

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | Junij 2018

Letnik XXVI, Novo mesto



04 Terme Dolenjske Toplice
Razkošje zelenega



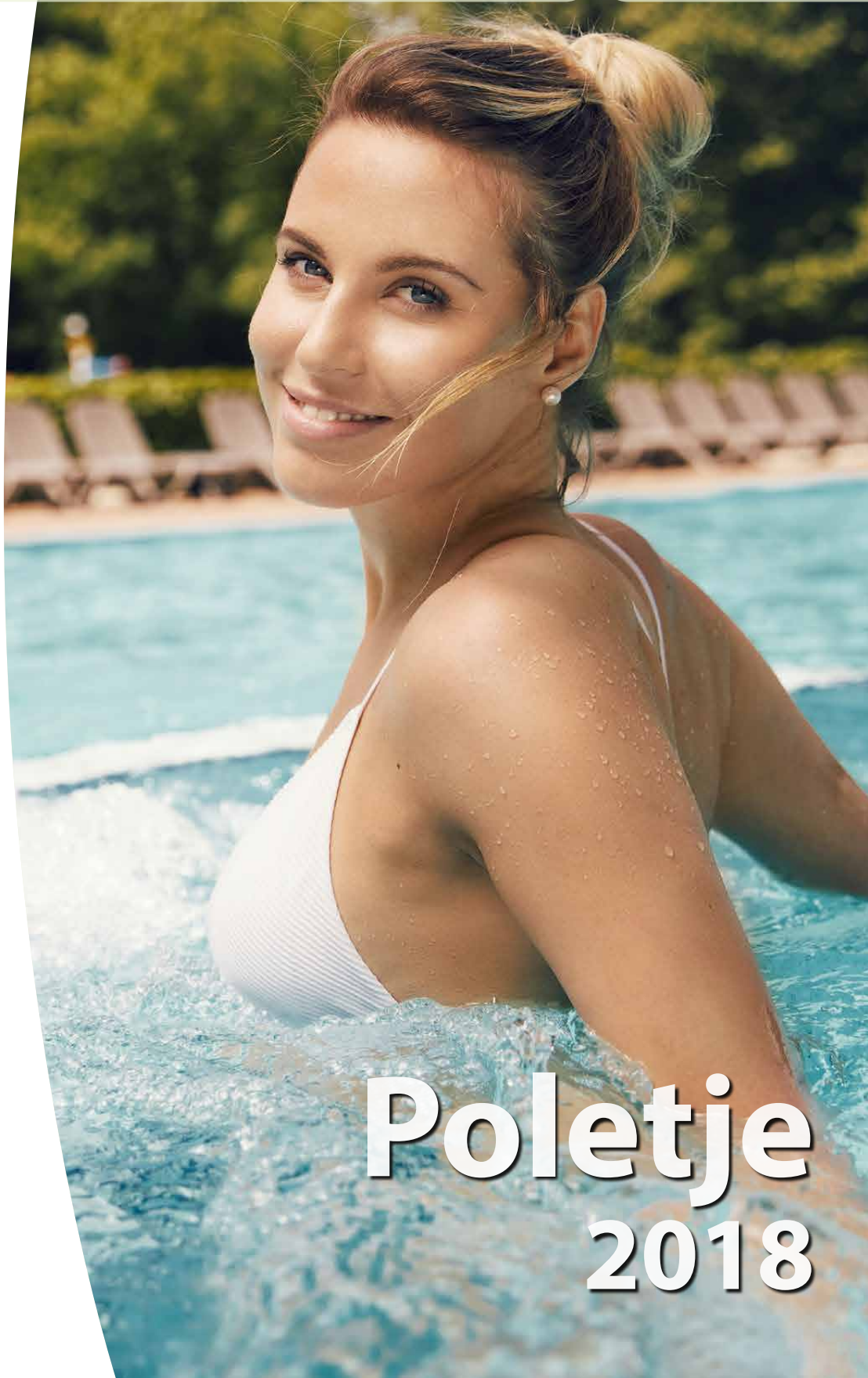
08 Terme Šmarješke Toplice
*Ko želite odložiti
težak nahrbtnik*



12 Talaso Strunjan
*Poletna strunjanska
zgodba*



25 Terme Krka
*Krepimo
prijateljstvo*



Poletje 2018



Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Če z nami še niste potovali na Dolenjsko, je sedaj čas, da se pridružite našemu tednu veselih počitnic. Zagotavljamo vam obilo nepozabnih dogodivščin, spoznavanje novih nasmejanih obrazov, prijetna druženja, pomirjajoče sprehode in raziskovanje novih krajev ... *Splača se!*

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

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

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	436,00 EUR	480,00 EUR	512,00 EUR	528,00 EUR
Vaš prihranek	-132,00 EUR	-145,00 EUR	-169,00 EUR	-159,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	304,00 EUR	335,00 EUR	343,00 EUR	369,00 EUR

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 2.–9. 9. 2018 (samo Terme Dolenjske Toplice): Jesenice (10:00), Bled (10:20), Lesce (10:30), Radovljica (10:35), Tržič (11:00), Naklo (11:25), Kranj (11:35), Škofja Loka (11:50), Medvode (12:05), Komenda (12:25), Kamnik (12:40), Mengeš (12:50), Domžale (13:00), Trzin (13:10), Ljubljana – Tivoli (13:20), Škofljica (13:35), Grosuplje (13:45), Ivančna Gorica (14:05)

Obala, Kras in Ljubljana, 9.–16. 9. 2018: Lucija (8:30), Izola (8:40), Koper (9:00), Spodnje Škofije (9:30), Črni Kal (9:45), Kozina (10:00), Divača (10:15), Sežana (10:30), Senožeče (11:00), Razdrto (11:10), Postojna (11:30), Ljubljana – Tivoli (12:30)

Severna Primorska, 23.–30. 9. 2018: Godovič (08:00), Idrija (08:30), Spodnja Idrija (08:40), Želin (09:00), Slap ob Idrijci (09:20), Most na Soči (09:30), Tolmin (09:40), Kanal (10:10), Deskle (10:20), Solkan (10:35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10:40), Ajdovščina (11:10), Vipava (11:20), Podnanos (11:30), Postojna (12:30), Ljubljana – Tivoli (13:30)

Štajerska, 30. 9.–7. 10. 2018: Maribor (10:00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10:30), Zreče (10:45), Vojnik (11:00), Celje (11:15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11:30), Rimske Toplice (11:35), Zidani Most (11:45), Radeče (11:55), Sevnica (12:15), Krško (12:35)

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

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

NOVA EVROPSKA UREDBA O VARSTVU OSEBNIH PODATKOV



Krepimo zaupanje

Zadnje mesece, še posebej v maju, se je veliko misli in besed vrtelo okoli nove evropske uredbe o varstvu osebnih podatkov (GDPR), ki prinaša višje standarde zasebnosti. Ste se sploh utegnili poglobiti v to?

V Termah Krka smo vedno spoštovali zasebnost in intimo naših gostov, zato novo uredbo pozdravljamo. A se nam zdi škoda, da bi zaradi nekaj pravnih zank vi, naši cenjeni gostje, ostali brez dobrodošlih informacij, lepih zgodb, ugodnih ponudb in zato tudi brez nepozabnih doživetij.

Veseli smo, da ste bralec naše **brezplačne revije Vrelci zdravja**, ki izhaja že več kot dve desetletji, da vam lahko kot njenemu naročniku ali kot **članu Kluba Terme Krka** redno predstavljamo zanimive in ugodne ponudbe, da se lahko vi potem – kar razberemo tudi iz mnogih zapisov v knjigah vtisov – pod našo streho dobro počutite. Veseli nas, da ste naši gostje in da nam zaupate. **Zato ostanimo skupaj in gradimo lepe vzajemne odnose še naprej.**

V rokah držite poletno številko Vrelcev zdravja, polno dobronamernih nasvetov in koristnih informacij, ki pa je lahko **prelomna**. Ker moramo in želimo spoštovati zakone, vam namreč jesenske številke, **če nam ne boste dali soglasja za obveščanje o aktualnih vsebinah, ne bomo več smeli poslati.**

Bogata znanja, izkušnje in ideje, kako živeti zdravo, pa si iskreno želimo še naprej deliti z vami, zato predlagamo, da nam posredujete soglasje za obveščanje. Na straneh 25 in 26 boste našli obrazec, ki smo vam ga pripravili v pomoč. Če ga boste izpolnili in poslali na naš naslov (poštnina je že plačana), bomo ostali v zaželeni navezi in vam bomo lahko še naprej posredovali informacije, ki jih potrebujete in si jih želite, ob tem pa bomo, to se zavezujemo, še naprej spoštovali vaše pravice in zasebnost.

Tistim, ki ste nam izpolnjen obrazec s privolitvijo za obveščanje po objavi v prejšnjih dveh številkah revije oziroma, če ste član Kluba Terme Krka, po prejetju po pošti že poslali, pa se najlepše zahvaljujemo za zaupanje in vam obljubljam, da se bomo še naprej trudili za vaše dobro počutje.

Poletje, ki je stopilo čez prag, pozdravite z odprtimi rokami. Izkoristite vse lepo, kar vam ponuja, in si naberite moči tudi za mesece, ki sledijo.

V pričakovanju vašega obiska v Termah Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan ali na Otočcu vas lepo pozdravljam,

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

- 4 **TERME DOLENJSKE TOPLICE**
Razkošje zelenega
- 8 **TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**
Ko želite odložiti težak nahrbtnik
- 12 **TALASO STRUNJAN**
Poletna strunjanska zgodba
- 18 **BREZSKRBNO POLETJE**
Zdrava in lepa koža
- 32 **NINA POTUJE**
10 doživetij na Dolenjskem
- 34 **NAJBOLJŠA PIJAČA**
Kakovostna pitna voda



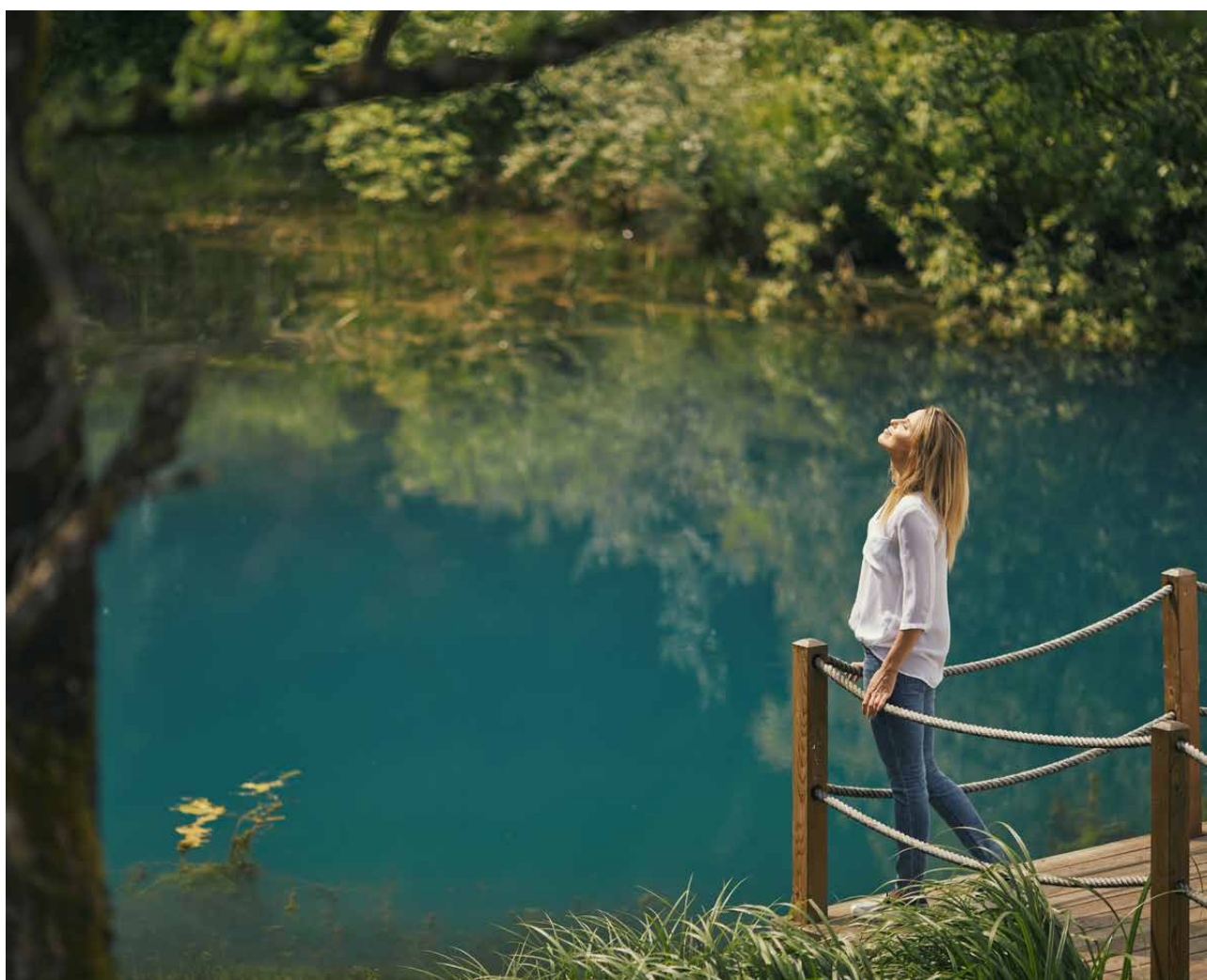
Razkošje zelenega

v okolici Dolenjskih Toplic

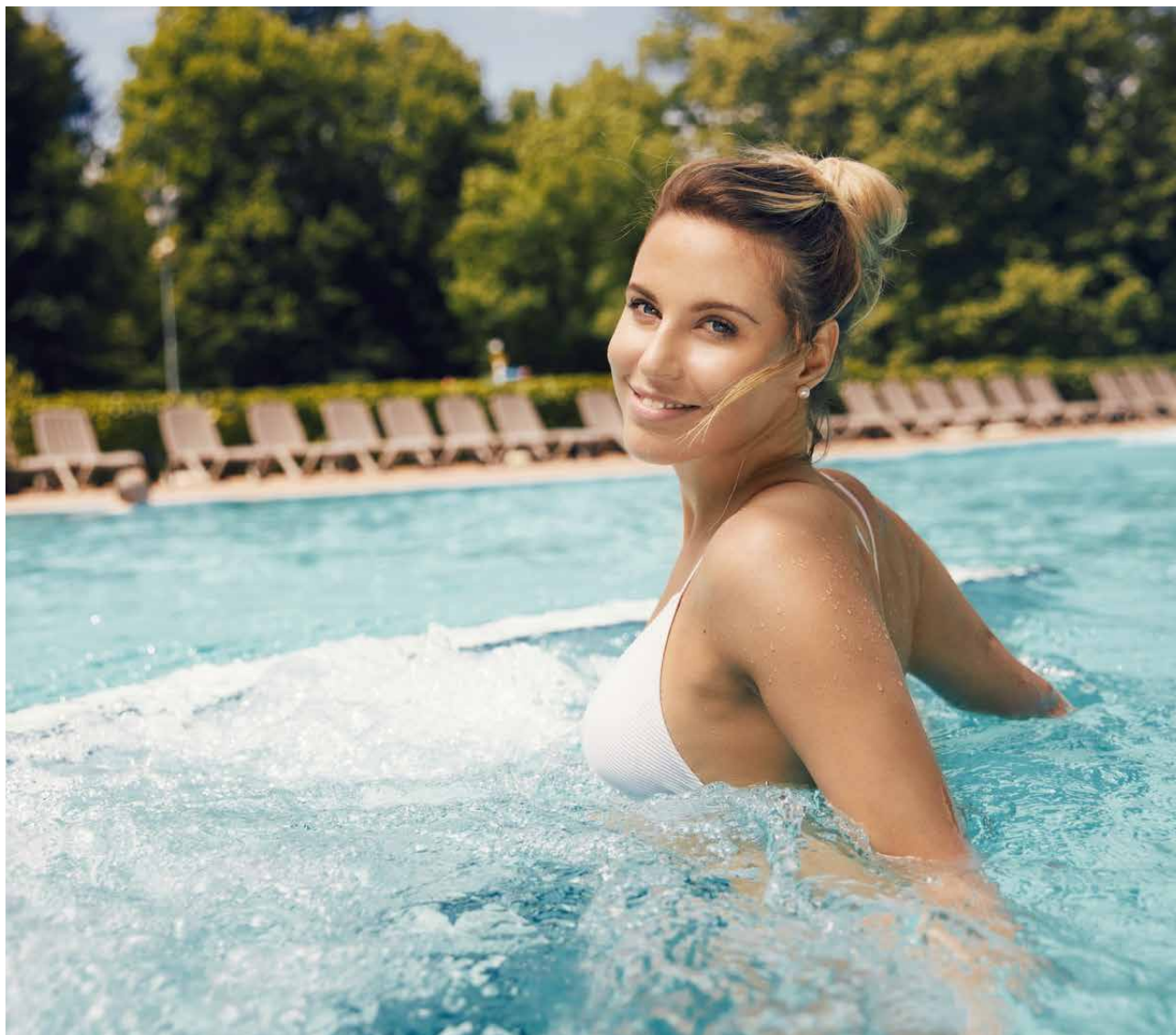
Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

Videti je, kot da je ta pokrajina ustvarjena za uživanje in sprostitev. Že ob prihodu v dolino osupneš ob razkošju zelene barve. V prav vseh odtenkih. Terme Dolenjske Toplice z okolico ponujajo nepozabne užitke ... za oko, za telo, za brbončice in za dušo.

Tiste, ki imate oko za lepoto in nekaj pustolovskega duha, bo okolica Dolenjskih Toplic navdušila. Vzemite si čas za raziskovanje, s fotoaparatom v rokah. Svetujemo vam, da si svojo sobo poiščete v Termah Dolenjske Toplice. Zato, ker vam je tu na voljo prav vse za brezskrben oddih.



Postojte ... in uživajte v zeleni modrini izvirov in tolmunov.



Čistoča, naravna senca, mir in kakovostna termalna voda so tisto, kar uvršča kopališče Balnea v Termah Dolenjske Toplice med najboljše pri nas.

ZELENA JE GIBANJE

Raziskujete lahko s kolesom, peš, z avtomobilom ali na organiziranih izletih z avtobusom, ki jih za svoje goste organiziramo v Termah Dolenjske Toplice. V Žužemberku si oglejte grad in znamenite lehnjakove pragove na smaragdno zeleni Krki. V Soteski obiščite slikoviti Hudičev turn, v katerem so nekdanji graščaki prirejali razuzdane zabave. V Obrhu je mogoče občudovati vodni izvir, ki bruha izpod skal v čudovitih turkiznih odtenkih, obenem pa okušati domače likerje in čokolade blagovne znamke Berryshka, ki nastajajo po tradicionalnih družinskih recepturah. V bližnjem Kočevskem rogu najdete čisto pravi pragozd, na obronkih topliške doline pa zeliščarsko kmetijo, na kateri uspeva več kot 400 vrst zdravilnih

rastlin. Tudi Bela krajina je pravzaprav bolj zelena kot bela, prvinska in umirjena. Obiščite turkizni izvir Krupe pri Semiču in povirje Lahinje v bližini Dragatuša, ustavite se pri katerem od odličnih vinarjev in se okopajte v prelestni Kolpi.

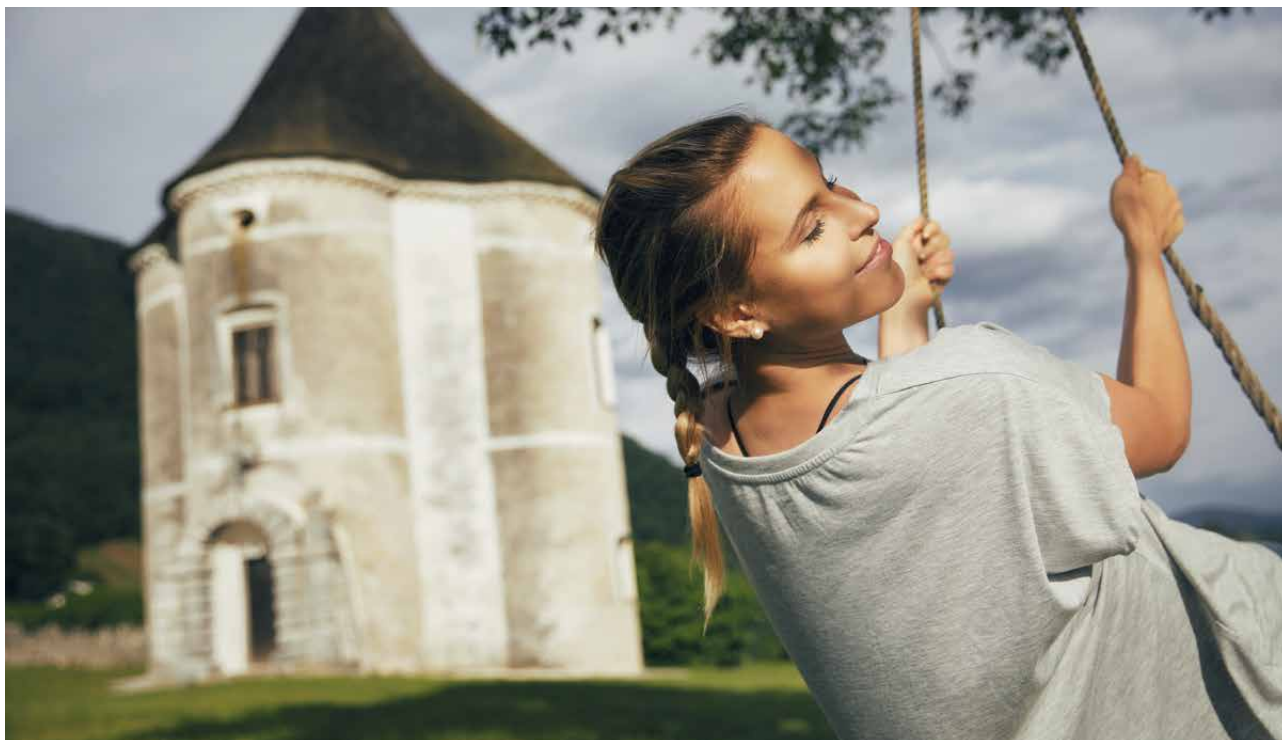
V Termah Dolenjske Toplice lahko najamete kolo, na voljo vam je tudi vodnik, s katerim se boste lahko podali na ogled naravnih lepot in znamenitosti. V bližini je urejena tekaška pot, poskrbljeno je za pohodnike in ljubitelje raftinga, čolnarjenja in tenisa, mlade družine pa bodo vesele sprehajalnih poti za »vozičkanje« in vožnjo s poganjalčki.

ZELENA JE SPROSTITEV

Terme Dolenjske Toplice so idealno izhodišče za potepanje po Dolenjski in Beli krajini, hkrati pa tudi najboljša izbira za počitek, sprostitve in razvajanje.

Blagodejni termalni vrelec s sestavo, ki vrača zdravje, ima edinstveno lastnost – že pri izviru ima telesno temperaturo, ta prijetna temperatura pa omogoča kopanje vse leto, v vsakem vremenu.

Ambienta **hotelov Vital in Kristal** poustvarjata neke druge čase, **hotel Balnea** pa je sodoben – estete, ljubitelje umetnosti in tiste, ki želijo v hotelu doživeti nekaj več, očara z naravnimi elementi in umetninami.



Osvobodite se vsakdanje rutine. Poletje kliče po sproščajočih doživetjih.

ZELENA JE OSVEŽITEV

V **Wellness centru Balnea** vas čaka pravi raj termalnih užitkov, masaž, savn, kopeli in storitev za lepoto. Kopališče obdaja na eni strani park s stoletnimi drevesi, na drugi strani pa zelen travnik. Ni ne preveliko ne premajhno. Ravno pravšnje, da ni ne pretirane gneče ne hrupa. Gostom so na voljo notranji termalni bazen in dva zunanja, z vodnimi in zračnimi

masažami, whirlpooli, gejzirji in vodnimi slapovi.

ZELENA JE ZDRAVJE

Ne le v naravi in na bazenih, tudi na krožnikih prevladuje zdravilna zelena barva – naužili se boste **pomlajevalnega klorofila** v sveži zelenjavi, zeliščih in dišavnicah, pa tudi sadja in drugih polnovrednih živil iz lokalne pridelave.

NAJ BO VAŠE POLETJE V VSEH ODTENKIH ZELENE

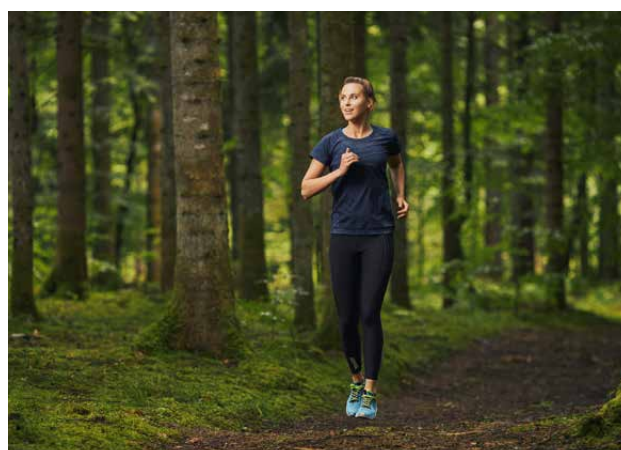
Terme Dolenjske Toplice resnično navdušijo. Nekajdnevni oddih vam bo dal novih moči in navdiha, pa če boste sami, v dvoje, z družino ali s prijatelji.

Prepusťte se zeleni – sprostitvi, gibanju, zdravju, osvežitvi ... v vseh odtenkih.



Po dobri masaži se počutiš lahkotnejšega.

V času šolskih počitnic
1 otrok do 14. leta in otroci
do 6. leta BIVAJO GRATIS.



Poletje v vseh odtenkih zelene v hotelu Balnea

**Popoln poletni velnes oddih v hotelu z umetniškim pridihom
Hotel Balnea**** superior, Terme Dolenjske Toplice**

**Romantično razvajanje v dvoje
(polpenzion, 22. 6.–5. 8. 2018)**

2 noči: 154,00 EUR

3 noči: 215,00 EUR

Cene so v EUR in veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Znana blogerka na programu zdravega hujšanja SlimFit v Termah Šmarješke Toplice

Kot bi odložila težak nahrbtnik

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

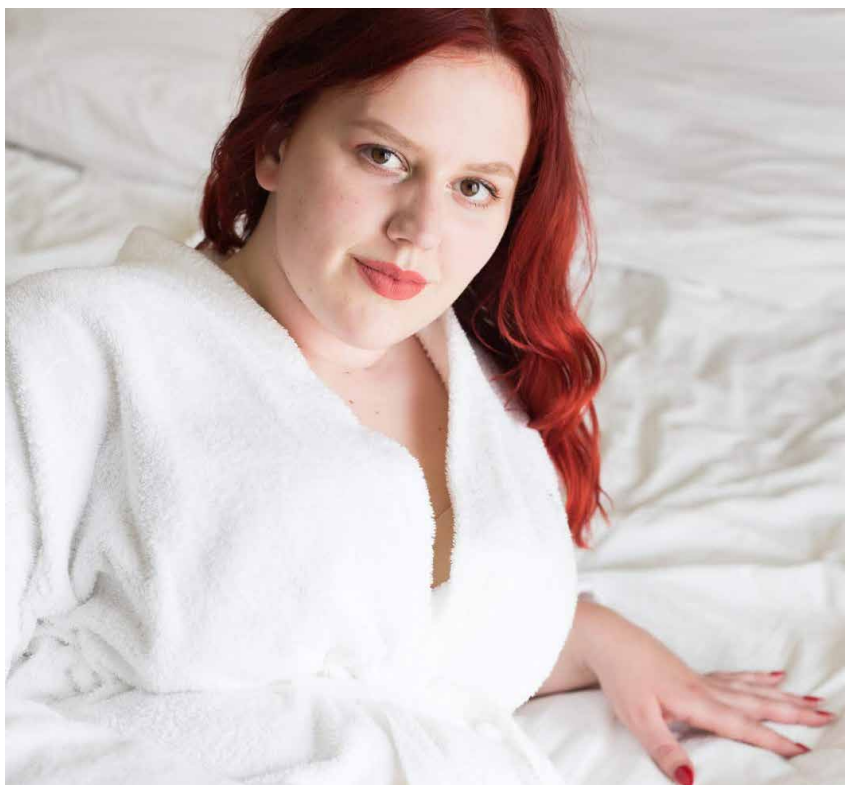
»Včasih se stvari fantastično ujamejo,« razmišlja Nataša Mernik, v javnosti vse bolj znana blogerka in vodja projekta **I am all women**. »Zadnje čase me je delo kar odnašalo, in ravno ko sem razmišljala, da moram več narediti zase, mi je prišla v roke ponudba Term Krka. Program hujšanja **SlimFit**, kot nalašč zame. Prav tista brca, spodbuda, ki jo vsake toliko potrebujemo, da v življenju kaj spremenimo.«



V svojem blogu je opisala svojo izkušnjo, ki ji je precej izboljšala življenje. Program SlimFit je sestavljen tako, da so dopoldnevi namenjeni gibanju, popoldnevi pa regeneraciji, sprostitvi in terapijam za oblikovanje postave.

VADBA NA SVEŽEM ZRAKU, BREZ »MUSKELFIBRA«

Športne aktivnosti, ki jih sicer ni bila najbolj vajena, so ji hitro prešle v meso in kri, uživala pa je tudi v čudoviti naravi v Šmarjeških Toplicah. »Nisem ravno ljubiteljica športanja, in sem v Šmarjeških Toplicah prvič začutila, da te vadba nagradi z občutkom zmagošlavja in neizmerno energijo.« Vadbe so raznolike. V lepem vremenu jih veliko poteka na prostem: pilates, aerobika v termalnem bazenu in nordijska hoja. Neverjetno se ji je zdelo tudi, da po treh ali celo štirih športnih aktivnostih na dan sploh ni imela »muskelfibra«.



ŠELE PO TERAPIJAH SE ZAVEŠ, KAKŠNO BREME JE TELO NOSILO VES ČAS

Ključ je v terapijah za sproščanje. Aroma masaža, na primer, združuje različne masažne tehnike (akupresuro, shiatsu in limfno drenažo) in eterična olja, ki pospešujejo odvajanje vode, sproščajo blokade in omogočajo vzpostavitev stanja pomirjenosti in harmoničnega delovanja telesa.

Klasična masaža z naravnimi olji poveča prekrvljenost in sprošča napetosti v telesu. Maser jo prilagaja potrebam vsakega gosta posebej. Nataša ima pretežno sedeče in miselno naporno delo z računalnikom, zato se večina napetosti pri njej nabira

S terapijami se znebiš napetosti, skrbi, odvečnih maščob in strupov.

na območju ramenskega obroča. Potrebovala je dve masaži, da se je popolnoma sprostila in začutila olajšanje. »Po drugi masaži je bilo, kot da bi odložila težak nahrbtnik.«

»Ena meni najljubših storitev je bila razstrupljevalna termalna kopel z grenko soljo Epsom, ob kateri sem se hitro sprostila,« pravi. Pospešuje tudi prebavo in izločanje strupov iz telesa, po njej pa se tudi odlično spi.

Pri hujšanju in razstrupljanju pomaga tudi naravni piling in obloge iz gline z dodatkom eteričnih olj in vitaminov, ker oboje čisti kožo in spodbuja

izločanje toksinov in odvečnih tekočin. Razstrupljevalni učinek pa še poveča tudi limfna drenaža, ki ob tem tudi krepi imunski sistem in pomirja.

BEAUTYTEK NI POVEZAN S TEKOM 😊, NA OBLIKOVANJE POSTAVE PA VPLIVA CELO ŠE BOLJ KOT TEK

Terapija z aparatom Beautytek je kot »telovadba v spanju«. Gre za metodo, ki raztaplja maščobne obloge in celulit in zmanjšuje obseg tam, kjer je to s telovadbo najtežje doseči – na trebuhu, stegnih in zadnjici.

Centimetri vidno kopnijo, ob tem pa se izboljšujeta tonus in struktura kože.

PET OBROKOV NA DAN, A GREDO KILOGRAMI DOL ... POČUTJE PA GORI!

Sliši se neverjetno, ampak res drži! Ključ je v uravnoteženih raznovrstnih obrokih iz lokalno pridelanih sezonskih sestavin. Prehranska svetovalka določi za vsakega gosta posebej dnevno potrebno količino kalorij in zanj sestavi tak jedilnik, da v njem ni jedi, ki jih ta gost ne mara ali pa jih ne sme jesti zaradi morebitnih alergij, intoleranc in bolezni.





»Imela sem občutek, da jem celo več kot doma, razlika pa je v »zdravih« kalorijah, to je zdravi hrani, ki jo telo drugače presnavlja. Za sladkosnede, kot sem, pa je bilo to, da sta vsak teden na jedilniku tudi dve sladici, pravo presenečenje. Njami!«

»Pričakovala sem majhne obroke in pusto hrano brez okusa, a se je izkazalo ravno nasprotno! Prijetno sem bila presenečena nad velikostjo obrokov in nad novimi okusi!« Jedi resda ne vsebujejo nepotrebnih maščob in sladkorja, pri njihovi pripravi pa bolj kot na nezdravo pečenje prisegajo na soparjenje in dušenje v lastnem soku, a so okusi kljub temu polni in vsak drugačen! In ne uporabljajo umetnih dodatkov, pač pa okus izboljšajo z naravno pridelanimi zelišči in dišavnicami, poleti svežimi z zdraviliškega vrta, pozimi pa kupljenimi pri premišljeno izbranih dobaviteljih.

»Po obroku ni niti sledu občutka

težkega želodca in zaspanosti, ampak se počutiš lahkega in osveženega,« pravi Nataša. Na jedilniku prevladujejo jedi z nizkim glikemičnim indeksom.

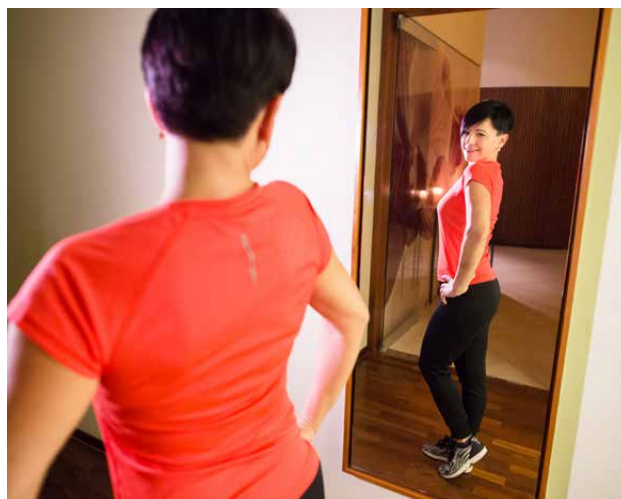
Nataša Mernik je 21-letna bloggerka (www.curvesincolors.com), fotomodel in vodja projekta I am all (wo)men/Sem vse ženske. S svojim pisanjem in predvsem s projektom, ki je v javnosti naletel na izredno pozornost, podira stereotipe o lepoti in spodbuja svoje sledilke k ljubezni do sebe in svojega telesa, ne glede na njegovo barvo, obliko in velikost.

TUDI DOMA JE ZDAJ PRECEJ DRUGAČE

Po enem tednu hujšanja in »šole zdravega načina življenja« se marsikaj spremeni. »Ne gre samo za to, da sem lažja in gibčnejša in da imam okrog pasu in bokov kar nekaj centimetrov manj, tu so še druge spremembe. Zdaj mi diši drugačna hrana. Veliko bolj kritična sem do »hitre« hrane, do sladkarij in do obrokov »mimogrede«. In nestrpna postanem, če preveč sedim, ob visokem tempu dela pa začutim, da pogrešam gibanje, da pogrešam naravo, zato si zdaj večkrat vzamem čas tudi za vadbo in hojo. Tako se počutim veliko bolje in veliko lažje prenašam tudi stres.«



Obroki so pestri – tako po različnosti okusov kot po barvi. Pomembno je, da jemo sadje in zelenjavo različnih barv, saj si le tako zagotovimo dovolj različnih mineralov in drugih pomembnih hranilnih snovi.



SlimFit & VitaDetox

Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.

- Individualni programi hujšanja in razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice
- Razbremenite telo odvečnih maščob in strupov • Zaživite lahkotneje

1. 6.-1. 10. 2018	5 noči	7 noči
SlimFit	804,00 EUR	1088,00 EUR
VitaDetox	758,00 EUR	976,00 EUR

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

Poletna strunjanska zgodba

Od dobro jutro do lahko noč

Besedilo:

Andreja Zidarič

Včasih je vsega preveč. Preveč skrbi, preveč begajočih misli, preveč nalog, idej in načrtov, preveč želja. In tudi preveč ovir za njihovo uresničitev. Resničnih in namišljenih. In ko se človek zjutraj dvigne iz postelje polomljen, ko tak odkreva v kopalnico in ga iz ogledala ne pozdravijo spočite oči in spodbudni nasmeh v slogu »Hej, ti, ugrizni v ta sočni dan!« ... Takrat je čas, da se ustaviš ...

Sama se odpravim na morsko obalo ...



SAMA? ZAKAJ PA NE ...

Lepo in osrečujoče je, ko ima človek prijatelje. Ljudje smo namreč družabna bitja, radi se pogovarjamo, izmenjavamo misli, se smejemo, včasih je dovolj samo biti skupaj, brez besed. Pomembno pa je, da znamo biti tudi sami s seboj. Da smo sami sebi dober prijatelj, zaupnik, zaveznik. Če se znamo pogovoriti sami s seboj, se smejeti samemu sebi in se tudi zjokati nad seboj, teče takrat po nas posebna energija, ki nas dela močnejše. Zato se je treba občasno posvetiti tudi samo sebi, se pomiriti s seboj in se na novo nastaviti.

OB MORJU JE, VERJEMITE, VSE LAŽJE ...

V Strunjanu, kjer si lahko pogled spočijem na veliki morski modrini, piranski cerkvi v daljavi, modrem nebu, ki se kaže skozi grčaste veje borovcev in nežne veje tamarisk, kjer lahko nabiram kamne, ki jih je poljubljalo morje, in štejem boje na školjčiču v daljavi, ko pohajkujem po zaviti stezici do Mesečevega zaliva, se začnejo moje »stvari« spet postavljati na pravo mesto ...

ZA DOBRO JUTRO ...

... na balkončku svoje sobe globoko zajamem dišeči morski zrak ... Ugodja skoraj ni mogoče opisati ... Nekaj zamahov z rokami, miganje s prsti na rokah in nogah, kroženje z rameni ... Najpomembnejše pa je dihanje ... Vdih dobrega, da se prsni koš razširi, in izdih vsega odvečnega, slabega ... Misli se začnejo ovijati v zvoke okolice ... ptičje žvrgolenje, vesel smeh nekje spodaj ... Vdih in izdih ... Razkošje miru in Mediterana.

Po zajtrku, na katerem si vedno privoščim svoje najljubše jutranje jedi – malo paradižnika, malo sirčka, malo popečenih jajčk, kos svežega kruha, skodelico kave in svež grenivkin sok –, se odpravim na hrib za hotelom Svoboda.

DOPOLDANSKO UMIRJANJE

Markirana pot vodi med oljčne nasade ... eni so tu že dolgo, drugi so bili zasajeni šele pred nekaj leti. Dišeča stezica vodi rahlo navkreber, zato spodbudi hitrejše bitje srca. Napora je ravno dovolj, da še vedno uživam v pogledu, ki se odpira z roba klifa. Malo po stojim, se zamislim, zatisnem oči in samo diham. V mislih se rišejo kljukice ...

Z morja potegne nežen vetrič in me požene naprej. Po vijugasti poti pridem do visokega kamnitega strunjanskega križa, ki se vzpenja v nebo približno 80 metrov nad morjem, do obnovljenega starega križa, ki spominja na čudež, ki naj bi se bil zgodil v noči pred velikim šmarnom leta 1512.

Za tiste, ki verujejo ... V viharju, ki je grozil ladjam v zalivu, naj bi se bila mornarjem z vrha strunjanskega hriba prikazala Marija. Morje se je v trenutku umirilo, in mornarji so bili rešeni. V spomin na dogodek so domačini postavili križ, legenda pa pravi, da so okrog križa vidni sledovi Marijinih stopinj in njenih solza, ki jih je izjokala, da bi rešila mornarje.

S kraja, kjer stoji strunjanski križ, se ponuja pogled na celoten Tržaški zaliv, ob lepem vremenu pa tudi na Julijske Alpe in italijanske Dolomite. Prepustim se občutkom ...

Malo naprej se ustavim še na posebni energijski točki. Nikamor se mi ne mudi ... samo sem. In ko se mi zazdi, se spustim v Mesečev zaliv in se pustim očarati čarobnemu prelivanju barv na morski gladini ...

Ko se vrnem v hotel, v talaso centru Salia najprej preverim proste termine za masažo. Želim si jo. In potrebujem jo. Imam srečo ... Odločim se za klasično terapevtsko masažo celega telesa. Prepustim se terapevtkinim rokam, ki počasi rahljajo vrat, ramena, hrbet ... Kako to godi! Prenapetim mišicam, koži, mislim. Volzi pod prsti popuščajo ...

Klasična masaža telesa je ena najstarejših, najbolj naravnih in preprostih metod zdravljenja in ohranjanja zdravja. Sprošča telo in um ter odpravlja napetosti v mišicah. Poleg tega izboljšuje prekrvavitev mišic, poskrbi za hitrejšo regeneracijo tkiv, izboljša sklepno gibljivost, pospešuje krvni in limfni obtok, ... Dobro vpliva tudi na izboljšanje psihičnega počutja človeka, saj pospešuje izločanje hormonov, ki povzročajo občutek ugodja in sreče.

NEKOLIKO POZNEJE ...

Bi si privoščila še malo posebnega razvajanja? Morda nekaj za obraz ... Da ne bodo moja lica videti tako utrujena. Termin za vrecel mladosti, več kot uro trajajočo nego obraza, lifting, dobim proti večeru. Kot naročeno. Popoldan bom lahko preživela v miru na plaži – že tretjič bom brala *40 pravil ljubezni*, plavala, poslušala pljuskanje valov, štela oblake, zbirala školjke in kamenčke ...

SONČNI ZAHOD

Skoraj ga zamudim, saj čas danes zame preprosto ni bil pomemben. Zapomniti sem si morala le ure izbranih velneških storitev. To pa je bilo še kako vredno. Z lahkotnimi koraki hitim proti plaži, na kateri veselo plapola modra zastava. Ozrem se naokoli. Plaža je kljub gneči minulega dne urejena, čista, na njej pa se že rišejo zametki nečesa novega, kar bo strunjanskim kopalcem kmalu – o tem sem prepričana – nadvse pogodu ...

ŽIVLJENJE JE LEPO

Ker ponuja vedno nove priložnosti, nastavlja nove izzive, in ko veter zapre vrata, odpira okna. Veter je dober, je nujen. Prevetri misli, preusmeri tokove, prinese kaj novega. Nič hudega, če se včasih počutimo ujete v vrtincu. Pomembno je, da se zavedamo, da je vse stvar odločitve, tudi sreča, in da je treba za njo tudi kaj storiti. Si privoščiti odklop v Strunjanu? Tudi ...

Balkonska vrata pustim odprta, da se lahko nočni veter poigrava z zavesami. V sobi diši po morju, po borovcih. Diši tudi posteljnina. Prija se zariti vanjo. Misli so spokojne. Zadovoljno se nasmehnem sama sebi in si zaželim:

LAHKO NOČ!





Otroci do 6. leta
BIVAJO GRATIS, otroci do
14. leta imajo 50 % popusta.



Osvežujoče poletje ob morju

Poletnih počitnic se veselimo vsi. Pomenijo nam pobeg iz rutine vsakdana, priložnost za druženje z novimi ljudmi, predvsem pa več časa za nas same. Poletje je odlična priložnost, da si privoščimo veliko gibanja in razvajanja v vodi. V Talasu Strunjan bomo poskrbeli, da se boste lahko osvežili, ohladili in sprostili v bazenih z morsko vodo, ali pa v morju.

Gremo na poletne počitnice v Talaso Strunjan. Nepozaben oddih za vso družino.

		22. 6. 2018–28. 7.; 19. 8.–9. 9. 2018			28. 7.–19. 8. 2018		
		5 noči	7 noči	dodatna noč	5 noči	7 noči	dodatna noč
Talas Strunjan	Hotel Svoboda****	428,00 EUR	599,00 EUR	86,00 EUR	450,00 EUR	630,00 EUR	90,00 EUR
	Vile***	323,00 EUR	454,00 EUR	65,00 EUR	338,00 EUR	473,00 EUR	68,00 EUR
	Laguna***	356,00 EUR	498,00 EUR	72,00 EUR	370,00 EUR	517,00 EUR	74,00 EUR

Cene so v EUR, veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Švedinja, očarana nad Strunjanom

Erika Sundqvist

Besedilo: Maja Bele

»Vas zanima, kako sem pristala na dopustu v Strunjanu?« me navihano, s kozarcem limonade v roki, vpraša simpatična Švedinja Erika Sundqvist, s katero sedim na hotelski terasi. Njena mladostna energija me spominja na otroško junakinjo Piko Nogavičko, ki prav tako prihaja iz severnih krajev.

»Oba z možem imava naporni službi. Tokrat je šel na službeno pot v Indijo in sama pri sebi sem se vprašala, zakaj ne bi jaz tega časa izkoristila drugače, za oddih, nekje ob morju, kjer imajo za goste pripravljene krajše programe za počitek telesa in za miselni odklop. Bila sem že v Grčiji, Španiji, na Portugalskem, zdaj pa sem si poleg ležanja na plaži in sonca, po katerem sem po dolgih petih mesecih zime res hrepenela, želela početi še kaj ...«

Tako je gospa Erika po spletu iskala spa programe in naletela na talasoterapijo. »Uf, to pa je nekaj, povezano z morjem in soncem in morskimi tretmaji, kot so obloge iz morskega blata, masaže z mediteranskimi olji. Pa pohodi in kolesarjenje ob morju, blizu so še zgodovinska mesteca ... Uuuuauu, to je to! **MOJA POČITNIŠKA DESTINACIJA JE: STRUNJAN, SLOVENIJA!**«

Po nekaj dneh oddiha v hotelu Svoboda, ko ravno pridirja s kolesarjenja in se odpravlja na popoldansko masažo, mi zaupa, kako zadovoljna je, da je tukaj.

»Zrak je čudovit! V njem čutim morje in diham čisto drugače kot doma.

Živim 200 kilometrov severno od Stockholma, v službi preživim v pisarni vsak dan po devet ur; rada imam svoje delo in ljudi, s katerimi delam.



V prostem času veliko hodim, imam vnuke, teh nekaj dni tukaj pa mi je dalo tooooooolikooo energije za naprej ... Dan je zapolnjen z nordijsko hojo po solinah in po poteh ob oljčnih nasadih, s kolesarskimi izleti do Pirana in Izole, s plavanjem, masažami, in čeprav sem na dopustu sama, tega sploh ne občutim. Res sem vesela, da sem se odločila za vaše programe v

Strunjanu, saj so dobro zasnovani. In ravno včeraj zvečer, ko sva se z možem pogovarjala po telefonu, sem se dogovorila, da naslednjič prideva sem oba. Moje navdušenje nad tem kotičkom Mediterana in njegovimi ljudmi je preprosto nalezljivo.

DOBRODOŠLA KMALU SPET, ERIKA!

VABLJENI na morje

Kopanje in savnanje v Talasu Strunjan:
PON-ČET 20 EUR | PET-NED 25 EUR

Kopanje, savnanje in kosilo v Talasu Strunjan:
PON-ČET 28 EUR | PET-NED 31 EUR

Intervju: Ana Klašnja

»Otočec je doza koncentrirane lepote in očarljivosti!«

Sprašuje: Helena Peternel Pečauer

Med sprehodom po Otočcu smo pred kratkim ujeli tudi priznano balerino in simpatično žirantko šova Slovenija ima talent Ano Klašnja. Po vrnitvi s tritedenske turneje po Južni Ameriki si je z družino privoščila nekaj dni oddiha v hotelu Šport Term Krka. Otočec je povezan z geslom Predani strastem. Ker jim je predana tudi Ana, ji je bil oddih v tem dolenjskem biseru pisan na kožo.



Vaš poklic se zdi zelo romantičen, a v ozadju so najbrž ure garanja ...

Seveda. Balet je profesionalen šport in umetnost hkrati. To je tako, kot če bi se Tina Maze morala z vso hitrostjo spuščati po strmini, ob tem imeti brezhiben make up in se smehljati gledalcem ob progi. Ljudje težko razumejo težavnost našega poklica.

Zahteva celega človeka. Ves čas moram biti v formi. Tudi če nimam predstave, moram zjutraj vstati in iti na kondicijske vaje.

Kako naporno je stati na špičkah, kako zelo balerino po predstavi bolijo noge?

Joj, ne morete si misliti! Še hujši pa so treningi, saj je treba eno in isto stvar velikokrat ponoviti. No, tudi predstave so naporne, ni enostavno brezhibno odplesati tri dejanja in zadovoljiti gledalce. Naporno je, fizično, tehnično in čustveno.

Poznamo vas kot vrhunsko balerino, simpatično žirantko v šovu Slovenija ima talent, zdaj ste tudi predana mama ... Kako se spopadate z vsem tem?

Uf, ni lahko. Še najlažje je, če si človek ne postavlja dolgoročnih načrtov. Za dan naprej pogledam,

koliko časa potrebujem za vaje, treninge, koliko ga bom preživela z družino ... Dobro je tudi, če znaš kakšnemu projektu reči ne. Dokler nisem imela otroka, sem se lažje organizirala, ničesar nisem zavrnila, zdaj se pa počasi tudi jaz učim drugačnega odnosa.



Kaj bi počeli v življenju, če ne bi plesali?

Gotovo bi bila igralka. Držala bi se odra, ker je to moja strast. Rada imam ustvarjanje, rada vstopam v neki drug svet, odlično se počutim na odrskih deskah.

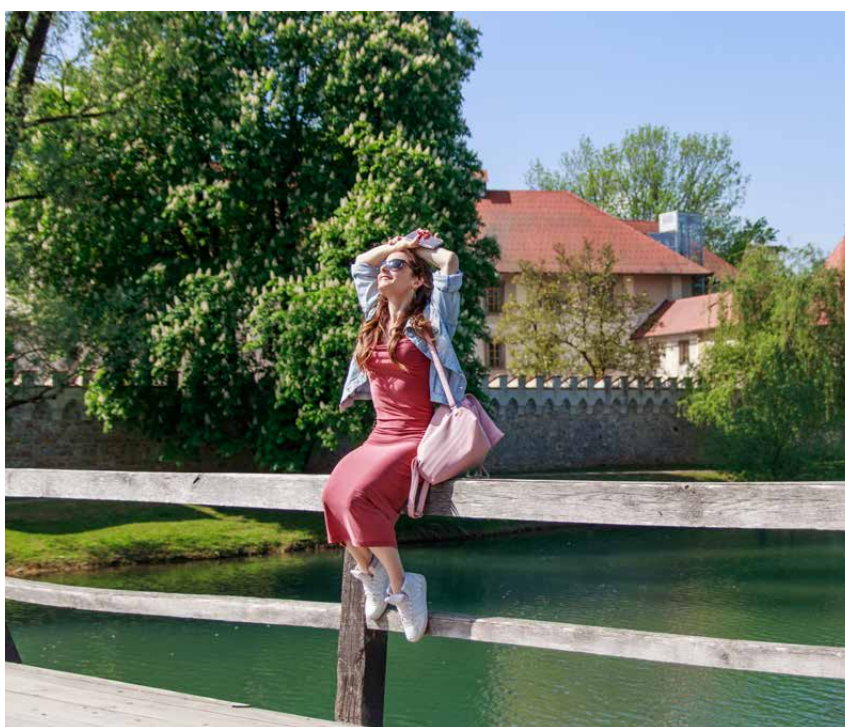
Tudi vaš partner Miha Krušič je plesni strokovnjak. Je vajino življenje en sam ples?

(Smeh) Ne, kje pa ... Je pa res, da se veliko najinih pogovorov vrtili okrog plesa. Ko se pogovarjava o svojih službah, se plesu ne moreva izogniti. V marsičem se veliko lažje razumeva, kot če bi bila različnih poklicev.

Mihi sem zelo hvaležna za nasvete pri ustvarjanju, predvsem v trenutkih, ko se ne počutim dovolj samozavestno. Cenim tudi njegovo konstruktivno kritiko. Kadar gleda predstavo, imam največjo tremo.

Ali tudi plesalci nosite »delo domov«?

Absolutno, doma je treba dobro poskrbeti za telo, da se regenerira. Poleg tega je včasih treba pošiti še kakšne copatke, da se lepo uležejo po nogi, treba si je masirati stopala, pripravljati kopeli, iti v savno ... Odkar sem mama, to zelo težko usklajujem. Počasi bom morala spet začeti skrbeti zase.



S kakšnimi vtisi ste se vrnila s turneje po Latinski Ameriki?

Zelo uspešno smo gostovali s predstavo Tomaža Pandurja. Uživala sem, saj so nas pričakali zelo lepi kraji in srčni ljudje. Zelo toplo so nas sprejeli. Mehičani Pandurja obožujejo. Pravijo, da je bil »Meščan v telesu Slovencev«. Verjetno so nas tudi zaradi spomina nanj tako lepo sprejeli. Domov sem prinesla lepe vtise.

Toda tudi doma je lepo, kajne?

Premalo se zavedamo, kako božanske kotičke imamo – gore, reke, morje ... vse imamo. Otočec je pa itak poglavje zase, doza koncentrirane lepote in očarljivosti.

Ste prvič v tem dolenjskem raju?

Ne, Dolenjsko dobro poznam. Na Otočcu je res fantastično. Včeraj smo najeli kolesa, Jašo sva pripela na otroški sedež in zelo smo uživali, ko smo se vozili po mirni, zeleni pokrajini. Tu so ljudje zelo prijazni. Še zlasti za družine z majhnimi otroki je Otočec res pravi raj. Bazen, igrišča, romantični grad, sprehajalne poti in božanski mir ... Idealno za par dni resničnega oddiha in odklopa.

Si to pogosto privoščite?

Premalokrat! To je napaka današnjega časa, tako, na žalost, ravnamo vsi, ki si želimo ustvariti poklicno kariero. Ravno družina pa lahko človeka prisili v drugačno ravnanje. Zelo sem hvaležna za prijetne trenutke, ki jih preživimo skupaj. Takrat smo stotodstno eden z drugim.

Vas bomo jeseni spet gledali v Talentih?

Ja, seveda. Oddaja bo spet pestra, zanimiva, kot je bila že v prejšnjih sezonah. Takšna, kot je življenje.



Zdrava in lepa koža

Umetnina, do katere moramo biti spoštljivi ...

Besedilo: Urška Belinc in Nina Urbič

Človeka in njegovo telo zaznamuje njegov način življenja – koliko se giblje, kako se prehranjuje, kako se sprošča in neguje, koliko časa si posveča ... Poletje, ki se začne vedno bolj zgodaj, nam ponuja zanimive izzive, vse, kar doživimo, pa se odtisne v nas v obliki spominov, in to lahko tudi kot sledi iz drugačne »snovi«, kot dolgotrajne neprijetnosti. Naša koža, to je naš največji, najtežji in najbolj vsestranski organ, čutilo, pa je tudi tisti organ, ki mu moramo poleti – vsa poletja – posvečati prav posebno pozornost.



POSKRbite ZASE

Priprava kože na najmočnejše sončne žarke je potrebna že pred poletjem, kajti zaradi dolgoletne prekomerne izpostavljenosti sončnim žarkom se hitreje stara. Potruditi se moramo, da ostane lepa, sijoča, napeta in da izžareva zdravo vitalnost.

V zmernih količinah sonce ugodno vpliva na celoten organizem: spodbuja sintezo vitamina D, ki je zelo pomemben za nalaganje kalcija v kosteh, in je tudi odlično zdravilo za naše razpoloženje. V sončnih dneh se počutimo bolj sproščeno in občutimo ugodje – zaradi prijetne toplote, ki pospeši krvni obtok in izboljša delovanje žlez.

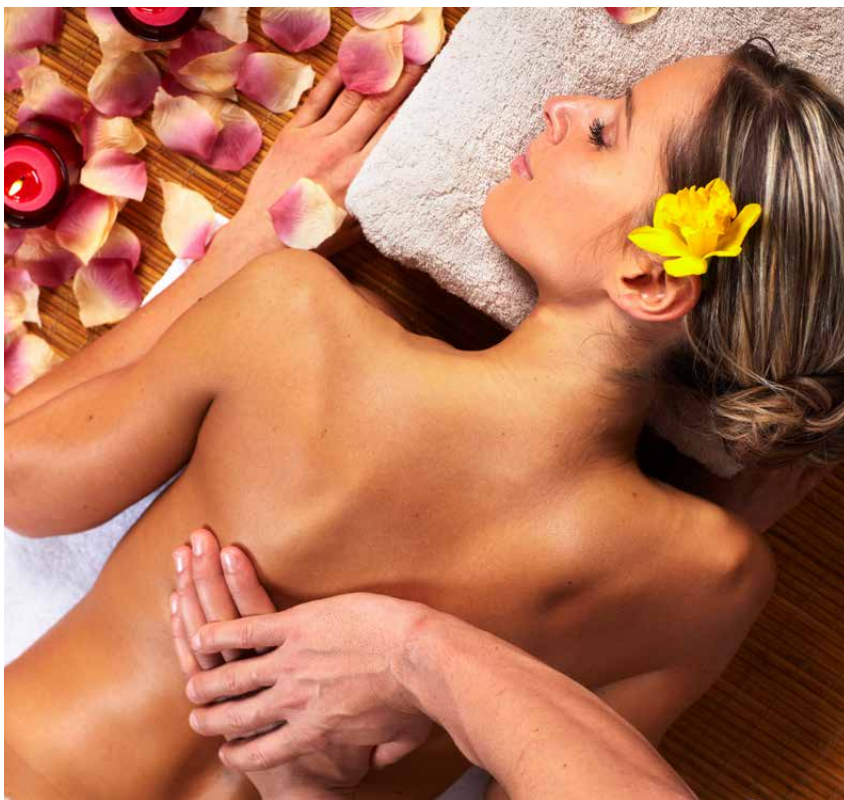
Glavni povzročitelj sončnih opeklin so UVA in UVB sončni žarki. Ti namreč prodrejo do njene zarodne plasti in jo poškodujejo v globini, tega pa ni mogoče takoj opaziti. Znaki poškodb se pokažejo šele kasneje ... Močnim sončnim žarkom se je zato treba izogibati, predvsem med 11. in 16. uro, ko je sonce najmočnejše. Če pa se opoldanski vročini res ne morete upreti, se vsaj zadržujte čim bolj v senci, kožo namažite z visokim zaščitnim faktorjem in pijte dovolj tekočine.

NEGA OBRAZA

Priporočljivo je, da si obraz vedno zaščitite pred soncem, poleti pa zahteva ta najbolj opazni del človeškega telesa še posebno nego.

Značilni znaki prezgodnjega staranja so suha, nagubana, utrujena koža, na njeni površini pa lahko opazimo tudi nepravilne pigmentacije in razpokane kapilare, kar je zelo pogosto in izrazito zlasti pri tanki občutljivi koži.

Zelo dobra ideja je, da še pred poletjem obiščemo kozmetičarko. Urica ali dve prijetnega počivanja in nežnega razvajanja bo odlično vplivala na vas, vaš obraz pa bo potem kar sijal od ugodja in hvaležnosti. Kozmetičarka bo najprej naredila piling, da bo odstranila odmrle celice povrhnjice, očistila bo pore, ki so se čez zimo zamašile, nato bo nanescila vlažilno ampulo za boljši videz in



Veter v laseh ...

... je res prijeten, vendar ... Poletno sonce in veter iz las izčrpata vlago, zato postanejo suhi in utrujeni, manj prožni, izgubijo barvo in lesk. Za zaščito pred soncem je tako priporočljivo uporabljati bolj voljne šampone in bogatejša balzame ali maske in te pustiti na laseh tudi dalj časa. Njihov učinek pa še povečamo, če okoli las, ko je na njih balzam, ovijemo folijo in pustimo delovati približno 15 minut.

Po namakanju in kopanju v slani ali klorirani vodi je treba lase nujno sprati s hladno ali mlačno vodo in jih zvečer umiti z vlažilnim šamponom. Nego pa zaključimo z oljem, arganovim ali lanenim, saj je treba, ko smo izpostavljeni močnim sončnim žarkom, tudi lase zaščititi z zaščitnim faktorjem, priporočljivo pa je tudi pokrivalo.

Ob koncu poletne sezone pa sta priporočljiva striženje utrujenih lasnih konic in globinska nega las in lasišča. Če pa boste ob tem še uživali hrano, ki vsebuje cink in maščobne kisline, na primer oreščke in bučna semena, bodo vaši lasje kmalu spet v najboljši kondiciji.

napetost, kožo bo dobro zmasirala, da bo spodbudila prekrvljenost, na koncu pa bo nanela še vlažilno hranilno masko ... Koža bo po negi navlažena in nahranjena – sijoča, napeta in ... srečna.

TELO, KI SIJE

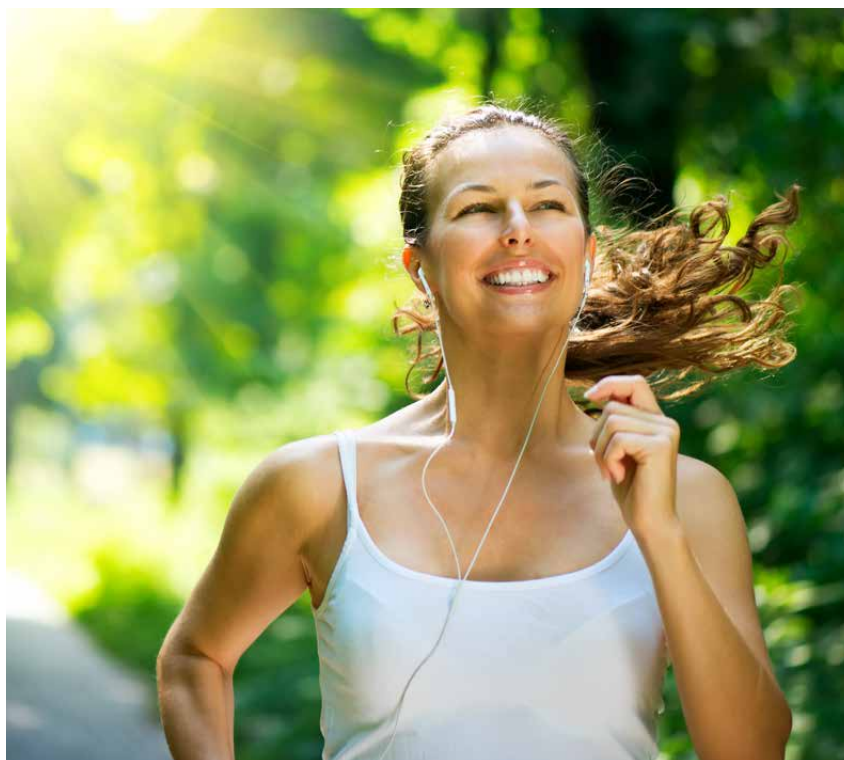
Poskrbeti pa je treba seveda tudi za telo med obrazom in stopali. Priporočljiv je piling, s pomočjo kozmetičarke ali brez nje, da se odstranijo poroženele celice in koža postane mehkejša, ker bo taka lažje sprejemala hranilne snovi oziroma jo lažje negujemo s kremami in geli.

Razvajanje obraza po sončenju:

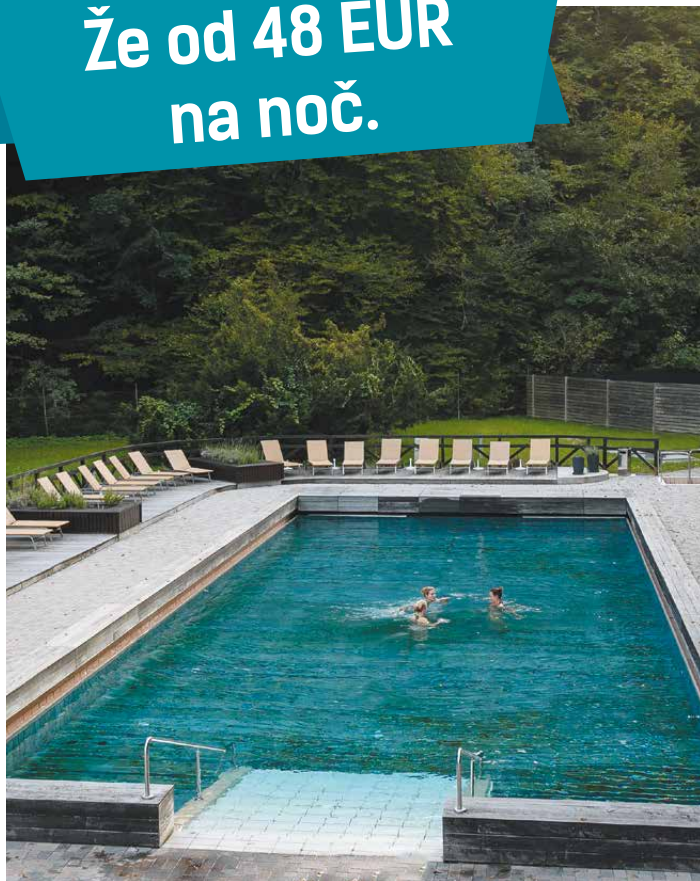
Za nahranjeno in navlaženo napeto kožo si pripravite odlično masko, ki preprečuje prehitro staranje. Zanj potrebujete 1 žlico medu (dober antioksidant), ½ žlice svežega kvasa (vitamin B), 1 žlico navadnega jogurta in 6 do 7 kapljic sveže iztisnjenega limonovega soka (C-vitamin je odličen proti pigmentaciji). Vse skupaj zmešate, nanesete na obraz in pustite delovati 20 minut, nato sperete z mlačno vodo in na obraz nanesete kremo za obraz.

SKOK V SANDALČKE

Stopala so bila v hladnejšem delu leta omejena na škornje, čevlje, nogavice ... Tudi stopala pa potrebujejo posebno nego, še posebej pri ljudeh, ki imajo težave z odmrlo kožo, predvsem na petah, in z glivičnimi obolenji nohtov. Da boste sproščeno in brez skrbi korakali po poletnih poteh, vam svetujemo obisk pri pedikerki.



Že od 48 EUR
na noč.



Poletni oddih – še posebej ugoden za seniorje

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

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.

Oddih za seniorje (22. 6.–2. 9. 2018)

		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	240,00 EUR	335,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	256,00 EUR	358,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

**Maksi oddih
po mini cenah**

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal**** Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	2 noči	3 noči
	162,00 EUR	243,00 EUR

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

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

**V TERMAH DOLENJSKE IN ŠMARJEŠKE
TOPLICE V ČASU ŠOLSKIH POČITNIC
(22. 6.-2. 9. 2018) 1 OTROK DO 14. LETA
IN OTROCI DO 6. LETA BIVAJO GRATIS.**



Poletni oddih v Termah Krka

Popolne poletne počitnice, tudi za družine z mlajšimi otroki.

- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice, front cooking
- NOČITEV S POLPENZIONOM
- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo
- VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1x 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
- ANIMACIJSKI PROGRAM

22. 6.-2. 9. 2018

5 noči

7 noči

dodatna noč

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	296,00 EUR	414,00 EUR	59,14 EUR
	Hotel Balnea**** Superior (22. 6.-5. 8. 2018)	339,00 EUR	474,00 EUR	67,71 EUR
	Hotel Balnea**** Superior (5. 8.-2. 9. 2018)	385,00 EUR	539,00 EUR	77,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	316,00 EUR	442,00 EUR	63,14 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	333,00 EUR	465,00 EUR	66,43 EUR

22. 6.-28. 7.; 19. 8.-9. 9. 2018

5 noči

7 noči

dodatna noč

Talas Strunjan	Hotel Svoboda****	428,00 EUR	599,00 EUR	86,00 EUR
	Vile***	323,00 EUR	454,00 EUR	65,00 EUR
	Laguna***	356,00 EUR	498,00 EUR	72,00 EUR

28. 7.-19. 8. 2018

5 noči

7 noči

dodatna noč

450,00 EUR	630,00 EUR	90,00 EUR
338,00 EUR	473,00 EUR	68,00 EUR
370,00 EUR	517,00 EUR	74,00 EUR

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.

MAGNEZIJ ZA ZDRAVO TELESNO AKTIVNOST

Telesna aktivnost spada k zdravemu načinu življenja, ljudje pa se odločamo za različne oblike rekreacije iz različnih razlogov; nekateri, ker bi radi z njo izboljšali zdravje ali izgubili kak kilogram, drugi se pripravljajo na tekmovanja, tretji pa vidijo v njej splošno zadovoljstvo, razbremenitev od stresa in užitek. Na splošno velja, da je rekreacija koristna, vendar lahko tudi tukaj, enako kot pri večini dejavnosti, pretiravanje tudi škodi.

BODITE REALNI

Preden se odločimo za katerokoli obliko rekreacije, je ključno, da si na začetku postavimo realne cilje, ker nam bodo le taki pomagali ohraniti motivacijo in veselje do aktivnosti, za katero smo se odločili. Pomembno je, da se dobro pripravimo in da ravnamo premišljeno in preventivno, da ne pride

Pomembna je tudi regeneracija

»Vsaj uro na teden namenite sproščanju telesa in mišic. Sama se regeneriram s plavanjem; pri tem namreč sodelujejo vse mišice, nanje pa ne delujejo večje sile«, Mojca Hafner, triatlonka, ena redkih udeleženk preizkušnje Ironman na Havajih.

do poškodb in nepotrebnih bolečin. Ker predstavlja športna aktivnost za telo napor, pa nikar ne pozablajmo na ustrezno regeneracijo po njej. Tako je priporočljivo, da začnemo med rekreacijo izgubljeno tekočino čim prej nadomeščati, in to tako, da nadomestimo tudi izgubljene elektrolite, zlasti natrij in magnezij.

POMEN MAGNEZIJA PRI TELESNI AKTIVNOSTI

Pri telesni aktivnosti se potrebe po magneziju povečajo, za 10 do 20 odstotkov, kajti s potenjem in urinom ga pospešeno izločamo, skupaj z drugimi elektroliti. Ker pa telo magnezija ne proizvaja samo, moramo za to, da nam ga ne primanjkuje, skrbeti z zadostnim vnosom. Nekaj magnezija zaužijemo sicer že s pitno vodo, vendar je ta zaradi številnih prečiščevalnih ciklov vedno bolj osiromašena. Glavni vir magnezija je tako ustrezna prehrana, ki vsebuje žita (polnozrnatih kruh, kosmiči), listnato zelenjavo, oreščke in semena (zlasti bučna), grah, fižol in lečo. Ker pa so potrebe po magneziju pri športni aktivnosti povečane in ker ljudje pogosto jemo industrijsko predelano hrano, te potrebe praviloma težko zadovoljimo samo s hrano.

POMANJKANJE MAGNEZIJA OBČITIMO KOT:

- telesno in duševno utrujenost, izčrpanost,
- povečan srčni utrip in zadihanost,
- mišične krče, napetost in trzanje mišic,
- glavobol in migreno,
- razdražljivost in zaspanost,
- slabo regeneracijo.

DA BOSTE PO ŠPORTNI AKTIVNOSTI NEUSTAVLJIVI

Rekreacija in šport povečata potrebo po magneziju, ker je to mineral, ki omogoča dobro regeneracijo po športnih naporih, saj obnavlja energijo v telesu. Odlična izbira za vnos magnezija je granulat **Magnezij Krka 300** za pripravo napitka, ki vsebuje magnezij v obliki **magnezijevega citrata** in še **vitamin B₂**. To prehransko dopolnilo je primerno za vse, ki jih pestijo težave sodobnega vsakdana – stres, utrujenost, izčrpanost in motnje v mišičnem delovanju. Za zadovoljitev dnevnih potreb po magneziju zadostuje že 1 vrečka granulata, pri povečani telesni dejavnosti pa se priporočata 2 vrečki na dan. Napitek ima prijeten okus po pomaranči in limeti in ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. Magnezij Krka 300 je na voljo v lekarnah. Več informacij najdete na www.magnezijkrka.si.

BODITE NEUSTAVLJIVI MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje **magnezijev citrat** in **vitamin B₂**.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

www.magnezijkrka.si

- ✓ Okus po pomaranči in limeti. ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil. ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.



Kronična venska bolezen – hudo breme sodobne družbe

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN JE ENA NAJPOGOSTEJŠIH NENALEZLJIVIH KRONIČNIH BOLEZNI. PRIZADENE VENSKI SISTEM SPODNJIH OKONČIN, TOREJ NOGE, TEŽAVE PA POVZROČA TUDI MNOGIM V SLOVENIJI. ŽENSKÉ ZBOLJO ZA NJO KAR TRIKRAT POGOSTEJE KOT MOŠKI.

Kronična venska bolezen velja za eno najpogostejših bolezni zahodnega sveta, prizadene pa tako moške kot ženske. Pomembno je, da jo začnemo zdraviti čim prej, da preprečimo njeno napredovanje.

Pogostost bolezni narašča s starostjo, na njen pojav pa vpliva več dejavnikov – med najpomembnejše spada zagotovo družinska obremenjenost, pogostost je veliko večja tudi pri ljudeh, ki zaradi svojega poklica veliko stojijo in sedijo, na pogostost pojavnosti pa vplivajo tudi spol,

debelost, telesna nedejavnost in življenjske razvade, kot je, denimo, kajenje. Če bolezni ne zdravimo, se poslabša kakovost življenja, saj se zaradi močnih bolečin in občutka teže v nogah telesna zmogljivost in gibljivost običajno zmanjšujeta, posledica pa je lahko tudi postopno povečevanje čustvenega nelagodja.

Kronična venska bolezen se pogosto kaže tudi navzven – pojavijo se razširjene, pajkaste vene, krčne žile in značilne otekline na nogah. Na nekaj pomembnih dejavnikov seveda ne moremo vplivati, veliko pa je takšnih, na katere lahko in moramo – odpravimo lahko odvečne kilograme in razvade, kot je kajenje, in povečamo telesno dejavnost.

V začetku tega leta je Krka dala na trg **FLEBAVEN®**, venoaktivno zdravilo naravnega izvora, v obliki tablet. Vsebuje mikronizirano učinkovino diosmin, ki povečuje prožnost ven,

zavira vnetne procese venskih zaklopk in sten in zmanjšuje prepustnost kapilar, s tem pa varuje mikroobtok in tako zmanjša tveganje za nastanek oteklin, lajša bolečine v nogah in zmanjša občutek težkih nog.

Primeren je za vse stopnje kronične venske bolezni in je učinkovit tudi pri zdravljenju venskih razjed. Z jemanjem Flebavena se izboljša kakovost življenja.

Od aprila je na trgu tudi Flebaven® 1000 mg, ki omogoča isti učinek z eno tableto na dan. Zdravljenje z le eno tableto na dan omogoča boljše sodelovanje bolnikov in je tudi cenejše.

Več informacij o kronični venski bolezni, o njenih simptomih, znakih in poteku, pa tudi zdravljenju, lahko preberete na spletni strani www.flebaven.si.

Flebaven®
mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg,
tablete, 1000 mg

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

NOVO!




Flebaven že z eno tableto na dan:

- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
- omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.

www.flebaven.si

KRKA

Bolečina? NE, hvala!

Bolečina je odziv telesa na bolezen ali poškodbo. Opredelimo jo lahko kot neprijetno čutno in čustveno zaznavo, navadno povezano z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Je pa nadvse zapletena, saj je vzrokov zanjo več in na njeno doživljanje in trajanje močno vplivajo različni dejavniki. Čeprav je neprijetna, pa je tudi koristna, saj je pogosto prvo opozorilo, da se v našem telesu nekaj dogaja.

GLEDE NA TRAJANJE LOČIMO AKUTNO IN KRONIČNO BOLEČINO

Akutna bolečina ima svoj biološki smisel, saj nas opozarja na škodljivo dogajanje v telesu ali njegovi neposredni okolici. Zanjo je značilno, da nastane hitro in da traja od nekaj dni do nekaj tednov, nikakor pa ne več kot tri mesece. Največkrat ima jasen sprožilni dejavnik, povzročijo jo poškodbe ali vnetja. Ko tega ni več, ko se vnetje pomiri ali rana zaceli, izgine tudi bolečina.

KDAJ POSTANE AKUTNA BOLEČINA KRONIČNA BOLEČINA

Če bolečina vztraja več kot tri mesece ali če ostane tudi potem,

ko vzroka zanjo ni več, je to že kronična bolečina. Pri tem ne gre več le za neprijeten občutek, temveč za samostojno bolezen, ki ima svoj vzrok, potek in posledice in zahteva posebno obravnavo, diagnostiko, zdravljenje in rehabilitacijo.

Kronična bolečina poslabša fizično in psihično zdravje in zmanjša delovne sposobnosti, s tem pa negativno vpliva na kakovost življenja.

BOLEČINO JE TREBA OBVLADATI, PREDEN POSTANE NEZNOSNA

Kljub številnim dobrim metodam lajšanja bolečine in zdravilom, ki so na voljo, je bolečina še premalo zdravljena in še vedno preveč ljudi trpi zaradi kroničnih bolečin. Truditi se moramo, da nismo pri lajšanju bolečine preveč pasivni in da lajšamo akutno bolečino pravočasno in čim bolj uspešno, saj bomo tako preprečili, da bi akutna bolečina prerasla v kronično.

Za učinkovito lajšanje kratkotrajne blažje bolečine so odlična izbira Krkina zdravila, ki so v lekarni na voljo brez recepta, na primer Daleron

(paracetamol) ali Nalgesin®S (natrijev naproksenat).

NALGESIN®S vsebuje natrijev naproksenat, zato deluje že v 15 minutah*, med protibolečinskimi zdravili za samozdravljenje pa deluje tudi najdlje (do 12 ur).

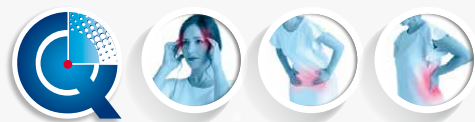
Zaradi protibolečinskega in protivnetnega delovanja in tudi zniževanja povišane telesne temperature je primeren za zdravljenje različnih bolečinskih stanj. Priporočljiv odmerek je 1 tableta na 8 do 12 ur. Več o Nalgesinu S lahko preberete na www.nalgesin.si. Če traja bolečina dalj časa ali če je močnejša, pa bo najprimernejše zdravilo za vas izbral vaš zdravnik.

Ne glede na to, s kakšno bolečino se srečamo, je pomembno, da se z njo ustrezno soočimo in jo učinkovito lajšamo in jo, če se le da, popolnoma odpravimo.

*Sevelius, H. et al. Bioavailability of Naproxen Sodium and Its Relationship to Clinical Analgesic Effects. Br. J. Clin. Pharmac. 1980; 10: 259–26.

Bolečina je nadloga.

Obvladajte jo, preden postane neznosna.



Hitra rešitev.

Nalgesin® S je hitra in učinkovita rešitev pri

- glavobolu,
- zobobolu,
- menstrualnih bolečinah,
- bolečinah v mišicah in sklepih.

Nalgesin® S. Hitro opravi z bolečino.

www.nalgesin.si



KRKA



**NUJNO OBVESTILO za obstoječe
in nove naročnike Vrelcev zdravja.**

Če ste ta obrazec že oddali,
vam ga ni potrebno ponovno pošiljati.

Terme Krka, krepimo prijateljstvo

Spoštovani, 25. maja 2018 je začela veljati nova evropska uredba o varstvu osebnih podatkov (GDPR).

Novost, ki jo moramo v Termah Krka upoštevati tudi pri izdaji in pošiljanju revije Vrelci zdravja in drugih promocijskih sporočil, je vaša osebna privolitev za uporabo vaših osebnih podatkov.

Če želite prejemati brezplačno revijo Vrelci zdravja, na katero ste morda že naročeni, in biti vključeni v naše zanimive akcije neposrednega trženja, izpolnite ta obrazec in ga podpisanega pošljite po pošti, na naše stroške, na naslov uredništva.

To priložnost bomo izkoristili za to, da preverimo vaše podatke, ki jih potrebujemo, da 4-krat na leto pošljemo na vaš naslov Vrelce zdravja, vam voščimo za rojstni dan in vas redno obveščamo o novostih in ugodnostih v naši ponudbi.

Obrazec izrežite, ga v celoti izpolnite, zložite po nakazanih črtah, zlepite in ga vrzite v nabiralnik. Poština je že plačana.

Za zaupanje se vam najlepše zahvaljujemo.

DOVOLJENJE ZA POŠILJANJE VRELCEV ZDRAVJA IN OBVESTIL O NOVOSTIH IN AKTUALNIH VSEBINAH TERM KRKA

Ime in priimek: Datum rojstva: Spol:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Številka mobilnega telefona:

Pravno obvestilo

S podpisom dovoljujem družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, obdeluje, in sicer jih uporablja za izvedbo nagradnega žrebanja, pošiljanje revije Vrelci zdravja in obveščanje o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka preko različnih komunikacijskih kanalov (mobilni telefon, elektronska pošta, poštni naslov) za obdobje do mojega preklica privolitve.

Če revije ne želite več prejemati ali pa ne želite več biti obveščeni o novostih v ponudbi Term Krka, lahko to zahtevo kadarkoli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@terme-krka.si. Poleg te možnosti imate tudi pravico, da do osebnih podatkov, ki se nanašajo na vas, dostopate, jih popravljate, zahtevate omejitev obdelave, te podatke prenesete drugam ali prekličete vašo privolitev in zahtevate, da vaše osebne podatke izbrišemo. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če pa menite, da obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto se zavezuje, da bo vaše osebne podatke uporabljala sama, jih ne bo prenesla na tretjo osebo ali v tretjo državo ali mednarodno organizacijo ter ji bo obdelala tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo.

Poštnina
plačana
Pog. št.
1/8/S

Terme Krka, d. o. o., Novo mesto
Novi trg 1
8000 Novo mesto

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

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

**Pridružite se, delite, komentirajte,
pošljite nam fotografije.**



@terme_krka



Terme Krka Slovenia



@vitarium_spa



Vitarium Spa & Clinique



@hotel_balnea



Hotel Balnea Superior



@castleotocec



Relais & Châteaux Hotel Grad Otočec



Koristnost plavanja

v termalni in morski vodi

Besedilo: **Katarina Rudman**

Zdravilna moč termalnih vod je preizkušena in znana že stoletja; od njene temperature in kemijske sestave je odvisno, za katera obolenja je najbolj blagodejna, za vse pa velja, da je gibanje v njih dobro za telo in za počutje. Termalna voda zaradi svoje pH-vrednosti med 7,3 in 7,6 telo tudi razkisa, poleg tega širi pore, poživlja krvni obtok in okrepi izločanje strupov, njena toplota sprošča napetost v mišicah in lajša bolečine, z višanjem temperature pa se njen razstrupljevalni učinek še poveča.



Zdravilne učinke morja pa so poznali že stari Grki – zdravljenje z morsko vodo, talasoterapija, izhaja prav iz Grčije, kjer so morsko vodo že pred 2500 leti uporabljali za blaženje in odpravljanje ekcemov, artritisa, astme in bolečin v hrbtu. S talasoterapijo se ukvarjamo tudi v Talasu Strunjan, saj se zavedamo, da vsebuje vse za naše zdravje ključne elemente: natrij, magnezij, kalcij, kalij, silicij ter celo srebro in zlato. Poleg tega so v morju tudi z minerali bogate alge, ki spodbujajo obnavljanje celic, pospešujejo metabolizem, krepijo imunski sistem, preprečujejo vnetja, čistijo kožo in odpravljajo celulit.

Če ob blagodejnem in zdravilnem učinku termalne in morske vode upoštevamo še sprostitve in občutek

ugodja, ugotovimo, da bomo z obiskom termalnih bazenov v **termah v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v hotelu Šport na Otočcu ali kopališč v Talasu Strunjan** celostno poskrbeli za izboljšanje zdravja in počutja.

Zakaj ne bi letošnjega poletja spremenili v najbolj zdravo poletje svojega življenja? Prednosti plavanja so:

- lepo oblikovane mišice,
- pridobivanje moči,
- večja gibčnost,
- močnejše srce,
- velika poraba kalorij,
- manjša možnost diabetesa,
- odličen način za blaženje stresa in
- posledično daljše življenje.

TERMALNA VODA V DOLENJSKIH TOPLICAH (TEMPERATURA 36 °C)

Terme Dolenjske Toplice se ponašajo z bogato tradicijo, saj so eno najstarejših zdravilišč celo v Evropi. Dva od treh termalnih izvirov teh term sta neposredno pod notranjima bazenom, pod Knežjo in Jamsko kopeljo v hotelu Vital. Ta voda je izoakratoterma s temperaturo 36 stopinj Celzija in je rahlo mineralizirana.

V očeh zdravnikov, ki so prvi pisali o Dolenjskih Toplicah, so bile Dolenjske Toplice pomembno zdravilišče, namenjeno zdravljenju revmatskih obolenj in ženskih bolezni ter rehabilitaciji invalidnih oseb. Staro kopališče se je postopoma razvilo v sodoben center

za medicinsko rehabilitacijo. Poleg naravne danosti, termalne vode, so v proces zdravljenja zdaj vključeni tudi vsi postopki in metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, s poudarkom na kinezioterapiji. Poleg rehabilitacije bolnikov z revmatskimi boleznimi, po poškodbah gibalnega aparata ter operacijah na rodilih in dojkah smo v Dolenjskih Toplicah razvili veliko dodatnih dejavnosti, potrebnih za vzdrževanje psihofizične kondicije.

O TERMALNI VODI

Učinki termalne vode (za različna bolezenska stanja) so odvisni od njene temperature in sestave, ne glede na njeno sestavo pa gibanje v topli vodi pripomore k dobremu počutju – voda je blagodejna, ker ublaži gravitacijo in omogoča gibe, ki se jih na suhem ne da izvesti, zmanjšuje napetost mišic, blaži bolečine, sprošča, izboljša prekrvitev in razvedri.

TERMALNA VODA V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH (TEMPERATURA 26–32 °C)

Najstarejši znani pisni viri o zdravilnosti vode v Termah Šmarješke Toplice so stari več kot 200 let. Danes uporablja to vodo vrhunska zdravstvena ekipa, opremljena z najsodobnejšimi napravami, za zdravljenje bolezni srca in žilja, rehabilitacijo po športnih

poškodbah in po boleznih in poškodbah gibalnega sistema. Zdravilni učinek ima vrelec s temperaturo vode 32 stopinj Celzija. Termalna voda je hipoakratoterma, bogata s kalcijem, magnezijem in kloridom.

BAZEN NA OTOČCU – S »ŠMARJEŠKO« TERMALNO VODO

V hotelu ob gozdu, ki skriva v sebi izzive pustolovskega parka, je tudi bazen, ki omogoča gostom poleg sprostitev v blagodejni termalni vodi poseben užitek tudi z razgledom na zeleno okolico. Ob njem je v zastekljeni dvorani s premičnimi stenami in prehodom na zunanjo teraso dovolj prostora za počitek na udobnih počivalnikih.

MORSKA VODA V STRUNJANU (TEMPERATURA 26–32 °C)

Talaso Strunjan je zelena oaza Slovenskega primorja, ki omogoča s svojo zatišno obmorsko lego, milim podnebjem in solinskim zalivom naravnost optimalne razmere za klimatsko zdravišče. Njegova talasoterapija je učinkovita predvsem pri pljučnih in revmatskih boleznih ter pri stanjih po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu. V Strunjanu se pri lajšanju in zdravljenju bolezni poslužujemo poleg klasične medicine tudi talasoterapije, kar pomeni, da za zdravljenje s pridom izkoriščamo blagodejno moč narave, v tem pri-

meru morja in vsega, kar je z njim povezano: morsko vodo, obmorsko klimo, morsko sol in morsko blato. Strunjanski zrak zaradi aerosolov, ki jih oddaja morje, ugodno vpliva na dihalo in na splošno počutje, odlikuje pa se tudi po nizki koncentraciji bakterij, alergenov in dima ter visoki vrednosti parcialnega pritiska kisika in relativno visoki koncentraciji natrija, klora, broma in joda. Morsko blato ali fango ima lastnost, da dobro zadržuje toploto in da je stopnja oddajanja toplote pri njem zelo nizka, izboljšuje pa lokalno prekrvitev, zmanjšuje mišično napetost in ima protibolečinski učinek.

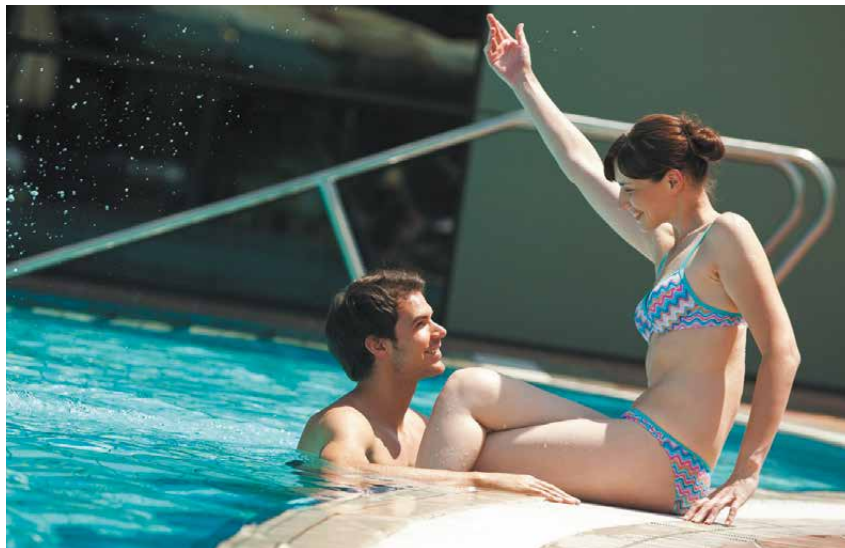
Pozitivni učinki morske vode:

- koristi ščitnici, ker vsebuje jod, pa tudi natrij, magnezij in kalcij,
- blagodejno deluje pri astmi in alergijah,
- blaži artritis in revmatizem,
- blaži vnetja in bolečine (tudi bolečine v hrbtu in mišicah),
- spodbuja delovanje jeter, ledvic in kože, da izločajo škodljive snovi,
- pomaga pri dermatitisu, luskavici in ekcemih, čisti kožo in vpliva na njen videz,
- spodbuja obnavljanje celic,
- pomaga pri odpravljanju celulita in odpravlja stres.



Vas pogosto boli hrbet, pa bi radi plavali? Športni trener Rok Weiss svetuje:

- Ljudem z bolečinami v hrbtenici priporočamo predvsem kravl in hrbtno plavanje, ker je to dvoje odlično za trening vzdržljivosti, saj ju lahko izvajamo dalj časa, in to relativno hitro.
- Prsno tehniko priporočamo zdravim ljudem, odsvetujemo pa jo ljudem z bolečinami v ledvenem delu hrbtenice.



NA PRVEM MESTU STA ČISTOČA IN KAKOVOST BAZENOV

Z rednim vsakodnevnim čiščenjem in sesanjem vseh površin v kopališču zagotavljamo kopalcem brezskrbno kopanje v čistem okolju, za čistočo pa skrbimo tudi z omejevanjem vnosa hrane v kopališča, gostom priporočamo primerno obutev in jih opozarjamo na obvezno redno tuširanje pred vsakim vstopom v bazene. Ob vstopu na bazenske ploščadi imamo nameščene dezinfektorje za noge, dnevno čistimo ležalnike, stole, robnike bazenov in tla, med obratovanjem ves čas skrbimo za čistočo garderob in garderobnih omaric, stranišč in tušev, reševalci pa skrbijo med drugim tudi za to, da tla na kopalni ploščadi niso mokra.

Kakovost kopalne vode spremljamo v skladu z določili Pravilnika o minimalnih higienskih in drugih zahtevah za kopalne vode, in sicer z večkratnimi dnevnimi ročnimi in avtomatskimi meritvami predpisanih vodnih parametrov (temperatura, klor, pH, redoks, THM/ trihalometani) in z vzorčenji kopalnih vod, ki jih opravijo pooblašene enote zavoda za zdravstveno varstvo. Analize podatkov kažejo, da so vsi nadzorovani parametri v naših kopališčih v zakonsko določenih mejah. Podatki o kopalni vodi, ki obiskovalce obveščajo o temperaturi vode, vsebnosti klora, prisotnosti/odsotnosti bakterij, stopnji THM ..., so dostopni na oglasni deski pred vstopom v bazene, podrobnejše analize pa so na voljo tudi pri reševalcih, ki vodijo evidenco analiz.

Poseben dokaz o naši skrbi za urejenost kopališč v Termah Krka pa je tudi priznanje modra zastava, s katerim se že vrsto let ponaša naš obmorski center Talaso Strunjan kot urejeno, ekološko neoporečno kopališče.

Koliko kalorij porabimo s plavanjem?

Odvisno od intenzivnosti plavanja in telesne forme lahko porabite v eni uri povprečno:

- pri prsnem slogu okoli 400 kalorij,
- pri hrbtnem slogu okoli 500 kalorij,
- pri prostem slogu/kravlu okoli 600 kalorij in
- pri slogu delfin kar 900 kalorij.

Izlet s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice ali Strunjan



Za vse, ki si želite poletnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice in v Talaso Strunjan. Izlete organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni »varovanci« izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, ob ponedeljkih v juniju, juliju in avgustu pa odpelje avtobus na kopalni izlet v Strunjan. Avtobus odpelje v obeh primerih iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite: Milica Skvarča, 041 595 192.

Romantičen zmenek in kulinarično razvajanje na Gradu Otočec

Besedilo: Jan Janžekovič, urednik e-revije Potnik.si

Ko slišimo ime Otočec, verjetno večina najprej pomisli na znameniti grad na čudovitem otoku v objemu reke Krke. Nekateri morda tudi na golf. Verjetno pa jih že manj ve, da ponuja Otočec poleg lepe narave in miru tudi odlično kulinariko v romantičnem gradu Otočec. V njem sta namreč tudi restavracija in petzvezdični hotel, ki je od leta 2009 član prestižnega združenja dvorcev Relais & Châteaux, to pa njegovo osebje zavezuje predanosti vljudnosti, šarmu, značaju, spokojnosti in vrhunski kulinariki.



Grad Otočec na otočku v objemu reke Krke ponuja s svojo lepo mirno okolico obilo možnosti za sprehode in za sprostitev v naravi.

Z ženo Simono sva si v grajski restavraciji privoščila zmenek z večerjo – in sva resnično uživala v vrhunski kulinariki in romantičnem vzdušju. Privoščila sva si večhodni meni oz. **kulinarični »izlet« po svežih, zdravih, dolenjsko obarvanih dobrotah.**

V prijetnem ambientu grajske restavracije je za najin kulinarični užitek poskrbel kuharski mojster Nejc Ban. Za predjed sva jedla **postrvji karpačo** ob mariniranih beluših, z jagodami, algami in sadnim kaviarjem juzu. Nadaljevala sva s **kremno juho iz mladega graha** z jakobovo pokrovačo. Pokusila sva še **hišni ravioli**, polnjeni s čemažem, pinjolami in marčnicami, ob **pomladnih polžih** in ocvrtem prepeličjem rumenjaku.

Na koncu pa je sledila še slastna sladica – **bela čokolada ob sladoledu iz gosjih jeter**. Ker se ob odlični hrani prileže tudi **vrhunsko vino**, sva jo

poplaknila z izbranimi **slovenskimi vini**. Pred odhodom domov sva se sprehodila še po hotelu in na **steni slavnih** ugotavljala, kdo vse je že bival tukaj. Ustavila pa sva se še v grajskem stolpu, v katerem so nedavno uredili **vinoteko**, namenjeno degustaciji vina in pomenkom o znamenitostih,



Za glavno jed sva jedla jagnječjo zarebrnico, pečeno na oglju, ob pireju iz sladkega krompirja, ingverjevo-pomarančnem čatniju in na maslu sotirani cvetači romanesko.

ki jih edinstvenih doživetij željnim obiskovalcem ponuja Dolenjska, Otočec pa še posebej.

Preživela sva čudovit večer z vrhunskim kulinaričnim doživetjem, ki ga priporoča vsem, ki si želijo privoščiti tak romantični zmenek. V gradu lahko tudi prespite, če si želite še razvajanja v termalnem bazenu in savnah, pa lahko za to izberete hotel Šport na Otočcu ali pa Terme Šmarješke Toplice.



V grajskem stolpu je urejena vinoteka, za prijetno druženje ob dobri kapljici.

Grajska vinoteka je zanimiva popestritev otoške ponudbe. V vinoteki so našla mesto cenjena domača in tuja vina višje kakovosti; bela, rdeča, močna, aromatična in sladka vina. V atraktivnem okroglem ambientu grajskega stolpa jih na željo tudi predstavijo in postrežejo.

Družina Kogej priporoča

10 doživetij na Dolenjskem, ki jih ne smete zamuditi

Besedilo: **Nina Kogej**

»Veliko potujemo po svetu, Slovenijo pa premalo poznamo,« pravita Nina in Simon Kogej, slovenska blogerja, ki s sinom Renom potujeta in o svojih doživetjih pišeta enega najbolj branih popotniških blogov Nina potuje.

»Dolenjska je bila za nas pravo odkritje! Za izhodišče sva si izbrala hotel Šport na Otočcu. Izbira je bila naravnost idealna, saj je Otočec znan kot romantičen kraj z lepo okolico, v hotelu imajo pestro izbiro za počitek in za aktivni oddih, hkrati pa je odlično izhodišče za potepanje po Dolenjski.«

Kaj vse so na Otočcu počeli in kaj vse ponuja Dolenjska, sta strnila v 10 idej za aktivni oddih.

1. PREDAJANJE KULINARIČNIM IN FOTOGRAFSKIM STRASTEM NA GRADU OTOČEC

Ob čudoviti kulisi gradu in reke Krke nastanejo prav hude fotke, sprehod po parku pa pomirja. Ren je bil navdušen nad labodi in račkami. V grajski kavarni ali na njeni terasi si obvezno privoščite kaj sladkega. Sami namreč izdelujejo odlični domači sladoled, priporoča tudi tortico. Midva sva si zvečer, po dolgem času enkrat sama, privoščila tudi romantično večerjo in ugotovila, da bi si takole, čas v dvoje morala vzeti večkrat.

2. KOLESARJENJE OB KRKI IN PO STRANSKIH POTEH OKOLI OTOČCA

Ker je paket oddiha Predani strastem v hotelu Šport vključeval brezplačno izposajo koles (vključno s čeladami in otroškimi sedežem), smo popoldne izkoristili za ta, za naju enega ljubših športov. Če pa bi bila na Otočcu brez Rena, bi najverjetneje kar vse izlete naredila s kolesom. V hotelu



Pravo odkritje – Otočec in njegova okolica

sva dobila zemljevid in opise poti, med katerimi je mogoče izbrati krajše družinske ali pa daljše za izkušene kolesarje.

Če še niste vedeli: Ob reki Krki, od Otočca do Kronovega, je nova kolesarska pot, ki je namenjena samo kolesarjem in sprehajalcem, zato bomo sem zagotovo spet prišli takrat, ko bo Ren delal svoje prve samostojne »kolesarske korake«.

3. ČOFOTANJE V TERMALNEM BAZENU

Če imate družinskega člana, ki je v vodi podoben najinemu Renu, se pripravite na to, da bo največji problem med tukajšnjim bivanjem, kako malčka brez glasnega protestiranja spraviti iz vode. Mi smo v polni meri izkoristili kopanje v termalnem bazenu v hotelu Šport.

4. ADRENALINSKI UŽITKI V PUSTOLOVSKEM PARKU OTOČEC

Lučaj stran od hotela Šport najdemo odlični kraj za ustvarjanje

družinskih spominov med skupnimi adrenalinskimi podvigi. Pustolovski park Otočec je speljan po drevesnih krošnjah, na voljo pa so štiri težavnostne stopnje s skupaj 46 plezalnimi elementi. Če bi se radi sankali po vrveh, hodili po visečih vinskih sodih ali drveli po ziplinu, je Otočec prava izbira.

5. NORDIJSKA HOJA NA STARI GRAD

Ta del Dolenjske vas bo očaral z različnimi potkami, ki so kot nalašč za nordijsko hojo. Midva sva izbrala pot od Otočca do Starega gradu, ki ga je mogoče opaziti že z avtoceste,



Ren bi od jutra do večera čofa-čofa.

malo naprej od Novega mesta. Zunanost gradu in tamkajšnji razgled ti vzameta dih in sta vsekakor vredna postanka.

6. UDARJANJE ŽOGICE NA GOLFU NA OTOČCU

Kdo bi si mislil, da se bova s Simonom kdaj znašla na igrišču za golf! Priznati morava, da sva se vedno čudila znancem, kako da jim je lahko golf všeč, ko pa ni pri tem nikakršne akcije. A kot že tolikokrat se je tudi pri golfu izkazalo, da nikakor ne moreš soditi o nečem, česar ne poznaš. Naše bivanje v hotelu Šport sva izkoristila tudi za prvo uro golfa in – bila sva navdušena!

7. SKOK V NARAVNI BAZEN KLEVEVŽ

Za termalni izvir Klevėvž blizu Šmarjeških Toplic sva izvedela na družbenih omrežjih; zadnje čase se tam pogosto znajde. Že večkrat sva ga nameravala obiskati. Poleg manjših slapov in dveh jam, kar v Slavi vojvodine Kranjske omenja že Janez Vajkard Valvasor, je tam tudi majhen bazen, v katerem se nabira izvorna termalna voda s temperaturo 24,8 stopinje. V njej se je mogoče kopati vse leto, zato ne pozabite na kopalko in brisačo.

8. DEGUSTACIJA V KARTUZIJANSKEM SAMOSTANU PLETERJE

Red kartuzijanov velja za najstrožji moški red v rimskokatoliški cerkvi, zato je samostan za obiskovalce zaprt, si je pa v gotski cerkvi vredno ogledati multivizijsko predstavitev življenja teh menihov. Pleterski samostan, edini še delujoči samostan kartuzijanskega reda v Sloveniji, je leta 1403 ustanovil celjski grof Herman II. Nekoč smo imeli na slovenskih tleh štiri take



Obisk Ptererij in muzeja na prostem je še posebej zanimiv za družine.

samostane. Kartuzija Ptererje ima v lasti šest hektarjev vinogradov in šest hektarjev sadovnjakov, nič nenavadnega torej, da so najbolj znane dejavnosti menihov žganjekuha, vinarstvo in sadjarstvo. V tamkajšnji trgovini je mogoče degustirati in kupiti njihove izdelke, med katerimi najbolj izstopata pleterska hruška z žganjem in grenčica iz 49 zelišč.

9. SPOZNAVANJE NEKDANJEGA ŽIVLJENJA V MUZEJU NA PROSTEM PLETERJE

V neposredni bližini samostana Ptererje je tudi muzej na prostem, kjer spoznamo značilne kmečke hiše tega področja. Muzej je zelo

zanimiv tudi za otroke, saj je zanje posebno doživetje že to, da se po njem prosto sprehajajo tudi različne domače živali.

10. OBISK KOSTANJEVICE NA KRKI

Ste vedeli, da je Kostanjevica na Krki najmanjše in najstarejše mesto na Dolenjskem? Zaradi pogostih poplav in ker jo z vseh strani obliva reka Krka, imenujejo Kostanjevico kar dolenjske Benetke. No, neke podobnosti z italijanskimi Benetkami ne gre pričakovati, a po otočku se je lepo sprehoditi, po Krki pa se lahko zapeljete s čolnom ali supom. Priporočava še ogled Kostanjeviške jame in obvezno cistercijanskega samostana s Forma vivo, kjer lahko nastanejo čudovite fotke.

OBIŠČITE DOLENJSKO IN SE PREDAJTE NJENIM LEHOTAM

Ne glede na to, zakaj se boste znašli na Dolenjskem, vam tukaj res ne bo dolgčas. Dolenjska je namreč ponovno pokazala in dokazala, kako lepa je naša Slovenija. Poleg Otočca naju je v njegovi okolici očaralo tudi še veliko manj znanih ali celo skritih kotičkov, ki dopolnjujejo čudovito sliko Dolenjske. In kar je najboljše, Dolenjska je naravnost odlična za družinska potepanja.



Če imate radi pristno in naravno, morate obiskati izvir Klevėvž.

Romantični oddih v dvoje in Predani strastem na Otočcu

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 234,00 EUR

Romantični oddih v dvoje: Za pare, ki se želijo posvetiti
drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi, 2 osebi: 270,00 EUR

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

Kakovostna pitna voda

Naše skupno razkošje

Besedilo: Janja Strašek, svetovalka za prehrano

*Zavedanje, da je pitje vode izrednega pomena, spremlja mene že od ranega otroštva. Tudi vi pa ste verjetno že velikokrat slišali vsaj to, da je treba popiti na dan dva do tri litre vode. Vendar se ljudje razlikujemo, in tako so tudi naše potrebe po vodi zelo različne – odvisne so od naše **starosti, spola, telesnih obremenitev, zunanje temperature in zdravja.***

VODA IMA ŠTEVILNE POZITIVNE UČINKE:

- z zaužito hrano da telesu energijo,
- preprečuje poškodbe DNK in povečuje obnovitvene sposobnosti telesa,
- povečuje učinkovitost imunskega sistema,
- iz telesa odplakne presnovke, tudi sol,
- omogoča delovanje možganov, predvsem za razmišljanje,
- pomaga preprečevati motnjo pomanjkanja pozornosti pri otrocih in odraslih,
- premaguje utrujenost in nas napolni z mladostno energijo ...

VODE NE PIJEMO LE TAKRAT, KO SMO ŽEJNI

Pomembno je, da se spodbujamo k rednemu pitju vode, in to manjših količin naenkrat. Voda je namreč osnova vseh bioloških procesov, ki omogočajo življenje. Voda je v krvni plazmi, v celicah in v medceličnem prostoru in v telesu opravlja vrsto

življenjsko pomembnih funkcij. Voda je najpomembnejša snov, ki jo moramo vnesti v telo, saj jo iz organizma tudi ves čas izločamo – preko ledvic z urinom, preko črevesja z blatom, preko pljuč z dihanjem in preko kože z znojenjem. Ob večji športni ali drugi telesni dejavnosti je moramo spiti nekaj več.

NAJBOLJŠA JE ...

... sveža navadna voda iz pipe. Izogibajmo se pitju vode z okusi. Še manj dobro pa je, če za žejo pijemo sladke gazirane pijače in sadne sokove.

Marsikdo si misli, da se bo odžejal in se dobro hidriral, telo oskrbel z dovolj vode, če bo pil vino, pivo, zeleni čaj ali kavo, kar je vse res tekočina. Vendar učinek žal ni tak, kajti vse te pijače, nasprotno, telesu vodo odvzamejo. Ob pitju vina se tako svetuje, da po enem kozarcu vina spijemo tudi dva kozarca vode. Enako velja pri pitju kave.

Slovenija je dežela zdravilnih mineralnih vod, varovanje voda pa je pri nas ena od tem trajnostnega razvoja, na katerih gradi slovenski turizem. Pitna voda je naša temeljna dobrina. Je prinašalka zdravja in dobrega počutja.

STE VEDELI?

- Pitna voda je čista voda brez zdravju škodljivih primesi in povzročiteljev bolezni, z ustrezno vsebnostjo mineralov.
- Pitna voda je voda, ki je – v svojem prvotnem stanju ali po pripravi – namenjena pitju, kuhanju, pripravi hrane ali za druge gospodinske namene ter za proizvodnjo živil.
- Za pitje je najboljša primerno hladna, s temperaturo od 8 do 13 stopinj Celzija, srednje trdote, bistra in brezbarvna, brez vonja in okusa. Pitna voda pa ni samo voda, čisti H₂O, ampak vsebuje tudi različne minerale, ki ugodno vplivajo na naše telo.
- 2,1 milijarde ljudi na svetu nima dostopa do varne pitne vode, 1,9 milijarde ljudi pa živi na območjih s hudim pomanjkanjem vode.
- V Sloveniji je skoraj petina ozemlja, okoli 347.000 hektarov, vodovarstvenega območja, od tega je dobrih 8.000 hektarov najstrožje zavarovanega območja.
- Slovenska voda iz pipe je ves čas sveža in bogata s kisikom in vsebuje minerale, pomembne za normalno delovanje človeškega telesa, ob tem pa voda tudi blaži glavobole, pomaga pri uravnavanju telesne teže in pozitivno vpliva na psihično stanje in na zdrav videz.



Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	LUNINO ŠTEVILO	POSIVE- LOST, OSIVELOST	GRŠKI MITOLOŠKI LETALEC, DEDALOV SIN	KEMIJSKI SIMBOL ZA STRONCIJ	IGRALNA KARTA Z MOŠKO FIGURO NA KONJU	DEL KMEČKEGA VOZA	ODSTRA- NJEVANJE ODMRLIH CELIC PO- VRHNJICE	AFRODITI- NO IME PO ROJSTVU IZ MORSKE PENE	TEŽA EMBALAŽE
						SKUPNOST ŠKOFOV, ŠKOFJE									
						DOLOČENO MANJŠE ALI VEČJE OZEMLJE									
						KRILO RIMSKE KONJENICE				GLAS MEH- KONEBNIK					
						ČAROVNICA V GR. MIT. VODJA USTAŠEV (PAVELIČ)				KUČMA			NAJVIŠJE GOROVJE NA KRETI VERDIJEVA OPERA		
SESTAVIL: PETERUDIR	SEIZMO- GRAF	DAVEK OD OBRESTI	IME VEČ ŠVEDSKIH KRALJEV	BOGOSLO- VEC	ETIOPSKI NAZIV ZA GOSPODA				ST. IRANSKO NOMADSKO PLEME ZDRAVILNA RASTLINA						KRAJ PRI POSTOJNI
PESNIK					GLAS NOSNIK ZID MED DVEMA OD- PRTINAMA						SL. IGRALEC (SAMOBOR) TUR. PISA- TELJICA (HALIDE E.)				
DOBIČEK, KORIST (zastar.)							1. VELIKI KNEZ MA- DŽAROV ZAČRTANA SMER						SIMBOL ZA MACH HINDUJSKO SVETO MESTO		
FR. PESEM IZ OSMIH VERZOV								DODATEK, NAMEČEK RIMSKI BOG ZDRAVIL- STVA							
IZREK, AFORIZEM, PREGOVOR						METODA NA- RAV. ZDRA- VLJENJA AM. PEVEC (LOU)							DALMATIN- SKO Ž. IME PRIPADNIK ADAMITOV		
KEMIJSKI SIMBOL ZA AJNŠTAJNJI			PRASKA KAMNINA IZ OOIDOV, IKRAVEC							DEL VARA IZDELOVA- LEC PIL					
DEBELEJŠI KOL NA SREDI KOPE					LAHKO- MISELNO DEJANJE OBRAMBA									SPODR- SLJAJ, NAPAKA	PAPEŽEV LETNI DOHODEK
LENNONO- VA VDOVA (YOKO)				AMERIŠKI IGRALEC (BRIDGES) PRITOK EBRA V ŠP.					PERZIJKA BRITANSKA GLASBENA ZALOŽBA						
NAGOVOR ZA ANGLE- ŠKEGA PLEMIČA						PASTIR IZ OPERE SNE- GUROČKA TONE SELIŠKAR					REKA MAJNA ROMAN INGARDEN				
ŠTEVILKA ENA						ZIMZELENI GRM ALI DREVO, TAMARIŠA									
LEŠ TROP- SKE VZPE- NJALKE ZA PLETENO POHIŠTVO						KDOR SE UKVARJA S SPIRITIZ- MOM									

ESKAPADA - lahkomiselno dejanje; **KALPAK** - kučma; **TRIOLET** - francoska pesem iz osmih verzov; **VARANASI** - hindujsko sveto mesto;

Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

RIVALSTVO, ODREŠENIK, LEAR, JAGA, BOČ, VALER, BALANS, ONI, STELJA, ORION, JN, ARHEOLOG, ŠTANCA, GHOSTIK, STANE, AK, CARTIER, ADDA, ACE, KOZICA, REM, KRI, VAGON, RAABE, ISTRA, OLEVEK, ER, OTREBINA, BARELI, SVITEK, NEOLITIK, KONICA, TED, LENA

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **JOŽICA MLAKAR**,
STARA BUČKA 6, 8275 ŠKOCJAN
2. nagrada: **HELENA JUVAN**,
KARLOVŠKOVA 4, 1230 DOMŽALE
3. nagrada: **ANASTAZIJA BRKLJAČIČ**,
PARTIZANSKA 11, 2000 MARIBOR
4. nagrada: **GREGOR ZAJEC**,
FRANCA BALIČA 24, 5290 ŠEMPETER PRI GORICI
5. nagrada: **FILIP BERCE**,
PODLUBNIK 40, 4220 ŠKOFJA LOKA

Rešeno križanko pošljite **do 24. avgusta 2018** na naslov:
Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto,
s pripisom **»Nagradna križanka«**.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



Pozno poletje in barvita jesen v Termah Krka

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

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

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice 2. 9.–27. 10. 2018	Hotel Kristal****	165,00 EUR	261,00 EUR
	Hotel Balnea****superior	215,00 EUR	339,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice 2. 9.–27. 10. 2018	Hotel Šmarjeta****	176,00 EUR	278,00 EUR
	Hotel Vitarium****superior	185,00 EUR	293,00 EUR
Talaso Strunjan 9. 9.–11. 11. 2018	Hotel Svoboda****	219,00 EUR	365,00 EUR
	Vile*** / Hotel Laguna***	159,00 EUR	266,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!