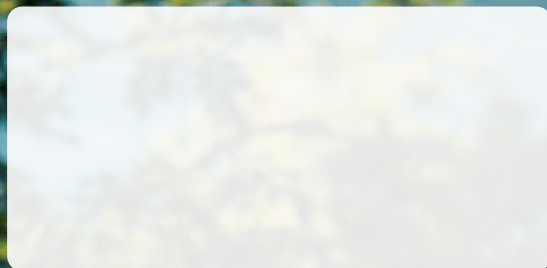


TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 1 | Maj 2021 | Novo mesto

pomlad / poletje 2021



Z VESELIM AVTOBUSOM v Terme Krka ...

Si želite varen, a zanimiv spomladanski oddih, pa nimate prevoza?
Ne skrbite, za prevoz na Dolenjsko in nazaj bomo poskrbeli mi.
V naši družbi vam ne bo dolgčas, saj je vsebina našega programa zelo pestra.

Članom kluba Terme Krka nudimo **najugodnejše cene** in **brezplačen prevoz**.

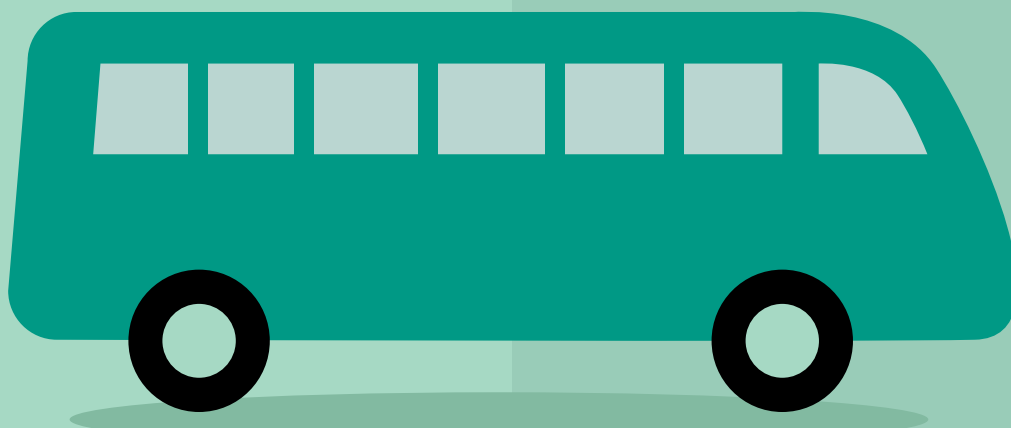
PROGRAM 7-DNEVNEGA ODDIHA VSEBUJE: 7 x nočitev s polpenzionom; neomejeno kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah še nočno kopanje; 1 x savnanje; jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami; vsakodnevna hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom; vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, joga, aquafit, uravnotežene diete, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja

Severna Primorska: 6.–13. 6. 2021: 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 – pri Zavarovalnici Triglav, nasproti AP (10,40), Ajdovščina (11,10), Vipava (11,20), Podnanos (11,30), Postojna (12,30), Ljubljana – Tivoli (13,30)

7 noči	Terme Dolenjske Toplice	Terme Šmarješke Toplice	
	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	512,00 EUR	524,00 EUR	560,00 EUR
Vaš prihranek	-154,00 EUR	-165,00 EUR	-173,00 EUR
Cena za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	358,00 EUR	359,00 EUR	387,00 EUR

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice, kjer je že navedena cena za enoposteljno sobo), polni penzion, turistična taksa.



Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Namesto uvoda ...

Letošnja pomlad morda ni čisto takšna, kot bi si želeli. Je še preveč podobna lanskemu, ko so nas presenetile neznane, neobičajne okoliščine. A je še vedno tudi sveža, dišča, zelena, okusna, če jo zajamete na pravi način, z vsemi čutili. Da, če lahko, kar takoj stopite ven, na zrak, in naredite manjši poskus – široko se nasmejte prvemu mimoidočemu in opazujte odziv.

Gotovo ste že slišali tisto lepo misel Mile Kačič: »Nasmeh nas nič ne stane, vendar čudežno deluje. Obogati tistega, komur je namenjen, ne osiromaši tistega, ki ga poklanja. Zablesti kot sončni žarek, a spomin nanj lahko ostane za vedno. Nihče ni tako bogat niti tako reven, da si ga ne bi mogel privoščiti. Z njim lahko vsak samo pridobi. Nasmeh prinaša srečo v hišo, pozdrav prijatelju, pomoč pri sklepanju poslov. Je počitek utrujenemu, kažipot zgubljenemu, sončni žarek žalostnemu in najboljše naravno zdravilo proti jezi. Ni ga moč kupiti, izprositi ali ukrasti, ker ima vedno vrednost samo, kadar se ga podarja.«

Tudi psihologi pravijo, da kdor si nenehno prizadeva za svoje boljše razpoloženje, si zagotovi tudi trdnjše telesno in duševno zdravje. Poleg **smeha**, ki bo osrečil tudi druge, ne samo vas same, pa je še kar nekaj drugih enostavnih trikov, ki vežejo nase dobro razpoloženje. Na primer **gibanje, dihanje in telesna drža**. Ste to vedeli? S tem, ko globoko vdihnemo, se nam poravna hrbtenica, ramena se nekoliko spustijo, glava se vzravna, sprostijo se obrazne mišice, takšna drža pa je za možgane znak, da ste dobre volje. In ker se boste z vzravnano držo tudi drugim zdeli prijetnejši in privlačnejši, vas bo to še dodatno napolnilo s pozitivno energijo.

Naslednji trik je **hrana**. Z dobrim razpoloženjem se je treba ukvarjati že od jutra – dober in zdrav zajtrk in vsi taki nadaljnji obroki prav tako pospešujejo izločanje hormona sreče. Naj bo tega čim več!

Vsega naštetega v Termah Krka ne jemljemo za samoumevno. Še posebej ne v zadnjih mesecih. Naši programi – nekaj jih gotovo že poznate, nekatere pa smo zastavili čisto na novo – so oblikovani z namenom krepitve zdravja in dobrega počutja, vračanja moči in prebujanja zavesti o boljši prihodnosti. V to moramo verjeti, kajti tudi misli in občutki lahko močno vplivajo na to, kako se počutimo v svoji koži.

Na pomladnih straneh Vrelcev zdravja boste tako lahko prebrali, kaj smo vam pripravili za prihodnje mesece, ko boste – držimo pesti, da bo res tako – spet lahko prišli v našo družbo tudi tisti, ki ne potrebujete medicinske rehabilitacije, ampak le oddih v prijetnem varnem okolju, sprostitev med termalnimi vrelci in morskimi valovi, družbo zanimivih ljudi in hrano, ki poživlja. Naša kulinarika je namreč nekaj posebnega. Sestavljena je iz sezonskih živil domačih pridelovalcev, kar nekaj sadja, zelenjave in zelišč pa zraste tudi na našem Grajskem vrtu na Otočcu, ki je vreden tudi obiska, posebej v pomladnih dneh. Hrana, ki jo pripravljajo naši mojstri, naj bo to na Dolenjskem ali ob morju, je pomembna osnova zdravega načina življenja.

Izkoristite jo – pomlad in vse dobro, kar ponuja. Naj vam namesto utrujenosti in zaskrbljenosti da nov zagon in svežo energijo. V Termah Krka vam bomo z veseljem stali ob strani s priročnimi nasveti.

Vidite, da se vam dan smeje? Nasmejte se mu nazaj!

Andreja Zidarič, glavna urednica



IZ VSEBINE

4

Terme Šmarješke Toplice

Znebimo se starih vzorcev in zaživimo bolj mladostno

8

Talaso Strunjan

Blagodejni morski zrak za več energije, zdravja in dobre volje

12

Terme Dolenjske Toplice

Kako umiriti begajoče misli, ki izčrpavajo

15

V središču

Covid-19 in življenje po njem

22

Šport v Termah Krka

Priprave, motivacija, rehabilitacija, sproščanje

32

Dermatologinja svetuje

Kako ohraniti zdravo in lepo kožo

Znebimo se starih vzorcev in zaživimo bolj mladostno

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Se sprašujete, kaj je skrivnost trdnega zdravja in mladostnosti? Formula za vitalnost in dolgoživost je poznana in je pravzaprav zelo preprosta: uravnotežena prehrana + redno gibanje + uravnavanje stresa + izogibanje škodljivim razvadam. Pa vendar ni tako enostavno, ko jo želimo udejanjiti v svojem vsakdanu.



V **Termah Šmarješke Toplice** se strokovnjaki pogosto srečujejo z ljudmi, ki se sicer zavedajo, da morajo v življenje vnesti spremembe, saj jih v to prisilijo težave, bolezen ali slabo počutje, a jih vsakdanji izzivi potiskajo nazaj na stare tire navad in razvad.

NAŠI STROKOVNJAKI VAM LAHKO POMAGAJO DO VITALNOSTI

Na poti do zdravja vam bodo v zanesljivo pomoč naši zdravniki, športni trenerji, fizioterapevti in prehranski svetovalci. Ne z instant ali modnimi rešitvami, pač pa tako, da boste poosebili zdrave navade in dolgoročno, tako rekoč za vedno, spremenili način življenja, da bo bolj zdrav. Rešitve, ki jih ponujajo, vam bodo pisane na kožo in

upoštevale bodo vaše posebnosti – vaše delovne obveznosti, zdravstveno stanje, vaše vrednote in želje.

SE SOOČATE Z OSLABLJENIM IMUNSKIM SISTEMOM, STRESOM IN POMANJKANJEM ENERGIJE?

S programom **ImmunoRebalance** lahko z naravnimi metodami obnovite svoje imunsko ravnovesje, se sprostite in pridobite energijo in zaupanje vase, da boste spet kos izzivom.

Program, ki traja 5, 7 ali 10 dni, zajema pa široko paleto tretmajev za vzpostavitev notranjega ravnovesja, omogoča sprostitve v naravi in hkrati odmik od škodljivih dejavnikov, ki vas "iztirjajo".

Spet boste začutili svoje telo, umirili dih, občutili zemljo pod nogami in dopustili energiji, da steče po vas. Naučili se boste, kako postaviti sebe na prvo mesto in kako si prisluhniti.

Začne se z uvodno diagnostiko, ki zajema zdravniški pregled, obremenitveno testiranje srca in EKG, laboratorijske preiskave krvi, analizo telesnih struktur in posvet pri nutricionistki. Izvidi omogočajo, da bodo storitve, ki sledijo, prilagojene prav vam.

Sledijo tretmaji za harmonizacijo telesa, vzpostavitev povezanosti z naravo, senzorično prebujanje vseh čutov, sprostitve in osvojitve zdravega načina prehranjevanja in gibanja. Poudarimo naj le najbolj

posebna, delavnico, na kateri izzivamo brbončice z različnimi okusi in si tako ostrimo voh in okušanje, in prizemljitev (grounding), to je terapijo v naravi, ki poveča pretočnost energije po našem telesu in s tem spodbudi njegove samozdravilne mehanizme.

Poskrbeli bodo tudi za otrdele in zakrčene mišice, vezi in sklepe, vse od glave do prstov na nogah. Z masažami, masažnimi kopelmi, plavanjem in vajami v naravi. Čudovite so vsakodnevne dihalne vaje – na svežem zraku pod drevesnimi krošnjami ali pa, če ste pripravljeni malce doplačati, v višinski komori, kjer se še dodatno poveča oskrba celic s kisikom, kar tkiva pomladi in okrepi delovanje vseh organov.

Prehrana je individualna in temelji na ekološko, lokalno, sezonsko pridelanih živilih. Vključujemo tudi samonikle rastline, tako imenovano divjo hrano iz narave v okolici.

Spodbujamo pa tudi odklop od komunikacijske tehnologije, tako imenovano **IT-razstrupljanje**.

Z zdravilnimi rituali programa ImmunoRebalance in s pomočjo prvinske narave boste telesu in umu omogočili regeneracijo, osvojili boste naravne metode sproščanja in pod budnim očesom strokovnjakov na igriv način spremenili življenjske vzorce (gibanje, prehrana, odnos do sebe ...). Ta primarni stik s sabo in naravo vam bo vrnil moč za soočanje z izzivi vsakdanjika.

STE PRETEŽKI?

Svetujemo, da izberete program **SlimFit**, ki je namenjen ljudem s povečano telesno težo, tudi tistim, ki imajo poleg prekomerne teže še zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2 ali zvišano raven maščob v

krvi. Priporočamo ga ljudem, ki želijo dolgoročno spremeniti življenjske navade, primeren pa je tudi za tiste, ki želijo pred poletjem npr. shujšati za nekaj kilogramov, si učvrstiti mišice in malce preoblikovati postavo – na zdrav način.

Prehrana je manj kalorična, energijsko vrednost menijev pa še individualno prilagajamo glede na starost, spol, zdravstveno stanje, pričakovanja in telesno dejavnost. Naša prehrana je zdrava in uravnotežena, zato dobi gost pri nas dnevno vse potrebne hranilne snovi. In to ne glede na svoje prehranske navade, torej tudi vegani in vegetarijanci.

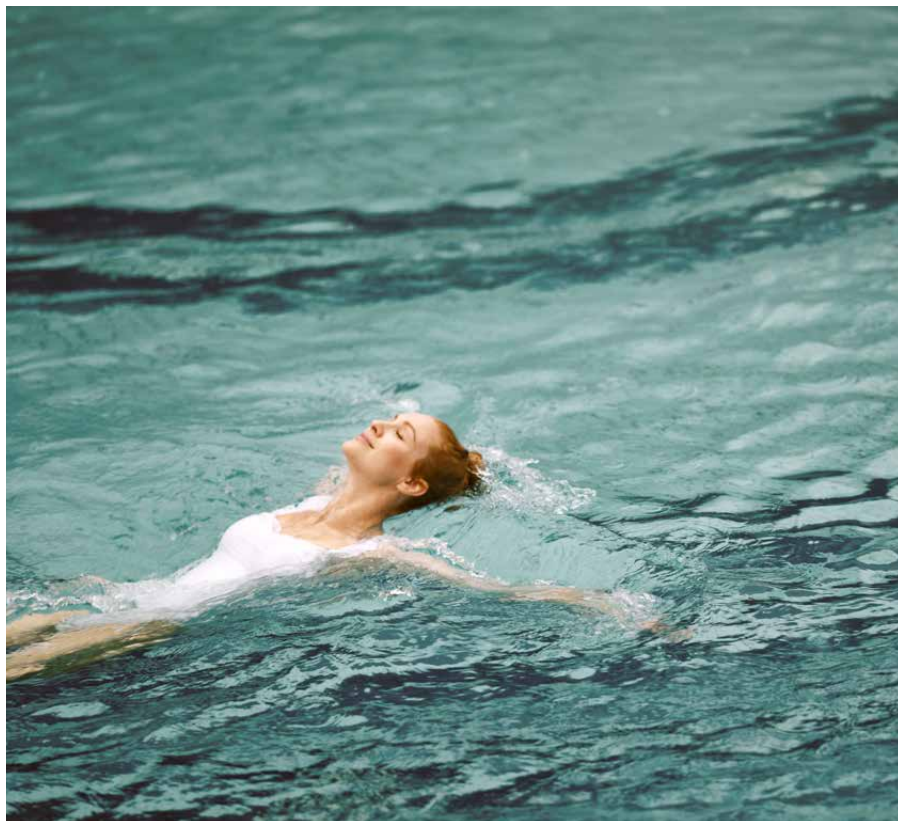
Program SlimFit pa je tudi svojevrsten odih, saj na njem ob vadbi uživate tudi v storitvah za sprostitev (masaže, kopeli, savnanje, nega telesa, gibanje na prostem).

UTRUJENOST, PREBAVNE TEŽAVE IN PREOBREMENJENOST S TOKSINI?

Priporočamo program razstrupljanja s postom, **VitaDetox**. Namenjen je vsem, ki so že nekaj časa pod stresom, ki niso imeli časa za redno zdravo prehranjevanje in za redno telesno dejavnost, ki kadijo in morda uživajo preveč kave, sladkorja ali alkohola. Skratka, je za vse, ki si želijo svoje telo razbremeniti snovi, ki so se z leti nabrale v njem zaradi slabih življenjskih navad. Postenje pomeni, da gost uživa samo sveže, ekološko pridelane sadne in zelenjave sokove, čisto zelenjavno juho, sirotko, čaje in vodo.

Prehod na tekočo prehrano je postopen in ga lahko po potrebi, v primeru težav, kombiniramo z ustrezno čvrsto hrano.

Proces razstrupljanja spodbujamo s tretmaji, ki povečajo prekrvitev in delovanje limfe in hkrati sproščajo, ter z zanimivo in raznoliko vadbo v naravi, v termalni vodi in v kardiofitnesu.



Simona: »Sem podjetnica, moj delavnik je dolg, napet, veliko sem na terenu in le redko lahko povsem odklopim. Prehrana – saj veste, na hitro, na ulici. VitaDetox v Šmarjeških Toplicah pa mi je odprl oči – ojej, kaj sem počela! Odslej bom bolj pazila nase. Po razstrupljanju se počutim odlično – lažja, prerojena, več imam energije.«

TEŽAVE S SRCEM IN OŽILJEM, BOLEČINE V KRIŽU, BOLEČA KOLENA, RAME, KOLKI?

Svetujemo vam, da si rezervirate preventivni pregled pri specialistu kardiologu ali fiziatru, ali pa izberete ustrezen program zdravljenja za samoplačnike. Informacije o programih najdete na spletni strani www.terme-krka.si/zdravstvo oziroma se obrnite na naše svetovalce, po telefonu 08 20 50 300 ali na naslov booking@terme-krka.eu.

PRVI ZNAKI, DA VAŠE TELO POTREBUJE VEČ NEGE

Ste zaskrbljeni, ker vam telo sporoča, da potrebujete več počitka in pozornosti? S programom **Za zdrava leta** boste v dveh ali treh dneh odklopili od vsakdana, se naučili zdravih jedi, si prečistili telo s savnanjem in se razgibali s plavanjem in dinamično hojo. Ob pomoči strokovnjakov za prehrano in za gibanje boste lahko še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje. Po masaži in magnezijevi masažni kopeli boste spet občutili mladostno energijo. Ob doplačilu pa lahko preverite tudi nivo stresnega hormona v telesu, delovanje jeter in morebitne intolerance na živila.

V okolici Šmarjeških Toplic pa ne smete spregledati novosti, kot so:

- vinska fontana Izvir cvička v Šmarjeti,
- nova pešpot ob potoku Bečaj od Šmarjeških Toplic do vasi Šmarjeta,
- dopolnjen digitalni zemljevid pešpoti in kolesarskih poti,
- samo kolesarjem in pešcem namenjena pot od Kronovega do vasi Otočec, ki je zaprta za ostali promet,
- na novo urejena okolica in parkirišče pri naravni toplici Klevevž,
- razgledna točka na hribu nad hotelom.



NARAVA JE MAGIČNO ZDRAVILO

V Šmarjeških Toplicah pa vam bo dal nov zagon **že samo oddih**. Ob kopanju v termalnih bazenih, pokritih in na prostem, boste lahko uživali tudi v raziskovanju čudovite okolice - sami ali organizirano,

peš, s kolesom, s turističnim vlakcem ali z lastnim avtomobilom. Na recepciji si je mogoče izposoditi kolesa, čelade, palice za nordijsko hojo in zemljevid. Pohodniškim in kolesarskim potem pa zlahka sledite tudi s pametnim telefonom, s QR-kodami.

PTICE V ŠMARJEŠKEM PARKU

Velik ljubitelj narave Vlado Krevs je še posebej navdušen nad okolico Šmarjeških Toplic, kjer rad preživlja prosti čas v zdraviliškem parku, in to s fotoaparatom v roki. V uredništvo nam je tako poslal fotografije ptic, ki jih je ujel v svoj objektiv.

Za naslednje Vrelce zdravja pa nam je obljubil še fotografije drugih živali, saj srečuje v okolici hotela tudi želve, ribe, rake, kobračke in belouške, srne, košute in celo vidre in bobre.

Ščinkavcev je v parku zelo veliko, zlasti ob ribniku z lotosi. Tam se počutijo zelo domače in so čisto neboječi. Čudovito pojejo. Po tem se lahko z njimi merijo v parku le kosi. Samec je bolj barvit kot samica.

Raco mlakarico je vedno zanimivo opazovati, prav posebej pa spomladi, ko pripelje pokazat svoje prikupne mladičke. Race so v veliko veselje otrok zelo zaupljive in se jim je mogoče zelo približati. Opazujemo jih lahko na obeh potokih, ki tečeta po zdraviliškem parku, in v dolini bobrov.

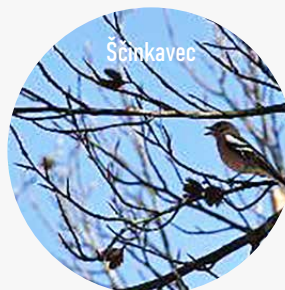
Velika elegantna **siva čaplja** pa je nadvse previdna ptica in se ji je težko zelo približati. V parku jo je največkrat videti pri bobrišču ali ob potoku, kjer lovi male ribe in žabe. Ko čaka na svojo žrtev, lahko stoji popolnoma negibno tudi dalj kot 10 minut.

Najpogostejša ptica v našem parku je **kos**, ena naših najboljših pevk, saj ima na repertoarju kar več melodij. Hrani se z žužki in črvi, zato ima zelo rada pokošene trate. Lepo mu je prisluhniti tudi med sončenjem ob bazenu.

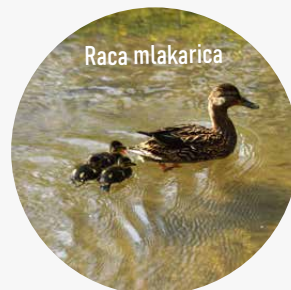
V parku so tudi **divji golobi**, in to najraje spomladi, ko se parijo. Takrat se oglašajo z značilnim gruljenjem, opazno pa je tudi njihovo preletavanje dreves, ko, pogosto v paru z družico, iščejo prostor za gnezdenje.

Bela pastirica

Ta zelo plaha, a zelo lepa ptica pevk rada išče hrano med kamni na nabrežju potoka. Ima značilen dolg rep, s katerim ob pristanku še nekaj časa značilno potresava.



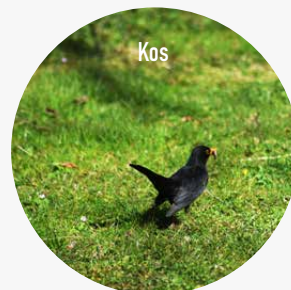
Ščinkavcev



Raca mlakarica



Siva čaplja



Kos



Divji golob



Bela pastirica

Vi si zastavite cilj, mi vam ga pomagamo doseči!

MEDICO wellness

V **Termah Šmarješke Toplice** lahko v osrčju narave dosežete tudi najbolj ambiciozne želje. Programi **medicinskega velnesa** pod vodstvom zdravniškega osebja in izkušenih velneških strokovnjakov že dolga leta pomagajo našim gostom do konkretnih rezultatov. Želite **shujšati**, se **razstrupiti** ali morda poskrbeti za odlično **imunsko odpornost**? Pri vseh treh ciljih vam lahko zelo učinkovito pomagamo!

PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJEJO:

namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi, pregled pri zdravniku, analizo stanja – obremenilno testiranje, analizo strukture tkiv, uvodni in zaključni posvet o prehrani, telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

terapije: limfna drenaža in IR lipoliza, aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

terapije: obloge s fangom, aromaterapija za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

uživanje v naravi: dihalne vaje za prebujanje, knajpanje in pilates na jasi, kardiotrening z vajami za moč, večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec, hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti, obisk ekološkega vrta in nabiranje samoniklih rastlin • sprostitvev in nega: antistresna masaža glave, refleksosonska masaža stopal, klasična masaža celega telesa, termalna masažna kopel • darilo: torba za kopanje, steklenička za vodo.

ODDIH ZA ZDRAVA ZRELA LET A VKLJUČUJE: nočitve s polpenzionom, energijsko masažo hrbta in vratu, magnezijevo masažno kopel, posvet s prehransko svetovalko, savnanje z rituali za nego in učinkovitejšo, razstrupljanje, kopanje v termalnih bazenih, nordijsko hojo s športnim trenerjem, uporabo kopalnega plašča

VitaDetox od **751,00 EUR** (5 noči) | od **1.009,00 EUR** (7 noči)

SlimFit od **847,00 EUR** (5 noči) | od **1.152,00 EUR** (7 noči)

Immunorebalance od **899,00 EUR** (5 noči) | od **1.204,00 EUR** (7 noči)

Za zdrava zrela leta od **186,00 EUR** (2 noči) | od **244,00 EUR** (3 noči) | od **356,00 EUR** (5 noči)

Veljavnost paketov do 30. 9. 2021. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Gremo v Strunjan! Dihaj blagodejni morski zrak, po več energije, zdravja in dobre volje

Besedilo: Andreja Zidarič



Življenje nam je v zadnjem letu dalo misliti, kajne? Hočeš nočeš smo bili nekega dne vsi v hipu prisiljeni prilagajati se okoliščinam, ki jih je povzročil boj proti neznatno majcenemu, a marsikomu zelo nevarnemu virusu.

Naš glavni in najpomembnejši skupni cilj je postala skrb zase, za bližnje, za ohranjanje zdravja. In lepa slovenska narava, čisti zrak, gibanje na prostem, sproščanje in umirjanje, poglobljeni pogovori z bližnjimi in samim seboj so dobili nov pomen in novo vrednost.

Krkinga naravna zdravilišča so že pregovorno varno zavetje zdravja in dobrega počutja. Talaso Strunjan je umeščen v naravno okolje, daleč od mestnih središč. Zrak ob morju je neobremenjen, zaradi vsebnosti delcev soli in negativno nabitih ionov pa dokazano nadvse zdravilno vpliva na dihalne poti – na bronhije in pljuča. **Zato ... ko bodo razmere dopuščale ... si izberite dan in se podajte na zdravilen izlet k morju.**

OBDANI Z ZAKLADI IZ ZAKLADNICE MORJA

Sončni zaliv dobrega počutja, kot radi rečemo Strunjanu, se 2300 ur na leto koplje v soncu, poleg tega pa ima izjemno lego v borovem gozdičku v osrčju zaščitenega krajinskega parka in ob tisočletnih solinah. Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so strunjanskemu zdravilišču omogočili, da je že pred leti začel razvijati celovit talaso pristop, ki temelji na izkoriš-

čanju različnih elementov morja – obmorske klime, morske vode, blata in alg ter morske soli. Tokrat izpostavljamo strunjansko klimo.

ZDRAVILNA KLIMA

Strunjansko mikroklimo, ki je deležen tudi Talaso Strunjan, zaznamujejo ugodna temperatura (povprečno od 22 do 27 °C, pozimi redko pod 6 °C), malo padavin, značilna lokalna cirkulacija zraka, ki blaži poletno soparo, od 65- do 73-odstotna povprečna letna relativna vlažnost, 90 jasnih dni na leto in julija tudi do 356 ur sončnega obsevanja, odsotnost megle. Poleg zmernih vetrov, vzhodnika in jugozahodnika, se pojavlja pozimi in zgodaj spomladi z večjo jakostjo tudi burja, ki je v svoji anticiklonski obliki stimulativna za astmatične bolnike. Zaradi aerosolov, ki jih oddaja morje, vpliva strunjanski zrak ugodno na dihala (krepi sluznico dihalnih poti) in na splošno počutje, odlikujejo pa ga tudi nizka koncentracija bakterij, alergenov in dima ter visok parcialni pritisk kisika. Zaradi vsega naštetega je zdravilišče Strunjan zelo primerno prav za bolnike z dihalnimi motnjami.

Ključni gradniki prijetne morske klime so morje, nasičenost zraka z aromatičnimi aerosoli morja in mediteranske vegetacije ter majhna dnevna in letna temperaturna nihanja. Zelena oaza Slovenskega primorja ponuja s svojo zatišno obmorsko lego, solinskim zalivom in milim podnebjem optimalne razmere za bioklimatsko zdravilišče. Ob-

morska klima vpliva na krepitev imunskega sistema, na splošno boljše počutje, sprostitiv in tonifikacijo telesa ter na umirjanje alergičnih in kroničnih respiratornih težav. Pri zdravljenju in rehabilitaciji pa deluje spodbudno tudi značilno morsko vzdušje, ki privabi v zdravilišče tudi marsikoga, ki nima resnih zdravstvenih težav, si pa želi nabrati novih življenjskih moči.

Ste vedeli,

- da za izboljšanje splošnega počutja pomaga že krajši sprehod ob morju?
- da je koncentracija blagodejnih aerosolov, bogatih z minerali, na območju solin veliko večja kot drugod ob morski obali?
- da je uživanje na strunjanskem zraku kot terapija v solni sobi – aerosoli z dihanjem prodirajo v zgornje in spodnje dihalne poti in se absorbirajo tudi skozi kožo – in da ima sol očistevalno, razkuževalno in protivnetno delovanje?
- da deluje kombinacija morskega zraka in sonca na človeka antidepresivno?
- da je v okolici Strunjana več kot 90 kilometrov označenih pešpoti?
- da so v slikovitih primorskih vasicah domačini vedno veseli kolesarjev in pohodnikov in da jim velikodušno izražajo dobrodošlico z izbranimi kulinaricnimi dobrotami?



ZDRUŽITE PRIJETNO S KORISTNIM

Oddih ob morju je prijeten v vseh letnih časih, še prav posebej mikaven pa bo ravno v prihodnjih nekaj mesecih, ko bodo sončni žarki vedno bolj greti. Poleg zdravilnega sprehoda ob morju, masaže stopal s hojo po kamenčkih na plaži, ležanja na ležalniku, poslušanja valovanja morja in nastavljanja soncu pa si lahko brez skrbi privoščite tudi obisk **strunjanskega centra dobrega počutja Salie**.

POMLADNA PRIPOROČILA CENTRA SALIA

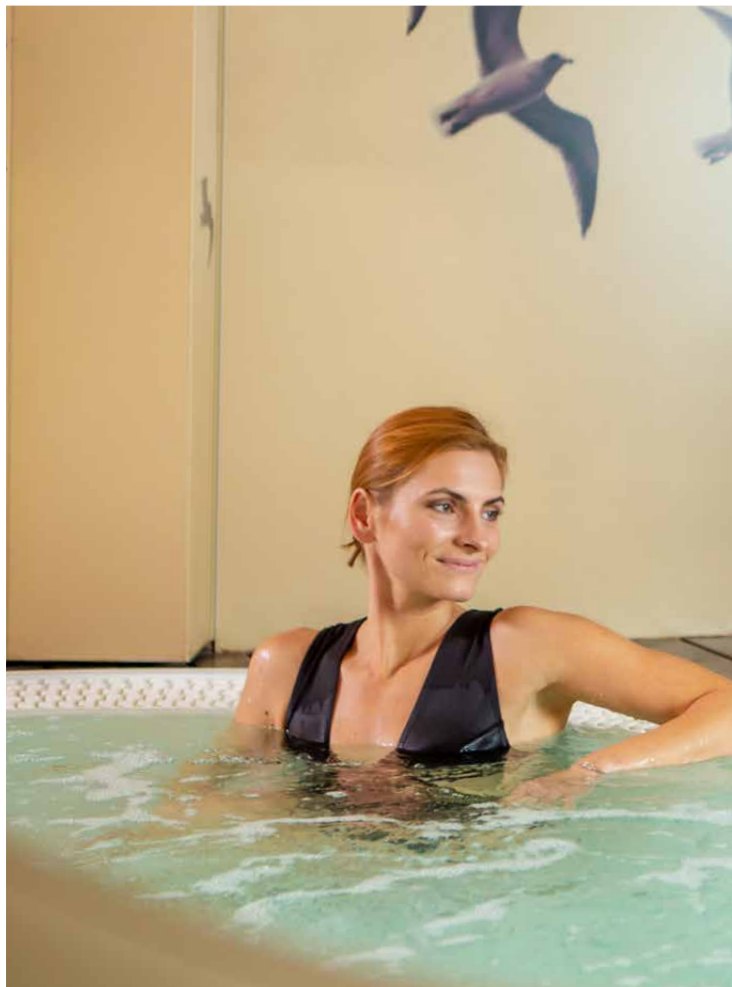
- **antistresna masaža glave, vratu in ramen (40 min., 39 EUR)**
- **program za sprostitvev hrbta (sprostitvena kopel, toplotna obloga iz fanga za hrbet, klasična masaža hrbta in nog, pribl. 90 min., 65 EUR)**
- **osvežitev obraza z vrhunsko nego Aquapeel Innofacial (40 min., 80 EUR)**
- **program Talaso Spa Relax – sprostitveno popotovanje po morskih užitkih (mediteranski piling z masažo obraza, masaža telesa Salia s sivkinim maslom, masažna kopel z dodatkom sivke, napitek za sprostitvev, enodnevni program, 95 EUR)**

Za več informacij o ponudbi Talasa Strunjan obiščite www.terme-krka.si ali pokličite v naš Kontaktni center na 08 20 50 340. Prijazni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja.

DOBRO JE VEDETI ...

O gibanju v morski vodi

Katera koli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja in tudi samo namakanje – je dobra za telo in za počutje. Voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in izboljšuje prekrvljenost tkiv, s tem pa krepi obrambne mehanizme v telesu.



Plavanje je ena najbolj zdravih oblik gibanja, je vseživljenjski šport in celostna telesna dejavnost, ki omogoča skladen razvoj in oblikovanje celega telesa. Primerna je za vse starostne skupine, za boljše in za slabše telesno pripravljene. Morska voda še dodatno razbremenjuje naše telo, zmanjša pritisk na

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

O dihalnih vajah ob morju

Hoja po strunjanskem zalivu krepi dihalni in gibalni sistem, odganja depresivne misli, razstruplja, pomlajuje in sprošča, osrečuje, z absorpcijo vitamina D se krepijo kosti, bližina solin pa ustvarja idealne razmere za naravno inhaliranje zdravilne slanice.

Dihalne vaje, ki jih v Talasu Strunjan izvaja Klavdija M. Belina, so namenjene prebujanju in raztezanju telesa ter umirjanju uma in duha. Vaje ob morju, ob solinah, v bližini borovcev napolnijo telo s svežo energijo in dajejo nov življenjski zagon. Ljudem, ki trpijo za katero od kroničnih ali pogostih bolezni dihal ali pa živijo stalno v onesnaženem zraku, omogočimo v Talasu Strunjan tudi dodatno inhaliranje slanice in medikamentov z aparatom in druge terapije.

O poslušanju in opazovanju morskih valov

Strokovnjaki so ugotovili, da poslušanje morskega valovanja v telesu znižuje raven stresnega hormona, kortizola. Šumenje valov je podobno bitju srca, ki ga

otrok posluša v materinem telesu, zato nas odrasle podzvestno spominja na varnost in zaščito, ki smo jo občutili v maternici.

Šumenje morja povečuje samozavest, pomirja, sprošča. Morje spreminja kemijo našega organizma, ker se zaradi njega spreminja raven hormonov, zato bije srce počasneje in izboljša se razpoloženje.

DRAGICA KOZINA, vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan:

"Hidroterapija je preprosto povedano uporaba vode in njenih lastnosti v terapevtske namene. S hidroterapijo izkoriščamo nekatere fizikalne lastnosti vode, na primer njeno sposobnost, da toplota in mraz prodre skozi kožo v telo. Zaradi tega se sprožijo funkcije, ki imajo koristen razstrupiljevalni učinek. Zdravljenje z vodo je najstarejša in najbolj naravna oblika terapije, pa naj gre za tuširanje ali kopanje v morju, za tople kopeli v domači kadi ali v termalnem zdravilišču. Hidroterapija je učinkovita pri revmi, artritisu in akutnih vnetjih, spodbuja krvni obtok, sprošča mišice in blaži bolečine. Še zlasti pa je terapija z vodo priporočljiva pri rehabilitaciji bolnikov po boleznih in poškodbah lokomotornega sistema."



POMIRJENI. ZDRAVI. SREČNI.

Talaso Strunjan

HEALTHY AGEING, ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE od 738,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · 1 x zdravniški pregled · 1 x analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem · 1 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (50 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x klasična terapevtska masaža telesa (50 min.) · 1 x mediteranski piling telesa (40 min.) · 1 x protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) · 1 x razstrupljevalna obloga telesa iz morskih alg (40 min.) · 2 x sprostitvena masažna kopel · 2 x vstop v svet savn · neomejen vstop v bazenski svet z morsko vodo · 2 x vaje za hrbtenico s fizioterapevtom · 3 x nordijska hoja (z inštruktorjem) · 3 x vodna aerobika · 1 x vadba s športnim trenerjem · 2 x fitnes ali kolesarjenje · 2 x sprostitvene vaje ob morju · 1 x čajanka

OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO od 774,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · zdravniški pregled in diagnostika · analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem · klasična terapevtska masaža s sivko in citrusi (50 min.) · antistresna aromaterapija (60 min.) · refleksna masaža stopal (30 min.) · mediteranski piling telesa (40 min.) · protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) · razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) · 2 x sprostitvena masažna kopel · neomejen vstop v svet savn · neomejen vstop v bazenski svet z morsko vodo · 3 x nordijska hoja z inštruktorjem · 3 x vodna aerobika · 1 x vadba s športnim trenerjem · 1 x vaje za hrbtenico · 2 x fitnes ali kolesarjenje · 2 x dihalno-sprostitvene vaje ob morju · 1 x čajanka

MAXI TALASO DETOX od 728,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · 1 x mediteranski aroma piling telesa (40 min.) · 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) · 3 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (30 min.) · 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje, hujšanje (30 min.) · 2 x strojna limfna drenaža · 2 x obisk bazena z morsko vodo in sveta savn · 2 x masažna kopel detox · 1 x analiza strukture tkiv in posvet z osebnim trenerjem

TALASO SELFNESS od 505,00 EUR

Storitve, vključene v program: 3 x nočitev s polpenzionom · 1 x fango obloga telesa (40 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x klasična terapevtska masaža – celo telo (50 min.) · 1 x metamorfna tehnika – stopala, dlani, glava (60 min.) · 1 x energijska masaža čakr (40 min.) · 1 x dihalne vaje na bioenergetskih točkah Strunjana · 1 x obisk sveta savn · 1 x masažna kopel z magnezijem · motivacijski pogovor | **Darilo za udeležence programa:** zvočna kopel z gongom

TALASO ANTISTRES & SPINALIS od 327,00 EUR

Storitve, vključene v program: 2 x nočitev s polpenzionom · 1 x terapevtska masaža celega telesa z magnezijem (50 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen (20 min.) · 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo (40 min.) · 1 x masažna kopel z magnezijem · 1 x obisk sveta savn

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Kako umiriti begajoče misli in pregnati strahove, ki izčrpavajo

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

V zadnjem letu in pol, odkar kroži po svetu novi koronavirus, je lahko le malokdo ostal povsem ravnodušen. Naše življenje je namreč postalo nepredvidljivo, zato je lahko že misel na to, da življenje ni več v naših rokah, da na veliko stvari ne moremo vplivati, utrujajoča in vzneta strah.

Stiske pa zdaj ne občutijo samo 'regratove lučke', zelo senzibilni ljudje, in tudi ne le starejši in bolni, pač pa tudi tisti močni in zdravi in taki, ki se sicer na marsikaj poživljajo. Vsi občutimo nemoč. Vemo pa, da od strahu in občutka nemoči ni daleč do oslabilnega imunskega sistema. In krog ne lagodja je sklenjen.

KAKO NAHRANITI DUŠO, DA BO DRŽALA POKONCI NAŠ IMUNSKI SISTEM?

Prvi korak je že to, da se zavemo, da moramo neskončni krog ne-produktivnih misli in preglasnih skrbi prekiniti. Da se ne pustimo vedno znova ujeti vanj. Treba se je spomniti, da je življenje priložnost za marsikaj, in skočiti s tega vrtljaka. Kako to narediti?

VČASIH JE DOVOLJ ŽE SAMO OPAZOVATI. IN ZADIHATI. DA LAHKO ZAČNEMO ŽIVETI.

V Termah Dolenjske Toplice vam lahko na več načinov pomagamo, da se umirate in najdete mirno zavetje v sebi. Pokažemo vam, kako se osredotočiti na sedanji trenutek, kako vnesti vase harmonijo, ki jo najdemo v naravi, in kako v sebi prepoznati pomirjajočega sogovornika in prijatelja.

ODDAHNITE SI IN POVEČAJTE ČUJEČNOST

Naredite korak naprej. Za nekaj dni spremenite okolje. V **Termah Dolenjske Toplice** lahko med oddihom obiskujete vadbne, meditacije in tretmaje, ki večajo sposobnost osredotočanja na tukaj in zdaj. Vodiijo jih usposobljeni terapevti. »V naravi iščemo stik in razvijamo odnos s samim seboj, odnos, ki smo ga v hektičnem svetu izgubili,« razloži terapevtka Katja. »Pri tem nam pomagajo gozd, travnik, bistré vode. Sprehajamo se po gozdu, poslušamo, opazujemo in raziskujemo – naravo in sami sebe

– s čuječno hojo, z zavedanjem lastnega telesa in prebujanjem čutil.«

Ko se naučimo samo opazovati, se prepustiti, se um in čustva umirijo. Takrat se nam lahko **odpre drugačen pogled. Začutimo moč in energijo.**

Slišati je preprosto, a ohraniti čuječnost in osredotočenost je večšina, ki jo je treba vaditi. In s pomočjo strokovnjaka gre lažje.

UJEMIMO ZDRAVILNO MOČ GOZDA

Gozdna kopel ali gozdni selfness je naravna metoda sproščanja in krepitve. Gozd je namreč odličen vzorec harmonije in sožitja in nam lahko ogromno da – če znamo videti, slišati in čutiti. Blagodejnost zelenja in zvokov narave dopolnjujejo nevidna energija dreves in hlapljive organske spojine fitoncidi, ki rastlinam pomagajo v obrambi pred škodljivci, na človeka pa delujejo tako, da **krepijo njegov imunski in srčno-žilni sistem**, spodbujajo prebavo in povečujejo sposobnost pomnjenja in koncentracije.

MAGIČNA MOČ ZVOČNIH VIBRACIJ

Da ima glasba čudežno moč, je znano že dolgo. Izkorišča jo tudi starodavna terapija **za regeneracijo** – zvočna kopel z gongom in tibetanskimi skledami. Udarec na gong ustvari vibracije, ki delujejo na vse okoli nas, in tako se ustvarijo številni sloji neskončnih tonov. Kot da bi stali v bližini mogočnega slapa ... Vibracije prodirajo v telo in delujejo nanj, odstranjujejo skrbi, **um se bistri in postaja kreativen.**

SMEH IN GLOBOK VDIH

Pomagajo tudi smeh in dihalne vaje, kar nekateri imenujejo joga smeha. To vnese v naše življenje veliko radosti in zadovoljstva. **Mehča nam izraz na obrazu,**

da ni več tog, in vpliva na naše razmišljanje, da ni več negativno in omejeno. Z vsakim vdihom so naše skrbi manjše. Redna vadba naredi življenje dokazano bolj pozitivno.

ZDRAVILNA VADBA, KI SPODBUJA KROŽENJE ŽIVLJENJSKE ENERGIJE

Starodavna kitajska zdravilna tehnika čí gong, sestavljena iz preprostih počasnih gibov, **veča življenjsko energijo.** V Dolenjskih Toplicah se boste naučili osem vaj, z nadaljnjo redno vadbo pa boste dosegli, da se vam bo energija prosto pretakala po telesu, in si tako ustvarili energijsko ravnovesje.

OBJEM TERMALNIH VRELCEV IN EKOLOŠKA PREHRANA

Energija termalnih vrelcev v Dolenjskih Toplicah in zdrave jedi, v katerih prevladujejo pridelki z bližnjih ekoloških kmetij, še dodatno regenerirajo, **okrepijo obrambni mehanizem in vračajo moč.**

ODDIH, KI POMIRI IN OPOLNOMOČI

V Termah Dolenjske Toplice boste osvojili znanja in metode, ki vam bodo v vašem vsakdanu dragocena pomoč za umirjanje, premagovanje stisk in osredotočanje na dobro.

Z vadbo čuječnosti v manjših skupinah, ki se jih kot hotelski gost **na oddihu lahko udeležite brezplačno**, se boste naučili stkati vezi z naravo in bolj uglašeno doživljati sebe in okolje.

Če pa želite, da vam pomagamo bolj individualno, tudi z individualnimi storitvami in posveti, vam svetujemo, da si rezervirate **programa Zen ali Antistresni energijski program. Prijazno vabljeni!**



ANTISTRESNI ENERGIJSKI VELNES PROGRAM

293,00 EUR (2 noči) | 580,00 EUR (4 noči) | 871,00 EUR (6 noči)

ZEN VELNES PROGRAM

350,00 EUR (2 noči) | 562,00 EUR (4 noči) | 843,00 EUR (6 noči)

ZEN PROGRAM IN ANTISTRESNI PROGRAM VKLJUČUJETA: nočitve s polpenzionom, pestro izbiro zen prehrane, ki izboljša razpoloženje, individualne in skupinske tretmaje za vzpostavitev harmonije in notranjega miru, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah tudi nočno kopanje s kozarčkom penine, sprostitev v svetu savn (vsakodnevni rituali z negovalnimi bio oblogami in dišečimi pilingi), brezplačno uporabo kopalnega plašča, skupinske vaje za povečanje čuječnosti in vitalnosti (energijsko razvajanje, gozdna kopel, vaje za čuječnost), vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko.

POPOLN WELLNESS oddih

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

Vzemita si čas zase in se razvajajta ob zen ritualih - v naravi, v savnah in v objemu termalnih vrelcev. Navdušena bosta tudi nad ponudbo zasebnih kopeli, savn in masaž v dvoje!

PAKET VKLJUČUJE: 2 x nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi, bivanje v design hotelu Balnea**** Superior, 1 x vstop v svet savn, romantično nočno kopanje s kozarcem penine med vikendi, oddih v zavetju slikovite dolinjske pokrajine, eden izmed najboljših slovenskih velneških centrov, možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje, neomejeno kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda), vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, joga/ates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

Cena: **254,00 EUR (3 noči) | 178,00 EUR (2 noči)**

Cene veljajo za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Covid-19 in življenje po njem

Besedilo: Andreja Zidarič

Odkar je življenje doma in po svetu močno spremenila in zaznamovala epidemija bolezni covid-19, infektologi in drugi medicinski strokovnjaki kar naprej spoznavajo njene nove plati, obraze in posledice. Zato smo v Termah Krka razvili program, ki pacientom po prebolelem Covidu-19 pomaga do hitrejšega popolnega okrevanja.



Pri številnih posameznikih, ki so bolezen preboleli, zdravniki še dalj časa, tudi več mesecev, zaznavajo posamezne težave, kot so **utrujenost, nespečnost, motnje pozornosti in koncentracije, depresija in anksioznost**, neredki pa se soočajo tudi z resnejšimi zapleti, kot so **bolečine v prsih, krvni strdki in oteženo dihanje**.

V TERMAH KRKA SMO RAZVILI NOVE PROGRAME ZA PREBOLEVNICE BOLEZNI COVID-19

Naravna zdravilišča v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu so varno zavetje zdravja in dobrega počutja. Vsa so umeščena v pomirjujoče naravno okolje, stran od mestnih središč – zrak sredi dolenjskih gozdov je čist in neobremenjen, morski zrak v Strunjanu pa zaradi

vsebnosti delcev soli in negativno nabitih ionov dokazano zdravilno vpliva na dihalne poti – na bronhije in pljuča. Poleg tega kopanje v bazenih z blagodejno termalno ali ogrevano morskovo vodo izboljšuje prekrvljenost tkiv in s tem krepi obrambni mehanizem telesa, savnanje in druge dejavnosti – zdravstvene, velneške in športne – pa razbremenjujejo telo škodljivih snovi in ga krepijo. Na imunski sistem gostov v Krkinih zdraviliščih pomembno vpliva tudi uravnotežena sveže pripravljena hrana iz večinoma lokalno pridelanih živil, ki so bogata z vitamini in minerali. Z dobrim splošnim počutjem in pozitivno energijo pa se obnavljajo tudi druga področja človekove biti, ki so jih izolacija in druge nevšečnosti, povzročene z epidemijo, zelo prizadele.

Postcovidne programe Term Krka v vseh treh zdraviliških enotah so zasnovali **naši zdravstveni** timi, temeljijo pa na strokovni kardiološki in pulmološki obravnavi, različnih terapijah in zdravi prehrani.

V Talasu Strunjan smo postavili v ospredje pulmologijo in zdravilne klimatske dejavnike, v Termah Šmarješke Toplice kardiološko obravnavo, v Termah Dolenjske Toplice pa se posvečamo tudi psihološki obravnavi gostov, ki so preboleli covid-19.

V varnem okolju zdravilišč Term Krka v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu lahko domači strokovnjaki ljudem po preboleli koronavirusni bolezni pomagajo, da si na prijeten način okrepijo zdravje in si povrnejo življenjske moči.

CELOSTNI PROGRAMI, KI ZAJEMAJO VSE VIDIKE PRIPOROČLJIVE MEDICINSKE REHABILITACIJE PO PREBOLELI KORONAVIRUSNI BOLEZNI

Pri ljudeh, ki so preboleli hujšo obliko bolezni covid-19, je prišlo do občutne izgube mišične mase, zmanjšanja pljučne kapacitete in s tem do upada splošne telesne moči. Vse to zelo vpliva na kakovost življenja.

Ob tem se je povečalo tudi tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni oziroma za poslabšanje stanja pri obstoječih, v več primerih pa so se poslabšale tudi človekove funkcionalne sposobnosti in je slabše pokreten, čuti pomanjkanje moči in je nasploh v slabši telesni kondiciji.

Poleg posledic, vezanih na posameznikovo telesno zmogljivost, se po preboleli koronavirusni bolezni lahko pojavijo tudi številne kognitivne motnje, kot so izguba

Osnova 7-dnevni samoplačniških programov, ki se lahko po potrebi oziroma s priporočilom zdraviliškega zdravnika in na željo gosta tudi podaljšajo, je kakovostna fizikalna terapija, s storitvami, kot so:

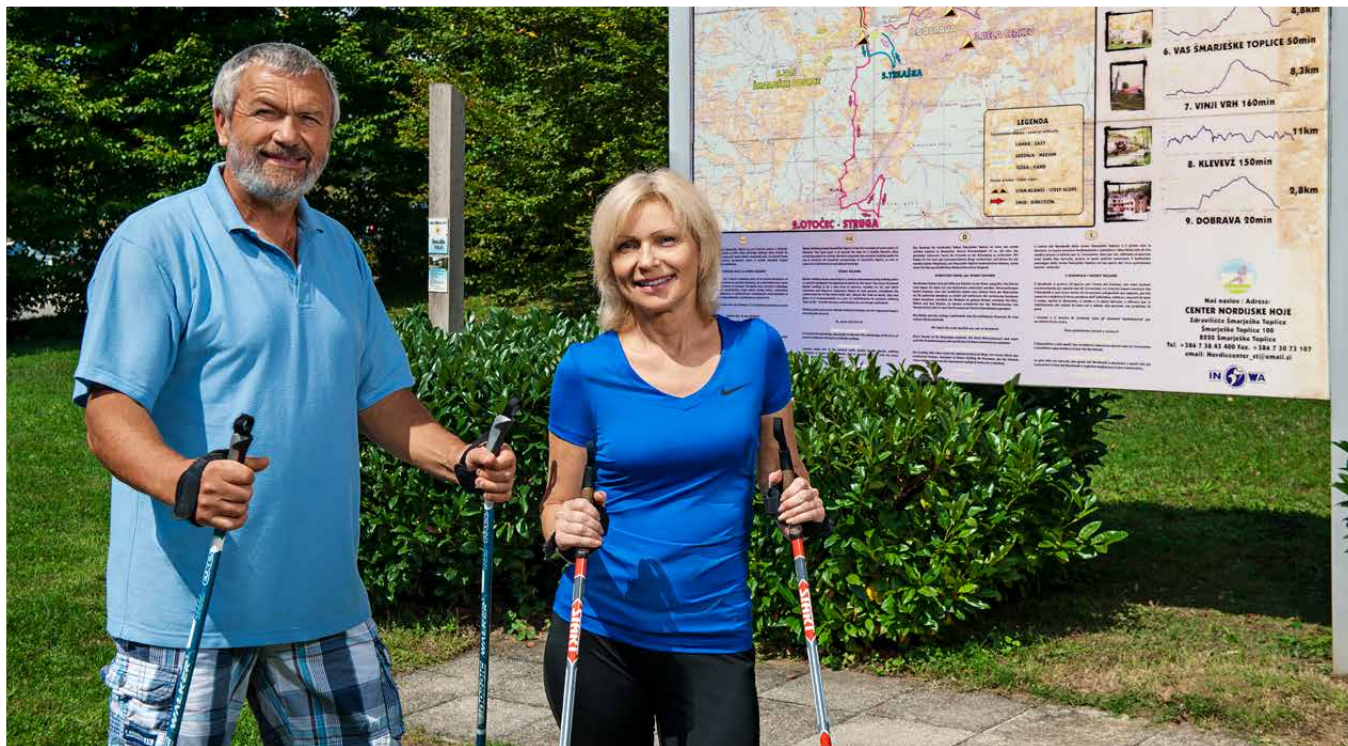
- individualne vaje s fizioterapevtom (vaje za moč, kondicijske vaje, vaje za ravnotežje in koordinacijo, trening hoje),
- hidrokinzioterapija (vaje v vodi pod vodstvom fizioterapevta),
- nordijska hoja – hoja s palicami,
- dihalne vaje,
- masaža z izbranimi tehnikami
- refleksosonska masaža stopal in
- kopeli (biserna, z magnezijem ...).

na, počasna, kontrolirana; vsakdo si sam določa tempo.

Refleksosonska masaža stopal pomaga uravnotežiti delovanje vseh naših organov, deluje pa z blagim pritiskanjem na energijske točke na stopalih (ali na dlaneh). Masaža zmanjšuje posledice stresa, spodbuja delovanje limfnega sistema in vzbuja življenjsko moč.

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE – ZA SRCE IN ŽILJE

Postcovidna rehabilitacija v Termah Šmarješke Toplice posveča pozornost srčno-žilnemu sistemu. V program so vključene tudi storitve: pregled pri kardiologu, ki ob tem spremlja še obremenitveno testiranje, funkcionalno testiranje – EKG, spirometrija (začetna in končna), ultrazvočna preiskava srca (po želji), krvne preiskave, analiza strukture telesnih tkiv (razmerje med mišično maso in maš-



spomina, slabša koncentracija in manjša vzdržljivost. Ob vsem tem pa pride pogosto tudi do hude psihične obremenitve, ko človek preprosto izgubi voljo in motiviranost, ko se znajde pred zidom in ne ve, kako naprej.

Programi Term Krka za bolnike, ki so preboleli covid-19, so zasnovani tako, da obravnavajo vse opisane vidike težav in vključujejo celostno rehabilitacijo. Osnova programov je v vseh treh zdraviliščih enaka, dodane pa so še specialnosti oziroma posebnosti posameznega zdraviliškega centra.

Gostom, ki izberejo program postcovidne rehabilitacije, omogočimo v naših hotelih namestitve s polnim penzionom, in to s posebno prehrano, ki jo izbere in priporoči naša prehranska svetovalka.

Hidrokinzioterapija so terapevtske vaje v topli vodi (termalni ali morski) pod strokovnim vodstvom fizioterapevta. Njeni cilji so izboljšanje gibljivosti sklepov, vzdrževanje in povečevanje mišične moči, raztezanje skrajšanih ob sklepnih mišic, izboljšanje ravnotežja, propriocepcije in koordinacije, ohranjanje in vzdrževanje kondicije celotnega telesa in izboljševanje pravilne telesne drže. Vadba je umirje-

čobnim tkivom), nadzorovana vadba na kolesu cikloergometru in druge storitve. Obremenitveno testiranje je kompletna ergometrijska preiskava za ugotavljanje funkcijske zmogljivosti srca.

Izjava se na kolesu (cikloergometru), tekaču ali ročnem ergometru in pokaže morebitno prisotnost bolezni koronarnih arterij, obenem pa poda pomembne informacije o krvnem obtoku, telesni zmogljivosti, gibanju krvnega tlaka in srčnega utripa v aerobni fazi obremenitve ter odkriva morebitne motnje srčnega ritma. Pred testiranjem se zato lahko naredi še EKG srca in meritve pljučne funkcije.

TERME DOLENJSKE TOPLICE – ZA PROŽNEJŠE GIBANJE IN MIRNEJŠO DUŠO

Po raziskavah strokovnjakov izkusi kar 75 odstotkov prebolenikov koronavirusne bolezni simptome, kot so mišična oslabelost, nespečnost, depresija in anksioznost. Gostje, ki se bodo odločili za postcovidni program v Termah Dolenjske Toplice, bodo najprej obiskali specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine (pregled anamneze, opravljene bodo orientacijske meritve gibljivosti in mišične, preverjena bo samostojnost pri dnevnih aktivnostih in osnovnih opravilih ...).

V 7-dnevni program pa so poleg že navedenih osnovnih storitev vključeni tudi: mišično testiranje (ob hujših nevroloških poškodbah), funkcionalno testiranje – EKG, spirometrija (začetna in končna), krvne preiskave, analiza strukture telesnih tkiv (razmerje med mišično maso in maščobnim tkivom), meritve gibljivosti sklepov, v okviru individualne motivacijske delavnice pa tudi pogovor s psihoterapevtom.

Gostje Term Dolenjske Toplice se bodo srečali tudi s številnimi vsebinami in storitvami, ki povečujejo čuječnost, omogočajo sproščanje, vračajo veselje do življenja in krepijo zavedanje o pomembnosti trenutka, tukaj in zdaj. Obetajo se jim zanimive skupinske vaje, kot so tehnika tapkanja EFT, zvočna kopel s tibetanskimi skledami in gongom, sproščanje in regeneracija v naravi, vaje za srčno koherenco ...

Zvočna kopel s tibetanskimi skledami in gongom je izkoriščanje blagodejnih vibracij, harmonije in zvokov gonga in tibetanskih skled za celostno delovanje na človeka, na njegovo dušo, čustva in telo. Pri tej prastari metodi za regeneracijo ga zvoki harmonizirajo in s tem blagodejno delujejo nanj, saj omogočajo odpravljanje napetosti in sproščanje, tudi sprostitve uma. To je vsakič znova svojevrstna izkušnja.

Vaje za srčno koherenco so vaje za usklajeno delovanje srca in možganov, in to s pomočjo diha in prijetnih občutkov. Z vajami za srčno koherenco se naučimo uravnavati srčni ritem in dihanje, s tem pa ublažimo stresni odziv telesa, naučimo se stres in tesnobo nadzirati in povečamo vitalnost.

TALASO STRUNJAN – ZA GLOBOK VDIH IN SPROŠČEN IZDIH

Strunjanska klima je kot nalašč za odpravljanje težav s pljuči – pri zdravljenju teh bolezni s pridom uporabljamo blagodejno moč narave, torej morja in vsega, kar je povezano z njim: morsko vodo, zaradi njenih ugodnih mehanskih, kemičnih in temperaturnih lastnosti, obmorsko kli-



ma z 2300 urami neposrednega sončnega sevanja na leto in zdravilnim morskim zrakom, morsko sol, bogato z minerali, in zdravilno morskino blato, fango. Dihalne vaje v bližini solin delujejo blagodejno na obremenjena pljuča, bližina morja pa polni telo z energijo in daje človeku nov življenjski zagon in osvobajajoč občutek svobode.

Ob osnovnih storitvah programa za postcovidno rehabilitacijo čakajo goste še pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, obremenitveno testiranje srčno-žilnega sistema, funkcionalno testiranje – EKG, spirometrija (začetna in končna), ultrazvočna preiskava srca (po želji), krvne preiskave in analiza strukture telesnih tkiv (razmerje med mišično maso in maščobnim tkivom).



Infektologi opozarjajo:

Ljudje, ki so preboleli covid-19, morajo biti pozorni zlasti na pojav novih bolečin v prsih, na zadihanost v mirujočem stanju in prekomerno zadihanost ob naporu, na omotico, občutek nerednega in/ali hitrega bitja srca, asimetrično otekanje predvsem spodnjih okončin ter na poslabšanje kašlja in vročino.

DOBRO JE VEDETI

Strokovnjaki ugotavljajo, da potrebuje vse več bolnikov, ki so preboleli koronavirusno bolezen, še posebej tisti, ki so imeli težji potek bolezni in so bili morda celo na intenzivni terapiji, za okrevanje daljši čas. Infektologi pa priznavajo tudi, da šele začenjajo razumeti dolgoročne posledice zapletov, ki jih lahko povzroči novi koronavirus, zato je zelo pomembno, da tudi vsi zdravi čim bolj skrbimo za svoje zdravje in moč imunskega sistema. **Zdrav življenjski slog nas pred okužbo sicer ne bo obvaroval, morda pa nam bo pomagal, da potek bolezni, ki je za šibkejše lahko tudi usodna, ne bo tako težek in rušilen. In da bodo posledice blažje.**

Ta virus je postal del našega vsakdana, in to tako rekoč čez noč. Korenito nam je spremenil življenje in očitno se bo nanj treba navaditi. Okrevanje po covidu, ki je za mnoge zelo postopno in dolgotrajno, pa lahko rehabilitacija v zdravilišču, kjer imamo na voljo storitve in vsebine za prepoznavanje in obvladovanje neželenih zdravstvenih stanj, obogati in nekoliko pospeši.

V Termah Krka vam lahko, ker to znamo, pomagamo prebroditi obdobje po preboleli bolezni covid-19. Pokličite v naš kontaktni center, kjer vam bodo z veseljem odgovorili na vsa vprašanja in vam svetovali, kateri program bi bil za vas najprimernejši.

Spomladansko pohajkovanje od jutra do večera

Besedilo: Katarina Rudman

Kmalu bo vikend, vi pa se še vedno sprašujete, kaj početi, kam se odpraviti in kaj obiskati. Mi smo za vas pripravili načrt za vikend, vi pa poskrbite za prijetno družbo! Čaka vas brezskrben izlet v naravo, kjer vam bo na voljo veliko sprehajalnih poti po gozdu, urejene kolesarske poti in okusna kulinarična doživetja, kar vse pripomore k pravemu doživetju.



KER SE PO JUTRU DAN POZNA, VAS NAJVERJETNEJE ZANIMA NAJPREJ TO, KAM NA OKUSNO JUTRANJO KAVICO Z LEPIM RAZGLEDOM.

Obiščite Devetnajstico, podeželsko hišo in bistro, ki stoji ob igrišču za golf na Otočcu. Obiskovalcem so tu na voljo topli in osvežilni napitki, pa tudi tradicionalne jedi na žličo, domači narezki in sveži prigrizki. Prepričani smo, da boste navdušeni tudi nad ambientom, saj je od tu mogoče brezskrbno občudovati tako okoliške vinorodne griče kot mojstrsko igro golfistov.



Zlatko Kadvanj, vodja kuhinje v Hotelu Šport ****, je za vas pripravil dva okusna recepta.

IN KO NAS KOFEIN DODOBRA PREBUDI, SMO PRIPRAVLJENI NA RAZGIBAN DAN, KAJNE? PREDLAGAMO VAM IGRO GOLFA.

Igrišče za golf na Otočcu vas bo sprejelo odprtih rok, in to v vsakem primeru, če ste dolgoletni igralec golfa ali pa se s tem športom sploh še niste srečali.

V brezskrben dan vključujemo tudi nekaj novega znanja. Vas pritegne grajska zgodovina? Ko boste že ravno na igrišču za golf, vas vabimo, da obiščite še grad Struga, ki je oddaljen le nekaj korakov. V poletnem času si ga je mogoče ogledati v družbi graščaka, princa s Struge.

PRED DVOURNO TELESNO DEJAVNOSTJO IN ADRENALINSKO NAPETOSTJO, KI SLEDI V NADALJEVANJU, SI PRIVOŠČITE OKUSNO KOSILO. NAVDUŠENECM NAD SVETOVNO KULINARIKO PRIPOROČAMO OBISK RESTAVRACIJE HOTELA ŠPORT.

Pred kratkim smo prenovili podobo hotelske restavracije in recepcije in hkrati prevetрили kulinarčno ponudbo. Na osveženi terasi boste lahko uživali ob mediteranski hrani, južnoameriški pomaki guacamole in bližnjevzhodni baba ganoush ...

JAPONSKI REZANCI YAKISOBA S SPOMLADANSKO ZELENJAVO Z GRAJSKEGA VRTA

Potrebujemo:

- sol
- olje
- 50 g belušev
- 50 g mlade čebule
- 50 g mladega zelja
- šopek mlade špinače
- 100 g jajčnih rezancev
- 50 g rdečega korenčka

Za omako tonkatsu pa:

- 2 jedilni žlici sojine omake
- 1 čajno žličko omake hoisin
- 1 jedilno žlico riževega vina
- 1 čajno žličko rjavega sladkorja
- 1 jedilno žlico worcestrske omake
- 1 jedilno žlico ostrigarjeve omake
- 1 jedilno žlico paradižnikove omake

Postopek:

Jajčne rezance damo za 5 minut v osoljeno vrelo vodo, da nabreknejo. Med tem jih z vilicami narahlo premešamo, odcedimo in pokapamo s sezamovim oljem.

Iz sestavin za omako pripravimo aromatično omako za testenine.

Korenček očistimo in na tanke trakce narezan korenček, oprano mlado zelje in beluše zrežemo na lepe trakce, mlado čebulo pa beli del na kolobarčke, zeleni del pa damo na stran za dekoracijo. V olju narahlo prepražimo čebulne kolobarčke, dodamo korenček, beluše in mlado zelje. Pražimo do mehkega, nato dodamo rezance in omako. Vse skupaj pražimo še toliko časa, da se omaka in testenine lepo povežejo, nazadnje dodamo še oprano mlado špinačo.

Postrežemo in dekoriramo z zelenim delom čebule, narezanim na kolobarčke.



DROBLJENEC (PO ANGLEŠKO CRUMBLE) IZ JAGOD IN RABARBARE

Predvideno za štiri osebe

Potrebujemo:

- 85 g moka
- 50 g masla
- 85 g sladkorja
- 120 ml vina rose
- 25 g mletih mandljev
- 50 g rjavega sladkorja
- 700 g rabarbarinih stebel
- 400 g narezanih svežih jagod
- 1 žlica masla za pripravo maslenih drobtin
- 1 žličko drobno naribane lupinice bio pomaranče in nekaj kosov cele lupine

Postopek:

Medtem ko segrevamo pečico na 200 stopinj Celzija, namastimo manjši globok pekač z maslom, na tako pripravljenega pa stresemo koščke rabarbarinih stebel, ki smo jih najprej očistili in oprali, nato prepolovili po dolžini in nazadnje

zrezali na drobne koščke. Rabarbaro prelijemo z vinom in potrosimo s sladkorjem, v pekač dodamo še nekaj kosov pomarančne lupine, ga pokrijemo z alu folijo in ga za 25 minut potisnemo v ogreto pečico. Po 15 minutah dodamo v pekač še narezane jagode. Ko se rabarbara zmehča, alu folijo odstranimo in pustimo, da se sadje peče še približno 5 minut.

Medtem ko se sadje peče, pripravimo maslene drobtine. V skledi zmešamo moko, mlete mandlje, sladkor in pomarančno lupinico. Po mešanici potrosimo na koščke narezano hladno maslo in ga s prsti vgnemo v suhe sestavine, da nastane drobtinam podobna zmes. Maslene drobtine do uporabe shranimo v hladilniku.

Pekač vzamemo iz pečice in odstranimo pomarančno lupinico in odvečno tekočino. V pekaču je pustimo samo toliko, da je sadje še sočno. Nato po sadju potrosimo pripravljene drobtine. Pekač še za 25 minut potisnemo v ogreto pečico, da se drobtine hrustljivo zapečejo.

Pekač vzamemo iz pečice in poljubno dekorirano še toplo serviramo.





OBOŽUJETE ADRENALINSKE PUSTOLOVŠČINE?

Preizkusite se v plezalnih spretnostih in premagajte štiri avanturistične poti s 46 različnimi plezalnimi elementi. Obiščite Pustolovski park Otočec ob Hotelu Šport. Obisk je primeren za vse starosti od petega leta naprej.

PO PUSTOLOVSKIH DOŽIVETJIH JE ČAS, DA UMIRIMO DIHANJE IN SE PREPUSTIMO OBCUDOVANJU ZELENE NARAVE.

Obiščite in doživite Grajski vrt v okolju neokrnjene narave za Hotelom Šport na Otočcu. Po predhodni prijavi se lahko udeležite »agrofitnesa«, tj. dela na vrtu z vrtnarjem, ob tem pa vam bomo postregli z naravnim napitkom pri vrtni uti in vas pogostili v vinskem stolpu.

IN KER JE ZA ZAKLJUČEK POPOLNEGA DNE POTREBNA LE ŠE ČESNJA NA TORTI, VAS VABIMO SE NA VRHUNSKO VEČERJO V ROMANTIČNEM AMBIENTU.

Greh bi bil, če celodnevne izleta na Otočcu ne bi zaključili z okusno večerjo v Hotelu Grad Otočec na rečnem otočku, v butičnem hotelu, članu prestižnega združenja dvorcev Relais & Châteaux. Njegova restavracija se ponaša tudi s cenjenimi priznanji Michelin Plate in Chaîne des Rôtisseurs.

Verjamemo, da smo vas prepričali, da vam pri nas ob tako pestri paleti dejavnosti ne bo dolgčas.

Z Otočca vam že mahamo v pozdrav.



Hotel Šport, Otočec

ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE IN PREDANI STRASTEM

Otočec je ena najlepših turističnih destinacij na Dolenjskem, ki se lahko pohvali z edinim vodnim gradom v Sloveniji – hotelom Grad Otočec.

Tu lahko obiščete tudi baročni grad Struga. Otočec pa je znan tudi kot ponudnik nepozabnih doživetij ljubiteljem športa, narave, rekreacije in seveda golfa.

Čarobna pokrajina travnikov, vinogradov in gozdov, posejanih po gričih in brežinah Krke, daje značilno podobo Dolenjski. Krka je edina slovenska reka, ki v strugi ustvarja lehnjak – iz njega se tvorijo manjša slapišča, jezovi, pragovi in številni otočki.

PREDANI STRASTEM: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi s polpenzionom, 2 osebi: od 211,00 EUR

ROMANTIČNI ODDIH: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi s polpenzionom, 2 osebi: od 266,00 EUR

Pri paketu Romantični oddih boste en večer obiskali prestižno restavracijo v hotelu Grad Otočec *****, ki se lahko pohvali tudi z Michelinovim krožnikom (The Plate Michelin), in uživali v kulinarčni večerji v dvoje.

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Kjer razumemo in motiviramo športne duše in jim pomagamo do boljših rezultatov in novih uspehov

Besedilo: Andreja Zidarič, Žiga Simončič, Sandra Amon

V Krkinih termah posvečamo večino svoje pozornosti in energije zdravemu načinu življenja. Ob tem se zavedamo, da je poleg uravnotežene prehrane in notranje sprostitve tretji najpomembnejši steber zdravja gibanje, telesna dejavnost, šport.

Izhajamo iz bogate zdraviliške tradicije, bogat nabor medicinskega znanja pa širimo tudi na področje zdravstvene preventivne. Poleg zdraviliških storitev, razvajanja z vrhunsko velneško ponudbo, ponudbe storitev in programov medicinskega velnesa v sodobnih termalnih oazah, sproščanja ob morju in kulinarčnih doživetij ponujamo zato v naravnem okolju z dragoceno termalno in morsko vodo tudi obilo možnosti za raznotere športne dejavnosti, priprave za amaterske in profesionalne športnike in ne nazadnje tudi aktivne počitnice.

ŠPORTNE PRIPRAVE, DIAGNOSTIKA IN REHABILITACIJA V OBJEMU DOLENJSKE NARAVE, ZA PROFESIONALCE IN REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Za doseganje vrhunskih rezultatov potrebujejo športniki odlične razmere – športne zmogljivosti, ki omogočajo popolne priprave, športno diagnostiko in rehabilitacijo, vrhunsko namestitve in prehrano, naravno zeleno okolje in navsezadnje tudi pomoč izkušenih strokovnjakov, ki pripomorejo k vrhunski izvedbi vadbenih programov.

Čudovita dolenska pokrajina z vso potrebno športno in hotelsko infrastrukturo vabi, da jo raziščete, vaše priprave v Termah Krka pa bodo tudi odlična odskočna deska za doseganje še boljših rezultatov.



Hoteli Otočec nagovarjajo s ponudbo hotela Šport**** in večnamenske športne dvorane predvsem ljubitelje aktivnega življenja in športnike. Otočec je odmaknjen od mestnega vrveža, hkrati pa enostavno dostopen z avtoceste, in ker gre za umeščenost v neokrnjeno naravo, predstavlja res idealen kraj za nemotene športne priprave. Bližnje priznana naravno zdravilišče Terme Šmarješke Toplice pa zagotavljajo tudi potrebno zdravstveno in vadbno podporo ter vse za sproščanje.

V Termah Krka zagotavljamo celostno ponudbo za športnike in ljubitelje rekreacije – intenzivne športne priprave, kondicijske treninge, športne vikende, specialistične športne preglede in rehabilitacijo po poškodbah.

UČINKOVITE ŠPORTNE PRIPRAVE ZA ČIM BOLJŠE REZULTATE

Na Otočcu se lahko športniki nemoteno posvečajo športnim aktivnostim in pripravi telesa in duha na napore, ki jih predstavljajo športna tekmovanja. Lokacija ponuja vse potrebno – popolne storitve in razmere, ki omogočajo največjo zbranost. Športniki se lahko tu posvetijo izključno pripravam na nove športne dosežke. Pri vsakodnevnih napornih treningih so pomemben faktor dobre razmere, pa naj gre za ekipno ali individualno športno disciplino. Prostori športnega centra so zato opremljeni s sodobno opremo in so redno vzdrževani, osebje pa z veseljem prisluhne potrebam športnih navdušencev

in poskrbi, da poteka vadba nemoteno.

ŠPORTNO-REKREACIJSKI CENTER OTOČEC

V neposredni bližini hotela Šport je otoški gostom na voljo večnamenska športna dvorana z večnamensko točkovno elastično športno podlago, primerno za številne ekipe in individualne športe. Na 2.400 kvadratnih metrih so: dve igrišči za košarko, igrišče za roket in za dvoranski nogomet (futsal), dve odbojcarski igrišči, tri igrišča za badminton, površine za borilne športe, kot so judo, karate, aikido in kendo, tri teniška igrišča ter mize za namizni tenis in dvorana za ples. Športno-rekreacijski center Otočec je od mednarodne namiznoteniške zveze prejel uradni certifikat ITTF izobraževalnega trening centra, ima pa tudi uradni

naziv nacionalnega panožnega športnega centra za namizni tenis, kar pomeni, da so tu razmere primerne tako za treninge kot tudi za izvedbo namiznoteniških tekmoval, državnih in mednarodnih.

Zunanja igrišča omogočajo igranje tenisa, košarke, rokomet, nogometa, odbojke na mivki in badmintona, rekreacija je mogoča tudi na trimski stezi.

Na Otočcu pa se lahko ukvarjate še z golfom, kolesarjenjem, pohodništvom, tekom, raftanjem in supanjem, vadite v fitnesu in si privoščite adrenalinske pustolovščine v pustolovskem parku.

Regeneracija. Poleg fizične kondicije poskrbimo na Otočcu tudi za psihično pripravljenost in sprostitve – preobremenjene mišice si lahko športniki po treningu sprostijo v bazenu z blagodejno termalno vodo ali v savnah, poskrbljeno je tudi za masaže.

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE – TUDI REHABILITACIJA, PREVENTIVA, DIAGNOSTIKA IN PRIMERNA PREHRANA

Rekreativnim in vrhunskim športnikom ponujamo številne storitve: rehabilitacijo po poškodbah, preventivno svetovanje in vaje, diagnostiko ter posebne športne priprave. Športnikom smo v oporo kot strokovnjaki na področju gibanja in prehrane, v varnem okolju – vse za doseganje optimalne psihofizične pripravljenosti.

Integracija znanja in izkušenj se odraža v sodelovanju zdravnikov (specialistov fizikalne in rehabilitacijske medicine, ortopedov, kardiologov in drugih), fizioterapevtov, kineziologov, nutricionistov in maserjev. Usklajeno in uigrano sodelovanje nam omogoča celovit pristop in daje boljše rezultate.

Diagnostika:

- Cikloergometrija in zdravniški pregled z vsemi potrebnimi preiskavami
- Kardiotest za določitev anaerobnega praga vadbe
- Tanita, analiza telesnih struktur – merjenje maščobne in mišične mase, količine vode in določanje visceralne maščobe v telesu, fazni kot
- Laboratorijske preiskave krvi
- Test melatonina in kortizola (analiza stresnih mehanizmov v telesu)

Prehransko svetovanje:

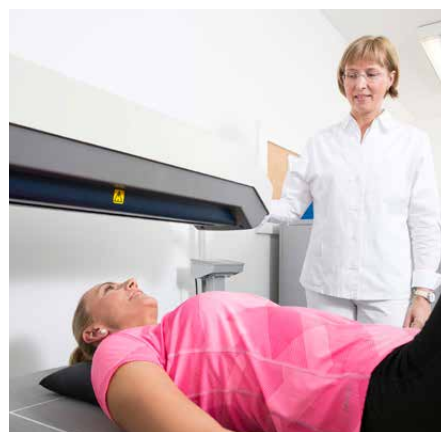
- Nutricionistka svetuje športnikom na podlagi diagnostike pri sestavi jedilnika – z namenom optimiziranja energijskih in metabolnih procesov v telesu. Športnik spozna svoje energetske potrebe pri obremenitvah in se tako z njimi lažje sooča.
- Predavanja o športni prehrani za različne športne panoge (prilagojene teme).

- Diabetes in druge metabolične težave (intolerance, alergije) in šport.
- Rdeča nit prehranskega svetovanja je osvojiti temelje zdrave, uravnotežene prehrane za optimalno delovanje športnika v vsakdanjem življenju.

Športne priprave:

- Višinski trening – trening v višinski komori (hipoksični sobi s trenažerji po izbiri). Namen višinskega treninga je izboljšanje Vo2Max in krvne slike (Fe) pri športnikih vzdržljivostnih športnih panog (kolesarjenje, tek na smučeh, tek ipd.).
- Bivanje v osrčju narave z vso potrebno infrastrukturo za trening (bazeni, travnate površine in gozdne poti, telovadnice, fitnes, tenis ...).
- Prilagojena športna prehrana – pod budnim očesom nutricionistke.
- Velnes – za optimalno regeneracijo po obremenitvah (protibolečinske, terapevtske športne masaže, magnezijeve kopeli za sproščanje in druge dopolnilne, a ključne storitve: knajpanje, dihalne vaje, pilates, prizemljitev, preventivne vsebine za športnike).

Terme Krka: vse za športnike na enem mestu – zdravstvo s fizioterapijo, velnes, nutricionistka, maserji in vsa potrebna infrastruktura za varne in učinkovite priprave.





DOBER GLAS ...

V preteklih letih smo v Termah Krka gostili že veliko zvenečih športnih imen, na Otočcu smo organizirali namiznoteniške turnirje najvišjega ranga ipd. Večkrat smo gostili tudi slovensko namiznoteniško zvezo, ki je izbrala Športni center Otočec za športne priprave kadetov in mladincev, pri nas pa so zanje organizirali tudi poletne kampe. Otočec so izbrali, ker ponuja s svojim športnim centrom široko paleto športnih dejavnosti. Všeč jim je pri nas, ker jim okolica z neokrnjeno naravo ponuja dobro sprostitev, odlična infrastruktura Športnega centra Otočec pa idealne razmere za trening.

ŠPORTNIKI, KI SO SI POVRNILI MOČI MED REHABILITACIJO V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

- **Maja Vtič**, smučarska skakalka
- **Eva Bastardi (Logar)**, smučarska skakalka
- **Matjaž Smodiš**, košarkar
- **Anja Tepeš**, smučarska skakalka
- **Barbara Klinec**, smučarska skakalka
- **Peter Kauzer**, kajakaš na divjih vodah
- **Ema Klinec**, smučarska skakalka
- **Mitja Mežnar**, smučarski skakalec
- **Urška Kragelj**, kajakašica na divjih vodah
- **in še mnogi drugi**



ANDREJ VREMEC, vodja mladinskega pogona Amaterskega športnega združenja Jadran iz Trsta

»V imenu Košarkarskega kluba Jadran iz Trsta se vam zahvaljujem za vaše gostoljubje in profesionalnost. Lokacija hotela Šport je idealna za pripravljalne športne aktivnosti, kot so naše. Pomembna je logistika, kakovostna hrana, možnost uporabe športne dvorane in sama nastanitve. Naši mladi fantje poleg tega z veseljem uporabljajo bazen, saj je kopanje v termalni vodi na športnih pripravah zelo zaželen oblika regeneracije. Otočec pa je idealen tudi za nas, trenerje, saj omogoča učinkovit nadzor večjih skupin, boljšo povezanost udeležencev in daje možnosti za res kakovostne treninge.«

MARCO ROMANIN, Košarkarsko društvo Energy Tiger Basket iz Italije

»Z veseljem priznavam, da smo tokrat odkrili gostoljubno destinacijo z razvito potrebno športno infrastrukturo. Otočec se nahaja sredi mirne narave in je s svojo ponudbo idealen kraj za preživljanje aktivnih počitnic in športnih priprav.«



ŽAKLINA DAMJANOVIĆ,
dr. med., spec. fizikalne in
rehabilitacijske medicine

O MEDICINSKI REHABILITACIJI ŠPORTNIKOV V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Rehabilitacija športnikov temelji na kinezioterapiji, ki pa se dopolnjuje z manualno terapijo, hidroterapijo, ročno limfno drenažo, elektroterapijo, mehanoterapijo in terapijo z laserjem.

Rehabilitacijo individualno prilagodimo vsakemu športniku – glede na njegove značilnosti, značilnosti športa in vrsto poškodbe. V rehabilitacijski tim so vključeni zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, kardiolog, fizioterapevt, športni terapevt, maser, dietetik, enakovreden člen tima pa je tudi sam športnik s svojim aktivnim sodelovanjem in motivacijo. Pred vključitvijo poškodovanca v program rehabilitacije testiramo njegov gibalni sistem, na podlagi tega pa ocenimo njegove sposobnosti in izgubo sposobnosti ter zastavimo primeren program rehabilitacije. Pri obravnavi gosta na rehabilitaciji zagememo celotno telo, ne samo poškodovanega dela, saj je zelo pomembno, preprečiti tudi izgubo kondicije nepoškodovanih delov telesa.

Med procesom rehabilitacije opravimo več meritev športnikovega gibalnega sistema, med treningom ocenjujemo njegovo sposobnost za obremenitev in ga pripravljamo za vrnitev v polno športno aktivnost in tekmovanja. Naš rehabilitacijski program mu omogoča, da napreduje na varen način.

Rehabilitacija se konča, ko je poškodba popolnoma odpravljena, ko dosegajo motorične sposobnosti tak nivo kot pred poškodbo in ko sta na primerni ravni tudi propriocepcija in koordinacija.

REHABILITACIJA ŠPORTNIH POŠKODB V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

**Rehabilitacija po rekonstrukcijskih
posegih na rami in komolcu**

**Rehabilitacija po rekonstrukcijskih
posegih na gležnju in stopalu**

**Rehabilitacija po artroskopskih po-
segih na kolku (utesnitveni sindrom,
šiv labruma)**

Rehabilitacija po zlomu

Rehabilitacija po poškodbah kolena:

- Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju poškodbe sprednje križne vezi
- Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju poškodbe zadnje križne vezi in posterolateralnega kota
- Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju poškodbe meniskov
- Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju nestabilnosti pogačice
- Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju hrustančnih lezij v kolenu
- Rehabilitacija po konzervativnem zdravljenju poškodbe sprednje križne vezi, stranskih kolenskih vezi, poškodbe meniskov
- Rehabilitacija nestabilnosti pogačice
- Rehabilitacija patelofemoralnega bolečinskega sindroma



POLETNI ODDIH *v termah!*

Ne glede na to, ali rezervirate Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Talaso Strunjan ... sami, z družino, ali v dvoje - povsod vas pričakujejo varna in navdihujoča počitniška doživetja, butična namestitve s poslušom za udobje, izvrstna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko ter neizmerno veliko možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi.

TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo

VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1 x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)

ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Dolenjskih Toplicah)

ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice

NOČITEV S POLPENZIONOM

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 200,00 EUR	od 316,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 254,00 EUR	od 401,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 205,00 EUR	od 324,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	od 216,00 EUR	od 340,00 EUR
Talasos Strunjan	Hotel Svoboda****	od 281,00 EUR	od 468,00 EUR
	Hotel Laguna***	od 235,00 EUR	od 392,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Otroci do dopolnjenega
6. leta bivajo v sobi z dvema
odraslima brezplačno, prvi otrok od
6. do dopolnjenega 12. leta 50% ceneje,
drugi otrok od 6. do dopolnjenega
12. leta gratis.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

SENIORJI, vabljeni na oddih!

Pri nas je na prvem mestu varnost, dobra volja in zabava. Poleg tega pa poskrbimo tudi za sprostitev in krepitev zdravja – s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom · neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih · nočno kopanje ob petkih in sobotah · pripravo uravnoteženih diet · vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom · zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja · vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo · bogat zabavni in kulturni program

		5 noči	7 noči
Dolenjska	Terme Dolenjske Toplice Hotel Kristal****	285,00 EUR	398,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice Hotel Šmarjeta****	292,00 EUR	409,00 EUR
		5 noči	7 noči
Primorska	Talaso Strunjan Hotel Svoboda****	od 340,00 EUR	od 476,00 EUR
	Hotel Laguna***	od 267,00 EUR	od 374,00 EUR
	Vile***	od 288,00 EUR	od 403,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Unovčite lahko turistični bon.

1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

do 30.12.2021

	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

· 2 x polpenzion · neomejeno kopanje v bazenih · 1 x vstop v svet savn

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Zakaj spremljati svoj krvni tlak?

Besedilo: Mateja Vilar



Če je krvni tlak normalen, še ne pomeni, da bo tak tudi ostal. Nevarnost za njegovo zvišanje se s starostjo povečuje.

Krvni tlak se čez dan spreminja. Najnižji je ponoči, proti jutru pa se zviša. Na njegovo višino vpliva dnevna aktivnost (med fizično aktivnostjo je višji), pomembno pa je, da se v mirovanju spet normalizira. Tudi preveč soljena hrana, mraz in stres zvišujejo krvni tlak. Zaradi tega samo ena meritev ni dovolj, ampak je treba krvni tlak redno spremljati.

Pri 20 oz. 30 letih ima zvišan krvni tlak le eden od desetih ljudi. Bolezen sčasoma napreduje, saj postajajo žile vse bolj toge. Pri 50 letih ima zvišan krvni tlak kar polovica ljudi. Na krvni tlak pa vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so kajenje, debelost, povečane vrednosti holesterola in sladkorja. Le z rednim merjenjem lahko pravočasno odkrijete hipertenzijo in tudi ukrepate. S tem preprečite škodljive učinke dolgotrajno zvišanega krvnega tlaka, kot so poškodbe žil, srca, ledvic, možganov in oči, ki vodijo v hujše zaplete (srčni infarkt, možganska kap ali odpoved ledvic).

Z rednim merjenjem krvnega tlaka spremljate tudi učinkovitost zdravil za uravnavanje krvnega tlaka in s tem pripomorete k uspešnosti zdravljenja.

5 RAZLOGOV, ZAKAJ SI JE DOBRO MERITI KRVNI TLAK DOMA

Zgodnja diagnostika zvišanega krvnega tlaka.

Pomoč zdravniku, da lahko pravilno uredi naše zdravljenje.

Možna je primerjava z vrednostmi krvnega tlaka, ki nam ga izmerijo v ambulantni.

Izboljšanje nadzora zvišanega krvnega tlaka.

Zmanjšanje stroškov obiska pri zdravniku.

ALI VESTE, KAKO PRAVILNO MERITI KRVNI TLAK DOMA? PREVERITE TUKAJ!



SVETOVNA LIGA ZA HIPERTENZIJO VSAKEMU PRIPOROČA, DA SI KRVNI TLAK IZMERI VSAJ ENKRAT NA LETO.

Več informacij o krvnem tlaku najdete na spletni strani www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo podpira Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.



Doc. dr. Jana Brguljan – Hitij, dr.

med., predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo in predsednica slovenskega Združenja za hipertenzijo

»Redno spremljanje krvnega tlaka, tudi doma, je zelo pomembno. Tako kot imamo doma termometer, bi morali imeti tudi kakovosten merilnik krvnega tlaka.«

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo

holesterol
se nalaga v žilni steni

Ukrepaajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



Vas bolijo noge? Imate krčne žile?

Ukrepajte zdaj!

Besedilo: Urška Štravs Polanc

Ali tudi vi pri svojem delu veliko stojite? Ali pa ure in ure sedite – morda celo s prekržanimi nogami? Potem tudi vi spadate med kandidate za kronično vensko bolezen, ki napreduje, če ne ukrepamo pravočasno.

Kronična venska bolezen je bolezen nog, pri kateri je prizadet venski sistem spodnjih okončin. Do nje pride, ker venske zaklopke in stene oslabijo, zato se zaklopke ne morejo tesno zapreti. Kri zateka navzdol, zastaja in se kopiči v spodnjem delu nog. Venske stene se razširijo in plazma začne prodirati v okolna tkiva, kar povzroči oteklino.

Kronična venska bolezen ni le estetska težava, ki nam zaradi simptomov in znakov zagreni predvsem toplejše mesece. Gre za eno od najpogostejših nenalezljivih bolezni, ki prizadene kar 8 od 10 odraslih ljudi na svetu. (1)

Pri kronični venski bolezni pogosto govorimo o **utrujenih, težkih, bolečih in oteklih** nogah. Čeprav je bolj razširjena med ženskami, tudi moškim ne prizanese.

POMEN ZGODNJEGA ODKRIVANJA IN ZDRAVLJENJA

Razširjenost kronične venske bolezni in njeni simptomi so pogosto podcenjeni, bolezen pa spregledana. Zgodnje stopnje

bolezni ima kar **60 % bolnikov s kronično vensko boleznijo** (1) in pogosto ne vedo, čemu pripisati težave, zato z zdravljenjem začnejo pozno. Ljudje se za nasvet na zdravnika pogosto obrnejo pri že napredovani obliki bolezni. Huda bolečina in občutek težkih nog počasi povečata čustveno nelagodje ter zmanjšata telesno sposobnost in mobilnost, zato sta zgodnje prepoznavanje in ustrezno zdravljenje te napredujoče bolezni ključnega pomena.

PRI VSEH STOPNJAH KRONIČNE VENSKE BOLEZNI JE KORISTNO JEMATI VENOAKTIVNA ZDRAVILA

Venoaktivna zdravila povečajo napetost ven ter zavirajo vnetne procese v venskih zaklopkah in stenah. Vplivajo tudi na prepustnost kapilar ter tako varujejo mikroobtok in zmanjšajo nevarnost nastanka otekline. Med venoaktivna zdravila spada tudi **Flebaven®**, ki vsebuje mikronizirani diosmin naravnega izvora. Klinično dokazano učinkovito zmanjšuje najpogostejše simptome in znake: bolečine v nogah, občutek težkih nog in njihovo otekanje. (2) **Flebaven®** je na voljo v obliki

filmsko obloženih tablet po 500 mg in v obliki tablet po 1000 mg. Tablete po 1000 mg se jemljejo le enkrat na dan ter tako uporabnikom omogočajo enostavnejše jemanje.

UKREPAJTE ZDAJ! Preprečite napredovanje kronične venske bolezni.

Tudi vas bolijo noge? Imate krčne žile? Na spletni strani www.flebaven.si rešite kviz in preverite, kakšno je vaše tveganje za kronično vensko bolezen.

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

1. Rabe E, et al. Epidemiology of chronic venous disorders in geographically diverse populations: results from the Vein Consult Program. *Int. Angiol.* 2012; 31: 105–15. 2. Krevel B, Barbič-Žagar B, Uranič N. Učinkovitost in varnost enega odmerka Flebavena® (diosmin) po 1000 mg dnevno pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. *Med Razgl.* 2020; 59 (1): 107–18.

Flebaven®
mikronizirani diosmin

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

Kaj je skupno **80 %**
odraslih?

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN.

Preprečite napredovanje kronične venske bolezni. UKREPAJTE ZDAJ!



www.flebaven.si

KRKA

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

Poslovanje Krke v 2020



Družba Krka je 18. marca 2021 na spletnih straneh Ljubljanske borze objavila nerevidirane izkaze poslovanja skupine Krka in družbe Krka za leto 2020. V skupini Krka so ustvarili prodajo v vrednosti 1.534,9 milijona EUR, kar je 3 % več kot v letu 2019, in dosegli največjo vrednost prodaje v zgodovini podjetja.

Nerevidirani čisti dobiček skupine Krka je znašal 288,9 milijona EUR in je bil glede na leto 2019 večji za 44,6 milijona EUR oziroma za 18 %, kar je prav tako največ dosej. Poslovni rezultati preteklega leta kažejo, da so v Krki dobro pripravljeni, da se lahko s pomočjo poslovnega modela vertikalne integracije zelo hitro prilagodijo spremenjenim in zahtevnim okoliščinam poslovanja.

Poslovanje družbe Terme Krka je v letu 2020 močno zaznamovala epidemija covid-19. Zaradi zdravstvenih razmer in v skladu z vladnim odlokom so v spomladanskem valu (od 16. 3. do 31. 5.) ustavili tako medicinsko rehabilitacijo (razen nadaljevalnega

negovalnega bolnišničnega zdravljenja v Termah Šmarješke Toplice) kot turistično in gostinsko dejavnost – vrata so zaprli hoteli, velneški in športni centri ter restavracije in gostinski lokali. V jesensko-zimskem valu (od 23. 10. do konca leta 2020) so v skladu z vladnim odlokom Krkina tri naravna zdravilišča sprejemala le bolnike, ki so bili napoteni na zdravljenje, turističnih gostov ni bilo.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je v 2020 znašala 29,8 milijona EUR, kar je 25 % manj kot v letu 2019. V Šmarjeških Toplicah, Dolenjskih Toplicah, Strunjanu in na Otočcu je bilo ustvarjenih 254.390 nočitev.

Gostje Term Krka so bili večinoma Slovenci, gostje iz tujine so ustvarili 6 % vseh nočitev. Največjo povprečno letno zasedenost so z 61 % dosegle Terme Dolenjske Toplice, z odstotkom manj jim je sledil obmorski Talaso Strunjan, nato Terme Šmarješke Toplice z 52 % in Hoteli Otočec s 17 %.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom "Naročilnica na Vrelce Zdravja".)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.):

Poštna št.: Kraj:

Elektronski naslov:



Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.termo-krka.com.

Podpis: _____

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.termo-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@termo-krka.si.

Vaše pravice

Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@termo-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Lepa koža lepo mesto najde

Sprašujeta: Jana Kovačič Petrovič in Matej Jordan

Kako se počutite v svoji koži? Za dermatologinjo dr. Lariso Stojanovič je to bistveno vprašanje, ki ga zastavi svojim pacientom. Poudarja, da ni cilj njenega dela to, da bi bili ljudje vse življenje videti mladi kot pri dvajsetih, temveč to, da bi dolgo ohranjali mladostnost, se dobro počutili v svoji koži in da bi svoje dobro počutje in vitalnost izražali tudi navzven, z videzom.

Doktorica Larisa Stojanovič, specialistka dermatovenerologije, je strokovnjakinja, ki pozna odgovore, kako preprečiti prezgodnje staranje kože in kako preprečiti bolezni kože oziroma se spopasti z njimi. **Obiskala sva jo v Termah Dolenjske Toplice, v estetski in dermatološki ambulanti.**

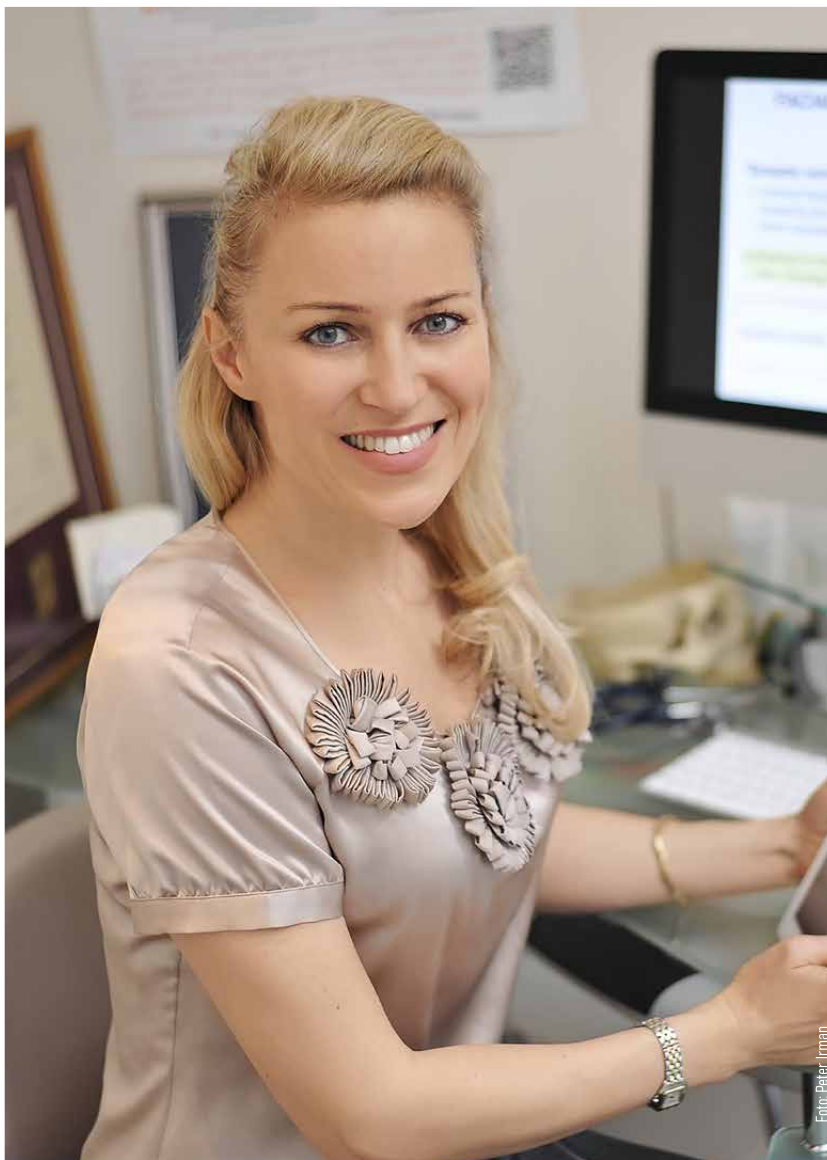
GOSPA STOJANOVIC, KAJ SO SOVRAŽNIKI KOŽE?

Koža je izredno pomemben organ, ki ščiti notranjost telesa pred škodljivimi zunanjimi dejavniki, hkrati pa je to naše ogledalo, ki izdaja naš življenjski slog in naše počutje. Pomembno je, da kožo varujemo in da dobro skrbimo zanjo. Problem pa je to, da se posledice škodljivih vplivov pri koži ne pokažejo takoj, temveč šele čez čas.

Eden najpogostejših vzrokov poškodb na koži je, na primer, **prekomerna izpostavljenost soncu**, posledice pa se pokažejo šele čez desetletja. Posledice **kajenja**, ki povzroča deoksigenacijo tkiv, to je pomanjkanje kisika v koži, se kažejo s tem, da postaja koža z leti vedno bolj sivkasta in brez leska, zaradi stiskanja ustnic ob kajenju pa nastanejo okrog ust izjemno neprijetne gube. Te »kadijske« gubice okrog ust so najbolj moteče od vseh gub na obraz.

Koži škodijo tudi **premalo spanja, dolgotrajen stres, neustrezna prehrana**, napačna nega, na primer **stiskanje mozoljev** in nanašanje **neustreznih krem** oz. učinkovin, tudi pretiravanje z nanosi.

»Pri osemnajstih ali petindvajsetih letih si morda marsikdo misli, ah, ne zanima me,



ce sicer tudi pozitivno vpliva na telo, a ljudje s sončenjem pogosto pretiravajo, bodisi iz želje po porjavelosti bodisi zaradi malomarnosti ali nevednosti. Vsako pretiravanje pa je, kot vemo, škodljivo. Porjavelost lahko pridobimo tudi postopoma, na varnejši način – pomembno je, da se umaknemo s sonca takoj, ko opazimo, da je začela nastajati rdečina.

Ena najbolj nevarnih poznih bioloških posledic je **kožni rak**. Ta ne nastane tisto leto, ko smo bili opečeni, ali naslednje leto, ampak veliko kasneje. Pri tem pa ne gre le za kožni rak – zaradi prekomernega izpostavljanja soncu se koža tudi **pospešeno stara**, nastanejo **luske, poroženelosti, lise, madeži, pege, koža izgubi sijaj**. Posledice napak, ki smo jih delali v otroštvu, se tako pokažejo, na primer, pri štiridesetih, petdesetih.

Koža kaže naše zdravje, počutje in življenjske navade, ne pa kronološke starosti.

kako bo pri petdesetih. A naj opozorim, da je mnogim mojim pacientom zelo žal, da niso v mladosti bolj skrbeli zase. Pri petdesetih so še kako željni življenja, so polno aktivni, želijo in morajo biti fit in mladostni, zato pomeni prehitro postarana koža zanje veliko težavo. Veliko jih na primer pove, da jih moti utrujen in žalosten videz, ki ni enakovreden počutju.»

KAJ JE PREKOMERNO IZPOSTAVLJANJE SONCU IN KAJ POVZROČI?

Prekomerno sončenje je vsako sončenje, ki povzroči rdečino, saj rdeča koža že pomeni opekline, akutni vnezni odziv. Son-

Naj poudarim, da za zdaj še nimamo tako dobrih laserskih ali drugih postopkov, ki bi lahko koži povrnilo stanje, v kakršnem bi bila, če ne bi bilo poškodb zaradi sonca, zato je najboljša metoda za ohranjanje lepe zdrave kože njena zaščita.

»Svojim pacientom rada svetujem, naj, če hočejo videti razliko, primerjajo, kakšno kožo imajo na notranji strani stegen, kjer ne prihaja v stik s soncem, in kakšno na zgornji strani dlani, na obrazu ali na dekolteju, kjer je najbolj izpostavljena soncu. Razlika je vedno očitna.«



VEMO, DA SONČNI ŽARKI TUDI UGODNO VPLIVAJO NA ZDRAVJE – ZARADI TVORJENJA VITAMINA D, KI JE POMEMBEN PRI METABOLIZMU KOSTI, V DANAŠNJIH KOVIDNIH ČASIH PA ŠE TOLIKO BOLJ, SAJ KREPI TUDI OBRAMBNE MEHANIZME V TELESU IN POVEČA IMUNOST.

Tako je, UV-žarki so tudi koristni. Svetloba in sonce vračata optimizem in dobro vplivata na počutje in duševne procese, sprožata pa tudi proces nastajanja vitamina D v telesu. Pod vplivom sončne svetlobe, natančneje UVB-žarkov, se namreč začne prva faza procesa tvorjenja vitamina D, in to v koži, potem pa se proces nadaljuje v jetrih in ledvicah.

Če nas ne doseže dovolj sonca, moramo vitamin D uživati, ni pa treba, da si zaradi vitamina D opečemo kožo. **Dovolj je že, če pokažemo soncu 30 odstotkov svoje nezaščitene kože trikrat tedensko po 15 minut.** To je izvedljivo od pomladi do jeseni, pozimi pa priporočamo jemanje vitamina D. Le pri starejših (nad 70 let) priporočamo jemanje vitamina D tudi poleti, saj se sinteza tega vitamina v koži zmanjša na četrtino. Pozimi priporočamo jemanje 20 mikrogramov vitamina D dnevno, v obliki tablet ali živil (ribe, ribje olje, obogateno mleko), največ pa 100 mikrogramov dnevno.

»Fantastično je, če večkrat obiščemo terme, saj se lahko tu v zunanjem termalnem bazenu kopamo v vseh letnih časih – v tem primeru nam glede vitamina D ni treba skrbeti,« pravi dermatologinja Larisa Stojanovič.

KAKŠNI SO ZNAKI PREZGODNJEGA STARANJA KOŽE?

Koža izgublja tonus, gibkost, postane ohlapna, viseča in elastična prej se pojavljajo gube, ker se poškodujejo kolagenska vlakna. Moteče so lise in luske, ki ne izginejo. Pojavijo se tudi različne vzbrsti, ki povedo, da koža ni več zdrava. Prav gotovo se bodo ti znaki pojavili prej pri tistih,

ki veliko delajo na prostem nezaščiteni, športajo ali se sončijo, in pri kadilcih.

KAJ JE ZA VAS LEPOTA, ZDRAV ESTETSKI VIDEZ?

Rada poudarim, da je zdrav urejen videz dandanes že del osebne higiene. Pri petdesetih je škoda, da je človek postaran, saj je vendar še v polno aktivni dobi. Sploh pa, če vemo, da je tehnologija upočasnjevanja staranja že tako razvita in postopki tako učinkoviti, dostopni in neinvazivni, da si pri petdesetih danes zlahka videti tako, kot so bili tvoji starši pri štiridesetih.

»Dobro je, če se skrb za zdravo kožo in za preprečevanje njenega povešanja in staranja začne v obdobju med tridesetim in štirideset letom, z enostavnimi preventivnimi postopki, kot sta dodajanje hialuronske kisline in apliciranje botulinškega nevromodulatorja.«

ŽENSKA PO PETDESETEM LETU?

Starost je le številka, a stigma »po petdesetem« je žal močno prisotna, za ženske pa velja to še posebej. Kot da bi te pri 50-ih spravili v poseben predal, med stare, ne glede na to, kako živiš in kako si videti.

Zakaj ne bi bila ženska pri 60-ih mladostna, fit, vitalna, polna življenja in lepa, celo seksi? Če prav skrbi zase, celostno, ne le za lepo kožo, je to čisto mogoče – starost se namreč odraža tudi v držji telesa, gibljivosti, vitalnem razmišljanju, energiji, notranjem žaru! Ta vidik je treba poudariti.

Zelo me veseli, da se v Termah Krka veliko ukvarjate s tem in da uresničujete širši koncept zdravja. Estetske in druge ambulate manjšega obsega tega ne morejo uresničevati.

Tudi za moške sta videz in splošna vitalnost vedno bolj pomembna, če se hočejo uveljaviti – v službi in družbi.

KATERE POSTOPKE POMLAJEVANJA KOŽE IZVAJATE V DOLENJSKIH TOPLICAH?

V estetski ambulanti, ki deluje v Wellness centru Balnea, z različnimi sodobnimi tretmaji preprečujemo povešanje kože na obrazu, nastajanje gub, starostne pege in madeže, izboljšujemo stanje kože. Kombinacija postopkov, kot so kemični pilingi, segrevanje z radiofrekvenco, apliciranje botulinškega nevromodulatorja in polnil s hialuronsko kislino ipd., pripomore, da se naravni potek staranja upočasni.

Poleg tega pregledujem kožna znamenja in opozorim, če je potrebna kirurška odstranitev, ter odstranjujem nadležne izrastke oz. rašče, kot so fibromi, starostne zaroženitve ipd..





ZNAMENJA NA KOŽI IN KOŽNI RAK – KDAJ JE TREBA NA PREGLED?

Kožni rak se deli na dve vrsti – prva je kožni melanom, rak, ki nastane iz celic melanocitov, ki tvorijo pigment. Njegov delež je sicer nizek, le 5-odstoten, je pa to najbolj nevaren kožni rak. Le četrtnina melanomov vznikne iz predhodnega znamenja, ostali nastanejo na novo. Povečano tveganje imajo posamezniki, ki imajo številna znamenja (več kot 100) in so vsaj tri od njih netipična, svetlopolti svetlolasi in rdečelasi ljudje ter tisti, ki so že preboleli melanom. Družinski melanom ugotavljamo pri 10 % bolnikov.

Drugi dve vrsti raka, bazalnocelični in ploščatocelični, sta neposredno povezana z izpostavljanjem UV žarkom. Pogosto se pojavita na nosu, uhljih, okrog oči in izgledata kot mozolj, iz katerega ni mogoče nič iztisniti... Ti dve obliki raka redko zasevata, vendar je zdravljenje tudi tu nujno.

NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI OPAZOVANJU ZNAMENJ?

Netipičnost znamenj določamo po znakih pravila ABCDE:

- **A** – asimetričnost
- **B** – border/rob (negladek)
- **C** – colour/barva (znamenje ima v sebi več barvnih odtenkov)
- **D** – diameter/premer (več kot 5 milimetrov)
- **E** – evolucija (znamenje se spreminja)

Praviloma je hkrati prisotnih več znakov, ki jih lahko opazujejo tudi laiki, dermatologi pa že 20 let uporabljamo tudi dermatoskop, ki še izboljša oceno teh sprememb,

v začetni fazi, ko spremembe morfološke strukture še niso vidne s prostim očesom.

»Cilj je, da spremembe opazimo čim prej in da jih dovolj zgodaj izrežemo in pacientu tako omogočimo ozdravitev. S tem mu lahko rešimo življenje.«

Ljudem z veliko pridobljenih znamenj (več kot 70), in tistim z sicer malo znamenj, a so ta netipična, svetujem, naj po 25. letu hodijo na redne letne preglede k dermatologu in se tudi naučijo samoopazovati. Pregled z dermatoskopom je enostaven in neboleč.

Pri samopregledovanju, ki ga opravite vsaj vsake 4 mesece, pa svetujem, da vključite tudi svojce (za pregled hrbta in lasišča) in da si ob tem naredite fotografijo, da boste spremembe lahko primerjali.

KAJ PA DRUGE NETIPIČNE SPREMEMBE NA KOŽI?

Tri četrtine melanomov pa ne nastane iz znamenj, temveč na novo. Lahko pri vsakem človeku. Pri tem pa je težava, da se pri ljudeh, ki imajo malo znamenj, razvije netipičen melanom, ne značilno črn (melanos pomeni črn), temveč rožnate barve, barve kože, in ga je zato mogoče spregledati. V tem pogledu je bolj zahrbtn. Taka je lahko, na primer, tudi rašča, ki je videti kot mozolj, ki pa ne izgine, temveč morda celo malo raste; tudi to je lahko melanom.

»Melanom dolgo raste površinsko – v tej fazi je ozdravljiv že s kirurškim izrezom in prognoza petletnega preživetja je 99-odstotna. Ko

pa rakave celice preдреjo bazalno plast kože in prodrejo v globino – globina pomeni en milimeter in več (!), – lahko vstopijo v limfne in krvne žile in se zasevajo v bezgavke in oddaljene organe. Prognoza ozdravitve je tu znatno slabša.«

Torej – če opazite spreminjajoče se znamenje ali spremembo na koži, podobno mozolju, ki se ni zacelil vsaj štirih do šestih tednih, takoj obiščite dermatologa.

S KATERIMI METODAMI ODSTRANJUJETE IZRASTKE?

Nenevarne rašče, fibrome, poroženele bradavice in nadležne rdeče pike (hemangiome) je mogoče preprosto odstraniti z elektrokoagulacijo, frekvenco ali laserjem. Netipična znamenja pa je treba izrezati in poslati na patohistološki pregled. Prav zato mora vse spremembe pred izrezom pregledati dermatolog.

Če spremembe odstranjuje nekdo, ki ni dermatolog, je to tvegano početje.

KAKO PA VI OHRANJATE SVOJE ZDRAVJE, DOBRO POČUTJE IN LE-POTO?

Trudim se. Kožo oz. celoten organizem je treba negovati in vzdrževati. Kot stroj ali avto. Dosledno se izogibam izpostavljanju UV-žarkom in ne dovolim, da bi koža postala rdeča. Za zaščito zelo skrbim že od 4. letnika študija na medicinski fakulteti, ko sem ponotranjila besede svoje profesorice dermatologije. S tem sem ravno še »ujela vlak«, saj sem živela ob morju in sem bila zaradi športa, ki sem ga trenirala, zelo izpostavljena soncu.

»Poleti nosim klobuk, tudi med plavanjem. Mažem se s kremo, ki vsebuje zaščitni filter s faktorjem 50.«

Poleg tega dovolj spim in uživam raznovrstno hrano, izogibam se sladkorju in alkoholu, ne kadim.

Kožo redno negujem s katerim od prej omenjenih postopkov (npr. Dermapen) in na sebi preizkusim postopke, ki jih uvajam v svoji ambulanti. Zgodaj sem začela z apliciranjem botulinskega nevromodulatorja, okrog oči in med obrvmi. Učinek me še vedno fascinira. Ta metoda je še vedno najbolj pogosta in po mnenju mnogih strokovnjakov še vedno najučinkovitejša.

Navdušujejo me ljudje, ki znajo poskrbeti za svoje zdravje. Občudujem gospo, ki se je pri 69-ih letih nenadoma zavedla, kako pretežka in betežna je. Odločila, da bo spet zdrava! Spremenila je prehrano, začela obiskovati vadbo z utežmi in sedaj pri 74-ih ima gibko mišičasto telo in se odlično počuti. Omejitev so v glavi.

Všeč mi je misel, da starost določajo želje, zanimanja in strasti, ne pa leta.

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	KAVNI NADOME-STEK	ČLOVEKOVO OSEBNO, ČUSTVENO ŽIVLJENJE	PRIPRAVA ZA LAŽJE PRENAŠANJE BREMENA GLAVI	DEL TRUPA TIK POD PRSNIM KOŠEM	SINJSKA VITEŠKA IGRA	KEMIJSKI SIMBOL ZA NIKELJ	GROBO ZMLETO ŽITO	ŠKOTSKI LJUDSKI PLES	MUSLIMAN-SKI POST
						ZDRAV-STVENA USTANOVA									
						INVALIDNA ŽENSKA									
						ODTIS, VTIS						CIGAN			
												ROLO, REBRAČA			
						VELIK MOR. SESALEC				ŠVIC. SMUČ. SREDIŠČE					
						GOSPODARI-CA MORJA V NORD. MIT.				REKA SKOZI NOVO MESTO					
SESTAVIL: PETER UDIR	NEKD. ODLIČEN ŠVICAR-SKI ALPSKI SMUČAR (PIRMIN)	ČASTILKA, OBOŽE-VALKA	ŠTRCELJ	ODEBE-LJENI DEL DEBLA NAD PANJEM	NEKD. AVST. KANCLER (RUDOLF) IGLA NA KOMPASU						KOSILO				
							TEHNIKA SLIKANJA						ZAVADLAV, ANJA		
ZAPLATA							PRILOGA JEDEM Z ŽARA						RUSKA KAPA, KUČMA		
LUKNJA, NASTALA ZARADI UDRTJA								ODPRTINA V STENI STAVBE	PREBIVA-LEC KRETE RIM. UTRD-BA KVADRA-TNE OBLIKE						
SAMURAJ BREZ GO-SPODARJA						OJDIPOVA MATI V GR. MITOLOGIJI								SLOVENSKI ŠPORTNI STRELEC (DEBEVEC)	POLITIČNA ALI VOJA-ŠKA ZVEZA DRŽAV
						VZOR									
BINE ROGELJ			NAIVNA ŽENSKA							POPEK KA-PROVCA					
										FR. PLES Z DVIKANJEM NOG					
SL. NOVINAR-KA, FILMSKA KRITIČARKA (ŠUKLJE, 1923–2013)					DRŽAVA V S. EVROPI							MLAKA, KALEŽ			
						NEKD. NOVEC MAJHNE VREDNOSTI						SL. SKLA-DATELJ (KOGOJ)			
NEKDANJI JAPONSKI PREMIER (HIROBUMI)				SODNO TELO PO-ROTNEGA SODIŠČA							MEHIŠKI INDIJANCI				
						NERODNEŽ					INDIJSKI BOG LJU-BEZNI				
MODERNA OBLIKA ČRNSKE DUHOVNE PESMI							ZNAMENJE, NAVADNO V OBLIKI STEBRA	NEGATIVNA OCENA V ŠOLI					MARKOVIČ, ANTE		
								SL. PEVEC (PESTNER)					AM. IGRAL-KA (LEONI)		
AMERIŠKI PEVEC (AL)						ENO-PLASTNI KARTON									
						DEŽMAN, ANA									
ODPRAVNI ODDELEK, EKSPEDI-CIJA									MESTO V FRANCJI, OB SOMI						
NATEZALNA PRIPRAVA									GRŠKA VODNA NIMFA						

AMIENS - mesto v Franciji, ob Somi; **DIVKA** - kavni nadomestek; **EKOSEZA** - škotski ljudski ples; **PINA** - igla na kompasu;

REŠITEV POLETNE KRIŽANKE (VODORAVNO): GORENJSKA, ATENTATOR, ROLO, NACI, ALEJA, REJ, HČI, NIŽINA, ANGORA, TRIKUN, RENAULT, EKIPAŽA, ADO, EFEKT, DAREJ, KOMAD, DIAKON, LA, AL, BALEARI, ČVEK, NOVA, INN, SPITZ, ČIKAR, IZLOČINA, IND, BIATLON, KIM, DIATEKA, OTOMANA, OKVIRAR, MAROČAN

ŽREB JE NAGRADE POLETNE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada **SREČKO RUDOLF**, TITOVA 2A, 4270 JESENICE
2. nagrada **TEREZIJA STARIHA**, GORENJE SUŠICE 31A, 8323 URŠNA SELA
3. nagrada **ANTON LAVTAR**, SEBENJE 68, 4294 KRIŽE
4. nagrada **HELENA FRELIH**, LOG 12, 4228 ŽELEZNIKI
5. nagrada **ANDREJ KIRN ML.**, GLONARJEVA 8, 1110 LJUBLJANA

Rešeno križanko pošljite do 30. junija 2021 na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Dobrodošli v Strunjan.



pinija
restaurant & beach bar

www.pinija.si