Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto.

TERME KRKA

Vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 3 | September 2018 | Letnik XXVI, Novo mesto

jesen 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

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	-151,00 EUR	-169,00 EUR	-159,00 EUR
Za upokojence, člane Kluba Terme Krka	304,00 EUR	335,00 EUR	343,00 EUR (do 4. 11.) 335,00 EUR (po 4. 11.)	369,00 EUR

ODHODI AVTOBUSOV:

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Dolenjska in Ljubljana, 2.–9. 12. 2018: 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, Notranjska in Ljubljana, 9.–16. 12. 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 in Notranjska, 16.–23. 12. 2018: Godovič (8:00), Idrija (8:30), Spodnja Idrija (8:40), Želin (9:00), Slap ob Idrijci (09:20), 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)
Štajerska in Posavje, 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)

Talaso Strunjan

	Hotel Svoboda****	Vile*** | Hotel Laguna***	Hotel Svoboda****		Vile*** | Hotel Laguna***	
	7 noči	7 noči	7 noči	5 noči	7 noči	5 noči
	21. 10.–28. 10. in 4. 11.–11. 11		9. 12.–16. 12. in 16. 12.–23. 11	23. 12.–28. 12.	9. 12.–16. 12. in 16. 12.–23. 11	23. 12.–28. 12.
Redna cena	587,00 EUR	433,00 EUR	468,00 EUR	425,00 EUR	363,00 EUR	315,00 EUR
Vaš prihranek	-127,00 EUR	-98,00 EUR	-105,00 EUR	-97,00 EUR	97,00 EUR	-76,00 EUR
Za upokojence, člane Kluba Terme Krka	460,00 EUR	335,00 EUR	363,00 EUR	328 EUR	278,00 EUR	239,00 EUR

ODHODI AVTOBUSOV:

Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 21. 10.–28. 10. 2018: Murska Sobota (8.00), Maribor – pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)
Primorska: 4. 11.–11. 11. 2018: Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20)
Dolenjska in Ljubljana: 9. 12.–16. 12. 2018: Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)
Gorenjska in Ljubljana: 16. 12.–23. 12. 2018: Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.05)
Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 23. 12.–28. 12. 2018 (5 dnevni termin): Murska Sobota (8.00), Maribor – pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

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

GASTRONOMIJA IN ZDRAVJE

Ali smo bili z dopustom nekje v tujih krajih zadovoljni ali ne, v veliki meri odloča hrana, ki smo jo tam jedli. Zahtevnejši gostje želijo namreč na dopustu podrobno spoznati destinacijo, kamor so pripotovali – njeno naravo, kulturne znamenitosti, zgodovino, pa tudi lokalne jedi.

Slovenski ponudniki turističnih storitev smo lahko na tem področju kar zadovoljni, saj lahko naše goste več kot zadovoljimo, če se vsaj malo potrudimo. Večino leta imamo namreč možnost pri lokalnih pridelovalcih dobivati kakovostna živila, iz katerih lahko kuharski mojstri po recepturah naših babic pripravijo številne za naše področje značilne jedi.

V naših zdraviliščih v Šmarjeških Toplicah, Dolenjskih Toplicah in Strunjanu, pa tudi na Otočcu goste tudi vseskozi prijazno ozaveščamo o zdravi prehrani. Zanje pripravljamo jedilnike z zdravimi jedmi in celo objavljamo imena in fotografije kmetov iz okolice, ki so pridelali sestavine za naše obroke.

Osnovna dejavnost Term Krka je skrb za zdravje naših gostov. Zanje zato oblikujemo storitve, ki krepijo dobro počutje in bogatijo njihovo življenje, vanj vnašajo veselje. In ker se zavedamo, da pomenita hrana in pijača, torej to, kar neposredno vnašamo v naše telo, enega najpomembnejših dejavnikov našega zdravja, nas pri izbiri in pripravi jedi vodi: **domače, sezonsko, raznoliko in zdravo.** Ko bomo organizmu ponudili vsa potrebna hranila, bomo ostali dlje zdravi ter umsko in telesno vitalni.

V Termah Krka smo skrb za kakovostna živila v ponudbi letos nadgradili s tem, da smo na Otočcu uredili vrt, ki smo ga poimenovali G-rajski vrt. Uredili smo ga na mestu, kjer je bil že pred stoletji zasajen vrt otoškega gradu, in na njem zasadili in posejali raznovrstno zelenjavo. S tem so naši kuharji dobili nekaj sestavin za pripravo okusnih obrokov, predvsem pa tu dobivajo tudi navdih za sestavljanje jedilnikov.

V Termah Krka je v kulinarično odličnost vključena tudi zdrava prehrana in to naši gostje vedo. Ne samo tisti, za katere pripravljamo ustrezne diete. Tudi čisto »normalen« vsakdanji jedilnik je v Termah Krka pripravljen tako, da omogoča poleg zadovoljstva za naše čute tudi zdravje za naše telo.

Jože Berus, direktor Term Krka

IZ VSEBINE

4 **TERME DOLENJSKE TOPLICE**
Na oddih in hkrati na koncert

7 **TALASO STRUNJAN**
Zgodba o morju ...

12 **OTOČEC**
Vikend oddih z bioterapevtko in jogistko

15-28 **V SREDIŠČU**
Za bolj zdravo srce

29 **SAVNANJE**
Rituali

32-34 **KRKA**
V skrbi za vaše zdravje

36 **NOVO LETO**
Večno pričakovanje veselega

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Mojca Simončič, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Silvana Ilić Topić, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Danilo Kesić| tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

TERME DOLENJSKE TOPLICE, HOTEL BALNEA**** SUPERIOR

NA ODDIH IN HKRATI ŠE NA KONCERT

Besedilo: Katarina Rudman

Poletje se počasi poslavlja. Upamo, da ste ga dodobra izkoristili; v družbi prijateljev, glasbe, odličnih specialitet z žara, morskih dobrot, aperolov in mojitov v eni in sladoledov v drugi roki.

Balnea Art

Tudi pri nas je bilo poletje precej živahno. Skoraj vsak konec tedna se je zgodilo kaj zanimivega. Kot radi rečemo, je hotel Balnea dizajnerski hotel, prežet z eleganco, tak pa privablja s svojim umetniškim okoljem tudi ustvarjalce, ki tu najdejo navdih za svoje delo. Poletne večere so nam popestrili mnogi slovenski glasbeniki.

Postregli so nam z glasbo in nam omogočili ustvariti spomine, ki nas bodo greli v dolgih mrzlih zimskih dneh. Pri nas sta nastopala mlada popularna glasbenika Žan Serčić in Eva Boto, navihani fantje iz glasbene skupine Il Divji, pet prijaznih gospodičen iz skupine Jazz Ladies, odlična vokalista Alenka Gotar in Žiga Lakner, navdušili so nas Slavko Ivančić, Omar Naber, a capella skupina Bassless, Anika Horvat … Prijeten večer nam je pričaral tudi mojster čarovnije in trikov Magic Aleksander – če ga še niste videli v živo, priporočamo, da to storite čim prej. Aleksander vas bo prisilil, da boste podvomili o vseh fizikalnih zakonih.

Če pa vam ni uspelo videti in slišati nobenega od naštetih koncertov, ne skrbite, saj bomo tudi jeseni nadaljevali s koncerti, s to razliko, da jih bomo prestavili v toplo hotelsko kavarno. Se vidimo?

Popoln velnes oddih v dizajnerskem hotelu Balnea**** superior

Pred nami je jesen, čas ko poletnim piknikom počasi pomahamo v slovo, večerne pogovore na terasi pa prestavimo v dnevno sobo, kjer si postrežemo s skodelico čaja in se že radi ogrnemo s toplo odejo. Za mnoge je prvo hladno jutro tisto, kar nas spomni, da je poletje res minilo in da bi se prilegel še kak vikend oddih. Če ste ljubitelj savn, termalnih bazenov, odlične hrane, ki je pripravljena iz surovin lokalnih dobaviteljev, glasbenih večerov, dizajnerskih hotelov, kraljevskih

masaž, udobnih sob z masažno kadjo, animacijskega programa, narave, športnih aktivnosti …, potem rezervirajte Popoln velnes oddih v hotelu Balnea.

Kar na streho hotela Balnea? Zakaj pa ne.

Sprostite se v Wellness centru Balnea – v oazi umirjanja in sprostitve. Izbirate lahko med šestimi različnimi savnami – infrardečo, finsko, turško, japonsko potilno kopeljo, whirlpoolom in zeliščno. Od septembra do maja pa sta za goste hotela odprti še dve novi savni s prostori za počitek in sprostitev na strehi hotela Balnea**** superior, kjer se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih. Za boljši učinek in še večji užitek pri savnanju pripravljamo za vas dnevno tudi različne programe oblog in pilingov z dišečimi negovalnimi sestavinami, kot so cimet, kava, sol in čokolada, po savni ali pomlajevalni kopeli pa vas tu čaka še zenovska soba z vodnimi posteljami – za počitek.

Vsak petek in soboto do 23. ure nočno kopanje s kozarčkom penine

Vabljeni v notranje bazene, kjer ima voda prijetnih 32 stopinj Celzija, popestritev in dodatno sprostitev pomenijo vodni in zračni mehurčki v bazenih, termalna voda pa brbota tudi v whirlpoolu. Rezervirajte Popoln velnes oddih v hotelu z umetniško dušo, hotelu Balnea**** superior, in se prepustite razvajanju. Obljubimo vam, da se boste domov vrnili prerojeni.

Velnes oddih v hotelu z umetniško dušo

Balnea**** Superior

To jesen se prepustite razvajanju v dvoje. Izberite design hotel, koncertne večere z znanimi slovenskimi pevci, masaže, japonsko potilno kopel z vročo termalno vodo, nočno kopanje in savnanje. Romantično razvajanje v dvoje.

2. 9.–27. 10. 2018 | Cena: 308,00 EUR (2 osebi, 2 nočitvi)

Cena velja za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Balnea **Art**

Vabljeni v hotelsko kavarno na glasbeno obarvane večere domačih glasbenikov.

ALENKA GODEC S PIANISTOM MIRANOM JUVANOM
petek, 19. 10. 2018

LADO LESKOVAR S PIANISTOM
sobota, 24. 11. 2018

UROŠ PERIĆ
sobota, 8. 12. 2018

MANCA IN BENJAMIN IZMAJLOV
sobota, 22. 12. 2018

08 20 50 340
booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

TALASO STRUNJAN

ZGODBA O MORJU … … NA FOTOGRAFIJAH

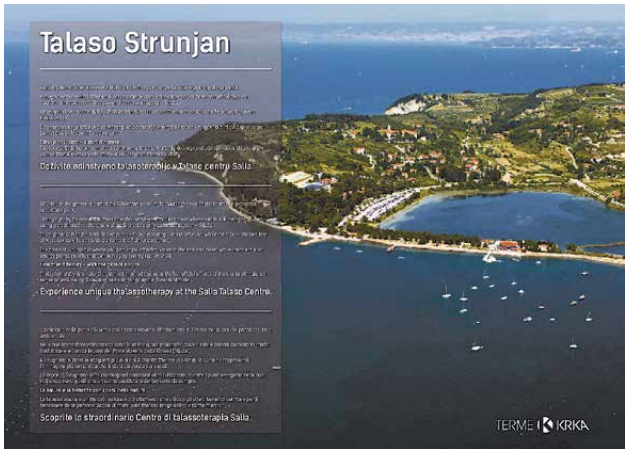
Besedilo: Maja Bele

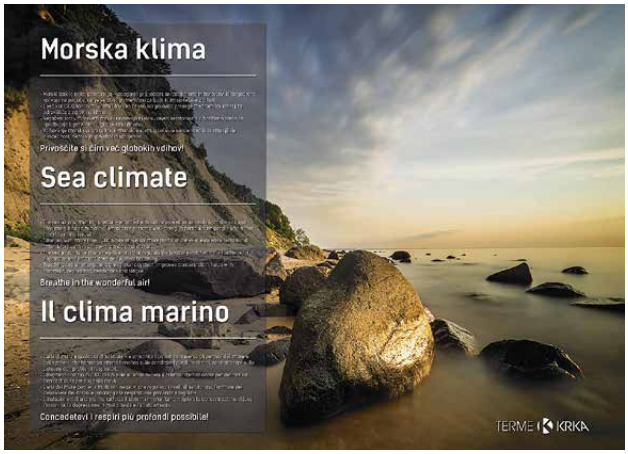
Ali veste, zakaj je zrak ob morju tako poseben? Kaj pa to, kakšne blagodejne, zdravilne učinke ima morska voda? In da je v kristalu morske soli več kot 80 različnih mineralov?

Vse to in še marsikaj lahko izveste, če se sprehodite po strunjanskem hotelu Svoboda, kjer vas na poti od bazena do velnes centra Salia spremljajo velike fotografije, ki s sliko in besedo opisujejo bogato zgodbo našega morja in našega malega zelenega kotička, krajinskega parka Strunjan.

Če se ob sprehajanju – dihajoč morski zrak, prepojen z vonjem po solinah in borovcih – ali pa ob plavanju v morski vodi počutite bolje, si boste ob branju zanimivosti na fotografijah lahko še dodatno pritrdili, da je to res in zakaj je tako. Mogoče pa se boste zaradi napisanega odločili preizkusiti še poleg soli najbolj cenjen izdelek iz solin – solinsko blato ali fango …

Zagotavljamo – ne bo vam žal!





Kaj povezuje Stuttgart in Piran ali Iz mestnega vrveža v zeleni morski raj in med zgodovinske bisere

Le kaj?

Strunjanska gosta Hans in Evelin prihajata iz Stuttgarta, ki ima, s širšo okolico, skoraj 2 milijona prebivalcev.

Evelin in Hans:

»Mestni smog, vrvež in hrup so naša stalnica. In pri bolj ali manj vseh mestnih prebivalcih se začnejo postopoma pojavljati težave z dihali, s kožo. Počitnikovala sva sicer tudi že v zdraviliščih v Nemčiji, a čez Jadransko morje ga ni. Zato so počitnice tu za naju balzam, tudi za najino dušo.«

»Zelo sva vesela, da sva preko nemškega kataloga programov medicinskega velnesa izvedela za vas in prišla v Strunjan. Tudi naju, tako kot veliko večino ljudi, pestijo bolečine v hrbtu. Ne bi rada, da bi bilo prepozno, zato sva se odločila, da bova sama poskrbela za to, da ohraniva stabilno zdravje.«

Morje, zrak …

»Strunjan naju je prepričal zaradi, prvič – morja, drugič – morskega zraka, tretjič – terapij za hrbet in četrtič – za naju, ene najboljših lokacij ob morju. Tu sva sredi zelenja in miru, zraven morja, le par kilometrov stran pa so čudovita, zgodovinsko bogata mesteca, kot so Piran, Izola in Koper.«

Pešpoti …

»Najine počitnice so popolne, čudovite! Vsak dopoldan se odpraviva na sprehod ali na pohod. Najprej naju je pot vodila na kratke sprehode okoli solin in do Mesečevega zaliva, zadnje dni pa sva jo mahnila do Izole in Pirana. Kakšne čudovite panoramske poti imate tukaj! Prehodila sva že del Jakobove poti v Španiji, pa italijansko obalo Cinque Terre, tukaj pa naju vsak dan razveseljujejo lepi razgledi in čist morski zrak.«

… in program za sprostitev hrbta

Terapije s fangom in masaže hrbta pripomorejo, da sta si opomogli tudi najini telesi. Ker sicer oba veliko sediva, nama dobro deneta in nama krepita mišice hoja in plavanje, fango in masaže pa sprostijo hrbet in ga naredijo spet prožnega. Posebno doživetje pa je tudi refleksna masaža stopal. Tako sva vsak dan polna energije in zagona.«

Hans kot arhitekt in urbanistični načrtovalec uživa v sprehodih po Piranu … Navdušen pove, da je največji trg, središče Pirana, zasnoval priznani arhitekt Boris Podrecca, ki je predaval na univerzah po vsem svetu, med drugim nekaj let tudi na njihovi univerzi v Stuttgartu.

POHODNIŠKI TEDEN V TALASU STRUNJAN

SLOVENSKA OBALA JE PRAVI RAJ ZA POHODNIKE

Slovenska obala vabi pohodnike v vseh letnih časih. Zaradi morja in rastlinja je zrak nasičen z mediteranskimi vonjavami, da z užitkom dihamo na vsa pljuča. Pogled na morje pa pomirja in ustvarja veselo razpoloženje. Ja, na obali je vse drugače. Noge so lažje in korak prožnejši.

To jesen kar dva jesenska termina!

Ljubitelji hoje, novembra vas ponovno vabimo v Talaso Strunjan, na petdnevni pohodniški program. Na naših dosedanjih pohodniških srečanjih smo prehodili že vsaj 50 različnih poti – po slovenski Istri, pa tudi po bližnji Italiji in Hrvaški. Tudi to jesen bomo obiskali zanimive kraje, razgledne točke, naravne in kulturne znamenitosti in pristne istrske domačije. Da bomo povečali ne le telesno zmogljivost, pač pa tudi znanje, razgledanost in predvsem dobro voljo!

Pohodniški teden
po istrskih poteh

4.–9. 11. 2018 in 11.–16. 11. 2018

Paket vključuje: 5 nočitev s polpenzionom v hotelu Laguna ali v Vilah, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo v hotelu Svoboda, 5 vodenih pohodov po slovenskem, hrvaškem in italijanskem delu Istre (v dopoldanskem času, z dvema vodnikoma)*, 2 x kosilo v tipični istrski gostilni, 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohodov in nazaj v hotel, možnost vinskih degustacij, z doplačilom, brezplačno uporabo pohodniških palic, oglede oljarn ter obiske vinarjev in izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov, bogat animacijski program.

Cena: 261,00 EUR

Cena velja na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi. 10-odstotni popust za člane Kluba Terme Krka je že upoštevan. Če pohodi zaradi slabega vremena ne bodo mogoči, bodo organizirani nadomestni izleti z avtobusom, brez doplačila. Prijavite se čim prej, kajti zanimanje je zelo veliko, število udeležencev pa je – da zagotovimo kakovostno organizacijo – omejeno.

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

OTOČEC

MLAD PAR JE NA OTOČCU DOŽIVEL VRSTO PRESENEČENJ

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Katarina Rudman

"Čestitam tistemu, ki se je spomnil, da v hotel namesti boksarsko vrečo!"

Jan in Vanessa Ternjak veliko in rada potujeta, kljub temu pa sta bila na Otočcu zdaj prvič. In že ob prihodu v hotel Šport sta bila zelo presenečena. Navdušile so ju sobe, ki so opremljene s športnimi pripomočki.

»Česa podobnega nisva videla še v nobenem hotelu. Oba sva po duši športnika, jaz pa sem tudi študiral na fakulteti za šport in se še vedno trudim, da skoraj vsak dan nekaj časa posvetim športu. Med drugim večkrat odidem na boks. In kaj zagledam ob prihodu v hotel? Boksarsko vrečo! Kot nalašč zame, da sem lahko vsak dan tudi malo potreniral. Verjamem pa, da marsikateri poslovnež na tej vreči sprosti napete živce. In je oddih še boljši,« pravi Jan.

Predana skupni strasti - izletom in potovanjem

Jan se ukvarja s svetovanjem podjetjem, Vanessa pa je disponentka v prevozništvu. Oba rada spoznavata svet, nove kraje, nova doživetja. Pri iskanju novih dogodivščin nimata težav – Vanessa ima vedno s seboj beležko, v katero zapisujeta lokacije, ki si jih želita ogledati. Prednost imajo kraji, kjer si lahko oddahneš in doživiš kaj novega. Največji izziv pa je zanju to, kako najti čas za vse te obiske. Časa je vedno premalo!

Nadvse romantičen Otočec

Na gradu Otočec, le malo stran od hotela Šport, so ravno v času njunega obiska urejali okolico za neko poroko. »Bilo je čudovito! Tudi midva sva se takrat ravno pripravljala na poroko. Če bi prej vedela, bi morda razmislila tudi o Otočcu (smeh). Zelo sva se navdušila nad prelepo okolico gradu in tudi nad prijaznostjo ljudi.«

Grajski ambient ju je očaral. Oba imata rada vse, kar je lepo, dizajnersko, usklajeno. »Gradovi so navadno opremljeni tako, da delujejo nekoliko težko, utesnjeno, obremenjujoče. Na Otočcu pa sva se počutila povsem lahko, mladostno, super!«

Noro zabavno – hoja po izmikajočih se vinskih sodih

Za oba je bila adrenalinska pustolovščina v pustolovskem parku nekaj novega. Nista kakšna huda adrenalinska zasvojenca, pravzaprav imata pod nogami raje trdna tla. Ampak izkušnja ju je navdušila. »Rada preizkusiva nove stvari, zato sva šla,« pravi Jan, »ja, in bilo je kar zabavno! Tisti kotaleči se sodi, pa jurčki, ki bežijo izpod nog … dobro sva se odrezala!«

Jan in Vanessa Ternjak svoja doživetja delita na Instagramu **@janternjak** in **@life.in.her.shoes.**

Vanessa redno skrbi, da je fit. Trakovi TRX v sobi hotela Šport na Otočcu so jo navdušili, tudi zato, ker se je bližala njuna poroka in je poskrbela za malo aktivnosti.

Skoraj sama v naravnem termalnem vrelcu

Obiskala sta tudi termalni izvir Klevevž, ki je le nekaj minut vožnje oddaljen od Otočca. »Zelo prijetno se je bilo okopati v kamnitem bazenčku, v katerega stalno priteka topla voda. Nobene gneče ni bilo, le še en par. Škoda, da nisva doma kje v bližini, prav gotovo bi se hodila redno kopat!« Če bi imela več časa, pa bi obiskala tudi podzemni jami v bližini in mokrišče Zdravce, kjer lahko z malo sreče vidiš celo vidro ali bobra. »Narava je tu res prvinska in priložnosti za nove dogodivščine je nešteto,« pravi Vanessa.

Grajska večerja v čarobnem ambientu

»Navdušena sva nad Otočcem, nad naravo in nad prijaznimi zaposlenimi. V spominu nama bo ostala tudi vrhunska romantična večerja na gradu Otočec in čudovite grajske sobe, ki nama jih je razkazal vodja hotela Boštjan!« Takrat so ravno v grajskem stolpu urejali novo vinsko sobo, zato se še nista mogla udeležiti katerega od zanimivih kulinaričnih večerov z degustacijo vin. Ogled vinskega stolpa bo tako še dodaten razlog za ponoven obisk.

»Mislim, da bi lahko prišla sem praznovat najino obletnico poroke,« pravi Vanessa, Jan pa prikimava: »Se strinjam. Vanessi pa bom prihodnjič razkazal tudi Novo mesto. Zelo lepo mesto je. V preteklosti sem ga večkrat obiskal, predvsem zaradi košarke. Večkrat tam stopim na parket, med drugim sem tam spremljal tudi Sandija Bečirovića, ko je še igral za Krko. Sem njegov predstavnik za odnose z javnostmi. Letos staro mestno jedro še prenavljajo, ko pa bo obnova konec leta končana, jo peljem na ogled.«

OTOČEC

ODDAHNITE SI S POMOČJO BIOTERAPIJE, MEDITACIJE IN JOGE

Besedilo: Julija Jordan

Kolikokrat se spomnimo na preproste stvari, kot so branje knjig, sprehod ob potoku, nabiranje rož, kolesarjenje čez drn in strn, počitek pod drevesom?

Hiter in stresen način življenja ima lahko resne posledice. Zato je pomembno, da se znamo ustaviti, se zazreti vase, skušati odpraviti to, kar nam škoduje, in se lotevati izzivov, ki se nam postavijo na pot, z zaupanjem in dobro voljo.

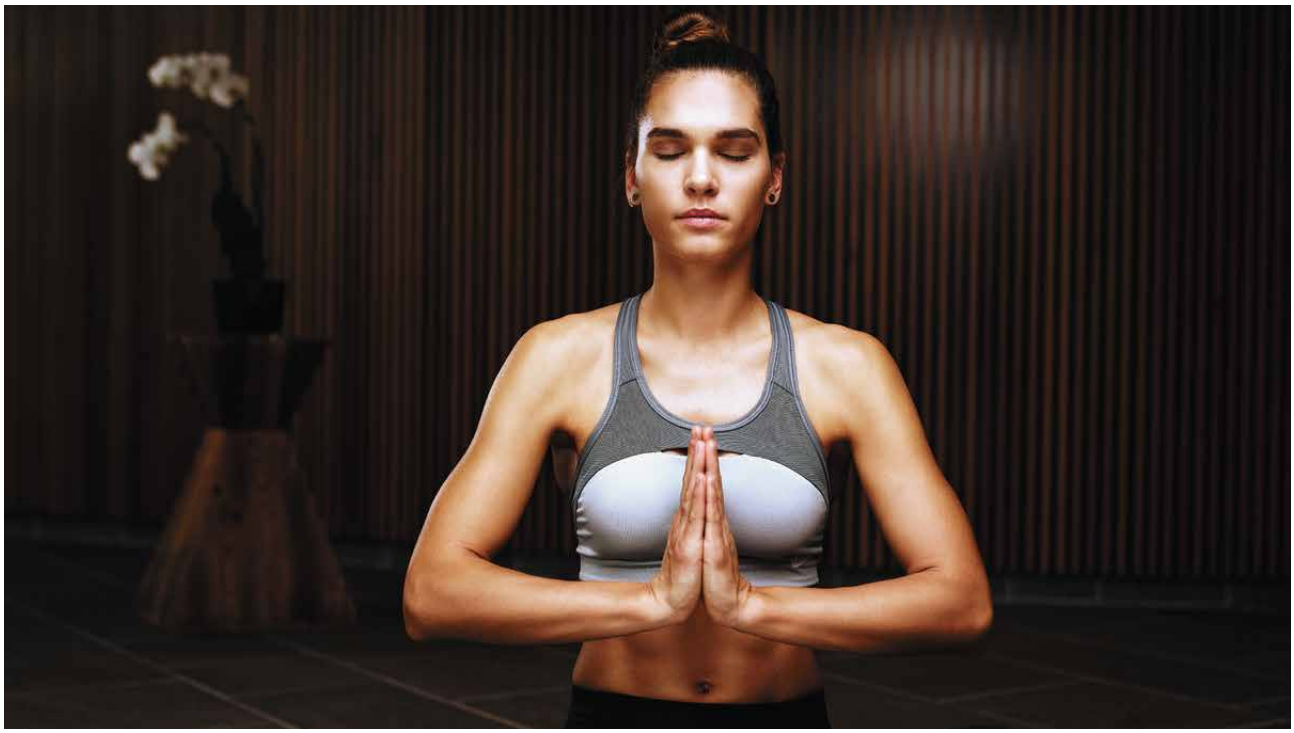
Eden od načinov, s katerimi si lahko omilimo stresne situacije, je bioterapija. Mnogi jo enačijo z bioenergijo, a ji moramo pripisati drugačne zasluge. Pri bioterapiji gre za vpogled v človekovo energetsko stanje – s tem bioterapevti odkrijejo izvorne vzroke težav, ki nas pestijo in nas nezavedno blokirajo. Poleg tega pa bioterapija blagodejno vpliva tudi na dojemanje situacij, ki predstavljajo za nas stres in nam povzročajo nelagodje, in nam vliva energijo za soočanje z izzivi. S sprostitvijo teh težav in boljšim poznavanjem samega sebe pa smo lahko v družabnem življenju bolj s koncentrirani tudi na druge, kar pomeni boljše odnose z najdražjimi in tudi v širšem okolju.

V dneh od 19. do 21. oktobra prirejata bioterapevtka Suzana Uršič in jogistka Karla Oblak sprostitveni **vikend oddih z bioterapevtko in jogistko.** Program obsega učenje tehnik meditacije in vpogled vase, kar vse pride prav v marsikaterem trenutku v življenju, se pa temu sami skrajno težko priučimo. **Čudovita okolica hotela Šport**** na Otočcu** pripomore k umiritvi in sprostitvi. V mirnem okolju si boste lahko napolnili baterije in se prepustili naukom in izkušnjam voditeljic.

Bioterapevtka Suzana Uršič je specializirana za bioterapijo v kombinaciji z različnimi metodami in tehnikami, kot so karmična diagnostika, psihoorientologija, tradicionalna kitajska medicina, reiki, psihologija in kromoterapija. Kot podporni element pa je vključena še joga z ultratriatlonko in učiteljico joge Karlo Oblak.

Delo poteka v manjših skupinah, do 20 oseb, zato je pristop individualen in poglobljen. Konkretne tehnike in vaje, ki se jih boste naučili, vam bodo lahko opora v vsakdanjiku in tudi pri zahtevnejših izzivih.

Hoteli na Otočcu že vrsto let predstavljajo za obiskovalce mozaik prijetnih doživetij, sožitje preteklosti in sodobnosti, sprostitve, zabave, kulinaričnih dogodivščin in aktivnega oddiha. Hotel Šport je v slovenskem prostoru posebnost - je namreč hotel, ki goste spodbuja h gibanju. Njegovo ime ni naključje, saj se zaposleni močno trudijo, da bi ustregli potrebam športnih navdušencev - od občasnih rekreativcev do profesionalnih športnikov. Že na hodniku tako pade v oči velika boksarska vreča s pripadajočimi rokavicami, kjer se imajo možnost sprostiti vsi gostje hotela, predvsem pa so nekaj posebnega njegove »športne« sobe - izstopajo zaradi vodilne poživljajoče rumene ali zelene barve ter športnih rekvizitov, kot so letvenik, telovadna žoga, elastični trakovi za vadbo z lastno težo … Ti pritegnejo vsakogar, tudi še tako zagrizene športne ateiste.Navdušuje pa tudi in predvsem zelena in pomirjujoča okolica hotela Šport, ki ponuja številne možnosti za zdravo gibanje. Tu je izzivov poln pustolovski park, številne pohodniške, tekaške in skike poti, zunanja športna igrišča za tenis in igrišče za golf, ki se razprostira na 75 hektarjih površine. Tu golfa ne igrajo le izkušeni – imajo tudi šolo golfa, kjer si lahko gostje sposodijo opremo in prvič zamahnejo z golfsko palico.Če človeku paše, pa se lahko tudi samo zlekne v zelenico za hotelom, opazuje begajoče oblake ali zvezde in se preda mislim …



Vikend oddih z bioterapevtko

Tridnevni program obsega:
• Celoten program vadb in predavanj • učenje tehnik sproščanja in meditacije • bivanje v komfortno opremljenih dvoposteljnih sobah • samopostrežni zajtrk in večerjo • lahek vmesni obrok • neomejen vstop v bazen s termalno vodo • turistično takso.

Cena po osebi: 270,00 EUR

Zaradi majhnega števila mest, prijave sprejemamo preko prijavnega obrazca ali na naslov info@suzanaursic.com.

041 639 645 – Suzana Uršič
041 696 599 – Karla Oblak

www.terme-krka.si

Hotel Šport, Otočec

Romantični oddih v dvoje in Predani strastem tudi jeseni

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 179 EUR
Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi, 2 osebi: 226 EUR
Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.
Veljavnost paketov do 28. 12. 2018

NOVO v Termah Šmarješke Toplice

Z maderoterapijo nad celulit (50min)

Noge, boki, zadnjica in trebuh: 60 EUR

Vitarium Spa & Clinique
07 38 43 436 | vitarium@terme-krka.si

Terapijo priporočamo za: zmanjšanje celulita • pomoč pri odplavljanju toksinov iz telesa • preoblikovanje telesa • zmanjšanje maščobnih oblog in telesnega obsega • boljši tonus kože na obrazu in telesu • za oblikovanje in dvigovanje zadnjice

Za izvajanje maderoterapije se uporabljajo posebna orodja iz lesa, različnih velikosti in oblik, ki ustrezajo anatomiji telesa. Na koži ne izzove alergijskih reakcij in je varna tudi pri občutljivi koži. S terapijo ne vplivamo na vzroke za nastanek celulita, zato je pomembno, da ob terapiji vzdržujemo tudi zdrav življenjski slog z zdravo prehrano, pitjem vode in veliko gibanja.

REHABILITACIJA SRČNOŽILNIH BOLNIKOV V TERMAH KRKA

ZAKAJ, KDAJ IN KAKO?

PRILOGO UREDILA: Alenka Babič

Slovenski kardiologi že dolga leta poudarjajo pomen rehabilitacije koronarnih bolnikov, saj zmanjšuje srčno-žilno umrljivost za četrtino, celokupno umrljivost pa za petino in je torej po učinkovitosti primerljiva s številnimi sodobnimi kardiokirurškimi posegi in zdravili. Posebej pa poudarjajo tudi, da je to vseživljenjski proces, ki traja od trenutka, ko bolnik zboli ali doživi npr. infarkt, preko aktivnega okrevanja po tem, pa vse do trajne skrbi za ohranjanje zdravja v stabilni fazi kronične bolezni.

Sodobna kardiološka stroka deli srčno-žilno rehabilitacijo v tri faze: prva se izvaja v bolnišnici in traja le nekaj dni, od sprejema do odpusta, druga se izvaja takoj po dogodku ali postavitvi diagnoze in poteka pod medicinskim nadzorom, tretja faza pa se nadaljuje potem v domačem okolju in traja vse življenje. Sodobna vseživljenjska rehabilitacija mora vključevati naslednje vsebinske sklope:

- oceno ogroženosti,
- opolnomočenje,
- psihosocialno podporo
- sekundarno preventivo – varovalni življenjski slog, zdravljenje z zdravili in spremljanje

Oceno ogroženosti bolnika lahko da le zdravnik specialist kardiolog po opravljenem pregledu, in če je potrebno, po dodatnih preiskavah, npr. ultrazvoku srca ali obremenitvenem testiranju. Ocena je ključnega pomena, saj zagotavlja, da je program ukrepov, ki so vključeni v rehabilitacijo, prilagojen prav temu bolniku in da je zagotovljena tako varnost kot tudi učinkovitost rehabilitacije. Potrebna pa je tudi za opredelitev, ali je bolezen dovolj stabilna in bolnikova zmogljivost zadostna za samostojno telesno vadbo v okviru vseživljenjske rehabilitacije. S sodobno opredelitvijo opolnomočenje bolnika označujemo pridobitev znanj, veščin in informacij,

ki so potrebne, da se bolnik sooči s svojo boleznijo in čim uspešneje sprejema ukrepe za spremembe v smeri bolj zdravega življenjskega sloga.

Srčno-žilni bolniki se pogosto srečujejo z motnjami razpoloženja, tesnobnostjo in depresijo, pogosto je prisoten tudi velik strah pred ponovitvijo dogodka, zato je zanje v poteku rehabilitacije zelo pomembna tudi psihosocialna podpora. Ta podpora omogoča, da bolnik o tem spregovori, to čim prej prepozna in se začne čim prej zdraviti.

Cilji vseživljenjske rehabilitacije so obvladovanje vzrokov in posledic bolezni in tveganj za njeno poslabšanje, izboljševanje telesne zmogljivosti in opolnomočenosti bolnikov ter njihovo vključevanje v delovno in socialno okolje.

S pojmom sekundarna preventiva označujemo ukrepe za ohranjanje stabilne faze bolezni – torej zdrav življenjski slog (redna telesna vadba, varovalna prehrana in (ne) kajenje, obvladovanje dejavnikov tveganja, kot so holesterol, povišan krvni tlak, debelost in sladkorna bolezen, in zdravljenje z zdravili.

Vseživljenjska rehabilitacija

Po zaključenem zdravljenju v bolnišnici in drugi fazi rehabilitacije so vzroki in posledice srčno-žilne bolezni praviloma obvladani, ne pa tudi odstranjeni. Ohranjanje znova pridobljenega zdravja pa terja od bolnika dnevno skrb za zdrav življenjski slog. Zavzetost bolnikov za to se z oddaljenostjo dogodka žal vse bolj zmanjšuje in pogosto se dogaja, da bolniki sčasoma opustijo npr. redno vadbo ali pa varovalno prehrano. Prav zato je zelo pomembna vključitev bolnikov v koronarne klube ali društva, kjer ljudje s podobnimi težavami drug drugega spodbujajo in motivirajo za zdrav način življenja. Tu se izvaja celovita vseživljenjska rehabilitacija – redna telesna vadba, izobraževanje članov ter psihološka pomoč in čustvena opora med bolniki, torej vse ključne prvine, ki jih priporoča kardiološka stroka.

Redna telesna vadba v društvih in klubih je strokovno vodena in prilagojena zmogljivosti koronarnih bolnikov, s predavanji in delavnicami pa društva skrbijo za aktiven pretok znanstveno utemeljenih in preverjenih informacij, kar je zelo pomembno iz dveh razlogov. Po eni strani gre za to, da se sodobna medicina hitro razvija in prinaša vedno nova spoznanja, po drugi strani pa za to, da se bolniki danes srečujejo tudi z veliko količino nepreverjenih ali celo namerno zavajajočih informacij, ki lahko zmedejo ali zavedejo še tako opolnomočenega posameznika.

V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE TUDI CENTER ZA AMBULANTNO KARDIOLOŠKO REHABILITACIJO

Besedilo: Danilo Radošević, dr. med., specialist internist

V Termah Šmarješke Toplice deluje tudi center za ambulanto kardiološko rehabilitacijo, ki je že četrti tak center v Sloveniji .

Tovrstna rehabilitacija bolnikov po srčnem infarktu je bila v Sloveniji uvedena že leta 1983, v nekdanji Kliniki Trnovo, njeno delo pa nadaljujejo na kliničnem oddelku za rehabilitacijo v sklopu Klinike za žilne bolezni, ki je naša osrednja strokovna ustanova za to področje. S postopnim organiziranjem ambulantnih rehabilitacijskih centrov v vseh regijah skušamo pri nas slediti mednarodnemu modelu rehabilitacije, ki z dokazi podprto zagotavlja boljše rezultate predvsem pri bolnikih po srčnem infarktu in s srčnim popuščanjem. Taka centra delujeta tudi v Mariboru in Slovenj Gradcu, načrtovano pa je še odprtje šestih takih centrov.

Vsi centri, tudi naš, so morali pred začetkom delovanja pridobiti potrdilo o ustrezni tehnični opremljenosti in izobrazbi kadra ter podpisati dodatno pogodbo z ZZZS. Ob tem pa smo se obvezali tudi, da bomo pri izvajanju te oblike rehabilitacije sodelovali s primarno ravnijo (zdravstveno-vzgojnimi centri, centri za krepitev zdravja, referenčnimi ambulantami), poročali v centralni register bolnikov, ki ga vodi Center za preventivno kardiologijo UKC Ljubljana, in vsako leto objavljali podatke o nizko in visoko ogroženih bolnikih, ki so tega leta končali obravnavo.

Dokazano je, da bolniki, ki so bili po končanem bolnišničnem zdravljenju vključeni v program celostne rehabilitacije, učinkoviteje obvladujejo bolezen, to pa povečuje njihovo delazmožnost in zmanjšuje tako stroške zdravljenja kot tudi njihovo umrljivost. Umrljivost v prvem letu po infarktu se s tem zmanjša za eno tretjino, ravno tako za eno tretjino pa se poveča tudi petletno preživetje teh bolnikov. Pri ambulantni rehabilitaciji gre za celovito obravnavo bolnika s srčno-žilno boleznijo, bolnik pa se v teh mesecih s po tremi obiski na teden navaja na zdravo samostojno življenje doma.
Program ambulantne rehabilitacije izvaja zdravstvena ekipa, ki jo sestavljajo zdravnik specialist, diplomirana oz. višja medicinska sestra in diplomirani fizioterapevt. Na začetku zdravljenja ocenimo dejavnike tveganja – opravimo klinični pregled, obremenitveni test in ultrazvok srca, vse to ponovimo tudi ob koncu zdravljenja, med rehabilitacijo pa ima bolnik tudi kontrolni pregled. Na tej osnovi izdela zdravnik za vsakega bolnika posebej natančen vadbeni načrt. Med rehabilitacijo se bolniki tudi izobražujejo, in sicer o zdravem načinu življenja in zdravi prehrani, motiviramo jih za prenehanje kajenja, na voljo pa so tudi predavanja in posvetovanja s psihologom in psihiatrom.
Uvedba programa ambulantne rehabilitacije ne vpliva na pravico do zdraviliškega zdravljenja, saj bolniki po infarktu, pri katerih je potekalo akutno zdravljenje brez zapletov, po pravilih ZZZS do zdraviliškega zdravljenja sploh niso upravičeni.

SKRB ZA OPREMO IN KADER

Novi center za ambulantno kardiološko rehabilitacijo v Šmarjeških Toplicah je edini tak center za Dolenjsko, Belo krajino in Posavje. Terme Šmarješke Toplice so za to ustrezno tehnično opremljene in imajo tudi primerno usposobljen kader, saj smo začeli stacionarno kardiološko rehabilitacijo tu izvajati že leta 1982, začetnik pri nas pa je bil primarij Tomislav Majič, dr. med. V teh 36 letih smo v Termah Krka pomagali na poti k boljšemu življenju več kot 30 tisoč kardiološkim bolnikom in verjamemo, da bo enako tudi v naprej. Pri tem sta pomembni tako zgodnja kot tudi nadaljevalna rehabilitacija, seveda tudi ambulanta rehabilitacija. Kardiološka rehabilitacija je večplasten vseživljenjski proces, proces, ki poteka tudi v domačem okolju in s pomočjo klubov in društev, s katerimi pa v Termah odlično sodelujemo.

Jože Berus, direktor Term Krka

REHABILITACIJA TUDI ZA BOLNIKE S KRONIČNIM SRČNIM POPUŠČANJEM

Srčno popuščanje je edina bolezen srca in žilja, katere pogostnost v zadnjem času narašča. Po svetu je več kot 26 milijonov obolelih, v Sloveniji pa živi s srčnim popuščanjem po ocenah strokovnjakov okoli 30.000 ljudi. Zelo pomembno je, da ti bolniki čim prej prepoznajo simptome tega stanja in da pridejo k zdravniku, saj je zdravljenje ob zgodnji diagnozi uspešnejše. Prav zato je Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije letos maja po vsej Sloveniji organizirala akcijo ozaveščanja o srčnem popuščanju.

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam drugih organov in tkiv. Simptomi in znaki srčnega popuščanja so prav posledica zmanjšanega srčnega iztisa, zaradi tega pa je zmanjšana prekrvljenost organov. Najpomembnejši simptomi popuščanja so: težko dihanje ob telesnih naporih in v ležečem položaju, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha ter napadi težkega dihanja ponoči. Ob pojavu teh simptomov se je treba posvetovati z zdravnikom.

Zakaj pride do srčnega popuščanja

Do srčnega popuščanja lahko pride zaradi poškodbe srčne mišice kot posledice povišanega krvnega tlaka, bolezni srčnih zaklopk, srčnega infarkta, vnetja ali drugih bolezni srčne mišice. Za njegov pojav je ključno zmanjšanje črpalne sposobnosti srca, kar pomeni posledično ob vsakem utripu srca omejeno količino krvi v levem prekatu .

Zdravljenje srčnega popuščanja

Srčno popuščanje ni ozdravljivo, napredovanje bolezni pa lahko upočasnimo, in to z zdravili oziroma operativnimi posegi, ki so potrebni pri bolj napredovalih oblikah srčnega popuščanja. Taki posegi so zdravljenje z resinhronizacijskim spodbujevalnikom, mehanska podpora levega prekata in presaditev srca. V zadnjem času pa se vse bolj uveljavlja tudi zdravljenje s presaditvijo matičnih celic, ki lahko poškodovano srčno mišico tudi delno obnovijo.

Tudi pri teh bolnikih je pomembna rehabilitacija

Zdravljenje srčnega popuščanja mora spremljati tudi sprememba načina življenja, kar pomeni

redno zmerno telesno aktivnost, zdravo prehrano in opustitev razvad, kot so kajenje, prekomerno pitje alkohola in prenajedanje. S takšnim načinom življenja in ob pomoči sodobne medicine se lahko bolniku bistveno izboljšata možnost preživetja in kakovost življenja. Pomembna je varnost vadbe, in to vadbe s strokovnim nadzorom

Rehabilitacijska vadba bolnikov s srčnim popuščanjem je zahtevnejša od druge rehabilitacije, saj terja od izvajalcev več znanja, ob tem pa tudi stalen strokovni nadzor vadečih. Zato je pomembno, da se ti bolniki pred začetkom vadbe posvetujejo z zdravnikom in da vadbo v začetni fazi izvajajo v zdravstveni ustanovi. Vseživljenjska rehabilitacijska vadba bolnikov s srčnim popuščanjem se izvaja tudi v slovenskih koronarnih društvih in klubih, vodijo pa jo vaditelji s poglobljenim znanjem o rehabilitaciji koronarnih bolnikov in s poznavanjem temeljnih postopkov oživljanja. V nekaterih društvih se izvaja tudi posebna vadba za te bolnike – sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija, tako imenovani program G-I-O. Zveza slovenskih koronarnih bolnikov si intenzivno prizadeva to vadbo omogočiti v čim več društvih.

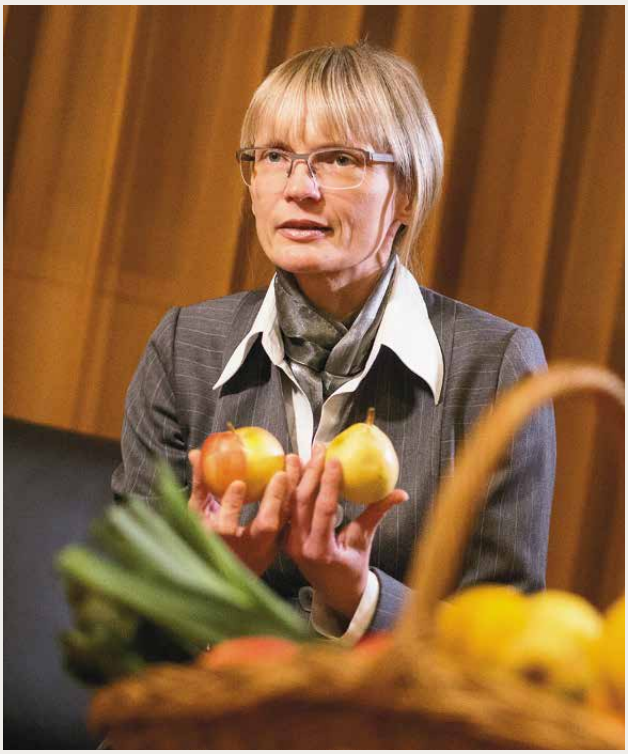
»Ker gre za pešanje srca, so nekoč domnevali, da telesna aktivnost takim bolnikom škoduje in da bodo le z mirovanjem zaščitili svoje srce. Zato so jim zdravniki svetovali počitek in izogibanje telesnim naporom. Zdaj pa vemo, da je telesna nedejavnost tudi za te bolnike nevarna. Telesna nedejavnost namreč povzroča nastanek bolezenskih težav, značilnih za srčno popuščanje, saj se masa skeletnih mišic in njihova moč, če jih ne uporabljamo, zmanjšata, krvni pretok po njih pa se, ko jih vendarle obremenimo, ne zveča dovolj. Izkazalo se je, da lahko z redno telesno vadbo te težave zmanjšamo, pri nekaterih bolnikih pa lahko s tem povečamo tudi možnost preživetja. Z redno telesno vadbo se že v nekaj tednih izboljša mišična presnova, mišice se okrepijo, izboljša se tudi krvni pretok po teh mišicah. Telesna vadba pa ima še druge ugodne učinke. Tak učinek je na primer bolj ekonomično delovanje srca, kar pomeni, da je za isto telesno delo potrebnega manj dela srca. Zaradi vpliva te vadbe na vegetativno živčevje, in sicer tako, da zmanjša aktivnost simpatičnih živcev in poveča aktivnost vagusnega živca, se zmanjša srčni utrip v mirovanju, pa tudi nevarnost srčne aritmije. Telesna dejavnost zmanjšuje kardiovaskularne dejavnike tveganja, zlasti ugodno pa vpliva na presnovo sladkorja in lipidov v krvi. Po dve- do trimesečni vadbi se maksimalna aerobna zmogljivost izboljša za okrog 20 odstotkov, manj je simptomov srčnega popuščanja in izboljša se počutje. Zaradi vseh teh dejstev predstavlja telesna vadba pomembno dopolnilo drugim načinom zdravljenja srčnega popuščanja.«

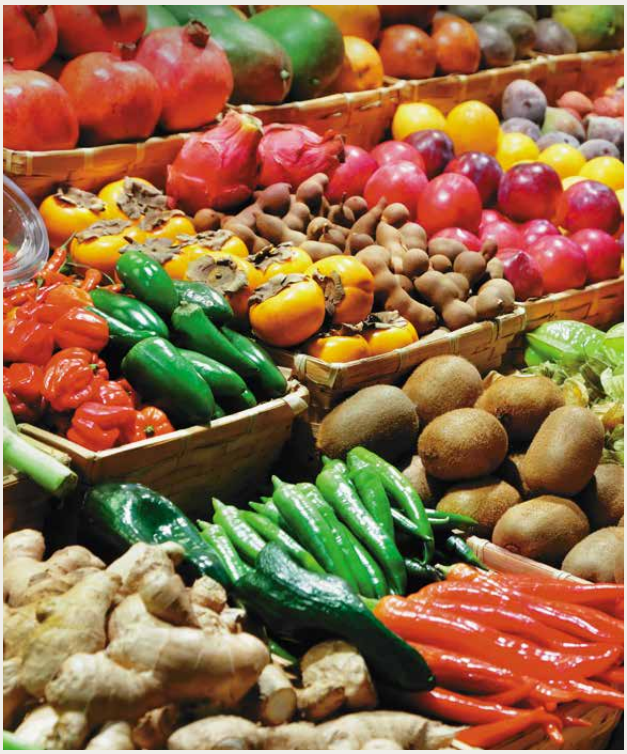
Prof. dr. Irena Keber, dr. med., povzeto po prispevku v Priročniku za koronarne bolnike; več na spletu, na: https://zkdks.si/telesna-vadba-pri-bolnikih-s-srcnim-popuscanjem/.

PREHRANA KORONARNEGA BOLNIKA

KAKO SPREMENITI PREHRANSKE NAVADE, DA BODO ZDRAVE

Besedilo: Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice





Navada je železna srajca.

Stari rek, ki govori, da je navade zelo težko spreminjati. In v moji več kot 20-letni praksi na področju človeške prehrane se je izkazalo, da za slabe prehranske navade še zlasti velja, da jih zelo težko spremenimo ali pa jih celo ne zmoremo spremeniti.

Ljudje, ki so (še) zdravi, imajo pa že prepoznane dejavnike tveganja, najtežje spreminjajo prav nezdrave prehranske navade v bolj zdrave. Tudi drugi, tisti, ki posledice nepravilnega prehranjevanja že čutijo, kot na primer diabetiki in hipertoniki, pa se posledic take prehrane ne zavedajo dovolj in potrebujejo za spremembo veliko motivacije in podpore.

Rek o železni srajci prepogosto velja tudi za koronarne bolnike, ki so že doživeli na primer srčni infarkt ali zahtevnejši operacijo na srcu ali žilju. Pri teh je razlika morda le v tem, da so bili vsi takoj po dogodku zelo motivirani. Ko pa se zdravstveno stanje stabilizira, večina običajno ponovno zaide na stara pota ...

V Termah Šmarješke Toplice učimo koronarne bolnike na zdraviliški rehabilitaciji in obnovitveni rehabilitaciji veščin zdravega načina prehranjevanja z individualnimi svetovanji, skupinskimi predavanji, pogovori in zanimivimi kuharskimi delavnicami. Nekajkrat smo merili tudi uspešnost naših prehranskih edukacij.

In kaj smo ugotovili?

- Ko v ponudbi ni bilo izbire med zdravim in manj zdravim, ampak le zdrava in varovalna hrana, so se ljudje s tem sprijaznili in si skoraj brez slabe volje in pripomb privoščili veliko zelenjave, belo meso ali ribo, različne kaše …
- Ko pa smo v jedilnik vključili tudi dunajski zrezek in ocvrt krompir, se je vsaj tretjina (istih) gostov odločila za dunajski zrezek.

Pacientom na rehabilitaciji na tedenskih srečanjih priporočam, naj izbirajo jedi, ki so posebej označene s srčkom, saj predstavljajo izbor iz varovalnega jedilnika. Opažam, da so taki pristopi le delno uspešni.

Na predavanju se pacienti zelo zanimajo, kaj in koliko naj jedo, ko pa preidejo od teorije k praksi in jim ponudiš več možnosti, le še redki redno izbirajo varovalni jedilnik. Tisti, ki vseh 14 dni vztrajajo pri bolj zdravi lahki prehrani, se pridejo na koncu zahvalit za nasvete. Ti se lahko namreč pohvalijo tudi, da so na zdrav način shujšali za kilogram do dva, da so v dveh tednih izgubili nekaj centimetrov okoli pasu , da so se po naših obrokih bolje počutili, imeli več energije, da so bolje spali … Se splača potruditi, kajne?

Nasveti koronarnim bolnikom

Red v prehrani? Je to nekaj običajnega ali je bolj izjema?

V zdravi prehrani se priporoča, da jemo petkrat na dan – tri glavne obroke in dva vmesna. Med obroki je prav, da imamo nekajurni premor – dve do tri ure. V tem času ne »grizljamo« različnih prigrizkov, ampak le pijemo, in to vodo. Pomembno je, da jemo zadnji večji obrok (večerjo) vsaj dve uri pred spanjem. Večerjanje pozno zvečer oz. ponoči vsakomur odsvetujem. Te razvade se čim prej odvadite!

Količina hrane

Koliko hrane bomo zaužili čez dan, je odvisno od več dejavnikov: hranilne sestave obrokov, starosti, spola, telesne aktivnosti, zdravstvenega stanja … Ob tem je pomembno, da se zavedamo, da se potrebe po energiji s starostjo manjšajo in da takrat ne potrebujemo več hrane z visoko energijsko vrednostjo, ampak vedno več hrane z visoko hranilno in biološko vrednostjo.
Če smo redno telesno aktivni, potrebujemo več energije. Gre zopet za naravno »bilanco stanja« v telesu. Kolikor energije vnesemo v telo, toliko je moramo tudi »pokuriti«. Kurimo jo na različne načine: z bazalnim metabolizmom (poraba **energije v mirovanju), gibanjem (delo in fizične aktivnosti) in umskim delom.**
Različna zdravstvena stanja (presnovne bolezni, mirovanje, onkološka obolenja) lahko zmanjšajo ali pa celo povečajo potrebe po energiji in hranilnih snoveh. Taki ljudje naj se glede pravilne uravnotežene prehrane vedno posvetujejo z dietetikom.

Raznoliko in uravnoteženo

Vsako živilo vsebuje le nekatere hranilne snovi in nikakor ne vseh, zato je nujno, da vključujemo v naše obroke zelo različno hrano. Pogoj, da dobimo iz živil zares zadostihranil, je tudi to, da je hrana sezonska (da so plodovi dozoreli na soncu), lokalna (da je prepotovala čim manjšo razdaljo) ter mehansko in termično pravilno pripravljena.

Kako jesti?

Vedno z mislimi na hrano, ki jo jemo. In to počasi, z vztrajnim žvečenjem.
Prehranjevanje naj bo obred. Hrano je treba dobro prežvečiti in jo s tem prepojiti s slino. **Prebavna pot se začne v ustih, ne v želodcu. Center za sitost in lakoto pa prav tako ni v želodcu, temveč v možganih.**

Kaj pa sol?

Soli še vedno zaužijemo **preveč**. Največkrat jo zaužijemo z različnimi slanimi prigrizki, siri, mesnimi izdelki, kruhi, tudi slanim pecivom … Pomembno je, da pri kuhanju hrani ne dodajamo industrijskih začimbnih mešanic, obogatenih z natrijevim glutaminatom. Jedem raje izboljšajmo okus z naravnimi dišavnicami in začimbami. S spreminjanjem prehranskih navad se začne spreminjati tudi naš življenjski slog. Za konec pa bom dodala še en latinski pregovor: ponavljanje je mati modrosti. Na področju prehrane to pomeni, da je treba ponavljati dobro prakso, treba se je iz nje učiti in treba je vztrajati. Iz izkušenj vidim, da je to za marsikoga res težko, še posebej, če ni človek pripravljen ničesar spremeniti, niti pobrskati po svoji notranjosti, na primer, in se vprašati o svojih prioritetah, svojih vrednotah.

Večina ljudi, ki jih dnevno srečujem, ima veliko znanja. O zdravem prehranjevanju se veliko pogovarjajo, v vsakdanji praksi pa tudi dobra teorija (pre)pogosto odpove.

Vsem, ki stopajo na novo pot bolj zdravega življenja zato svetujem, da začnejo z majhnimi koraki. In da pri vsaki pozitivni spremembi, ki jo opazijo in se je iskreno razveselijo, vztrajajo.

Jejte zdravo. Živite zdravo.

DRAGOCENE IZKUŠNJE, NOVA ZNANJA, PODPORA STROKOVNJAKOV IN SPROŠČENO DRUŽENJE

V Termah Krka izvajamo že vrsto let posebne skupinske programe za koronarna društva, in to programe, ki temeljijo na konceptu obnovitvene rehabilitacije koronarnih bolnikov. Nastali so iz pobud posameznih društev, prvotno pa smo jih imenovali šola zdravega načina življenja.

Programi za koronarne bolnike, ki prihajajo v Terme Krka preko društev, temeljijo na skupinskih terapijah. Te prilagajamo zmogljivosti posameznih udeležencev v skupini. Programi so namenjeni ohranjanju zdravja ter preprečevanju komplikacij in zapletov bolezni. Pomemben del teh programov so izobraževalne vsebine, pri tem pa klasična predavanja nadomeščamo z interaktivni delavnicami, praktičnimi tečaji npr. kuhanja, učenjem posebnih vaj in podobnim. Nenadomestljivo pa je tudi druženje udeležencev programa, izmenjavanje izkušenj in navezovanje stikov z bolniki s podobno boleznijo.

CELOSTEN PRISTOP, V SLOVENSKIH ZDRAVILIŠČIH EDINSTVEN

Od naše prve ponudbe pa do vsebine današnjih programov obnovitvene rehabilitacije smo prehodili dolgo pot. Razvili smo sistem učnih delavnic zdrave prehrane in zaposlili sploh prvo svetovalko za prehrano, Janjo Strašek, ki je danes ena uglednejših strokovnjakinj za to področje. Terme Krka pa so postale tudi center za usposabljanje izvajalcev telesne vadbe v koronarnih društvih; za to so usposobljeni tudi naši fizioterapevti in organizatorji športnih aktivnosti. Ob tem vključujemo v programe rehabilitacije koronarnega bolnika že dolga leta (in edini v Sloveniji) tudi psihoterapevtsko podporo v obliki delavnic, Terme Šmarješke Toplice pa so bile tudi prvi slovenski center za nordijsko hojo, vadbo, ki jo danes redno vključujemo tako v programe za društva kot tudi v osnovno rehabilitacijo koronarnih bolnikov.

KREPITEV SODELOVANJA Z DRUŠTVI IZ VSE SLOVENIJE IN POVEZOVANJE ČLANOV V DRUŠTVU

Za vsem tem se skriva naše tesno sodelovanje z društvi, ki traja že od nastanka prvih takih klubov v devetdesetih letih. Za prvo, ljubljansko skupino koronarnih bolnikov je k nam že kmalu prišla tudi skupina iz Gorenjske, nato iz slovenske Istre, iz Postojne, Celja, Maribora, postopoma so prihajali tudi iz drugih novoustanovljenih društev. Gostili smo že vsa društva, ki organizirajo takšne programe, in s prav vsemi smo vzpostavili tesno sodelovanje. Stacionarni programi pri nas so kakovostna vsebinska nadgradnja njihove celoletne dejavnosti, po vsebini pa te programe prilagajamo tako razvoju stroke kot potrebam posameznega društva. Pri tem delu opažamo, da ta enotedenska bivanja v skupini zelo povežejo člane društva, ustvarjajo medsebojno zaupanje in s tem spodbujajo tudi h kasnejšemu sodelovanju pri izvajanju nalog v redni društveni dejavnosti.

V slovenskem zdravstvenem sistemu koncept obnovitvene rehabilitacije za koronarne bolnike že dolga leta ne obstaja več. ZZZS sredstva za tovrstne programe namenja le bolnikom z mišičnimi in živčno-mišičnimi boleznimi, s paraplegijo, cerebralno paralizo, z najtežjo obliko generalizirane psoriaze, multiplo sklerozo in paralitikom ter otrokom in mladostnikom s cerebralno paralizo, juvenilnim revmatoidnim artitisom, sladkorno boleznijo, fenilketonurijo in celiakijo. Za koronarne bolnike so ti programi zato samoplačniški.

Hvala, da nam zaupate! S skupnimi močmi bomo za vaše zdravje naredili še več.

TRI KRKINA ZDRAVILIŠČA, VSAKO PO SVOJE PRIVLAČNO IN POSEBNO

V zadnjih letih izvajamo te programe na željo društev tudi v Dolenjskih Toplicah in v Talasu Strunjan, kamor smo prenesli vsebino osnovnega programa iz Term Šmarješke Toplice. Povsod s pridom izkoriščamo naravne danosti okolij, kar seveda še posebej velja za morje in soline v krajinskem parku Strunjan. Zelo smo veseli tudi dobrih ocen in pohval, ki jih s strani društev prejemamo na vseh naših lokacijah.

V letošnjem letu je sodelovanje z društvi koronarnih bolnikov od dolgoletne sodelavke Alenke Babič prevzela Nataša Novina. Dosegljiva je na telefonski številki 07 39 42 513 ali 031 366 380 in na elektronskem naslovu: natasa.novina@terme-krka.si.

NAŠI SODELAVCI, KI SKRBIJO ZA VADBO KORONARNIH BOLNIKOV

V TERMAH KRKA SVETUJEMO, SPODBUJAMO IN PREDVSEM - RAZUMEMO

Naši gostje koronarni bolniki pogosto povedo, da se k nam vračajo predvsem zaradi »srčnosti« naših sodelavcev, saj jim ti v prvih trenutkih njihovega spoprijemanja z boleznijo vselej stojijo ob strani. Seveda so to najprej zdravniki in medicinske sestre, ki jih sprejmejo in spremljajo ob prvih preiskavah in vajah ter jim dajo prve nasvete. Ko se že vključijo v vadbo, pa so največ s tistimi našimi sodelavci, ki vodijo različne oblike telesnih aktivnosti. In prav na te se najbolj navežejo. V pogovorih z njimi iščejo potrditev tega, kar so slišali pri zdravniku, in pogosto tudi konkretne nasvete, kako živeti z novo realnostjo, z njimi pa se pogosto posvetujejo tudi o zelo osebnih stiskah.

Brane, ki mu je delo z ljudmi pisano na kožo, organizira za »svoje« goste v okolici šmarjeških term tudi razna prijetna doživetja. Ker je pristen, odprt in dobrovoljen, ga imajo vsi preprosto radi. Tako zelo, da ga kličejo kar BonBon! Je med največkrat pohvaljenimi sodelavci s strani gostov v Termah Krka in na to je zelo ponosen. In mi tudi!

Terme Šmarješke Toplice

Brane Bon

Med koronarnimi bolniki je v Šmarjeških Toplicah najbolj prepoznaven naš sodelavec Brane Bon. Z njim se srečujejo že med rehabilitacijo, saj usmerjajo zdravniki zmogljivejše bolnike na nordijsko hojo, ki jo skrbno vodi prav Brane.

Zelo zavzeto se ukvarja predvsem z mlajšimi bolniki, kajti te koronarna bolezen še posebej močno prizadene. Najtesnejše vezi pa se z gosti spletajo ob vsakoletnih obnovitvenih rehabilitacijah za društva, v okviru katerih pripravlja Brane programe, veliko vsebin pa tudi vodi. Kot vodja vaditeljev pa je Brane Bon zelo aktiven tudi v Društvu koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine.

"Koronarnim bolnikom vedno najprej svetujem, da si morajo ustvariti odnos zaupanja s svojim kardiologom, saj bo ta dolgoročno spremljal njihovo zdravljenje. Ob tem pa povem tudi, da so sami gospodar svojega zdravja. O bolezni se morajo poučiti, spremljati morajo telesno težo, holesterol in tudi krvni sladkor.

Če opazim, da so pretežki ali da so kadilci, se previdno lotim teh tem in si pri tem pomagam z izkušnjami, pridobljenimi z leti, in z občutkom, da to razložim brez povzročanja osebne prizadetosti.

Pogovorimo se tudi o tem, v katerem območju varnih obremenitev srca morajo biti aktivni, ponovno jim razložim pojem MET (metabolični ekvivalent): kaj to pomeni in kako te dovoljene obremenitve prevesti v obremenitve vsakdanjika – na primer v hojo po stopnicah, delo na vrtu, sprehode, kolesarjenje in druge pogoste telesne aktivnosti. Pojasnim jim, da se bodo njihove zmogljivosti sčasoma povečale, vse pa mora seveda potrditi kardiolog na obremenitvenem testiranju. Pri bolnikih si velikokrat pridobimo največ zaupanja ravno s tem in zato se pogosto vračajo k nam.

Svetujem jim tudi nakup ure za merjenje srčne frekvence pri vadbi in pri njihovih običajnih aktivnostih doma. Izkušnje so me namreč

naučile, da najhitreje okrevajo tisti bolniki, ki skrbno spremljajo in beležijo svojo vadbo in se pri njej ne preobremenjujejo, ne prekoračujejo svojih zmogljivosti.

Najpomembnejše pa je to, da jim dopovem, da bo ta nova skrb za zdravje odslej potrebna vse življenje. In zato jih usmerim tudi v njim najbližje koronarno društvo in jim predstavim, kaj vse, kar je zanje koristno, se tam dogaja. Seveda pa jih ponovno povabim tudi k nam in vesel sem, da se jih veliko redno vrača. Z mnogimi smo v teh letih ustvarili tesno prijateljstvo in me tudi pogosto pokličejo za kako mnenje ali se mi oglasijo z dobrimi novicami, povezanimi z njihovim zdravjem."

Talaso Strunjan

Med številnimi društvi, ki hodijo k nam, imamo zadnja leta tudi v Strunjanu več koronarnih društev. Naše sodelovanje poteka najdlje s Koronarnim klubom iz Savinjske doline, ki ga vodi Miha Randl in s katerim smo se v trenutku ujeli. Že nekaj časa pripelje kar dvakrat letno k nam skupino, za katero se zdi, kot da je njegova malo večja družina. Najštevilnejšo skupino predstavlja pri nas Koronarni klub Mežiške doline pod vodstvom Ivana Žagarja, lani pa smo prvič gostili Koronarni klub Ljubljana.

To so prijetni gosti, pripravljenemu programu skrbno prisluhnejo in se redno udeležujejo vadb. Dan se začne zgodaj zjutraj, najpogosteje ob morju; tam se malo razgibajo, se prebudijo in se tudi nasmejijo za dober začetek dneva. V dopoldanskih urah potem eni radi plavajo, v morju ali v bazenu, drugi pa pešačijo. Popoldan jo radi mahnejo kam dlje, tudi na kak nov izlet v osrčje Istre. Za vsako skupino posebej organiziramo predavanja, ob tem pa se tudi zelo osebno pogovorimo, in sicer o tem, da je treba skrbeti za svoje zdravje vsak trenutek našega življenja.

Koronarni bolniki se radi družijo in se poveselijo; očitno je, da jih povezuje srčna vez prijateljstva. Najbolj veselo pa je, ko večer pred njihovim odhodom strnemo vse dogodivščine v fotografijah in besedi. To je poseben dogodek predvsem pri mežiški skupini, saj tu skupaj s predsednikom Ivanom Žagarjem vse prigode in anekdote v družbi članic in članov tega kluba z veliko mero iskrivosti in nagajivosti pokomentiramo. Veliko smeha in nepozabnih spominov!

Delo s koronarnimi bolniki je veselo in prijetno, vedno znova pa ugotavljamo, da je pred nami še veliko doživetij in neodkritih krajev in da v Strunjanu ta čas vedno znova prehitro mine.

Terme Dolenjske Toplice

Zadnji dve leti imamo nekaj skupin koronarnih bolnikov tudi v Termah Dolenjske Toplice. Seveda se ti ne kopajo v starih vročih bazenih, pač pa v novo zgrajenem velneškem centru Balnea, kjer ima termalna voda temperaturo tudi zanje primernih 32 stopinj, ali v zunanjih, kjer je temperatura še nižja. Programsko vsebino smo sem prenesli iz Term Šmarješke Toplice, za skupine pa tu skrbijo hotelski gostitelj Jani Kramar, svetovalka zdrave prehrane Andreja Gril Novak in rekreator Tomi Perinčič.

Jani Kramar

Ko se hotelskemu gostitelju napove takšna skupina, kot je skupina Koronarnega društva Ilirska Bistrica, se mu kar smeji, dobesedno. V zdravilišče namreč prihaja skupina, ki je odlično vodena in ki dobro ve, kaj hoče. Gospod Valenčič nam že vnaprej pove njihove želje in v tednu njihovega bivanja pri nas so vsi pripravljeni dogodki uspešni. Še več: naš animator ima v udeležencih te skupine tudi čudovite pomočnike. Tako je tudi, če pripravimo kuharsko delavnico, ko vsi vneto poslušajo in jedi tudi aktivno pripravljajo. In ne boste verjeli – tudi gospodje aktivno kuhajo.

Letos so se izkazali tudi kot izvrstni plesalci, saj so se vneto vrteli s folkloristi novomeške folklorne skupine Kres. Na večeru melodij iz svetovno znanih muzikalov so prišle na svoj račun tiste bolj romantične duše, ob koncu njihovega bivanja v Dolenjskih Toplicah pa smo se posladkali v čokoladnici Berryshka.

Tomi Perinčič

Ob vseh drugih aktivnostih, ki so se jih zelo radi udeleževali (nordijska hoja, telovadba v bazenu …), so imeli po mojih opažanjih najraje jutranjo telovadbo oz. razgibavanje, saj smo skrbeli, da je bilo vsak dan drugače. Pri tem smo namreč izmenjevali različne vadbe: jogalates, raztezanje, dihalne vaje. In ker je bila to zaključena skupina, smo lahko posvečali malo več časa tudi učenju pravilnega izvajanja vaj in ne samo njihovemu ponavljanju. S tem so bili zelo zadovoljni, saj jim bo to znanje koristilo pri nadaljnjem delu in vadbi v društvu, pa tudi samostojno doma.

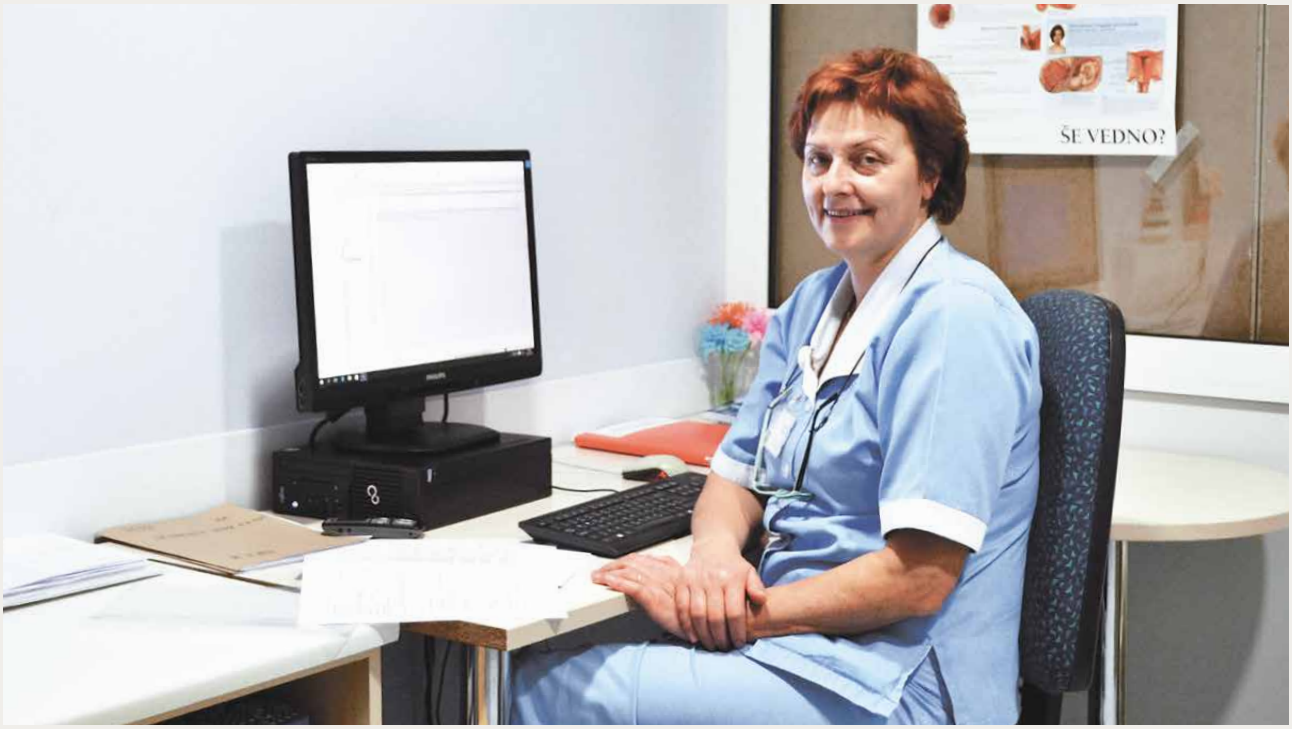
Člani koronarnega društva Mežiške doline v Strunjanu.

VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJA V KORONARNIH DRUŠTVIH IN KLUBIH

KO POSTAVI KORONARNA BOLEZEN ŽIVLJENJE NA GLAVO

BESEDILO: Lilijana Žerdoner, dipl. m. s., mag. zdr. nege, vodja aktiva vaditeljev ZKDKS

Bolniki, ki so doživeli nenaden akutni koronarni dogodek, vedo, kako se jim je življenje v trenutku spremenilo. Mnogi se pogosto sprašujejo, kaj so storili narobe, kaj bi morali delati drugače in zakaj se je moralo to zgoditi prav njim. Bolezni ne morejo sprejeti, ne morejo verjeti, da so še včeraj lahko normalno opravljal svoje delo, se ukvarjal s športom, se zabavali na svoj način, živeli svoje življenje, zdaj pa ugotavljajo, da ne zmorejo brez težav prehoditi niti ene etaže stopnic.



Prizadetega posameznika skrbi služba, delo, dom, družina, dogodek bi najraje izbrisal, če bi bilo to mogoče. Vendar bolezen mora sprejeti, in ko jo sprejme, se začne pot okrevanja in pride do spoznanja, da bo treba v dosedanjem načinu življenja marsikaj spremeniti.

V življenje vnesite spremembe

Toda kako? To je tisto drugo vprašanje. Prizadeti se sprašuje, ali bo zmogel, bo znal, kdo mu bo pomagal, kdo mu bo stal ob strani in ali ga bo okolica razumela in sprejela takšnega – drugačnega.

Srečanje s katero koli izmed srčno-žilnih bolezni človeku za vedno spremeni življenje in njegov redni sopotnik postanejo nenadoma različni strahovi: zanima ga, katere fizične aktivnosti lahko izvaja, do katere stopnje in kdaj s svojim obnašanjem tvega morebitne zaplete ali celo ponovni srčni dogodek. Pogosto se sprašuje, ali bo sploh še lahko živel kakovostno življenje. Taki strahovi lahko bolnikovo vračanje v običajni življenjski in delovni ritem zelo otežijo. In čeprav si želi zaživeti tako, kot je vajen, hkrati ve, da je treba v življenjski stil vnesti določene spremembe. Da bi lahko zaživel po novem, mora torej na svoje strahove nujno poiskati ustrezne odgovore.

Najbolj celostne in najhitrejše odgovore zagotavlja rehabilitacija

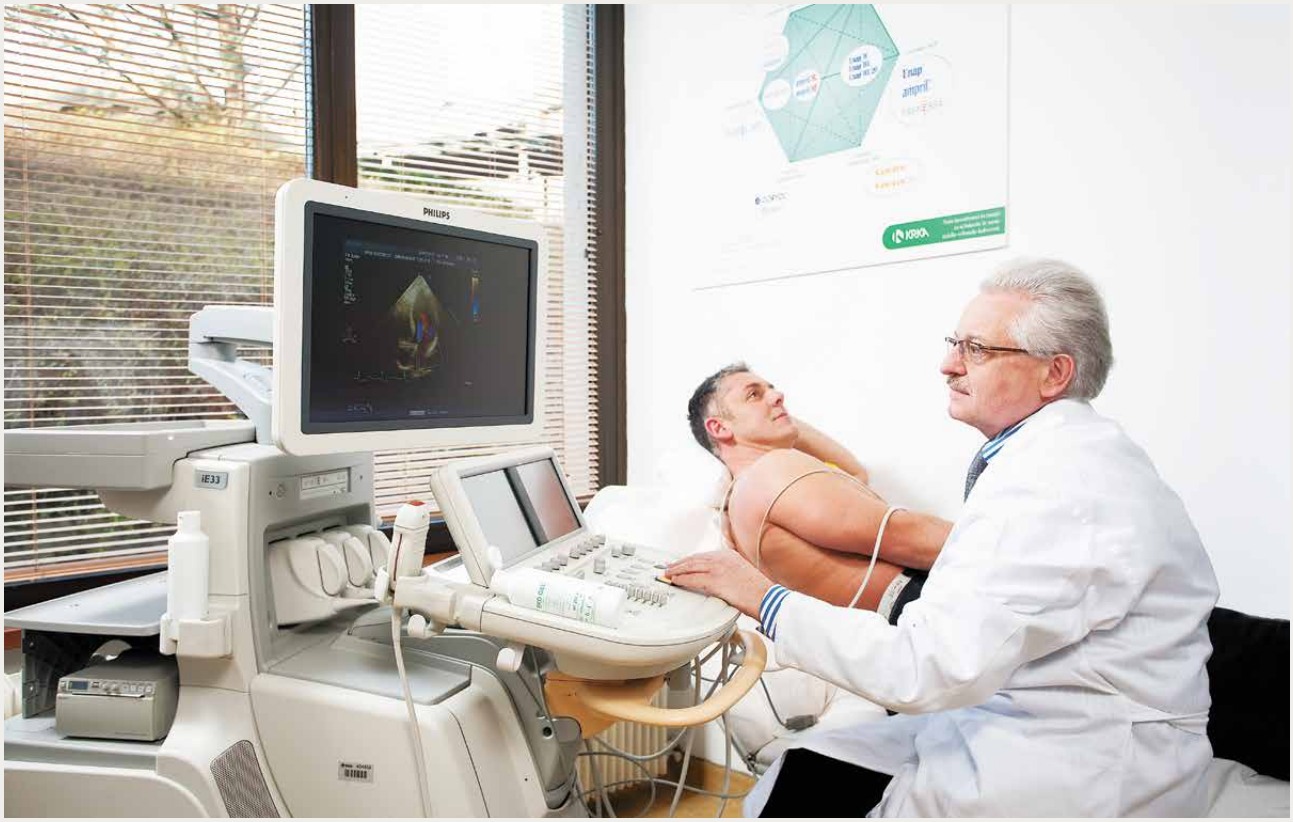
Po koncu bolnišničnega zdravljenja je nujna usmeritev na rehabilitacijo. Ta obsega različne medicinske storitve, s pomočjo katerih bolnik ponovno vzpostavi telesno, duševno in socialno ravnovesje.

V celoviti rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika pa igra zelo pomembno vlogo tudi njegova ožja družina. Ker traja ta rehabilitacija neprekinjeno do konca življenja, je namreč njen uspeh usodno odvisen od tega, ali je bolnika pri spreminjanju življenjskega sloga družina podprla. Tako bolnik kot tudi njegova družina pa potrebujeta v nadaljnjem spremenjenem življenju pomoč in podporo.

V veliko pomoč so koronarna društva in klubi

V Sloveniji imamo organizirano mrežo različnih društev, ki združujejo srčno-žilne bolnike; društva so povezna v Zvezo koronarnih klubov in društev Slovenije (ZKDKS).

Koronarna bolezen prizadene človeka telesno, psihično in socialno. Njegovi občutki, doživljanje, čustva in odnosi s svetom so lahko celo bolj prizadeti, kot je prizadet telesno. Koronarna bolezen je tudi kronična bolezen, tu ne gre le za začasen pojav, temveč za trajen življenjski položaj posameznika, ki mora živeti v svetu zdravih, v svetu, kjer je zdravje moralna in družbena norma.



DOBRO JE VEDETI

V Sloveniji imamo 16 koronarnih društev in klubov koronarnih bolnikov

Povezani so v Zvezo koronarnih klubov in društev Slovenije in štejejo skupaj 3.818 članov. Delujejo v 81 krajih in vodijo delo 153 vadbenih skupin. Člani se redno udeležujejo vseživljenjske rehabilitacije koronarnih bolnikov – za bolj kakovostno vsakdanje življenje. Preventivne programe obnovitvene rehabilitacije koronarnih bolnikov izvajamo v Termah Šmarješke Toplice že več kot 20 let v tesnem sodelovanju s strokovnimi sveti koronarnih klubov in društev v Sloveniji. V devetdesetih letih smo prav na njihovo pobudo razvili vsebinski koncept in metodološki pristop k učnim delavnicam zdrave prehrane, ki jih vsako leto prilagajamo različnim aktualnim temam. Tako smo zbrali številne recepte priljubljenih lokalnih jedi slovenskih pokrajin in jih po sestavinah in postopkih priprave prilagodili načelom sodobne dietetike. Vir: www.zkdks.si

Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije

Štepanjsko nabrežje 38, 1000 Ljubljana
info@zkdks.si, 041 602 216, www.zkdks.si
Prof. dr. Irena Keber, dr. med (predsednica)
Doc. dr. Borut Jug, dr. med. (vodja strokovnega sveta)

Koronarni klub Ljubljana

Štepanjsko nabrežje 38, 1000 Ljubljana
info@koronarni-klub-lj.si, 059 962 711, www.koronarni-klub-lj.si Petra Alenka Simpson Grom (predsednica)
Dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Tina Magdalenič (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Celje

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
lucfranjo@gmail.com, 03 548 41 85, www.koronarni-klub-celje.com Franjo Luc (predsednik)
Prim. Janez Tasič, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Simona Voglar (vodja vaditeljev)

Koronarno društvo Slovenske Istre

Vrtna ulica 6, 6000 Koper
kdsi@siol.net 05 627 25 50 , www.kdsi.si
Ladislav Pevnik (predsednik)
Simon Korošec, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Mirsada Osmani (vodja vaditeljev)

Koronarno društvo Gorenjske

Jezerska cesta 41 , 4000 Kranj
info@koronarno-drustvo.si, 031 742 278, www.koronarno-drustvo.si Ferdo Meglič (predsednik)
Metod Prašnikar, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Andreja Magdalenič (vodja vaditeljev)

Koronarno društvo Postojna

Prečna ulica 2 , 6230 Postojna
koronarnodrustvopostojna@siol.net, 040-874-447, www.koronarno-postojna.si Janez Čuček (predsednik)
Alojz Pavčič, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Tjaša Paternost (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Sevnica

Cesta na grad 29a, 8291 Sevnica
kk.sevnica@gmail.com, 07 8140 846
Vladimira Tomšič (predsednica)
Jurij Pesjak, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Darja Golob (vodja vaditeljev)

Koronarno društvo Radenci

Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci
edvard.metlicar@telemach.net, 02 560 10 43, 041645365 Edvard Metličar (predsednik)
Sonja Vidovič-Rauter, dr. med. spec. (vodja strokovnega sveta)
Janja Lebarič (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Savinjska dolina Žalec

Hmeljarska 3, 3310 Žalec
koronarni.klub.zalec@gmail.com, 031 721 676, www.koronarni-zalec.si Mihael Randl (predsednik)
Asist. dr. Dragan Kovačič, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Andreja Vranič (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Mežiške doline

Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
info@srce-si.si, 070 874 911, www.srce-si.si
Ivan Žagar (predsednik)
Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Peter Kordež (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Maribor

Partizanska cesta 24, 2000 Maribor
koronarni.klub.maribor@siol.net, 051 440 551, www.koronarni-klub-maribor.si Majda Mihocek (predsednica)
prim. Mirko Bombek, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Renata Lošič, dipl. med. s. (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Brežice

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice
koronarni.klub.brezice@gmail.com, 031 380 714, www.koronarni-klub-brezice.si Alojz Brajkovič (predsednik)
Mojca Savnik Iskra, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Metka Žlak (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Mislinjske doline

Trstenjakova 2, 2380 Slovenj Gradec
kklub.mdoline1@gmail.com, 02 884 30 14, 031 638 747, www.kk-mislinjskedoline.com Dominik Javornik (predsednik)
Maja Pušnik Vrčkovnik, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Andreja Šavc, dipl. m. s., mag. z. (vodja vaditeljev)

Šaleški koronarni klub Velenje

Vodnikova c. 1, 3320 Velenje
info@koronarni-klub-velenje.si, 070 745 835, www.koronarni-klub-velenje.si Erika Berlak (predsednica)
Prim. Apolon Marolt, dr. med. (vodja strokovnega
sveta)
Polona Lebar (vodja vaditeljev)

Koronarno društvo Ilirska Bistrica

Jurčičeva 1, 6250 Ilirska Bistrica
joze.valencic@prival.si, 040 364 133, 040 45 99 55, www.koronarno-ilbistrica.si Jože Valenčič (predsednik)
Andreja Vinšek Grilj, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Magda Valenčič (vodja vaditeljev)

Koronarni klub Dravske doline

Mariborska cesta 37, 2360 Radlje ob Dravi
drustvo.src.bol.dd@gmail.com, 031 331 662, www.zd-radlje.si Marjan Ternik (predsednik)
Andrej Horvat, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Mitja Čeh (vodja vaditeljev)

Društvo koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
info@koronarnodrustvo-dbk.si, www.koronarnodrustvo-dbk.si Martinka Picelj (predsednica)
Mag. Boris Krajačič, dr. med. (vodja strokovnega sveta)
Brane Bon (vodja vaditeljev)

Namenite vikend svojemu srcu in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni.

Obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike 2018/2019

Rehabilitacija, namenjena mlajšim, še **zaposlenim koronarnim bolnikom**, omogoča hitrejše varno okrevanje, postopno krepitev funkcionalnih sposobnosti pod strokovnim nadzorom, izobraževanje o naravi bolezni, z ozaveščanjem, ter motivacijo za spremembo življenjskih navad. Z rehabilitacijo, za katero je priporočljivo, da bi se je bolnik udeležil večkrat, po možnosti vsako leto, zmanjšamo tveganje vnovičnih koronarnih zapletov in omogočimo brezskrbno vključitev v normalno življenje.

Vsebina programa:

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

Na rehabilitacijo kljub službenim obveznostim

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

Termini in cena:

Terme Šmarješke Toplice Obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike	3 noči, program s polpenzionom	Doplačilo za enoposteljno sobo
8.–11. 11. 2018	228,20 EUR	24,00 EUR
17.–20. 1. 2019	228,20 EUR	24,00 EUR

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta ****. Doplačilo za polni penzion – 10,00 EUR na dan

Popusti: za člane Kluba Terme Krka – 10 %.

Zaradi posebnosti programa vas vljudno prosimo, da nam za rezervacijo pišete ali nas pokličete.

08 20 50 310 | booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

TERME KRKA

UŽITEK SAVNANJA
Doživite ga še malo drugače

BESEDILO: Jana Kovačič Petrovič

Za ženske, moške, mlade in starejše so savne eden najbolj priljubljenih kotičkov za razvajanje. Že od nekdaj in skoraj po vsem svetu. Za izumitelje savne veljajo sicer Finci, kar je razumljivo, saj njihovo življenjsko okolje kar kliče po toploti. A že stari narodi tudi v toplejših krajih, na primer Egipčani, Kitajci, antični Grki in Rimljani, so že pred našo ero poznali ugodne učinke uporabe naravnih elementov, kot so segreto kamenje, vroč zrak in voda.

Savnanje omogoča sproščanje in razbremenitev

S potenjem lahko zelo hitro in uspešno razstrupljamo telo, se razbremenimo skrbi, obnovimo življenjsko energijo. Savna je poseben svet, kjer lahko s pomočjo prijetnih vonjav in toplote dosežemo popoln odklop od ponorelega sveta in z mislimi odtavamo daleč stran.

Izbira savn je odslej še razkošnejša

Z nedavno investicijo smo obogatili svet savn v Talasu Strunjan, kjer je mediteranski značaj savn tako odslej še izrazitejši. Petim savnam smo dodali še dve novi, infrardečo savno in parno solno savno, in uredili več prostorov za počitek in teraso za sončenje s pogledom na sredozemski park.

Rituali – za še večji učinek

Vsak svet savnanja ponuja svoje »hišne« rituale, ki so vsak po svoje edinstveno doživetje. Pri nas jih sezonsko prilagajamo glede na to, kaj telo v tistem letnem času potrebuje in kaj nam ponuja narava.

Pilinge in obloge prilagajamo letnemu času, uporabljamo pa samo naravne učinkovine.
Cimetova in kavna obloga spodbujata mikrocirkulacijo in razstrupljanje, obloge z olivnim oljem, baziliko ali čokolado delujejo negovalno in ščitijo pred prezgodnjim staranjem, jogurtova obloga osveži in preprečuje izsušitev kože. Tudi pilingi (koruzni, medeni, solni, kokosov) so naravni in lepo dišijo, omogočajo pa čiščenje kože in odpirajo pore, da je potenje še uspešnejše. Po pilingu je koža gladka, svilnata. Obloge in pilinge ponudimo gostom med savnanjem brezplačno.

Želite malo drugače? Tematski rituali z vrtinčenjem zraka za nepozabno doživetje

V Termah Šmarješke Toplice se lahko ob določenih dnevih, praviloma enkrat mesečno, udeležite tudi posebnih atraktivnih tematsko obarvanih ritualov.

Skupinski program savnanja se začne s pilingom, nato pa mojster, izvajalec programa v savni, v tematski opravi ob plesu po glasbi vrtinči zrak. Temu sledijo ledena terapija, počitek in spet savnanje z vrtinčenjem zraka. Ritual se konča s prijetno dišečo vitaminsko oblogo, nudisti pa si lahko izberejo še nočno kopanje v Petrovem bazenu, ob soju sveč in prijetni glasbi.

Tematskih ritualov savnanja je več vrst, zato je vaše doživetje lahko vedno drugačno. V ritualu Turško popoldne vas mojstri popeljejo v čase Sulejmana Veličastnega, priljubljena pa sta tudi ritual, ki vas popelje v čase Rimljanov, in ritual v znamenju rockovske glasbe.

Golota – da ne bo zadrege …

V Sloveniji se savnamo goli, pri tem pa seveda upoštevamo zasebnost drugih obiskovalcev. Golota v savni je že od nekdaj povsem naravna in nikoli povezana s spolnostjo. Če smo goli, poteka potenje neovirano, izognemo se tudi opeklinam ali vnetjem, ki jih lahko povzročijo kopalke. Ovijete se lahko z bombažno rjuho, ki jo dobite pri vhodu v savne, v savni pa obvezno položite brisačo ali rjuho pod vse dele telesa, ki so v stiku s podlago. Po savnanju počivate v kopalnem plašču, ki ga prav tako dobite pri nas.

Možgane na pašo …

Prepustite se in prisluhnite svojemu telesu. Pustite skrbi ob strani, udobno se namestite, zaprite oči in se osredotočite na dihanje. Družabnosti in pogovorom so namenjeni le tematski rituali, preostale savne pa so namenjene sprostitvi, zato hrup tu nikakor ni zaželen.

Naberite si novih moči in privoščite svojemu telesu zaslužen prijeten občutek. Vabljeni v savne Term Krka.

Primer jesenskega tematskega rituala
TURŠKO POPOLDNE V SAVNI

- **12.00** zvočna nega – v zeliščni savni
- **13.00** piling SLADEK KOT BAKLAVA – v parni savni
- **14.00** vrtinčenje zraka JUTRO V ANKARI – v belokranjski savni
- **15.00** piling S TURŠKIMI ZELIŠČI – v parni savni
- **16.00** vrtinčenje zraka TURŠKI MED – v belokranjski savni
- **17.00** vrtinčenje zraka SULEJMAN VELIČASTNI – v belokranjski savni
- **18.00** piling TURŠKA KAVA – v parni savni
- **18.00** zvočna nega – v zeliščni savni
- **18.30** piling s peno TURŠKI HAMAM – v parni savni
- **19.00** vrtinčenje zraka ČAJANKA V CARIGRADU – v belokranjski savni
- **20.00** vrtinčenje zraka SULTANOV MEČ – v belokranjski savni
- **20.30** TREBUŠNA PLESALKA – ob Aleksandrovem bazenu
- **21.00** vrtinčenje zraka VROČI TURŠKI PLES Z BRISAČO – v belokranjski savni
- **22.00** vrtinčenje zraka VONJ PO ŠIŠI v belokranjski savni

Dodatna ponudba: masaža rok, topli in hladni razstrupljevalni napitki, večerno nudistično kopanje v Petrovem bazenu.

Jesenski oddih v Termah Krka

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 z bogato izbiro menijev, kopanje, brezplačno uporabo kopalnega plašča, potepanja z vodnikom, aerobiko v bazenih in družabni program.

		3 noči		5 noči	
		do 27. 10. 2018	4. 11. – 25. 12. 2018	do 27. 10. 2018	4. 11. – 25. 12. 2018
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	165,00 EUR	159,00 EUR	260,00 EUR	251,00 EUR
	Hotel Balnea****Superior	214,00 EUR	207,00 EUR	339,00 EUR	327,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	176,00 EUR	170,00 EUR	278,00 EUR	269,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	185,00 EUR	179,00 EUR	292,00 EUR	282,00 EUR
		do 11. 11. 2018	11. 11. – 21. 12. 2018	do 11. 11. 2018	11. 11. – 21. 12. 2018
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	219,00 EUR	173,00 EUR	365,00 EUR	288,00 EUR
	Vile/Laguna***	159,00 EUR	132,00 EUR	266,00 EUR	221,00 EUR

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

Otroci do 6. leta bivajo gratis, otroci do 14. leta imajo 50 % popusta (v sobi z dvema odraslima).

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

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

Kaj izbrati, ko te boli grlo

Besedilo: Urška Vrščaj Vovk

Razlog za pekoč in boleč občutek v grlu je lahko okužba z virusi (pri prehladu in gripi) ali pa okužba z bakterijami (pri gnojni angini). Od vrste okužbe je odvisen tudi način lajšanja simptomov in zdravljenja. Pri virusni okužbi se lahko odločite za samozdravljenje, pri bakterijski okužbi pa morate k zdravniku, saj je potrebno zdravljenje z antibiotiki, kot dopolnilo pa se priporoča tudi simptomatsko zdravljenje.

V ustih in žrelu imamo ves čas določeno število mikroorganizmov, prvo obrambno črto, ki preprečuje širitev okužbe, pa predstavljajo encimi in protitelesa v slini in ustni sluznici. Če se obrambna sposobnost sluznice v žrelu zmanjša, na primer ob zmanjšani telesni odpornosti, kroničnih boleznih ali negativnih vplivih iz okolja, lahko to privede do čezmernega razmnoževanja teh mikroorganizmov, to pa vodi v vnetje in okužbo zgornje dihalne poti. Posledica vnetja je bolečina, in to zelo moteča, saj zaradi nje težko jeste, pijete in tudi govorite, spremljajo pa jo lahko še skelenje in praskanje v grlu ter hripavost.

IZBIRA ZDRAVILA

Ko se soočate z bolečim vnetim grlom, lahko v lekarnah dobite različna zdravila. Priporočljivi so oralni antiseptiki v obliki pastil in pršila, saj uničujejo mikrobe in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Še učinkovitejše pa je, če poleg antiseptika vsebujejo tudi lokalni analgetik, ki deluje protivnetno in protibolečinsko. Tako boste poskrbeli za celovito zdravljenje bolečega vnetega grla in skrajšali čas zdravljenja.

Pri vsakem vnetju grla je pomembno, da ne odlašate in da se začnete zdraviti takoj. Samo tako boste lahko uspešno omejili okužbo in se izognili zapletom.

EDINSTVENA KOMBINACIJA ZA CELOVITO ZDRAVLJENJE

Učinkovita rešitev, ki poskrbi za celovito zdravljenje bolečega vnetega grla, je zdravilo Septabene. Njegova prednost pred drugimi izdelki, ki so na voljo v lekarni brez recepta, je edinstvena kombinacija učinkovin. Benzidaminijev klorid deluje protibolečinsko in protivnetno, torej odpravi bolečino in znake vnetja (rdečino, oteklino, praskanje v grlu). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid pa odstrani vzroke okužbe. Septabene je zato prava izbira, ko potrebujete učinkovito rešitev. Zdravilo je primerno za odrasle in za otroke, starejše od 6 let. Dostopno je v lekarnah, brez recepta, na voljo pa je v obliki pastil in pršila.

Pršilo Septabene je zaradi preproste uporabe primerno, ko potrebujete hitro rešitev, na primer na delovnem mestu, tik pred spanjem ali ponoči.

Tvoje grlo je tvoja moč.

Septabene®
www.septabene.si

*Edinstvena formula za **celovito zdravljenje** bolečega grla.*

- ***Hitro lajša bolečino.***
- ***Zdravi vnetje.***
- ***Odpravlja vzrok okužb.***

KRKA

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

Odkrito o motnji erekcije

Besedilo: Darja Kordelič

Skoraj vsak drugi moški po 40. letu ima občasno eno od oblik motnje erekcije in se nemalokrat sooča z izzivom, kako biti pripravljen za uspešen spolni odnos. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitev in povečuje kakovost življenja, zato motnja erekcije pomembno vpliva na zdravje in kakovost življenja tako moških kot tudi njihovih partnerjev. S sodobnimi zdravili lahko motnje erekcije v današnjem času večinoma uspešno zdravimo in tako povrnemo moško moč.

V Sloveniji se že vsak peti moški srečuje z motnjo erekcije, kar predstavlja 130 tisoč moških. Med 18. in 70. letom starosti ima težave 10 odstotkov moških, po 40. letu pa več kot 50 odstotkov*. Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija je nezmožnost doseganja in vzdrževanja erekcije za uspešen spolni odnos. Nekoč je bila ta motnja bolj znana pod imenom impotenca. Pojavlja se v več oblikah: kot trajna nesposobnost doseganja erekcije, kot nesposobnost doseganja dovolj čvrste erekcije za zadovoljivo penetracijo in kot nesposobnost vzdrževanja erekcije tako dolgo, kot je potrebno za uspešno dokončanje spolnega odnosa.

Motnja erekcije zelo poslabša počutje in kakovost življenja moškega, ki ga prizadene, pa tudi življenje njegovega partnerja in družine.

Kdor opazi motnjo erekcije pri sebi ali pri svojem partnerju, naj to zaupa svojemu zdravniku, da bo pomagal prepoznati bolezen in bo svetoval ustrezno rešitev. Prve preiskave lahko namreč odkrijejo, da so vzrok težav morda druge sočasne bolezni. Raziskave kažejo, da je motnja erekcije lahko zgodnji opozorilni znak za sladkorno bolezen in za srčnožilne bolezni, ki lahko pozneje povzročijo srčni infarkt ali možgansko kap. Ob pregledu zdravnik zato preveri, ali ima bolnik še katero drugo bolezen, in začne to tudi ustrezno zdraviti. Zdravljenje motnje je simptomatsko in je pomembno za izboljšanje bolnikove samopodobe, njegove samozavesti, pa tudi za ohranjanje dobrega partnerskega odnosa, saj močno olajša posledice te bolezni in upočasni njeno napredovanje.

Erektilno motnjo lahko uspešno zdravimo z zdravili, ki so na podlagi predpisanega recepta na voljo samoplačniško.

Mesečni strošek takih zdravil pa lahko pogosto predstavlja veliko finančno breme, za posameznika ali za par, zato so dobrodošla tudi dostopnejša, a enako kakovostna in varna zdravila. Takšno zdravilo za zdravljenje erektilne disfunkcije je tudi zdravilo z učinkovino tadalafil, ki ga v okviru svoje ponudbe kakovostnih učinkovitih zdravil ponuja za zdravljenje motnje erekcije novomeška tovarna zdravil Krka. Glavna prednost tega zdravila je njegovo dolgotrajno delovanje, saj učinkuje do 36 ur. Hrana ne vpliva na njegovo delovanje. To zdravilo pomeni dostopnejše zdravljenje za večje število bolnikov in je tako pomemben prispevek k boljšemu zdravju in boljši kakovosti življenja posameznikov in njihovih bližnji.

Še več koristnih informacij o motnji erekcije, njenih znakih, poteku in zdravljenju lahko preberete na spletni strani **www.midva.com.**

Midva.com
www.midva.com

Dostopnejša pomoč za moško moč

O morebitnih težavah z erekcijo in načinu zdravljenja se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

KRKA

Zdravo srce in žilje - temelj našega zdravja

Besedilo: Darja Kordelič in Mateja Vilar

Zaradi hitrega življenjskega ritma si vzamemo ljudje čisto premalo časa za skrb za zdravje. Telesna nedejavnost, nepravilno prehranjevanje in stres so pogosto naši vsakodnevni spremljevalci, ki pa seveda puščajo posledice. Zdravo srce in zdravo žilje pa sta temelj trdnega zdravja in dobrega počutja. Raziskave so pokazale, da sta med dejavniki tveganja, ki vplivajo na razvoj srčno-žilnih bolezni, najpomembnejša zvišan krvni tlak in zvišana raven holesterola v krvi. Zato je nujno, da ta dva nevarna dejavnika tveganja obvladujemo.

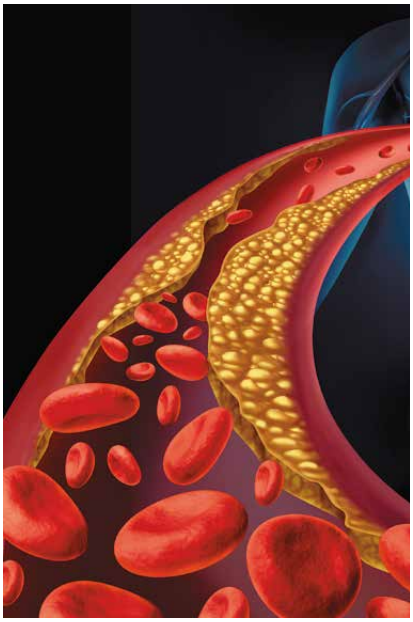
POZNATE VREDNOSTI SVOJEGA KRVNEGA TLAKA?

Svetovna liga za hipertenzijo priporoča, da si vsak odrasel človek vsaj enkrat letno izmeri krvni tlak. Pogosto se visok krvni tlak odkrije naključno, bolnik pa obišče zdravnika šele takrat, ko ima okvarjene že tudi druge organe ali pa ko doživi možgansko kap ali srčni infarkt.

Pomembno je, da poznamo vrednosti svojega krvnega tlaka. Idealen krvni tlak je 120/80 mm Hg, če je povišan (nad 140/90 mm Hg), pa je treba obiskati zdravnika in se posvetovati o primerni obravnavi. Le s pravočasnim ukrepanjem lahko preprečimo nepopravljive okvare organov in morebitni slab izid.

KAJ PA VREDNOSTI HOLESTEROLA?

Holesterol je v človeškem telesu nepogrešljiv, saj je v vsaki telesni celici, kot sestavni del celične membrane. Ko pa so vrednosti holesterola v krvi nad dopustno mejo, se začne kopičiti na žilnih stenah. Žile se lahko zaradi tega celo popolnoma zamašijo, to pa lahko povzroči tudi srčni infarkt ali možgansko kap. Pri kopičenju holesterola pa samo sprememba življenjskega sloga in redna telesna dejavnost žal velikokrat nista več dovolj. Potrebna so tudi zdravila, ki znižajo raven holesterola in maščob v krvi. Med najučinkovitejša sredstva spadajo statini, ki nam jih predpiše zdravnik.



Statini so najpogosteje uporabljena zdravila za znižanje ravni holesterola v krvi. Če jih jemljemo redno, lahko škodljivi holesterol LDL znižajo za skoraj 60 odstotkov, s tem pa zmanjšajo tudi tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Statini so se izkazali kot ena varnejših zdravil, saj so pri njih neželeni učinki zelo redki. Pri bolnikih, ki so srčni infarkt že preboleli, pa se verjetnost ponovnih srčno-žilnih zapletov zmanjša za polovico. Statini so dokazano varni tudi pri dolgotrajni, to je večletni uporabi.

ZVIŠAN KRVNI TLAK IN ZVIŠANA RAVEN HOLESTEROLA – NAJPOGOSTEJŠA DEJAVNIKA TVEGANJA ZA SRČNO-ŽILNE BOLEZNI

Pri zvišanem krvnem tlaku in zvišani ravni holesterola gre pogosto za pridruženi stanji, saj se pri več kot polovici bolnikov pojavljata hkrati. Škodljivi učinki dveh ali več dejavnik2ov tveganja pa se med seboj ne seštevajo, ampak se množijo, zato je učinkovito zdravljenje obeh še toliko pomembnejše.

Z novimi izzivi zdravljenja se soočajo tudi v Krki, kjer nenehno posodabljajo svojo ponudbo učinkovitih varnih zdravil. In tako omogočajo s fiksnimi kombinacijami zdravil tudi hkratno zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in zvišane ravni holesterola z eno samo tableto na dan.

KRKINI REZULTATI POSLOVANJA *v prvem polletju 2018*

Skupina Krka je v prvem polletju leta 2018 dosegla prodajo 680,5 milijona EUR, kar je za 4 odstotke več kot v enakem obdobju lani. S tem so dosegli sploh največjo prodajo v prvem polletju v zgodovini Krke; rast prodaje so zabeležili v vseh prodajnih regijah. Na trgih zunaj Slovenije so prodali za 636,1 milijona EUR, kar predstavlja 93 odstotkov prodaje skupine Krka. V prvih šestih mesecih je Krka ustvarila za 101,7 milijona EUR čistega dobička oziroma za 11 odstotkov več kot v enakem obdobju lani. S prodajo zdraviliško-turističnih storitev je bilo ustvarjeno za 17,3 milijona EUR prometa, kar je za 5 odstotkov več kot v enakem obdobju lani.

VLAGANJA IN NALOŽBE

V prvem polletju 2018 so v skupini Krka namenili za naložbe 43,5 milijona EUR. Vlagali so predvsem v povečanje in posodobitev proizvodnih in razvojno-raziskovalnih zmogljivosti. V Termah Krka poteka več manjših naložb, zanje pa bodo namenili več kot 3 milijone EUR.

DELNICA IN DELNIČARJI

V prvem polletju leta 2018 se je tečaj Krkine delnice na Ljubljanski borzi zvišal za 0,5 odstotka, na 57,80 EUR. Tržna kapitalizacija Krke na Ljubljanski borzi je 30. junija dosegla 1,9 milijarde EUR. Konec junija je imela Krka 51.020 delničarjev. Lastniška struktura je stabilna in brez večjih sprememb, v njej pa predstavljajo posamezni slovenski vlagatelji (fizične osebe) več kot 39 odstotkov, tuji vlagatelji pa več kot 23 odstotkov.

Jesenski izlet s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice. Izlete organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četr3tek v mesecu. Njeni »varovanci« ta pohajkovanja izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Avtobus odpelje 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.

NE SPREGLEJTE ...

Če vam enodnevni izlet ni dovolj, preverite pri Milici Škvarča še ponudbo **počitnic ob slovenskem morju:**

Talaso Strunjan, 7.–14. 10. 2018

brezplačni avtobusni prevoz (ob najmanj 15ih osebah; odhod iz Ljubljane), namestitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo, 1 obisk savne, vodene športne aktivnosti, pester animacijski program, z možnostjo plačila na obroke.

Več informacij: 041 595 192

VEČNO PRIČAKOVANJE VESELEGA

BESEDILO: Andreja Zidarič

Že veste, kje in kako boste pričakali novo leto? In s kom? Izberite nekoga, ki vas razveseljuje, ob katerem vam je lepo, toplo, katerega bližina vas pomirja in s katerim si najbolj želite odštevati sekunde do polnoči. Lahko vas je več – lahko uživate v družbi drug drugega, si podajate dobro voljo in smeh in delite pozitivno energijo. Lahko pa ste sami neznanci, ki ste se znašli ob istem času na istem mestu. Vznemirjenje, pričakovanje, neobremenjenost … to druži vse.

Pregovor pravi … takšen, kot je prvi dan v letu, so potem tudi vsi, ki mu sledijo. Poskrbite, da bo leto 2019 leto radosti, dobrega počutja in zdravja! Naj bo vaša duša mirna, odprta za novo in dobro.

V Termah Krka že beležimo zaobljube za leto 2019. Za zdaj najpomembnejša je, da vam pričaramo čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšen, kot si ga želite. Ekipe zaposlenih v Termah Krka na Dolenjskem in v Strunjanu že delajo načrte za konec leta. Zastavile so jih na široko, z namenom, da bo prav vsakdo izmed vas našel najboljše zase. Snega vam sicer ne moremo obljubiti, obljubljamo pa vam nepozabno najdaljšo noč v letu!
S praznično razvajanjem telesa in duha se bo letošnji december iztekel v prijetnem sproščenem vzdušju in vam tlakoval gladko pot za uresničitev vaših predstav o prihodnjih dvanajstih mesecih.

Če se boste odločili za to, da boste nekaj praznično decembrskih dni – tri, morda pet – preživeli ob morju ali na Dolenjskem, boste deležni najboljše popotnice za 2019, super počitnic, prijetne družbe in obogateni boste s prijetnimi spomini. V Termah Krka boste lahko vstopili v novo leto na zabavno-prijetno-okusen način.

LEPO VABLJENI!

VODA …

… ponuja veliko možnosti za aktiven oddih, za prijetna doživetja, zabavo. Prihaja iz izjemnih termalnih in mineralnih vrelcev, ob katerih so v stoletjih zrastla odlična zdravilišča. Katerakoli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja in tudi bolj kot ne le namakanje – je namreč dobra za telo in za počutje. Že samo s tem, ko se potopimo v vodo, naredimo telesu uslugo – voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in izboljšuje prekrvljenost tkiv, s tem pa krepi obrambne mehanizme v telesu ...

Zdravilna moč termalnih vod je preizkušena in je znana že stoletja. In tudi simbolna moč vode ni zanemarljiva – voda je povezana z očiščevanjem človeka, tako s čiščenjem fizičnega telesa kot čiščenjem duše, na duhovnem nivoju. Kaj je torej lepšega, kot pričakati novo leto med zdravilnimi valovi, ki sperejo z vas vse, kar ni dobrega? Za lahkotnejše korake v prihodnost. In lahkotnejšo dušo, ki bo vedno vedela, da je življenje lepo.

TERME KRKA

Živeti zdravo življenje.

Zaobljube za leto 2019 že beležimo.

Novoletni prazniki v termah

Preživite novoletne praznike v družbi pravih ljudi!
Vaš oddih bomo v Termah Krka začinili z odlično velneško ponudbo, slastno kulinariko, nepozabnim vzdušjem in zabavo.

Zaobljube za prihodnje leto že beležimo.
Za zdaj je najpomembnejša, da vam v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, v Strunjanu in na Otočcu pričaramo čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšnega, kot si ga želite.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

08 20 50 340
booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

V času šolskih počitnic, 27. 10.–4. 11. 2018: 1 otrok do 14. leta gratis!

Krompirjeve počitnice v **Termah Krka**

Jeseni se narava malce umiri, zakaj se ne bi tudi mi.

Nekaj dni v naših termah v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v Talasu Strunjan ali na Otočcu bo pomenilo, da boste poskrbeli zase na več ravneh. Dihali boste umirjeno, jedli zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, gibali se boste ravno prav, po želji se boste sproščali v naših velneških centrih, predvsem pa se boste zabavali. Naši animatorji bodo poskrbeli, da vam res ne bo dolgčas.

Jesenski 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 (velja za Terme Šmarješke in Dolenjske Toplice) • nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program

Jesenskih oddih s polpenzionom | 27. 10. – 4. 11. 2018		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	187,00 EUR	296,00 EUR
	Hotel Balnea****Superior	244,00 EUR	385,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	200,00 EUR	316,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	210,00 EUR	332,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	219,00 EUR	365,00 EUR
	Vile/Laguna***	159,00 EUR	266,00 EUR

V ceno je že vključen popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

1 otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo gratis (v sobi z dvema odraslima)

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

08 20 50 340
booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	PREDEL LJUBLJANE	VODNA RASTLINA S PERNATIMI LISTI	RADIOAKTIVNI PLIN, SIMBOL Tn	ORANJE	SPOJ ROKE S TRUPOM	IME NAŠE PISATELJICE PEROCI	PISANJE, SESTAVLJANJE BESEDILA	KEMIJSKI ELEMENT (Xe)	REKLAMNI POSNETEK PREDMETA
						PTICA PEVKA, BELA PASTIRICA									
						KDOR SE NE DRŽI MORALNIH NAČEL									
						PRIVLAČNOST, OČARLJIVOST				KDOR SE UKVARJA Z MASAŽO / ŠAPA, VELIKA ROKA					
						REKA V RUSIJI	NOŠENJE / LUPINICA PRI KREMENASTI ALGI					SLOVENSKA SMUČARKA (BUCIK) / KAVELJ, KLJUKA			
SESTAVIL: PETER UDIR	NAŠE VISOKOGORSKO SMUČIŠČE	UVODNA GLASBA	EVOLUCIJA	EGIPČANSKI BOG SONCA	ZID / RALKA PRI PLUGU						VRELA VODA / SISTEM LEČ OPTIČNE PRIPRAVE				
VZHODNOAZIJSKO DREVO, KI DAJE KAFRO									TRDNA KOVNA SNOV / VULKANSKI IZMEČEK						
LETALEC								STREŽNIK / SVETA VOJNA PRI MUSLIMANIH						DELAVEC, KI NAKLADA	LETALSKA ELEKTRONIKA
AFRIŠKI VELETOK				SKLADOVNICA (nar.) / IMETJE, LASTNINA						ZVIJAČA / PRVINE SOSED. JEZIKA V DANEM JEZIKU					
NAŠE OBMORSKO LETOVIŠKO MESTO						ZELIŠČAR	RAZPOKA V USTNEM KOTU / ŠP. SLIKAR (JUSEPE DE)						ANTON VODNIK / MODEL RUSKE LADE		
SPODNJA OKONČINA					TRILETJE / IVER							NORDIJSKI IZRAZ ZA SMUČI / SPLETKAR, ROVAR			
SESTAVIL: PETER UDIR	PIJAČA IZ ZRN KAVOVCA	KOMPAKTNA OBLOGA TAL / OKOVJE							PRIPRAVA ZA SRKANJE / ČISTA TEŽA BLAGA						
TIHOTAPLJENJE, TIHOTAPSTVO											SLOVENSKA IGRALKA (BERNARDA)				
GORSKE REŠEVALNE SANI				ORODJE ZA VRTANJE / SELIŠKAR TONE							SUHA STRUGA V PUŠČAVAH / MINATTI, IVAN				
STAR IZRAZ ZA VOJAKA								KANADSKI MACESEN							
UTELEŠENJE BOGA VIŠNUJA V HINDUIZMU								BRISAČA							

RIBERA *- španski slikar (Jusepe de);* ***SVIR*** *- reka v Rusiji;* ***TAMARAK*** *- kanadski macesen;*

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

EPISKOPAT, POKRAJINA, ALA, VELAR, KIRKA, IDA, ATO, ALANI, POET, NAZAL, IGOR, OBREST, ARPAD, MA, TRIOLET, NADAVEK, REKLO, REIKI, ANE, ES, OPRASK, VAREK, STOG, ESKAPADA, ONO, BEAU, IRANKA, MILORD, LEL, MAIN, ENICA, TAMARISKA, RATAN, SPIRITIST

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **HELENA FRANKOVIČ**,
NOVA POT 2, 8273 LESKOVEC

2. nagrada: **KOLOMAN VARGA ST**,
DOLINSKA 36, 6000 KOPER

3. nagrada: **IVANKA ŽELEZNIK**,
GABRJE 46, 1356 DOBROVA

4. nagrada: **JOŽEF PURGAJ**,
DOLENJI RADENCI 10, 8342 STARI TRG OB KOLPI

5. nagrada: **MILENA MAHORKO**,
JAMOVA ULICA 9, 2310 SLOVENSKA BISTRICA

Rešeno križanko pošljite **do 26. novembra 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

TERME KRKA

Živeti zdravo življenje.

IDEJA ZA DARILO

PODARITE

doživetja, zdravje, sprostitev in užitek

Razveselite svoje najbližje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite vrednostni bon ali pa bon za kopanje s kosilom, sprostitev ob masažah, romantično razvajanje v dvoje, kozmetično nego, družinski vikend na Otočcu, kratek oddih v termah ali na morju … Pestra izbira in preprost nakup iz naslonjača. Darilne bone lahko naročite po telefonu, na spletni strani www.terme-krka.si ali v recepcijah hotelov in velneških centrov v Termah Krka.

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec – Novo mesto

08 20 50 340
booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si