zaradi vzgona telo v vodi lažje in je obremenitev manjša. Zaradi svojih lastnosti, predvsem zaradi specifične gostote in s tem povezanega hidrostatskega tlaka, deluje voda na telo zelo poživljalno in tudi sicer pozitivno, zaradi upora, ki ga povzroča njena gostota, pa se še poveča krepitev telesa. Vodna aerobika je zabavna vadba, zato pritegne goste vseh starosti.



- **medisat** – vadba za lokalno razgradnjo maščob ali lipolizo. Ta vadba poteka z vrtenjem pedalov v območju z infrardečo svetlobo. Infrardeči žarki segrevajo tkivo in s tem spodbujajo topljenje maščob. Rezultat je zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen.

Ker se zdravje na lestvici vrednot uvršča vse više in ker se tega zavedamo tudi v Vitariumu, si na področju športne preventive in kurative prizadevamo slediti trendom – vpeljujemo vedno nove metode in pozorno spremljamo, katere težave najbolj pestijo naše goste. V Vitariumu se najpogosteje srečujemo z mišično-skeletnimi bolečinami, predvsem v predelu hrbtenice in vratu, prekomernim uživanjem hrane in s tem povezanimi srčnimi boleznimi ter hormonskimi težavami, ki so posledica stresa. Najpomembnejša prednost naših programov pa sta gotovo strokovnost in individualni pristop do gostov.

Športni trener v Vitariumu se podredi posamezniku in mu omogoči vadbo, ki je v danem trenutku zanj najučinkovitejša in ki jo po koncu programa lahko izvaja tudi doma. Poleg tega pa trener z različnimi metodami in pripomočki vadbo dodatno popestri, da je še bolj zanimiva in zabavna. Pomembno je namreč, da gost vzljubi gibanje in da mu želja po vadbi pride v kri, saj lahko le tako dosežemo spremembo načina življenja in trajen rezultat.

Krepitev mišic in kurjenje maščob s pravilno prehrano

V programu Slim Fit za hujšanje z zdravo uravnoteženo prehrano z nižjo energijsko vrednostjo kurimo maščobe in krepimo mišice. Osnovni cilj prehrane v programu Slim Fit je zdravo hujšanje, učenje o zdravih prehranskih navadah in pridobivanje izkušenj, ki bodo našim gostom pomagale vztrajati na tej poti tudi doma.

V dnevni prehrani so v petih obrokih enakomerno zastopane vse hranilne snovi, ki jih človek nujno potrebuje za dobro počutje in krepitev zdravja. Pomembno pa je, da v jedilnik vključimo predvsem dovolj beljakovin živalskega in rastlinskega izvora, ker so pomemben gradbeni material za naše mišice. Potrebne so nam beljakovine pustega belega in rdečega mesa, rib, fermentiranih mlečnih izdelkov, kot so jogurti, skuta, sirotka in siri, jajčnega beljaka, stročnic ... Hrana pa da telesu moč in energijo in ga zaščiti le, če je naravnega izvora, brez konzervansov in aditivov, in če je večina hrane na našem krožniku lokalne, sezonske pridelave. Hrana v programu Slim Fit je okusna in izžareva moč energije in ljubezni.

Program razstrupljanja Vitadetox je namenjen razstrupljanju telesa s postom z naravnimi svežimi sokovi iz sadja in zelenjave in čistimi zelenjavnimi juhami z dodanim lanenim semenom. Gostom, ki bi med postom radi ohranili mišično maso, pa ponudimo sirotko, bogato z esencialnimi aminokisljinami. Trajanje posta prilagodimo glede na želeni cilj in posameznikova pričakovanja, pri tem pa je nadvse pomembno njegovo počutje, zato gostom vedno svetujemo, naj prislusnejo svojemu telesu.

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice

Informacije in rezervacije programov Slim Fit in Vitadetox:

T: 08 20 50 320

E: booking@terme-krka.si

www.vitarium.si

Življenje je darilo...

Besedilo: Andreja Zidarič in Barbara Šmon



Ljudje dobimo v življenju veliko naukov. Včasih zanje prosimo, včasih pa ti sami najdejo pot do nas – v najprimernejšem trenutku. Če se zavemo pomembnosti takega nauka, postane naša lastna izkušnja in je vrednejša od tisoč tujih ... Tudi življenje nam je dano, kot darilo. Mnogi sprejmejo tako, kot je, so hvaležni za to, kar jim ponuja posamezen dan, in se veselijo vsakega naslednjega. Nekateri pa želijo vedno nekaj drugega, nekaj več, nekaj tujega. A pehanje za tistim, kar mu ni namenjeno, človeka utruja ... Utruja tudi nenehno samodokazovanje pred drugimi, primerjanje našega življenja s sosedovim ... In darilo življenja počasi izgublja vrednost ... Toda škoda bi bilo pozabiti, kako lepo diši pokošena trava, kako prijetno je poslušati otroško čebljanje, škoda bi bilo pozabiti na užitek druženja z ljudmi, ki imajo nalezljiv smeh. V Strunjanu posvečamo temu veliko pozornosti. Našim gostom odpiramo tista že malo pozabljena vrata ... da ponovno odkrijejo bogastvo drobnih pozornosti in hvaležnost za to, da preprosto ... **SO**.

Strunjan ...

... je že sam po sebi zdravilen kraj. Radi se pohvalimo, da je to naš sončni zaliv dobrega počutja z 2300 sončnimi urami na leto, z izjemno lego v borovem gozdičku v osrčju zaščitene krajskega parka in ob tisočletnih solinah ... Nekateri pravijo, da se neustavljiva privlačnost morja skriva v stikanju dveh svetov – kopnega in morja, znanega in neznanega. Ta pogled nas sili, da se sprašujemo o mejah ... vidnih in nevidnih, zunanjih in notranjih. Ko se sprijaznimo z odgovori, ki prihajajo do našega srca, naše notranje strune uglašeno zazvenijo. Po ljudskem izročilu je tudi Strunjan povezan s strunami – po uglašeni strunah naj bi bil dobil ime... Po strunah, na katere so pred mnogimi, premnogimi leti igrali pastirci, ki so tod pasli ovce, in s čistim zvenom očarali obiskovalce.

Pomembna je celota ...

Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so v obalnem centru Krkinih term omogočili razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja: obmorske klime, morske vode, blata in alg ter morske soli. Talaso Strunjan velja danes za izjemno slovensko naravno klimatsko zdravilišče. Morje mu daje pečat skrivnostnosti, čarobnosti, to pa obeta večer optimizem.

Strunjansko zdravilišče razvija in izvaja tudi celosten pristop k zdravljenju in k izboljšanju počutja in življenja gostov. Terapije za zdravje in lepoto dopolnjujeta namreč še mediteranska prehrana in gibanje v naravnem okolju. Talaso

Strunjan v objemu zelenega Mediterana ponuja vse dni v letu številne možnosti za šport in razvedrilo – plavanje v morski vodi je le ena od njih. Telesu lahko omogočite užitek gibanja tudi s pohodi po več kot 80 kilometrih označenih pešpoti, kolesarjenjem po slikovitih primorskih vasicah in gričkih, nordijsko hojo po zaledju slovenske Istre ... Človek si lahko privoščiti vse, kar dobro dene njegovi duši in telesu.

... in sedanjost

Velikokrat se jezimo na preteklost – zaradi sedanjosti, v kateri živimo –, hkrati pa večino ljudi misli že vlečejo v prihodnost. Pa ste se kdaj vprašali, kje se skriva smisel našega življenja?

Tukaj in zdaj. Včeraj je mimo, jutri je neznanica ... dragocen je ta trenutek ... ko se zavemo svojega vdiha in izdiha, bitja svojega srca. Ko se zavemo, da je veličina sveta skrita v najpreprostejših stvareh. Lahko se odločimo in ukrepamo. V Talasu Strunjan izvajamo program, ki pod krošnjami borovcev, tudi pinij, zdravi nemirno dušo in pomaga obnoviti zalogo energije v telesu. Osnovno vodilo programa je – preživeti pet čisto preprostih, za dušo in telo dragocenih dni, polnih srčnosti, iskrenosti, veselega druženja v sproščnem razpoloženju, polnem smeha.



Če niste uglašeni sami s sabo, je prav, da naredite nekaj v zvezi s tem. Poklonite si darilo. V Strunjanu vam bomo z veseljem izpolnili drobne želje, ki se vam bodo prižigale med bivanjem pri nas. In morda bodo čudoviti zven vaših strun v ravno pravem trenutku zaslišali tudi drugi ...



Ozdravimo dušo in telo

(19.–24. 10. 2014)

Program vodi **Barbara Šmon**,
terapevtka z dušo

Program vključuje:

- 5 polpenzionov v Vilah ***
- neomejeno kopanje v bazenih hotela Svoboda
- vsako jutro ob morju vodene vaje za prebujanje
- popoldanske vodene vaje za sproščanje organov
- 1 x pohod po krajinskem parku za nabiranje energije
- 1 x vstop v svet savn
- 1 x sprostivna masaža hrbta, 15 min.
- nordijska hoja
- 2 x predavanje, HVALEŽNOST in SPROSTITVENE MASAŽE
- individualni pogovori s terapevtko
- napotki za nadaljnje samostojno delo ob koncu programa

Cena na osebo v enoposteljni sobi	324,00 EUR
Cena na osebo v dvoposteljni sobi	266,00 EUR

Ceni že vključujeta 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.



Barbara Šmon:

Moje osebno vodilo – biti iskren, do sebe in do drugih. Biti odgovoren za svoje življenje in prevzeti odgovornost za to, da si, kar si. Spoštovati, ne obsojati, ničesar obžalovati. Nikoli iskati odgovorov v daljavi, v drugih. Odgovor, rešitev, se vedno skriva v nas. Vse, kar se v življenju dogaja, se dogaja z razlogom. Vzemimo za dobro, bodimo hvaležni ... Vse kar delamo, delajmo predano, z navdušenjem, veliko ljubezni in zaupanjem. Dobro bo vedno premagalo slabo ...

Dobrodošli v moji družbi!

T: 08 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

NA MORJE ŽE ZA
35,10 EUR
Hotel Laguna***
+ DARILO: 1 x obisk
savn
28. 9. – 16. 11. 2014

Jesen v Talasu Strunjan

1. 9.–16. 11. 2014	3 noči	5 noči
Hotel Svoboda****	213	356
Vile***	154	257

Cene so v EUR in že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka, veljajo pa za bivanje na osebo s polpenzionom v dvoposteljni sobi. Doplačilo: turistična taksa, polni penzion.

Naužijte se sonca in začutite vonj morja tudi v hladnejših dneh. Jesensko obarvana Istra vas vabi na sprehode, po razvajanju v bazenih z morskovo vodo pa se poveselitate še na družabnih večerih.

ŠOLSKE POČITNICE NA MORJU: • otroški klub • brezplačno varstvo (2 uri dnevno) • en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta brezplačno (v sobi z dvema odraslima)

T: 08 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

Otočec vabi

Besedilo: Matej Jordan



Mozaik jesenskih doživetij

Otočec, privlačen v vseh letnih časih, še posebej izstopa jeseni, ko jesensko listje žari v paleti toplih barv. Magnet dolenskega turizma slovi po romantičnem gradu na otočku sredi reke Krke. Kdaj ste ga nazadnje obiskali? Poleg izjemnih naravnih danosti ima Otočec tudi bogato ponudbo za igralce golfa, kolesarje,



pohodnike, teniške igralce in druge športne navdušence. To jesen spet navdušuje grajska restavracija, s tradicionalnim jesenskim degustacijskim menijem pod taktirko kuharskega mojstra Dejana Pavliča – v ponudbi imajo tudi vrsto sladice, ki so kot nalašč za to, da si jih privoščite po romantičnem sprehodu po parku in ob grajskem obzidju. Za vse, željne adrenalina, pa tu vse do novembra deluje pustolovski park, v katerem vas dvignemo med krošnje, na poligon z mostovi, lestvami, mrežami in vrvmi, za razburljivo potovanje. Poligon ima 4 edinstvene poti s 46 različnimi plezalnimi elementi. Med sprehodom po levem bregu reke Krke si lahko oddahnete tudi v novem parku pred hotelom Šport, ki je nadomestil nekdanje bungalove.

Naj vam zaupamo:
Otočec bo kmalu bogatejši za novo pridobitev – pokriti bazen z manjšim sprostivnim centrom.

Zaobljubite se na otoškem gradu!

Grad Otočec velja za eno najprivlačnejših slovenskih lokacij za poroke in druga svečana srečanja. S svojimi desetimi dvoposteljnimi sobami in šestimi apartmaji omogoča gostom, da »vstopijo« v pravljico in doživijo kraljevsko razvajanje. Pomirjajoči pogled iz sob na lenobno reko, na grajski stolp, leseni mostiček in park je le delček čarobnega trenutka, ki ga je mogoče doživeti v udobju grajskih soban.



Že nekaj let prihajajo na Otočec z vsega sveta pari, ki želijo tu drug drugemu obljubiti večno zvestobo. Nekateri zares, nekateri samo simbolno ... Privlačijo jih veličastna naravna kulisa, energija zgodovinsko-kulturnega spomenika, vrhunske gostinske storitve in večletne bogate izkušnje pri načrtovanju in organizaciji porok. Na otoškem gradu namreč parom obljubimo, da bo poročni dan takšen, kot si ga želijo, in spomin nanj zato nepozaben.

Poroke na Otočcu organiziramo kot zaključeno celoto poročnega obreda in poročnega slavlja, možna pa je tudi izvedba zgolj poročnega obreda s pogostitvijo svatov. Med pari z vsega sveta je v zadnjem času največ parov iz Ruske federacije in ti se običajno odločajo za posebne poročne obrede in mogočna slavlja. Sicer pa ponujamo dva osnovna obreda, grajsko poroko v viteškem salonu in poroko na prostem, zanimive so tudi tematske poroke, kakršna je bila na primer poroka na temo Romea in Julije, gostili pa smo tudi že – kot se za grad spodobi – poroko s princem na belem konju. Pari se lahko poročijo tudi na jasi, poroka je lahko viteška, s kočijo, v romantičnem soju bakel, ali sodobno minimalistična ... vsak obred pripravimo po željah para.

Zaupanje v organizatorja poročnega dogodka, ki ima izkušnje in zavidljive reference, je tudi eno od zagotovil za uspeh poročnega obreda, pri tem pa seveda ni popravnega izpita, pravi otoška organizatorica dogodkov Vida Trenz in dodaja: »Organizacija porok je lepo, prijetno in zelo ustvarjalno delo. Zavedanje, da pripravljamo za par in svate enkratni dogodek, nas vse navdihuje. To je namreč dogodek, o katerem bodo pripovedovali še svojim vnukom in pravnukom, zato se mu tudi mi posvetimo z vsem srcem.«

ISKRICA

Struktura poročnih parov na Otočcu je letos nadvse zanimiva – v večini primerov je bil namreč vsaj eden od mladoporočencev tujec, in sicer iz Anglije, Rusije, Švice, Mehike, Kolumbije, Švedske, Italije.

Vabimo vas na golf

Tudi to jesen vas vabimo na eno najdaljših slovenskih igrišč za golf – če ste profesionalni ali amaterski igralec pa tudi če se z golfom doslej še niste srečali. Igrišče, ki nosi podpis priznanega britanskega arhitekta Howarda Swana, ima na 75 hektarjih 18 atraktivnih lukenj, z najdaljšo, dolgo 568 metrov. Poleg igrišča vam je tu na voljo tudi poligon za vadbo, ponujamo pa vam tudi šolo golfa. Prepustite se igri, uživajte na Otočcu!



SEPTEMBRSKE IN OKTOBRSE UGODNOSTI NA IGRIŠČU ZA GOLF NA OTOČCU

- **Ponedeljki:** Seniorji in seniorke plačate za 9 lukenj, igrate na 18.
- **Torki:** Ladies day, s 50-odstotnim popustom za igralno karto za ženske.
- **Srede:** Ob nakupu igralne karte za 18 lukenj dobite avtomobilček brezplačno (Igrišče pa si pridruže pravico, da združuje flighte. Ugodnost velja ob predhodni rezervaciji avtomobilčka.
- **Četrтки:** Povabite prijatelja ali prijateljico – dva igrata za ceno enega!
- **Petki:** Ob nakupu igralne karte za 18 lukenj vas po končani igri čaka malica pod šotorom!
- **Od ponedeljka do petka** dobite 4 igralci (1 flight) 2 avtomobilčka za samo 180 evrov, ob koncu tedna in med prazniki pa za 200 evrov.
- **Od ponedeljka do petka** plačate imetniki otoških letnih kart avtomobilček za 9 lukenj, igrate pa na 18! Ugodnost velja tudi na turnirju.

KOLENDAR JESENSKIH PRIREDITEV NA IGRIŠČU ZA GOLF NA OTOČCU

6. 9. 2014	Novo mesto Open
13. 9. 2014	Srečanje GK Grad Otočec in GK Ptuj
14. 9. 2014	Grajska liga
17. in 18. 9. 2014	Turnir Logos – 5 nacij
20. 9. 2014	Radgonske gorice Golf Cup
27. 9. 2014	GK Grad Otočec – klubski turnir
4. 10. 2014	Zaključni turnir GK Grad Otočec
11. 10. 2014	Cvičkova liga – zaključni turnir

Ljubitelji golfa, pridružite se nam!

T: 07/ 30 75 627, E: golf.otocec@terme-krka.si

Z roko v roki ...

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije in njegov predsednik Mirko Triller



Besedilo: Alenka Babič

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je nevladna humanitarna organizacija, ki združuje 3800 bolnikov in zdravih oseb s skupnim ciljem – pomagati in lajšati življenje ljudem z boleznimi dihal in alergijami.

Svoje poslanstvo vidi društvo predvsem v zmanjševanju težav zaradi kroničnih boleznih dihal in alergij, v omilitvi socialnih posledic boleznih za obolele in njihove družine in s tem v izboljšanju njihovega življenja. Največ časa in energije namenjajo člani posredovanju stališč bolnikov javnosti, sodelovanju pri rehabilitaciji ljudi z boleznimi dihal in alergijami, prizadevanjem za boljšo komunikacijo med bolniki in zdravstvenim osebjem in izmenjavanju znanja in izkušenj med bolniki.

Danes poznamo okoli 1000 bolnih in bolezenskih stanj dihal. Delimo jih v dve skupini, v boleznih, pri katerih pride do zoženja dihalnih poti, to pa vodi v otežen izdih – to so obstruktivne bolezni, kot npr. astma, KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) in bronhiektazije, to je vnetno spremenjene dihalne poti, omejene na posamezne predele, ter bolezni, pri katerih pride

do okvare pljučnega tkiva, najpogostejše take restriktivne bolezni pa so pljučnica, pljučni rak in pljučna fibroza – brazgotinjenje pljuč.

Alergije pa so zelo pogoste sodobne bolezni, saj oboleva za njimi v razvitih državah že vsaj 30 odstotkov prebivalstva. Na to vplivajo različni dejavniki sodobnega življenjskega sloga. Povečuje se tako število oblik alergijskih boleznih kot število obolelih in po nekaterih ocenah ima alergijo že skoraj četrtina odraslih prebivalcev in več kot 30 % otrok. Pri nekaterih se znaki alergije pojavijo takoj po stiku z alergenom, pri drugih šele po več urah in pri tretjih morda šele čez več dni.

Današnje društvo deluje od leta 1991, druženje pljučnih bolnikov pa ima zelo zanimivo zgodovino. Prvo tako društvo, Pomožno društvo za bolne na pljučih na Kranjskem, je bilo usta-

novljeno že leta 1904, in sicer kot ena prvih podružnic avstrijskega društva. Delovalo je do konca leta 1918. Nato, že leta 1922, je bila pri nas ustanovljena Protituberkulozna liga, delovala pa je do začetka druge svetovne vojne. Novi viharji časi so jo sicer odplavili, a pustili so nam njen velik dosežek – organizirano mrežo protituberkuloznih dispanzerjev. V času socializma društev te vrste nismo poznali, šele mehka devetdeseta leta so spet prinesla ustanavljanje društev, ki združujejo bolnike, zdrave ljudi in strokovnjake.

Mirko Triller, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, končuje letos svoj prvi štiriletni mandat. Pred tem je bil dve leti podpredsednik društva, in sicer ko mu je predsedovala prim. Nadja Triller, dr. med., specialistka pulmologinja, dolgoletna članica ekipe golniških strokovnjakov in ena naših vodilnih bronhoskopistov. Mirko Triller pravi, da bo ponovno kandidiral, saj želi zastavljeno delo nadaljevati ...

Aktivnosti društva, ki ga vodi, so zelo raznolike in obsežne. Najbolj ponosni so na to, da imajo organizirano vadbo dihanja v več kot petnajstih krajih po Sloveniji in šolo za bolnike s KOPB, astmo in tiste na trajnem zdravljenju s kisikom na domu. Štirikrat letno izdajajo glasilo Zdrav dih za navdih, vsako leto pa tudi različne publikacije za bolnike – zloženko, priročnik, knji-



ge, zbornike. Z različnimi akcijami se vključujejo v vsesplošno prizadevanje za promocijo zdravja dihal in preprečevanje pojavnosti alergij za različne starostne skupine ljudi.

Svojim članom pomagajo pri invalidsko-pokojninski, socialni in drugi zaščiti, sodelujejo pri organizaciji socialne in psihološke podpore, pomoči in rehabilitacije članov, organizirajo družabno in športno druženje. Društvo že od leta 2000 organizira tudi tekmovanja za mlade. Ta so se začela z željo, da bi bilo z boleznimi dihal, alergijami in njihovim preprečevanjem seznanjenih čim več otrok in mladih. K sodelovanju so privabili šole iz cele Slovenije, tako da je tekmovanje postalo nacionalno in kar množično, saj vsako leto prejmejo tudi do 500 izdelkov mladih ustvarjalcev. Za tekmovanje vedno razpišejo temo, povzeto po vsebini svetovnega dneva astme, ki je maja. Svoje poglede lahko tekmovalci izrazijo likovno ali pisno – v obliki plakata, spisa, pesmi, intervjuja, dramskega prizora. Letos je sodelovalo kar 38 šol – 29 osnovnih in 9 srednjih šol, na naslov uredništva je bil naslovljen skupaj 301 prispevek – likovni izdelki, slike, risbe, plakati, in še več – podeljenih pa je bilo 48 zlatih, 27 srebrnih in 71 bronastih nagrad – trstik.

»Če bi se ponovno rodil, ne bi v svojem življenju ničesar spremenil, ker sem zelo zadovoljen z njim. Ne bi pa nikdar dal cigarete v usta,« pravi Mirko Triller.

To je njegova znana izjava, ki jo je podal tudi na eni izmed tiskovnih konferenc, na katerih opozarja na pomen preventive pri boleznih dihal in pljuč tudi z odkrito besedo o svoji lastni zgodbi. »Ko sem spoznal, da tako ne gre več, sem obiskal zdravnika. Potem pa je nastopila faza depresije – spraševal sem se, kako naprej. To so bili resnično težki časi. Ko sem sprejel dejstvo, da imam KOPB (kronično obstruktivno pljučno bolezen), sem zaživel bistveno lažje. Namesto po hribih hodim zdaj po nižini, veliko tudi kolesarim. Bolezen ni ozdravljiva, pomembno je, da je nadzorovana in da bolnik upošteva nasvete pulmologa.«



Talaso Strunjan

Naravni zdravilni dejavniki so ključ do večje kakovosti življenja pljučnih bolnikov.

Vse večja onesnaženost zraka in zelo razširjeno kajenje sta pripeljala do velikega porasta števila boleznih dihal. Bolnikom s temi težavami ponujamo v Talasu Strunjan zdravljenje z našimi dolgoletnimi izkušnjami pri zdravljenju boleznih dihal v kombinaciji z blagodejno naravno morskimi klimo. Talaso Strunjan je s svojimi naravnimi danostmi posebej primeren za zdravljenje boleznih dihal in izboljšanje počutja pri teh boleznih. Imamo bogate izkušnje pri zdravljenju astme, kroničnega obstruktivnega pljučnega obolenja (KOPB) in vnetja zgornjih dihalnih poti ter pri rehabilitaciji bolnikov po operacijah na dihalih. Strunjanski program, posvečen boleznim dihal, ni namenjen le bolnikom, temveč tudi vsem, ki živite v mestih z močno onesnaženim zrakom, kadilcem in vsem drugim, ki bi si radi izboljšali respiratorno funkcijo. V Talasu Strunjan smo posebej za astmatike uredili vilo Park. Zaradi ustrezne opreme je količina prahu v njenih prijetnih prostorih zmanjšana na najnižjo možno mero, v vseh sobah pa je tudi naprava s kisikom.

Program vključuje:

- preglede pri zdravniku specialistu (pri 7-dnevnem bivanju uvodni pregled, pri 14-dnevem pa uvodni, kontrolni in zaključni pregled),
- 5 x tedensko skupinske dihalne vaje,
- 5 x tedensko inhalacije,
- 3 x tedensko vibracijsko masažo prsnega koša,
- 6 x tedensko jutranjo telovadbo v bazenu pod vodstvom fizioterapevta,
- nočitve s polpenzionom,
- neomejeno kopanje.

Posebna ponudba:

	7 noči	14 noči
Hotel Svoboda ****	670,00	1.218,00

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

T: 08 20 50 330, E: booking@terme-krka.si

Steber obrambe

Imunski sistem

Besedilo: Matevž Berkopec, Barbara Colja in Mirjam Mrhar

Človekovo zdravje se nemalokrat začne in konča pri imunskem sistemu.

V nogometnem žargonu je imunski sistem steber obrambe – štiti pred okužbami, ohranja ravnovesje, preprečuje pregrevanje telesa in je ključen v zagotavljanju stabilnosti zdravja. Najbolj je na udaru ravno v prehodu med letnimi časi.

V športu pravijo, da slaba obramba vodi v slabe rezultate celotnega moštva. Podobno je pri telesu. Z oslabilnim imunskim sistemom ste bolj izpostavljeni okužbam in boleznim, ki vedno pridejo ob nepravem času. Razlogov za slabitev vaše obrambne moči je več – stres, premalo zaužitih vitaminov, pomanjkanje sonca, nepravilna prehrana, razvade, pogosti znaki slabljenja imunskega sistema pa so: kronična utrujenost, pogostejše obolenje za nalezljivimi boleznimi, otekanje bezgavk, prehladi ... Vpliva hitrega tempa življenja, ki prav tako slabi obrambno sposobnost telesa, se zavedamo tudi v Termah Krka, zato pripravljamo pestro paleto storitev za krepitev imunskega sistema. Naše poslanstvo je pomagati »živeti zdravo življenje«, zato začnite živeti bolje z nami.

**Poskrbite za zdravje
in za samozavesten in zadovoljen
nasmeh.**



PREHRANA

Nezdrava prehrana je ena ključnih težav, ki bremenijo naš imunski sistem. Naš jedilnik premalokrat obogatijo sadje, zelenjava, ribe, bogate z omega-3 maščobnimi kislinami. V hitrem tempu se zatekamo k hitri prehrani s telesu škodljivimi nasičenimi maščobnimi kislinami, ki obremenijo prebavo in povzročijo napihnenost. V obilici lahko dostopne hrane težko izberemo med zdravo in nezdravo, v Termah Krka pa boste na predavanjih o zdravi prehrani izvedeli, kako ugotoviti, katera hrana je prava za krepitev imunskega sistema. Individualni pristop, strokovnjaki s področja prehrane in sodobna tehnologija predstavljajo pomemben korak k izboljšanju prehrane, to izboljšanje pa polepša kožo, poveča odpornost in dokazano pripomore tudi k bolj pozitivni miselnosti. Uživate živila z naravnimi antioksidanti, kot so brokoli, paradižnik, bučke, agrumi, oreščki... in probiotike, ki so pomembni predvsem za ljudi s težavami s prebavo. Probiotiki vsebujejo namreč bakterije, odporne proti želodčnim sokovom, zato lahko pripotujejo do črevesja in tam s svojim blagodejnim delovanjem vplivajo na zdravje. V jesenskih mesecih je še posebej pomembno tudi razstrupljanje telesa, da organizem pripravite na mrzle dni, kajti strupi v telesu slabijo imunski sistem in povečajo tveganje za bolezni. Izogibajte se kavi, alkoholu, testenam, krompirju, maslu, ne pretiravajte z uživanjem mesa, vnašajte v telo več kuhane zelenjave in manj soli in močnih začimb.



REKREACIJA

Slovenski pregovor pravi, da je gibanje pol zdravja. Vsi vemo, da je to res, a nam vendar ne uspe vedno najti časa za rekreacijo. Ravno gibanje pa najbolj krepí imunski sistem. Deluje podobno kot zračenje prostora – ko se v telesu naberejo snovi, ki obremenjujejo celice imunskega sistema, bomo z vadbo sprostili pretok kisika v celice, prečistili žile in skozi žleze znojnice izločili nečistoče. In ker mnogo obveznosti marsikomu pogosto onemogoči vsaj nekaj rekreacije dnevno, si v Termah Krka zelo prizadevamo ljudi ozavestiti o pomenu zdravega načina življenja in jih spodbujamo k redni vadbi. V vsaki naši ponudbi poudarjamo pomen gibanja v naravi in ponujamo tudi vodene vadbe, dobršen del ponudbe pa smo namenili posebej rekreaciji, tako da najdete pri nas pohodniške pakete, uživate lahko v bogati kolesarski ponudbi, v hladnejših mesecih je na voljo vadba v fitnesu pa pilates in aerobika v termalnih bazenih. Vse to dobite pri nas na enem mestu, zato boste z obiskom v Termah Krka naredili nekaj dobrega zase in svoj imunski sistem in ob tem prihranili kar nekaj časa. Znanstveniki so se dokopali do spoznanja, da zadošča za zdrav življenjski slog že 15 minut gibanja na dan.

VODA

Zdravilnih učinkov termalne vode so se zavedali že Rimljani. Vsi njihovi posli, zabave in zdravljenje, vse je bilo povezano s termami. V Termah Krka se zavedamo te tisočletne tradicije, zato je za nas ključna prav kakovost vode. Naša termalna voda pomaga zdraviti bolezni sklepov in kosti, zdravilna je za imunski sistem, saj ga krepi, hkrati pa pospešuje presnovo, sprošča mišice in s protistresnim delovanjem pozitivno

vpliva na celoten organizem. Imunski sistem lahko krepíte že z redno hidracijo telesa – dan začnite s kozarcem vode, ker voda blagodejno vpliva na vse dele telesa. Voda prenaša v eno smer minerale in vitamine, v drugo pa odpadne snovi, ki nastajajo v celicah in morajo iz telesa, kajti če se kopičijo, slabijo telesno obrambo. Voda je vir življenja in je tudi ključna sestavina našega telesa. Pitje vode odpravi glavobole in slabo počutje, krepí duha, telo pa hrani in prečiščuje.

SAVNE

Ob prehrani in rekreaciji pa ne smemo pozabiti na počitek in relaksacijo, pa čeprav ustvarja stresno življenje predvsem potrebo po uživanju. Stres močno slabi imunski sistem, ker sprošča proste radikale, ti pa potem uničujejo celice obrambnega mehanizma. S sproščanjem, ki stimulira nastajanje hormona endorfina, lahko ta uničevalski pohod preprečimo.

Hormon endorfin ali hormon sreče sporoča možganom občutek zadovoljstva. Izloča se ob sproščanju, masažah, telesni aktivnosti... Z leti izločanje hormona upada, zato je takrat še pomembnejše, da zavestno ohranjamo dobro telesno pripravljenost. **Zanimivost: Hormon sreče se pri mnogih ljudeh izloča tudi ob uživanju čokolade.**

Za preprečevanje slabih učinkov stresa lahko storite največ sami, recimo, z obiskom savn, ki telo razstrupijo, pospešijo prekrvitev in spodbudijo regeneracijo celic. Za izboljšanje obrambnega sistema telesa vam v Termah Krka predlagamo naše savne in masaže.



Dobro je vedeti ...

Rimska savna

Zaradi njene nižje temperature je to lahko prijeten uvod v savnanje. Rimska savna izboljšuje prekrvitev kože in odpravlja mišično napetost in stres.

Zeliščna savna

Para, obogatena z naravnimi aerosoli zelišč, je primerna za začetek in konec izmeničnih toplo-hladnih učinkov. Sprošča prenapete mišice in pomirja preobremenjen živčni sistem, prečisti kožo in dihalne poti, izmenjavanje toplo-hladnega pa je optimalen trening za vaše žile.

Aroma savna

Parna kopel z dodatkom zeliščnih in dišavnih ekstraktov razvaja dihalne poti in povečuje občutek ugodja in sprostitve. Vonj rožmarina poživlja, sivka deluje proti krčem, rahlo draži in zato poživlja, vonj limonovcev pa harmonizira, vrača vedrino in spodbuja k dejavnosti.

Izkušnja savnanja si lahko še izboljšate z rituali – v šmarješkem Vitariumu imamo v programu različne obloge (cimetovo, kavno, z olivnim oljem in baziliko, čokoladno), nege (npr. z jogurtom) in pilinge (koruzni, medeni...), obiskovalcem turške in belokranjske savne pa je zelo všeč zračenje.



MASAŽE

Kdaj pa kdaj si privoščite tudi masažo, da sprostite zategnjene mišice, ki so pogosto povezane tudi z bolečinami v vratu in križu, so pa posledica slabe drža pri sedenju ali prekomernega obremenjevanja hrbta. V Termah Krka ponujamo med drugim edinstveno masažo z oblogo iz fanga, ki še posebej spodbuja naravno obrambo telesa. Povečana obrambna sposobnost telesa bo okrepila tudi vaš spanec, ta pa je pravi balzam za imunski sistem. In krog je sklenjen. Dober spanec pa lahko dosežete tudi s tehnikami sproščanja, ki bodo vaše skrbi preusmerile v pozitivno energijo. V naših programih vam pomagamo odpraviti trikotnik stres – zmanjšanje odpornosti – slab spanec in ga spremeniti v njegovo popolno nasprotje – v dobro odpornost in trden spanec, to dvojje pa vodi tudi v dobro počutje.

Kratka vaja za sproščanje in krepitev obrambnega mehanizma:

Sedite na stolu z vzravnano hrbtenico. Zamžite in si predstavljajte, da teče skozi vas svetloba, ob tem pa globoko dihaite. Počasi boste postajali veliko žareče telo. Svetloba naj potuje skozi vas od vrha glave do pet. Občutili boste prijetno toploto, prevzele vas bodo pozitivne misli. Za zvočno ozadje si lahko po tihem predvajate umirjeno glasbo in preprosto uživate, medtem ko si polnite baterije.



V Termah Krka namenjamo veliko pozornosti človekovemu ohranjanju energije. Izvajamo programe joge, pri katerih vam mojstri te veščine pomagajo k boljšemu počutju, s programom obvladovanja stresa pa smo velik del našega znanja in truda usmerili v premagovanje stresnih situacij. S treningi, masažami in aromaterapijami skrbimo za notranje ravnovesje in krepimo imunski sistem, z vedno novimi pristopi se uspešno spopadamo z vsakodnevnimi izzivi, s tem pa pomagamo ljudem, da najdejo spet pravo pot v življenju in ga zajemajo s polnimi pljuči.

DRUŽENJE IN POZITIVNA MISELNOST

Znanstveno je dokazano, da druženje krepí človekovo zdravje, negativne misli in pesimizem pa vodita v slabo voljo in bolezni. Ne želite si tega. Življenje je eno samo, edinstveno, dano nam je takšno, kakršno je. Najboljše, kar lahko storimo zase in za druge, je, da smo odprti in da sprejemamo sebe in druge, ne glede na razlike med nami. Tako naredimo največ tudi zase. Za druženje vam priporočamo tematske večere v Termah Krka, kamor se ljudje vedno vračajo z nasmehom, pripeljite se v terme z veselimi avtobusom. Pomislite končno nase, spoznajte se, poskrbite za svoje potrebe. Le ljubezen do samega sebe vodi do zdravega imunskega sistema in trdnega zdravja. Če želite živeti dobro in se izogniti boleznim, se morate odločiti, da boste na življenje gledali pozitivno. Veliko ljudi tega ne upošteva in tako po nepotrebnem izgubljajo energijo, prepotrebno tudi za krepitev imunskega sistema.

Rdeče grozdje, zakladnica antioksidantov

Rdeče grozdje in rdeče vino vsebujeta več kot tisoč različnih sestavin in med njimi tudi za kožo neprecenljive substance: vitamine, minerale, polifenole (antioksidante) in sadne kisline, ki se učinkovito zoperstavljajo znakom staranja, ker gladijo kožo.

Grozdje in vino odganjata starost – bogata sta s snovmi, ki varujejo tudi pred boleznimi srca in žilja in rakom, preprečujejo staranje celic in spodbujajo celično energijo. Seveda pa pri vinu velja zmernost, sicer nad njegovim blagodejnim vplivom prevladajo škodljivi vplivi alkohola. En deciliter vina na dan za ženske, za moške pa dva – to je zgornja meja.

Terme Šmarješke Toplice so obkrožene z vinorodnimi griči, grozdje in vino, ki se ponujata na vsakem koraku, pa sta že tradicionalno stalnica naše ponudbe. V centru Vitarium v Termah Šmarješke Toplice smo pod imenom Vino

Vitarium iz grozdja izdelali edinstvene preparate za naravno nego in zaščito kože pred staranjem. Uporabili smo tropine – kožico in semena biološko pridelanega rdečega grozdja. Da smo ohranili vse njihove dragocene substance, smo jih sušili pri nizki temperaturi.

Piling Vino Vitarium in masaža s snopki in toplim oljem Vino Vitarium povečujeta prožnost kože, jo učvrščujeta, pospešujeta v njej mikrocirkulacijo in jo ščitita pred prezgodnjim staranjem. Imata drenažni učinek, spodbujata proces razgradnje maščob in kožo regenerirata, jo vlažita, negujeta, pomirjata in ščitita pred izsušitvijo.
Jana Kovačič Petrovič



vitarium®
Spa&Clinique

- ▶ **PILING VINO VITARIUM**
(15 min.) 19 EUR
- ▶ **MASAŽA S SNOPKI IN TOPLIM OLJEM VINO VITARIUM**
(50 min.) 55 EUR

T: 08 20 50 320
E: booking@terme-krka.si
www.vitarium.si

Šmarješke Toplice Izlet s kopanjem in kosilom

Za vse, ki si želite jesenskega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice prava ideja. Gospa Milica Skvarča namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene 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**.

Negovalni oddelek v Termah Dolenjske Toplice Posebne počitnice ...

... za tiste, ki se zaradi zdravstvenih težav težko odpravijo od doma, za gibalno omejene, za starejše, ki ne morejo sami skrbeti zase. Počitnice na negovalnem oddelku so premišljen program, sestavljen iz različnih aktivnosti pod geslom »prijetno s koristnim«, ob pomirjajoči misli, da je v vsakem trenutku v bližini tudi zdravnik specialist.

Negovalni oddelek v centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice predstavlja glavna medicinska sestra tega oddelka, Mojca Saje, mag. zdravstvene vzgoje in menedžmenta. V sodobnem negovalnem oddelku je v 40 sobah na voljo 72 ležišč. Sobe so prilagojene gibalno oviranim, nad gosti pa 24 ur na dan bdi tim usposobljenih medicinskih sester.



Mojca Saje,
glavna medicinska sestra

oddelku Term Dolenjske Toplice. »Na oddelku lahko ljudje samo prebivajo, brez fizioterapij, lahko pa jih tudi vozimo na različne terapije, če tega sami ne zmorejo,« pojasni Mojca Saje in poudari, da sprejemajo tudi bolnike z zgodnjo demenco.

Matej Jordan in Alenka Babič

Center je namenjen gostom, ki potrebujejo okrevanje po poškodbah in operativnih posegih, sprejemajo pa tudi take, ki so preboleli hujše bolezni in potrebujejo tako zdravstveno nego kot tudi pomoč pri vsakodnevnih aktivnostih.

»Naš negovalni oddelek pa je prava rešitev tudi za tiste goste, za katere doma nekdo skrbi, kajti ko gre ta za nekaj časa od doma, službeno ali na počitnice, da si oddahne od dela in skrbi in si znova napolni baterije, nastane problem, kam s takim bolnim ali ostarelim človekom.« Za ta čas jih je mogoče namestiti v negovalnem



Polni penzion za sedem dni stane 393 evrov, za deset dni pa 561 evrov. V ceno so všteti pregled pri zdravniku, 24-urna navzočnost zdravstvenega osebja, dietna prehrana itd. Če potrebujejo seniorji še delno pomoč pri jutranji in večerni negi in pri dnevnih aktivnostih, je treba doplačati, in sicer 20 evrov na dan, če pa potrebujejo popolno pomoč in imajo tudi plenice, se za vsak dan doplača 60 evrov. Cena za tri individualne fizioterapije na dan je 44 evrov.

Simbioza giba – Z MLADIMI V STARO FORMO

Po več nadvse uspešno izpeljanih akcijah računalniškega opismenjevanja, na katerih so mladi predajali starejšim računalniško znanje, se Simbioza letos osredotoča na novo področje – tokrat bo združevala s športnim udejstvovanjem, starejšim bo omogočila izkušnjo gibanja in spoznavanja novih športov. V tednu **od 13. do 19. oktobra** bo Simbioza giba v sodelovanju s številnimi ponudniki športnih programov odprla vrata športnih objektov po vsej Sloveniji in ponudila bogato paleto vadbe, **vsak dan med 10. in 11. uro in med 17. in 18. uro**. Tudi v Termah Krka!



Osrednji namen akcije je omogočiti starejšim pozitivno izkušnjo gibanja in spoznavanje novih športov, s športom združevati generacije, pri

posameznikom s tem krepiti samozavest in jih motivirati za vsakodnevno gibanje in uzaveščati zdrav način življenja.

Več o projektu na spletni strani www.simbioza.eu in po telefonu, številka **040 610 046**.

Naj vam prehlad ali gripa ne pokvarita načrtov

Besedilo: Anja Lesar



Ali ste vedeli ...

... da jemlje zdravila proti gripi in prehladu 82 odstotkov populacije v Sloveniji?



Kihanje in kašljanje sta pogosta spremljevalca prehlada, laiki pa ju pogosto zamenjujejo. Kihanje spada med t. i. zgodnje simptome prehlada in je običajno rezultat draženja zgornjih dihalnih poti, vnetja sluznice nosa in nosnega dela žrela. Kašelj se običajno pojavi pozneje, vzrok zanj pa je največkrat draženje v področju grla in v nižjih predelih dihal. Olika narekuje, da se kihajočemu reče »Na zdravje!« oziroma po angleško »God bless you!« – osebi s tem zaželimo zdravje oziroma da ne bi zbolela. Ko vstopimo v jesen, se pogosto zgodi, da so okoli nas ljudje, ki kihajo ali kašljajo, kajti v tem času so zelo aktualna obolenja, kot sta prehlad in gripa. Preberite, kako pomembno je ukrepati ob prvih znakih teh obolenj, da vam ne bi pokvarila vaših načrtov za jesen in uživanje ob vseh njenih čarih.

Sam mrzel jesenski in zimski zrak ob razumnem gibanju zdravih ljudi na prostem še ne prinese prehlada. Je pa tak zrak oteževalna okoliščina za ljudi s kroničnimi obolenji dihal in slabšo imunsko odpornostjo. Bolezni povzročajo virusi in bakterije, ne pa mrzli zrak. Mnogo večja težava od mrzlega zraka so ti mikroorganizmi, ki v mrzlem zraku najdejo zase ugoden teren, še posebej pri kroničnih bolnikih in ljudeh z oslabiljeno odpornostjo. Okužbe dihal se širijo po zraku, torej po poti, ki jo zelo težko obvladujemo. Virusnim povzročiteljem prehlada so zato izraziteje izpostavljeni ljudje, ki imajo veliko stikov z drugimi ljudmi – to so tisti, ki delajo v šolah,

vrta, zdravstvenih ustanovah –, in zato ti tudi pogosteje obolevajo. Okužba se najpogosteje pojavlja v hladnih obdobjih leta, od zgodnje jeseni do pozne pomladi, do takrat, ko nas močnejši sončni žarki že vabijo k več dejavnosti na prostem. Morda je s tem povezan nasvet, ki so ga poznale naše babice, da v mesecih, ki imajo v svojem imenu črko R, še ne smemo posedati na tleh in hoditi bos! Najhitreje se virusi širijo v zaprtih prostorih, kjer je veliko ljudi, torej okužbo laže "dobimo" v trgovskih centrih kot pa na sprehodu v naravi. Stopnja obolenja je odvisna od naše telesne pripravljenosti oz. naše odpornosti v trenutku

okužbe. Med dejavniki, ki lahko oslabijo, načnejo našo odpornost, so najpogosteje mraz in daljše telesne in duševne obremenitve, bolniki s kroničnimi boleznimi pa imajo že tako slabše delujoč imunski sistem. Prvi napotek za ohranitev zdravja je, da se izogibamo dejavnikom, ki našo odpornost načenjajo, poleg tega pa lahko storimo še marsikaj, da svojo odpornost krepimo. To dosežemo npr. z rednim gibanjem na svežem zraku, telesno aktivnostjo po naših zmogljivostih, z izogibanjem zaprtim prostorom, kjer se zadržuje več ljudi, in to zlasti v času epidemij, z uživanjem čim več zdrave, nepredelane hrane, da vnesemo v organizem čim več vitaminov in mineralov, z letnemu času primernimi oblačili ipd. Ne pozabimo pa tudi na redno, in sicer pravilno umivanje rok. Virusne okužbe zgornjih dihal spadajo med sploh najpogostejša obolenja ljudi – odrasli prebolijo od 2 do 5 prehladov na leto, otroci pa od 7 do 10. Prehlad poznamo vsi, zato so njegovi znaki tako dobro znani, da je samodijagnoza tu nekaj povsem običajnega. Za bakterijske okužbe pa to ne velja. Do bakterijskega zapleta virusne okužbe dihal lahko pride zato, ker je povečana količina sluzi, ki se v dihalnih poteh izloča med prehladom, dobro gojišče za bakterije.

Kako si lahko pomagamo pri prehladu

Zdravila, ki bi ozdravilo prehlad, ni, lahko pa lajšamo njegove znake in s tem do določene mere celo preprečimo morebitne zaplete – bakterijske okužbe, ki zahtevajo obisk pri zdravniku. Če ni zapletov, prehlad mine v tednu dni. Ob prvih znakih prehlada odpravijo **močnejšo bolečino v grlu Septolete plus**, ki s svojim protimikrobnim delovanjem delujejo tudi na povzročitelje prehlada (viruse, bakterije in glive). Na voljo so v **pastilah** in kot **pršilo**. Običajno se nam po bolečini v grlu pojavi še dražeč kašelj. Da obstajata dve vrsti kašlja, nam verjetno ni treba ponavljati – govorimo o suhem dražečem kašlju in o produktivnem kašlju. Oba sta zelo moteča in za organizem utrujajoča, obravnavati pa ju je treba različno.

Suhi dražeči kašelj, ki človeka izčrpa in moti njegov počitek, pomirja **Panatus**, saj olajša dihanje in zmanjša bolečine v prsih. Na voljo je v obliki tablet in sirupa, in sicer dveh jakosti – **Panatus** in močnejši **Panatus forte**. Panatus pomaga preživeti noč brez kašlja, tako odraslim kot otrokom. Prehlad lahko spremlja seveda tudi več drugih simptomov, poleg že omenjenih še izcedek iz nosa, bolečine in vročina.



Pri naštetih simptomih se lahko zanesemo na **Daleron COLD3**, ki deluje na simptome gripe in prehlada že v 20 minutah, in sicer zmanjša izcedek iz nosa, pomiri suhi, dražeči kašelj, odpravi glavobol in bolečine v mišicah in sklepih ter zniža povišano telesno temperaturo. Ovalno filmsko obloženo tableto z lahkoto pogoltnemo.

Če se srečujete samo z vročino in bolečinami v mišicah, pa je prava izbira za vas **Daleron C**, z dodanim vitaminom C. Daleronova zrnca, raztopljena v vroči vodi ali čaju, dajo napitku osvežujoč okus po limoni. Pri prehladu, ki traja več kot sedem do deset dni in pri katerem se težave stopnjujejo (pojavi se npr. bolečine v ušesih, težko dihanje, visoka vročina, iz nosa se izceja gnojni izcedek, glavobol se stopnjuje), je treba obiskati zdravnika. Samozdravljenje prav tako ni priporočljivo, kadar zbolijo dojenčki, majhni otroci, nosečnice, starejši ljudje, stari nad 65 let, in bolniki s kroničnimi boleznimi (kronične bolezni srca, pljuč in ledvic, sladkorna bolezen, maligna obolenja).



Ali ste vedeli ...

... zakaj prehlada ne zdravimo z antibiotiki?

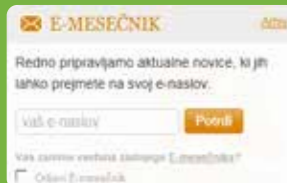
Prehlad je virusna okužba, antibiotiki pa so učinkoviti pri bakterijskih okužbah. Zdravnik predpiše antibiotike samo v primeru bakterijske okužbe oz. bakterijskih zapletov virusnih okužb. Ob nesmotrni rabi antibiotikov se lahko v telesu razvijejo odporne bakterije, zato je pomembno, da antibiotike jemljemo le takrat, ko jih resnično potrebujemo.

V članku omenjena zdravila so v lekarnah na voljo brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Glavobol?



Iščete razloge in rešitev zanj?



Naročite se na E-mesečnik. Obiščite www.ezdravje.com in vnesite svoj e-naslov.

ezdravje
Pot do zdravega življenja!

Poslovanje Krke

Prvo polletje 2014



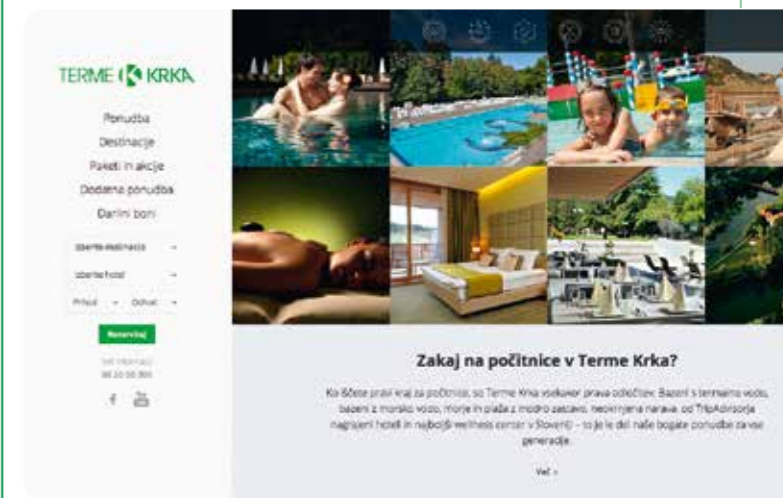
Na novinarski konferenci konec julija je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine Krka in družbe Krka v letošnjem prvem polletju. V skupini Krka so v prvem polletju prodali za 599,4 milijona evrov izdelkov in storitev, kar je za 0,4 odstotka več kot v enakem lanskem obdobju, doseženi dobiček pa je bil 106,6 milijona evrov (6-odstotna rast). Družba Krka je dosegla prodajo v višini 582,6 milijona evrov (0,8-odstotni padec) in ustvarila 98,8 milijona evrov dobička (6-odstotna rast). Vrednost prodaje zdraviliško-turističnih storitev v okviru Term Krka je bila 14,4 milijona evrov ali za en odstotek več kot v enakem lanskem obdobju. 3. julija 2014 je bila sklicana 19. skupščina delničarjev Krke. Uprava in nadzorni svet sta skupščini predlagala, da se bilančni dobiček leta 2013, to je 179.352.421,39 EUR, porabi za dividende (68.866.240,80 EUR, kar pomeni 2,10 EUR bruto na delnico), za druge rezerve iz dobička (55.243.090,30) in za prenos v letošnje leto (55.243.090,29 EUR). Predlog je bil potrjen.



Terme Krka

Prenovljene spletne strani

V Termah Krka smo to poletje prenovili spletne strani. Čisto novo podobo odlikuje privlačna pregledna sodobna zasnova. Nove spletne strani so prilagojene najnovejšim informacijskim tehnologijam in so tako primerne tudi za uporabnike tabličnih računalnikov in pametnih telefonov, zaradi preproste in dovršene navigacije so dostopne vsem starostnim skupinam, fotografijam, ki dopolnjujejo berljiva besedila s čustveno vizualno predstavo, pa smo dali še večji poudarek kot prej. Poleg krovne spletne strani Term Krka moramo posebej opozoriti na spletno stran gradu Otočec, katere vizualna podoba je še posebej prilagojena ponudbi in ciljni skupini. Vabimo vas, da nas obiščete tudi virtualno, na naslovu www.term-krka.si in www.grad-otocec.com.



Jutranja telovadba

Telovadci šole zdravja v Piranu

Konec avgusta so se člani skupin društva Šola zdravja iz vse Slovenije zbrali na tradicionalni jutranji telovadbi na Tartinijevem trgu v Piranu – letos jih je bilo več kot 500. Dobro razpoloženje in pozitivna energija nasmejanih in zadovoljnih udeležencev v oranžnem, ki se redno srečujejo tudi v zdraviliških parkih Term Krka v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Strunjanu, je pregnalo temne oblake nad Piranom in s telovadbo navduševalo mimoidoče. Svoj delež pa je prispeval tudi naš prikupni Medo Tedo.

Zbrala: Andreja Zidarič

Oddahnite si!

Trenutki sreče vas čakajo ... v Termah Krka



• nočitev s polpenzionom • TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje, nočno kopanje (vsak petek in soboto do 23. ure) • WELLNESS RAZVAJANJA: 1x prost vstop v svet savn • ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: nordijska hoja z inštruktorjem, hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi • animacijski program

DARILLO ob bivanju 3 noči ali več:
• neomejen vstop v savne
• 1x masaža (15 min.)
16. 11.–30. 12. 2014

POSEBNA PONUDBA za člane kluba Terme Krka		15. 9.–16. 11. 2014		16. 11.–30. 12. 2014	
		2 noči	3 noči	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	112	147	106	133
	Hotel Balnea**** sup.	130	170	122	154
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	117	153	110	139
	Hotel Vitarium**** sup.	125	164	118	148

Cene so v EUR in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka, veljajo za bivanje po osebi v dvoposteljni sobi. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. **Popusti za otroke:** Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, ostali otroci od 6. do dopolnjenega 14. leta pa s 50 % popusta v sobi z dvema odraslima. **Med šolskimi počitnicami** pa bivajo en otrok do 14. leta in otroci do starosti 6 let brezplačno (v sobi z dvema odraslima).

► Jesenske šolske počitnice

24. 10.–2. 11. 2014

- **BREZPLAČNO VARSTVO** (2 uri dnevno)
- **ZABAVA ZA OTROKE:** vodni užitki na bazenih, ustvarjalne delavnice in igrarije, otroški kviz in mini disko, obisk pustolovskega parka... **Medo Tedo** vas pričakuje.
- **En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta** bivajo **brezplačno** (v sobi z dvema odraslima).
- **Priložnost za malce drugačne počitnice: Fit družina v Dolenjskih Toplicah!**

Naučite se zdravega načina življenja s posveti pri svetovalki za prehrano, športnem trenerju in zdravniku, na kuharski delavnici in z vadbo pri fizioterapevtki.



Idealno za družine z mlajšimi otroki!

Najboljše počitnice za seniorje ...

... so v toplinah, med prijaznimi gostitelji, ki poskrbijo, da so vaši počitniški dnevi polni gibanja, zdrave prehrane, dobre volje in prijetnega druženja sredi čudovite narave.

Naši športni in zdravstveni strokovnjaki že pripravljajo zanimive programe za vas. Predavanja o zdravem načinu življenja, vsakodnevna nordijska hoja, plavanje in vadba v vodi, pa še izleti po jesensko obarvani Dolenjski. Želite izvedeti več? Veseli bomo vašega klica na številko 08/ 20 50 310.

Posebna cena za člane kluba Terme Krka

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	5 noči že za 227 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	5 noči že za 237 EUR

Cene že vključujejo vse popuste in veljajo za bivanje po osebi v dvoposteljni sobi. Ponudba velja do 16. 11. 2014.



Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

Maksi oddih po mini cenah.

Cena za 2 osebi		2 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	152 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice****	146 EUR
Hoteli Otočec	Hotel Šport****	111 EUR

Cene veljajo za polpenzion v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm in že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.



BI TUDI VI RADI
POČITNIKOVALI
UGODNEJE?
Postanite član
kluba Terme Krka!

INFO
T: 08/ 20 50 310
E: booking@terme-krka.si
www.terme-krka.si
Pokličite nas za več informacij!

Kontaktni center Term Krka

08 20 50 300

To poletje smo v Termah Krka ustanovili kontaktni center. Lahko bi mu rekli tudi center za odnose z gosti – tistimi, ki nas že poznajo, in tistimi, ki se za naše storitve odločajo prvič. V eni službi smo namreč zbrali strokovnjake z vseh področij, ki jih pokrivamo v Termah Krka, iz zdravstva, sprostitve, oddiha v privlačnih termalnih oazah, aktivnih počitnic, kulinarčnih posebnosti ponudbe pa tudi športa z množico športnih aktivnosti.

Sodelavci kontaktnega centra gostom individualno svetujejo tako glede bivanja v hotelih in zdraviliškega zdravljenja kot glede primerne sprostitve, izletov v okolico, poleg tega pa uredijo tudi vse v zvezi z rezervacijo, po potrebi pomagajo pri izbiri storitev, predstavijo prednosti članstva v Klubu Terme Krka in priročnih darilnih bonov, mimogrede pa rešijo tudi kakšne njihove drobne težave ...

Največje prednosti kontaktnega centra so individualna obravnava želja in potreb gostov, možnost prilagajanja ponudbe posamezniku in dejstvo, da je center prava zakladnica vseh informacij o ponudbi Term Krka na enem mestu. In to dosegljivo s klicem na simpatično telefonsko številko **08 20 50 300**, ki si jo je preprosto zapomniti, ali s sporočilom na prav tako preprost elektronski naslov

booking@terme-krka.si, ki ga najdete tudi na prav vsaki strani naše prenovljene spletne strani.

Vabimo vas, da nas pokličete ali nam pišete ... in se pozanimajte, kaj bi bilo to jesen za vas najboljša naložba v zdravje in dobro počutje! Dobrodošli!

Katja Lazič Mikec



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

Prosim, da reviljo 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 reviljo 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 revilje in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revilje, 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«.

V Terme Dolenjske Toplice ... že 25 let

Alenka Šifrer,

stalna gostja

Nekega junijskega popoldneva sem se v Dolenjske Toplice odpravila s prav posebnim namenom – za srečanje sem bila dogovorjena z 48-letno gospo, za katero je naše zdravilišče že vse od leta 1989 najljubši kraj oddiha, nemalokrat pa se zgodi, da ga za nekaj dni obiše celo dvakrat na leto ... Po 25 letih prijetnih trenutkov tu je pristala, da njeno izkušnjo z dolenjskimi termami predstavimo tudi bralcem revije Vrelci zdravja.

Gospa Alenka Šifrer iz Lipc pri Jesenicah je pogumna, odprta, samozavestna ženska in se kot gluha ne obremenjuje preveč z ovirami, ki jih za osebe z njenim podobnimi težavami običajno vidijo slušči ljudje. Rada spoznava nove kraje in nove ljudi, rada fotografira in dobro se počuti povsod, kjer so prijazni ljudje ... še posebej pa v Dolenjskih Toplicah. Toplice je tokrat – kot že tolikokrat – obiskala skupaj s svojo 75-letno mamo. Seveda se je ob prvem obisku, maja leta 1989, spraševala, kako se bo spoznavala z zdravstvenim in drugim osebjem, a so se njeni strahovi hitro razblinili. Prijazni zaposleni v hotelih pa tisti v zdravstvu in na oddelku fizioterapije, ki jo zaradi težav s hojo potrebuje najmanj enkrat letno, so se hitro navadili takrat 23-letne Alenke in

se prilagodili njenemu načinu sporazumevanja – vedeli so, da jih laže razume, če govorijo počasi in z obrazom, obrnjenim proti njej, da jim lahko bere z ustnic. Pri zahtevnejši komunikaciji, kot je na primer pri pregledu pri zdravniku, pa ji po potrebi priskoči na pomoč tudi Jožica Kupljenik, tolmačka znakovnega jezika z Otočca. Družabno Alenko, ki ji vadba v dolenjski termalni vodi nad vse ugaja in koristi, veseli, da se po vseh teh letih z zaposlenimi v Termah Dolenjske Toplice tako dobro poznajo, da so navajeni drug drugega. Pravi, da so vsi čudoviti in srčni ljudje, in jim je hvaležna za pozornost, ki ji jo namenjajo. Po zaslugi fizioterapevtskih vaj, ki ji pomagajo vzdrževati mišično moč in gibljivost sklepov, pa lahko živi tudi aktivno športno življenje, kljub svojim težavam z nogami. Tako na primer že vrsto let hodita z mamo tudi na smučanje v sosednjo Italijo.

S posebnim navdušenjem je Alenka spregovorila tudi o treh kolegicah iz Term Dolenjske Toplice, ki so najbolj zaznamovale njene dneve v termah – to so nekdanja direktorica te poslovne enote Mateja Grobler, nekdanja vodja medicinskih sester Stanka Kavčič in Irma Lah Konda, zaposlena v službi rezervacij. Čeprav danes ne delajo več na teh delovnih mestih, se vezi, spletene v dolgih letih Alenkinih



počitnikovanj v tem, enem najstarejših slovenskih zdravilišč, niso pretrgale. Za letošnji novembrski oddih si je gospa Alenka, naša dolgoletna gostja in članica izvršnega odbora Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Gorenjske AURIS Kranj, že rezervirala sobo v hotelu Kristal. Ob njenem pogovoru je poudarila, da je njena zvestoba Termam Dolenjske Toplice, 25-letnica njenih obiskov, zanesljiv dokaz in potrdilo kakovosti dela vseh zaposlenih: »Človek se namreč vedno rad vrača tja, kjer je lepo sprejet, kjer se počuti skoraj kot doma in kjer se da z ljudmi vse lepo pomeniti – na tak ali drugačen način.« Alenka, hvala za vašo zvestobo. In ponovno dobrodošli.

Andreja Zidarič

Mateja Grobler:

»Alenka je čudovita ženska, ki pri ljudeh opazi in začuti tudi tisto, kar želimo slušči hote ali nehoote vse prevečkrat prikriti. S sabo prinaša neizmerno voljo in radost do življenja. Rada jo imam, saj je najiskrenejša odrasla oseba, kar jih poznam.«





Podarite zdravje, sprostitev in užitek

Ko želite podariti nekaj posebnega in lepega, izberite darilne bone Term Krka.

Razvajanje v centrih dobrega počutja, družinski kopalni izlet, romantični oddih v termah ali sprostitev ob obali ... Privoščite svojim bližnjim le najboljše.

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.

Bone lahko kupite tudi prek spletne strani www.terme-krka.si in na vseh poštah.

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si