

TERME  KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | September 2017

Letnik XXVI, Novo mesto



04

Terme Šmarješke Toplice  
**Jesenske barve in  
domači okusi**



08

Terme Dolenjske Toplice  
**Sproščeno, a  
aktivno!**



10

Talaso Strunjan  
**5 razlogov za  
jesenski obisk**



15

V središču  
**Gibanje: prožno, gibko  
in brez bolečin**



# Jesen 2017

# Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

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

**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 (velja za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

## V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

**UGODNO:**  
Plačilo tudi  
na obroke

| 7 noči                                           | Hotel Vital**** | Hotel Kristal**** | Hotel Šmarjeta**** | Hotel Toplice***<br>(enoposteljna soba) |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| <b>Redna cena</b>                                | 436 EUR         | 480 EUR           | 480 EUR            | 528 EUR                                 |
| <b>Vaš prihranek</b>                             | - 132 EUR       | - 151 EUR         | - 145 EUR          | - 159 EUR                               |
| <b>Za upokoјence, člane<br/>Kluba Terme Krka</b> | <b>304 EUR</b>  | <b>329 EUR</b>    | <b>335 EUR</b>     | <b>369 EUR</b>                          |



**VARNO:**  
celodnevna  
prisotnost  
zdravstvenega  
osebja

### Odhodi avtobusov:

**Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana: 17.–24. 9. 2017, 26. 11.–3. 12. 2017 (Adventni avtobus)**

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 - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

**Severna Primorska, Notranjska: 5.–12. 11. 2017**

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

**NOVO - Koroška: 12.–19. 11. 2017**

Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje, nasproti AP (10.40).

**Obala, Ljubljana, Notranjska: 19.–26. 11. 2017**

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), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

**Štajerska, Posavje: 3.–10. 12. 2017 (Miklavžev avtobus)**

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)

**Šmarješki tedni  
zvestobe 2018**  
Termine bomo razpisali  
v naslednji številki  
Vrelcev zdravja.



**Brezplačni  
avtobusni  
prevoz**

## V Talaso Strunjan

|                                                  | 22.–29. 10., 5.–12. 11. 2017 |                         | 26. 11.–3. 12., 3.–10. 12. 2017 |                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 7 noči                                           | Hotel Svoboda****            | Vile***<br>Hotel Laguna | Hotel Svoboda****               | Vile***<br>Hotel Laguna |
| <b>Redna cena</b>                                | 587 EUR                      | 433 EUR                 | 468 EUR                         | 363 EUR                 |
| <b>Vaš prihranek</b>                             | -127 EUR                     | -98 EUR                 | -123 EUR                        | -99 EUR                 |
| <b>Za upokoјence, člane<br/>Kluba Terme Krka</b> | <b>460 EUR</b>               | <b>335 EUR</b>          | <b>345 EUR</b>                  | <b>264 EUR</b>          |

**Gorenjska in Ljubljana: 22.–29. 10. 2017**

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)

**Dolenjska in Ljubljana: 5.–12. 11. 2017**

Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

**Primorska: 26. 11.–3. 12. 2017**

Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20)

**Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 3.–10. 12. 2017**

Murska Sobota (8.00), Maribor (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*



## NAMESTO UVODA

### Trenutki, ki delajo življenje lepo



So trenutki, ko človek v sebi čuti svobodo, veselje, hvaležnost. Ko si reče »ta občutek si moram zapomniti za vselej«. To so trenutki, ko so misli jasne in glasne, ko nič ne omejuje, ne telesa ne uma. Neprecenljiv občutek zaupanja vase. V vsakdanjem življenju pa je takšne trenutke zaradi vseh dražljajev, ki smo jim podvrženi, težko ujeti, kajne? In zato je potreben oddih, počitnice, dopust ... kar vam je besedno najbolj blizu.

Kateri čas je najboljši za oddih? Ni pravila. Privoščiti si ga je treba takrat, ko ga človek potrebuje. Spomladi, poleti, jeseni, pozimi. In če poslušate svoje telo, veste, kdaj je treba »na pot«. Komu bo zadoščal že vikend razvajanja, kakšen dan brez telefona in elektronske pošte. Kdo drug se mora sebi posvetiti za nekaj dalj časa. Se nadihati med športno dejavnostjo, se izkričati od vznemirjenja, viseč na vrvi nad praznino, se zapreti vase, strmeti v zeleno, se naspiti. In se pustiti razvajati. Vsak ima svoj način. **V Termah Krka pa imamo rešitev ... za vse.**

Naša ponudba zajema vsa najpomembnejša življenjska področja: **zdravje, sprostitev, gibanje, prehranjevanje.** Ob nalogi, ki smo si jo zadali – živeti zdravo življenje in ta način prenašati na vse, ki nam zaupate –, se močno zavedamo svoje odgovornosti. Zato za vas nenehno ustvarjamo nove programe, jih bogatimo z novimi spoznanji, ki temeljijo tudi na vaših izkušnjah. Pišemo nove zgodbe ...

Letošnja jesenska zgodba ima več poglavij, ta pa se dotikajo šmarješkega kruha iz domače peči, dolenskih izvirov sprostitve in dobrega počutja, strunjanske energije in darov morja, ki jih povezujemo v programe za lepše življenje, otoške grajske pravljice in največjega zaklada, ki si ga želimo vsi – zdravja. V tem zadnjem poglavju boste v tokratnih Vrelcih zdravja lahko veliko prebrali o skrbi za kosti in mišice, o koristi redne telesne vadbe, terapijah pri fizioterapevtih in o preventivi, ki je v največji meri odvisna od vas samih.

V Termah Krka se veselimo jeseni. Če nam boste zaupali in se nam boste tudi prepustili, bomo skozi različna doživetja, ki vam jih pripravljamo, to veselje prelili tudi v vaše življenje. Ste za?

### Dobrodošli!

Jože Berus, direktor Term Krka



## Iz vsebine

- 4 **TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
*Jesenske barve in domači okusi*
- 8 **TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
*Sproščeno, a aktivno!*
- 10 **TALASO STRUNJAN**  
*5 razlogov za jesenski obisk*
- 15-27 **V SREDIŠČU**  
*Gibanje: prožno, gibko in brez bolečin*
- 28 **OTOČEC**  
*"To bova ponovila vsake tri mesece!"*
- V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**
- 30 **Magnezij - mineral za zdravo telo in zdravega duha**



Revija 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 Šofter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Mojca Simončič, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Silvana Ilić Topić, Borut Miklič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 55.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

# Jesen, hrustljava in zlata kot jabolko

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

*Kot sonce, ki zažari v najtoplejših barvah, preden zatone za obzorje, tako se jeseni tudi narava odene v pisane barve, preden se odpravi k zimskemu počitku. V Termah Šmarješke Toplice poskrbimo, da se topla barvita jesen preseli tudi v notranjost – v restavracijo, na krožnike, v velnes, kopališče, prostore za druženje in v kulturne prireditve. Pa tudi v ljudi. Tja še prav posebej.*

»Jesen je tako kot za Joanne K. Rowling, pri kateri smo si izposodili primero za naslov, tudi zame najljubši letni čas,« pravi Simona Vidic, ki v Termah Šmarješke Toplice za goste organizira prireditve in zaposlitev za prosti čas. »Žar jeseni, ki ga je čutiti v okolici, želimo čim bolj vplesti v vsakdanji hotelski utrip, zato organiziramo izlete in pohode do bližnjih vinotočev, zidanic, lokalnih kmetij, mlinov in čebelarjev. Goste popeljemo do zanimivih točk, kjer lahko uživajo v razgledih in okusijo, kaj nam narava postreže jeseni; poskrbimo, da imajo veliko priložnosti za druženje, fotografiranje in pridobivanje novih znanj. Potrudimo se, da je ponudba tudi v hotelu tako barvita in vesela kot jesen – z dekoracijo, glasbo, delavnicami za dušo in telo in negovanjem jesenskih običajev, kot so trgatve, martinovanje in nabiranje kostanja.«



Po vinorodnih gričih se gostje radi podajo tudi sami, na sprehode, nordijsko hojo, s kolesi. Simona: »Kmalu se nam obeta nova kolesarska in pešpot od Šmarjeških Toplic do Šmarjete, z občino pa pripravljamo tudi nov, še obsežnejši zemljevid kolesarskih in pohodniških poti.«

## **NARAVNA METODA ZA LAHKE NOGE IN POŽIVITEV**

V Termah Šmarješke Toplice je novost naravno knajpanje v potoku Prinovec, ki izvira pod hotelom. »Sprehod po potočku izvirske termalne vode je naša posebnost. Tu lahko hodimo po njegovih dveh rokavih, ki imata različno temperaturo vode – v toplejšem delu dosega 22 stopinj Celzija, v hladnejšem pa od 15 do 18 stopinj. Ta temperaturna razlika se dobro občuti,« pravi Mirjam Mrhar, vodja velneškega centra Vitarium.



**Mirjam Mrhar:** »Knajpanje v potoku Prinovec pospešuje kroženje telesnih tekočin, poživlja in spodbuja delovanje vegetativnega živčnega sistema.

Hoja izmenjuje po toplem in hladnejšem potoku ohranja elastičnost žilnih sten in pomaga, kadar mišice bolijo zaradi mlečne kisline.«



Knajpanje, terapija s hojo izmenoma po toplejšem in hladnejšem vodnem toku, ugodno vpliva na zdravje nog in osveži celotno telo.

Po terapiji občutimo v nogah lahkost, osveženo pa je celo telo. Terapija prija vsem, ki imajo otekle noge ali

krčne žile, po telesnem naporu prija športnikom in rekreativcem, prija pa tudi vsem drugim, ki si preprosto želijo osvežitve in zbistritve po napornem dnevu.

### **PISANA JESEN NA KROŽNIKU**

Jesen je izbor sadja in zelenjave

še posebej pisan. Trudimo se, da v kuhinji uporabimo čim več pridelkov z domačih njiv in iz okoliških sadovnjakov, saj so ti lahko najbolj sveži in najbolj polnega okusa. V restavracijah pa je gostom na ogled tudi seznam lokalnih pridelovalcev, ki nas oskrbujejo s svežimi živili.



**Nasvet prehranske svetovalke Janje Strašek:** »Jeseni naj bodo na krožniku čim bolj sveža in raznobarna živila, saj bomo tako dobili v telo največ mineralov, vitaminov in preostalih pomembnih mikroelementov.

*Priporočam barvite jesenske solate, k mesu raznovrstne zelenjavne priloge, za sladico pa je najboljše sadje, pa naj bo z drevesa ali grma.«*

# Literarni večer ob Lotosovem jezercu

Besedilo: **Simona Vidic**

**Ko se je vroč julijski dan začel prevešati v prijeten večer, se je v zavetju zdraviliškega parka v Šmarjeških Toplicah začel že 3. literarni večer ob lotosovem jezercu.**

Pred tremi leti se je zamisel za to porodila novomeški pesnici Tereziji Balaževič in tako je zdaj že tretjič povabila k sodelovanju svoje znanke umetnike in domače mlade ustvarjalce, da so spet pripravili čudovito doživetje za hotelske goste in domačine, ljubitelje kulture.

Ob žuborenju potočka, s pogledom na jezerce, prekrito z rožnatimi cvetovi, so se poleg Terezije obiskovalcem letos predstavili še solo pevka Marija Jerele s harmonikarjem Dragom Brankovičem, domačinka, ljubiteljica narave Anica Bobič, domači pesnici Vera Perše in Metoda Turk ter mladi talenti: pevka Pia Medle ob kitarski spremljavi Lane Jeglič,

mladi pesnik Jan Trpavec, pesnica in recitatorka Lana Pungeršič ter osnovnošolci Tiara Turk na violini ter Lara in Aleks Šimic s svojima pesmicama.

V prijetnem vzdušju je urica programa minila, kot bi mignil, in vsi zbrani smo se strinjali, da se prihodnje leto ponovno snidemo. Vabljeni tudi vi.

**Vabilo pa velja tudi sicer - obiščite Šmarješke Toplice, sprehodite se po našem parku, nadihajte se zdravilnega zraka, prisluhnite ptičjemu žvrgolenju in žuborenju potočkov in si spočijte oči na jesenskih krošnjah.**



# Človek pol sveta obteče in spozna, da **najboljši kruh peče se doma**

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

*V družbi skrbno izbranih kulinarčnih izdelkov vam v Termah Šmarješke Toplice ponujamo tudi pravi domači kruh, ki ga za vas pripravljajo članice Društva podeželskih žena Šmarjeta.*



Pridne roke gospodinj pripravljajo za goste šmarjeških term različne vrste kruha, in to ajdovega, pirinega, koruznega, rženega, belega ... Vonj kruha, pečenega v krušni peči, pričara občutek domačnosti, za priboljšek pa spečejo spretnne gospodinje še mehke štrukeljce ali belokranjsko pogačo. Po njihovem prepričanju je rezina dobrega kruha, narejenega z ljubeznijo, temelj zadovoljstva.

**Članice Društva podeželskih žena Šmarjeta radi predstavijo svoje mojstrovine v šmarješki restavraciji. Sveži domači kruh iz krušne peči, ki ga spečejo noč pred tem, gre gostom neznansko v slast.**

Priprava kruha se začne že z nabavo domače moke v lokalnem mlinu Košak, nato pa se na večer pred predstavitvijo podeželske žene zberejo na domačiji ene od njih in pripravijo vse za mesenje kruha. Uporabijo le domačo moko, zrnje, kvas, vodo, sol in malo kakovostnega olivnega olja. Nobenih umetnih dodatkov.

Medtem njihovi moške poskrbijo za krušno peč – podkurijo z vinogradniškim trsjem, da se bukova drva razgorijo. Ko je peč primerno segreta, žerjavico odstranijo in peč temeljito očistijo. Delati je treba hitro, da se peč ne shladi.

Vzhajano testo, lepo razdeljeno na hlebčke, zložijo v tako pripravljeno peč. Če hočejo postreči vsem gostom, je treba zamesiti od 17 do 20 hlebcev. In ker vedo, da želijo gostjeokusiti prav vse vrste kruha, ne sme nobenega zmanjkati.

Peka kruha pa je za članice društva in njihove moške tudi družabni dogodek, saj uporabijo žerjavico, ki jo poberejo iz peči, za peko mesa, da potem skupaj povečerjajo, si natočijo kak kozarček cvička in tudi zapojejo, včasih pa se temu pridruži še harmonika.

Najlepši trenutek je, ko je kruh pečen, ko iz peči nebeško diši. Pečene hlebčke zložijo v košarice, te pokrijejo z lanenim prtom in že je kruh pripravljen, da ga odpeljejo v hotel. Pa saj se tudi že dani in bodo gostje kmalu prišli na zajtrk! Pa dober tek.





# Programa SlimFit in VitaDetox po 60. letu Hujšanje in razstrupljanje pri starejših terja več strokovnega nadzora

Besedilo: Janja Strašek in Jana Kovačič Petrovič

*Zaradi prekomerne telesne teže in nezdravih snovi so obremenitve telesa vedno večje v celotni populaciji, pri starejših pa je ta težava še resnejša, saj se le redki med njimi pravočasno zavejo, da je poraba energije pri starejšem organizmu manjša.*

V naši strokovni ekipi sodelavcev, ki jo sestavljajo zdravniki internisti, športni trenerji in prehranske svetovalke, se dobro zavedamo, da se pri starejših zaradi različnih fizioloških, zdravstvenih, psiholoških in drugih dejavnikov prehranske potrebe in tudi zmogljivosti za športne aktivnosti razlikujejo od potreb in zmogljivosti drugih skupin.

## **PRI STAREJŠIH GREDO KILOGRAMI HITREJE GOR, A POČASNEJE DOL. SODELOVANJE STROKOVNJAKA JE NUJNO POTREBNO.**

Čezmerno telesno težo in debelost povezujemo pri vseh, tudi pri starejših, s prekomerno ali napačno prehrano in telesno neaktivnostjo. Ob tem pa porabi pri starejših ljudeh telo za svoje delovanje tudi manj energije, zato je vnesenih kalorij pri njih še hitreje preveč. Potrebe po energiji se zmanjšajo

zaradi usihanja telesnih funkcij, zaradi s slabšo presnovo povezanega zmanjševanja mišične mase in zaradi telesne nedejavnosti. (Vir: IVZ, 2010)

**Ko se ljudje odločijo, da bodo zmanjšali svojo težo, lahko pri tem delajo napake. Prehitro hujšanje in diete brez nadzora lahko pri starejših resno ogrozijo zdravje. Povzročijo lahko slabljenje mišic, dehidracijo in pomanjkanje življenjsko pomembnih hranil.**

## **PREPREČIMO HRANILNO PODHRANJENOST IN PRILAGODIMO TELESNE AKTIVNOSTI**

V Termah Šmarješke Toplice smo zastavili programa hujšanja SlimFit in razstrupljanja VitaDetox za starejše tako, da z individualno prilagojeno

prehrano preprečimo hranilno podhranjenost, zdravstvenemu stanju in zmoglostim prilagajamo individualno telesno vadbo za vsakega posebej, poleg tega pa za starejše goste predvidimo tudi več časa in možnosti za pogovore, svetovanje, učenje zdravih navad in osebno motivacijo. Programa SlimFit in VitaDetox za seniorje sta manj intenzivna kot za mlajše goste, gostje pa imajo tudi več časa tako za obroke, da jih zaužijejo počasi, brez naglice, kot tudi za počitek po športnih aktivnostih.



## Varno, zdravo in učinkovito hujšanje in razstrupljanje

**Programa vključujeta:** nastanitev v hotelu Vitarium 4\* superior, polne penzione (individualno pripravljene obroki), zdravniški pregled z ergometrijo, meritve, terapije, individualne posvete in vadbo.

- **7-dnevni SlimFit za seniorje** – 894 EUR
- **7-dnevni VitaDetox za seniorje** – 924 EUR

Cena velja od 1. 10. do 30. 12. 2017. V ceni je že upoštevan 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

# Sproščeni, a aktiven oddih

Besedilo: **Katja Špoljar**

*Čeprav naj bi se jeseni dnevni ritem malo umiril, smo v Termah Dolenjske Toplice poskrbeli, da bo aktivnosti pri nas tudi v tem letnem času veliko. Ne, ne bomo vas priganjali, mirne volje boste lahko dan ležerno preživeli v termalnem bazenu ali v svetu savn, si privoščili masažo telesa, nego obraza ali samo počitek s knjigo in kozarcem vina. A če boste želeli, boste svoje jesenske počitnice lahko obogatili z vrsto aktivnih doživetij.*



## RADI RAZISKUJETE?

Da bo vaš dan pestrejši, se lahko podate proti **prestonici Dolenjske Novem mestu**, kjer vas tematska Novomeška jantarna pot popelje po najbolj slikovitih točkah mesta, ogledate si lahko arheološke izkopanine v Dolenjskem muzeju in se udeležite prireditev, koncertov in razstav, ki jih v mestu nikoli ne manjka.

Ustavite se še na jasi **gradu Otočec** in sprostite svoje misli ob opazovanju belih labodov, ki drsijo po gladini plitve reke Krke, polne lehnjakovih pragov in otočkov.

Sredi kočevskih gozdov, v Kočevskem rogu, so med vojno delovale partizanske bolnice, šole, tiskarne in delavnice.

Del tega je tudi **Baza 20**, ohranjeni sedež slovenskega vojaškega in političnega vodstva narodnoosvobodilnega boja med drugo svetovno vojno. Ta je edini tak skrivni, do danes avtentično ohranjen sedež vodstva kakega odporiškega gibanja v Evropi.

Tam, kjer se nižinski Krakovski pragozd počasi vzpenja v zelene Gorjance, leži **Kostanjevica na Krki**, imenovana tudi **Dolenjske Benetke**. To najmanjše slovensko mesto vas bo prevzelo s svojo simpatičnostjo in domačnostjo. V ozki dolini med gozdovi, sadovnjaki in vinogradi stoji **Kartuzija Ptererje**. V slikovitem in še vedno delujočem samostanu si lahko ogledate gotško cerkev in predstavitev življenja ptererskih menihov, v samostanski trgovinici

pa lahko kupite med drugim znamenito ptererski hruško v žganju.

V slikoviti vasi **Soteska** je vse do druge svetovne vojne stal veličasten habsburški дворец, od katerega so se do danes ohranile le ruševine in grajski vrtni paviljon, t. i. **Hudičev turn**, ki je zaradi svoje akustike v uporabi kot poročna in koncertna dvorana. Pridevnik 'hudičev' se ga je prijel, ker so bili tedanji lastniki Gallenbergi znani po svojih radoživih zabavah, za katere so ljudje govorili, da se v turnu na njihovih zabavah "sam hudič plete". Posebnost tega paviljona je, da je zgrajen v obliki štiriperesne deteljice, sicer pa gre za zgradbo z dvema prostoroma in stopniščem.



**Bela krajina**, dežela belih brez, vas bo očarala z vrhunskimi vini in prelepimi razgledi na reko Kolpo in okoliške vinograde, ki se razprostirajo v smeri Semiča, na sončni strani Semiške gore in Črešnjevca. Tu lahko obiščete tudi **vinsko klet Simonič**, kjer pridelujejo tudi penine po tradicionalnem receptu iz francoske Champagne. Njihova najnovejša pridobitev je Semiška penina Poseidon, ki je dozorevala v globinah Jadranskega morja, pri stalni temperaturi 12 do 13 stopinj. Simoničeve penine dobivajo na Kmetijsko-živilskem sejmu v Gornji Radgoni vsako leto zlata in srebrna odličja, na svetovnih tekmovanjih pa se uvrščajo med deset odstotkov najboljših pridelovalcev.

### ZA SLADOKUSCE

Športno popoldne lahko preživite ob čokoladi. Le dobrih 45 minut hoje je od hotela do vasi Obrh, kjer stoji ob turkiznem vodnem izviru čokoladnica in destilarna **Berryshka**. Tu pridelujejo po tradicionalni družinski recepturi na Dolenjskem zelo priljubljen borovničev, pa likerje iz aronije, češenj in drugega jagodičevja, kar vam vse postrežejo v čokoladnih kozarčkih, pred tremi leti pa so temu dodali še ročno izdelovanje čokolade.

### TERME ZA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Topla voda, ki prihaja iz globine skoraj



tisoč metrov, je najbolj dragocena in najbolj znana naravna danost Dolenjskih Toplic, še zdaleč pa ni edina. Tudi bližina roških gozdov, vinorodni dolenjski griči, mir, neokrnjena narava so razlog, da lahko Dolenjske Toplice poimenujemo oaza, kjer si narava in zdravje podajata roke. Tradicija zdravlilškega zdravljenja skupaj z najnovejšimi spoznanji sodobne medicine pomeni pravi način za povrnitev zdravja. Revmatična obolenja ter stanja po operacijah in poškodbah na gibalnih, po opeklinah in po možganski kapi – za vse to so specializirani v Centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice.

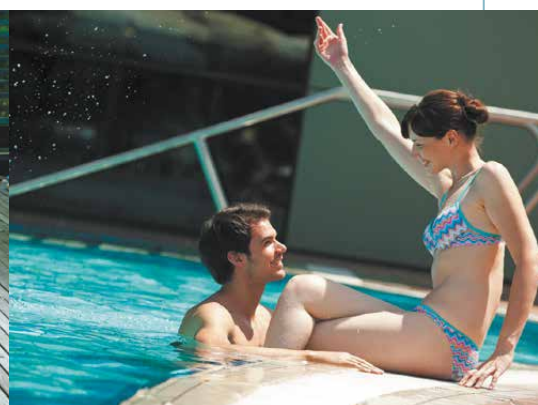
### BLAGODEJNO SPROŠČANJE

Da bo vaš oddih tudi sproščajoč, pa lahko popoldneve preživite v **velnes centru Balnea**, do katerega se sprehodite po panoramskem hodniku. Na strehi hotela Balnea, kjer se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih, so vam na voljo dve novi savni

in prostori za počitek. Sprostite se lahko v turški in finski savni, ki blagodejno delujeta na telo – finska ali suha savna pomaga izboljšati presnovo, sprošča mišice, preprečuje celulit in odpravlja težave s stresom, turška ali parna savna pa blagodejno deluje pri prehladih. Razkošje velnesa lahko izkusite tudi v dvoje, z romantičnimi kopelmi, masažami in petkovim nočnim kopanjem.

### JESENSKE AKTIVNOSTI V BALNEI

Za vas pripravljamo vodene jesenske sprehode ob vznožju Kočevskega roga in izlete po Dolenjski in Beli krajini. Zdravje si boste krepili z vadzbami v termalni vodi, v telovadnici in na prostem, obzorje pa širili na strokovnih predavanjih. Ob večerih se boste lahko sprostili ob prijetni živi glasbi in ob koncu tedna tudi na nočnem plavanju, ki vključuje kozarec penine. Oktobra bomo ob tem okušali sočna jabolka, saj je oktober mesec topliškega jabolka, novembra pa bomo skupaj martinovali. **DOBRODOŠLI!**



## Razkošje velnesa in sprostitev v hotelu Balnea

To jesen se prepustite pravim strokovnjakom za dobro počutje.

Zase izberite romantične kopeli, masaže, edinstveno japonsko potilno kopel z vročo termalno vodo, nočno kopanje in savnanje.

# 5 razlogov, zakaj jeseni obiskati **Talaso Strunjan**

Besedilo: **Maja Bele**



## 1. ZA LJUBITELJE MORJA – MORJE JE TUDI SEPTEMBRA PRIJETNO TOPLO

Toplo obmorsko sonce vas bo ogrelo tudi jeseni, ko vas bo vaš najljubši kotiček na obali pričakal pripravljen samo za vas, brez poletne gneče. Aerosoli morske vode, ki se jih tudi septembra nadiha nemalo kopalcev, bodo, pomešani z vonjem borovcev in v kombinaciji s pogledi proti horizontu, kjer se združita nebesna in morska modrina, ustvarili nepozabne spomine na jesensko nabiranje življenjske energije, ki vas bodo greli še dolgo tja v hladne dni.

## 2. ZA LJUBITELJE HOJE IN LEPIH RAZGLEDOV – TRADICIONALNI STRUNJANSKI POHODNIŠKI TEDEN

Gori, doli, naokoli, po bregovih, vaseh in obali slovenske Istre, pa še malo čez mejo k sosedom. Janez, ki vsako leto z veliko predanostjo pripravlja pohodniške počitnice, skupaj z Bojanom, letos že osmo leto, in to spomladi in jeseni, se že veseli druženja z vami. Pa veste, da imamo kar nekaj pohodnikov, ki so v naši pohodniški družbi že vse od začetka, in da smo do zdaj prehodili skupno toliko kilometrov poti, kot je od Strunjana do Ljubljane in nazaj? ☺

## 3. ZA NAVDUŠENE REKREATIVNE KOLESARJE – KOLESARSKO VIKEND POTEKANJE PO POREČANKI/PARENZANI

Za ozkotirno železnico, ki je med letoma 1902 in 1935 vodila od Trsta do Poreča, deloma tudi čez Slovenijo, ste že slišali. Njena trasa je speljana mimo Strunjana, že nekaj let pa je preurejena v kolesarsko pot. Mnogi jo že dobro poznate kot pešpot, tokrat pa vam predlagamo dva kolesarska izleta po Porečanki – iz Strunjana se lahko odpravite po njej v obe smeri, proti hrvaški obali, na primer do Sečoveljskih solin, ali pa proti Kopru, v staro mestno jedro, kjer se lahko spre-





hodite po kamnitih uličicah, ali pa do naravnega rezervata Škocjanski zatok, kjer lahko opazujete pester obmorski živalski in rastlinski svet. Ob tem pa naj vas spomnimo, da je od letos pot proti Kopru še udobnejša ali vsaj bolj sproščena, saj je obalna cesta za avtomobilski promet zaprta.

#### 4. ZA KULINARIČNE SLADOKUSCE – ORANŽNI STRUNJAN IN PRAZNIK KAKIJEV

Božanski okus kakijev, kulinarčne dobrote, ki se kar topijo v ustih in božajo brbončice, sprehodi po nasadih kakijev ... Tudi letos vas vabimo na praznik kakijev, ki bo od 17. do 19. novembra. Pite, marmelade, omake in seveda sladoled iz tega nadvse zdravega sadeža ... In katera je vaša najljubša jed iz kakijev?



#### 5. ZA POTREBNE SPROSTITVE – TALASOTERAPIJA

V strunjanskem zalivu je nastalo in se kljub hitremu vsesplošnemu razvoju in napredku na srečo tudi ohranilo toliko zdravih faktorjev, da lahko upravičeno

trdimo, da so počitnice v tem prečudovitem zalivu zdravilne. V Talasu Strunjan številne darove narave uporabljamo za zdravljenje, nego in prehrano. In to v čim bolj prvinski obliki, kot so obmorska klima, morska voda in slanica, morsko bla-

to, imenovano fango, alge, morske soli, olivno olje, zelišča, dišavnice ... Vsemu temu pa dodamo le še naše strokovno znanje, sodobne zdravstvene metode, veliko srca in široke nasmeha.



## Pohodniški teden v Talasu Strunjan

Po poteh naravnih  
lepot Slovenske Istre

• 12.–17. 11. 2017 in 19. 11.–24. 11. 2017

• **Paket vključuje:** 5 x nočitev z bogatim polpenzionom • neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo v hotelu Svoboda<sup>xxxx</sup> • 5 vodnih pohodov preko panoramskih točk in skozi tipične istrske vasi po slovenskem, hrvaškem in italijanskem delu Istre • 2 x kosilo v tipični istrski gostilni • 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohodov in nazaj • brezplačna uporaba pohodnih palic • ogled oljarn, obiske vinarjev, obiske izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov • bogat animacijski program.

• **Vile\*\*\* ali Hotel Laguna\*\*\* | 252 EUR**

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

# Za prijateljice, zaljubljene v življenje

Besedilo:

Katarina Rudman, Jana Kovačič Petrovič

*Dame, vzemite si vikend zase in se udeležite festivala dobrega počutja v Termah Krka. Privoščite si popolnoma brezplačen oddih, na katerem se boste lahko posvetile svojemu telesu, se napolnile z energijo in uživale v sproščajočih tretmajih, predvsem pa v odlični družbi najboljših prijateljic ustvarjale nepozabne spomine!*



## PUNCE, GREMO ME PO SVOJE, NA FESTIVAL DOBREGA POČUTJA

V treh centrih Term Krka – v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Talasu Strunjan – za dame že nekaj let zapored organiziramo paket, imenovan **Punce, gremo me po svoje**, ki ima vsakič drugačno vsebino. Tokrat vas vabimo na **Festival dobrega počutja**.

Njegovo bistvo je, da si oddahneš od skrbi in dobiš pomoč pri svojem prizadevanju za bolj zdravo življenje, lepši videz in dobro počutje.

Paket je sicer enoten, v vseh centrih enak, vendar vam bodo v vsakem postregli še s svojim posebnim značajem. Ljubiteljicam termalne vode ter dolenjskih gričev in dolin priporočamo obisk Term Dolenjske Toplice ali Term Šmarješke Toplice,

ljubiteljicam morske vode, vonja po borovcih in nežnih sapic pa obisk Talasa Strunjan.

## VE ZNATE UŽIVATI ŽIVLJENJE!

Vzemite si čas za dvodnevno razvajanje skupaj s prijateljicami. Naš festival dobrega počutja traja od 27. oktobra do 22. decembra 2017.

V okviru programa boste na vseh treh lokacijah deležne brezplačne analize strukture telesnih tkiv, ki pokaže, ali imate za svoja leta dovolj čvrste mišice ali pa imate morebiti preveč maščobnega tkiva. Meritev je izvrstno izhodišče za ukrepanje pri gibanju in prehrani. Za to boste dobile usmeritve prehranske svetovalke in športnega trenerja. V Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah pa se boste lahko naučile tudi, kako pripraviti okusne zdrave zmešančke – vsakdanji eliksir za lepšo polt, zdravo telo in več energije.

## ZA POLNO ŽIVLJENJE JE POMEMBNO, DA SE ZNAMO SPROSTITI

Za sprostitev bo veliko možnosti – na nordijski hoji z vaditeljem, med sprostitvenimi vajami, na delavnici, kako ohraniti mogočno žensko energijo. Uživale boste lahko v savnah, in to še posebej ob vikendih, ko bodo mojstri savnanja izvajali atraktivne rituale. Veliko priložnosti za sproščen klepet







odlično, ne glede na to, kateri hotel si boste izbrale. Z odločitvijo, da si oddahnete na Festivalu dobrega počutja in da povabite še najboljšo prijateljico, pa boste ubili dve muhi na en mah – poskrbeli boste za svoje zdravje in okrepili dragoceno prijateljstvo. Dobrodošli!

**Ali se lahko udeležite programa Punce, gremo me po svoje tudi v moški družbi?**

Seveda! Vsako leto se tega programa udeleži tudi veliko parov, družin in tudi skupin prijateljev, ki imajo radi sprostitve v dobri družbi. Prsrčno vabljeni tudi v dvojce, z družino ali v mešani družbi.

s prijateljicami bo na bazenu in med večernimi prireditvami, za sprostitve in nego pa bomo poskrbeli tudi z ugodnejšo ponudbo masažnih kopeli in kozmetičnih neg.

**NAJBOLJŠE, KAR VAS ČAKA,** pa je naša ekskluzivna masaža, ki smo jo poimenovali kar **masaža Življenje je lepo**. Vključena je v vaš paket, da vam omogočimo popolno razvajanje.

Prepričani smo, da se boste počutile

**KAJ JE TISTO NAJBOLJŠE:**

- nebeško dobra masaža Življenje je lepo
- kopanje pod zvezdami, s penino
- potep po razglednih gričih in občudovanje barvite narave
- vadba za sprostitve – globok vdih, izdih ...
- večerje – za razstrupljanje, za oskrbo z vitamini ali preprosto za užitek
- nege in kopeli, ki omamno dišijo (na voljo s popusti)



# Punce, gremo me po svoje!

**Na nebeško razvajanje v Terme Šmarješke Toplice, Terme Dolenjske Toplice ali Talaso Strunjan.**

• 27. 10. – 22. 12. 2017

• **Edinstven velnes paket za samo 155 EUR/2 noči/osebo**

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

# Milica Skvarča in njena vesela družina

Besedilo:

Andreja Zidarič



Milica Skvarča je nadvse zanimiva gospa. Odločna in neumorna. Ve, da je druženje prijateljev v življenju zelo pomembno in da je dobra volja velikokrat najboljšo zdravilo za vse tegobe. In tako je že vrsto let vezni člen »vesele družine«, ki redno vsaj enkrat mesečno pripotuje z avtobusom na kopalni izlet v Terme Krka.

Njihov cilj so vsak drugi četrtek v mesecu Terme Šmarješke Toplice, poletne ponedeljke pa najraje preživljajo v Strunjanu. Miličini »varovanci« iz Ljubljane in okolice izkoristijo te izlete tudi



za pohajkovanja in premišljene nakupe domačih dobrot po okoliških kmetijah. V letošnjem juliju pa so jim v Talasu Strunjan pripravili prav posebno presenečenje.

Letos mineva namreč 10 let od takrat, ko je Milica pripeljala na izlet v Strunjan svojo prvo skupino. In ker so se v tej dekadi med gosti in gostitelji spletle priskrbe prijateljske vezi, je bilo temu preprosto treba posvetiti posebno pozornost. Zaposleni v Talasu Strunjan – z vodjo poslovne enote Silvano Ilić Topić in animatorko Barbaro Šmon na čelu – so pripravili

veselim izletnikom ob kosilu, ki je sledilo kopanju v najčistejšem morju na slovenski obali, bogat kulturni program. V njem so sodelovali nenadomestljivi Šavrinski godci in nadvse gibčni plesalci piranske akrobatske skupine Flip, posebej za to priložnost pa sta združila glasova namestnik direktorja Term Krka Gorazd Šošter in Barbara Šmon in gostom zapela nekaj popevk, s čimer sta najbolj razveselila prav Milico.

In ker tak jubilej ne more miniti brez torte, so se strunjanski gostinci tokrat še posebej izkazali – njihova domača torta, z domačim sladoledom, je bila dovolj velika za vseh 70 Miličinih prijateljev, ki so tako tokrat v Strunjanu preživeli prav posebej izpolnjen dan in z veselim nasmehom na obrazu zagotovili, da kmalu spet pridejo.



## Jesenski izleti s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice



Skupinski izlet s kopanjem in kosilom v Termah Šmarješke Toplice je prava ideja. Organizira jih gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu.

**Veseli vas bodo!**

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite:

**Milica Skvarča, 041 595 192** (prevoz je organiziran iz Ljubljane in njene okolice)



**V središču**

# Gibanje: prožno, gibko in brez bolečin

Pripravila:

Alenka Babič

## Limfedem

# Otekanje okončin zaradi motenega odtoka limfe je treba zdraviti strokovno

*Pogovor z Zdenko Sokolič, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodjo zdravstvene službe v Termah Dolenjske Toplice*



**Kako dolgo že izvajate v zdravilišču zdravljenje limfedema in pri katerih indikacijah se te terapije izvajajo najpogosteje?**

Zdravljenje limfedema izvajamo v zdravstveni službi Term Dolenjske Toplice že dobrih 30 let. V prvem

obdobju so k nam prihajali bolniki s poškodbenim edemom, od leta 1998, ko smo se začeli ukvarjati tudi z rehabilitacijo po operacijah zaradi raka dojk, pa se ta terapija največkrat izvaja prav za te bolnice. To je tudi naše uradno priznano indikacijsko področje.

**Kaj pravzaprav je limfedem in kako se te težave izražajo?**

Limfedem je kopičenje tekočine v limfnih žilah zaradi motenega odtekanja limfe, zaradi tega pa začnejo otekati bližnje okončine. Sprva je otekanje lahko neboleče, ker pa je to lahko tudi nevarno, je potrebno takojšnje ukrepanje. Vzroki za moten odtok limfe so lahko različni, pri operaciji dojk pa sta to kirurški poseg, med katerim so bile odstranjene aksilarne bezgavke, in obsevanje v področju dojk in pazduhe.

**Kako poteka pri vas zdravljenje limfedema po operativnem posegu na dojkah?**

Večina vseh takšnih rehabilitacij se pri nas začne po končani kemoterapiji, po končanem obsevanju ali po kombinaciji obojega, in sicer odpravljamo s tem najpogostejše in največje težave po teh posegih: omejeno gibljivost v ramenskem sklepu in edem roke na operirani strani telesa. Obe omenjeni težavi sta odvisni od obsežnosti posega, časovne oddaljenosti operacije in od tega, ali je bilo opravljeno obsevanje.

Limfedem se pojavi pri približno 15 do 20 odstotkih bolnic, kaže pa se kot otekanje roke na operirani strani. Značilni so neboleči edemi, ki so na začetku vtisljivi in čez noč delno ali popolnoma splahnijo. Če tega ne zdravimo, se lahko oteklina povečuje in postaja vse trša in pojavijo se lahko tudi spremembe na koži. Učinkovitost prizadete roke je zaradi edema manjša. Ker gre za kronično obolenje, lahko limfedem – če ga ne zdravimo oz. če ga zdravimo napačno – privede do resnih zapletov in nepopravljivih sprememb. Zdravljenje zahteva zato kakovostno strokovno obravnavo.

***Bolnicam predstavlja pogosto veliko težavo omejena gibljivost rame. Kako se lotevate tega?***

Omejena gibljivost v ramenskem sklepu je lahko posledica operativnega posega, pri katerem so odstranjeni celotna dojka ali pa njen del in tudi več pazdušnih bezgavk; lahko je posledica brazgotinjenja na območju obsevanja in edema, lahko pa je tudi posledica nedejavnosti zaradi bolečin. Bolnice začnejo izvajati vaje za izboljšanje gibljivosti takoj po operaciji, že v bolniški postelji. Pri izvajanju enostavnejših vaj si pomagajo z zdravo roko, druge pa izvajajo ob pomoči fizioterapevtov.

***Posebej poudarjate pomen celostne obravnave limfedema. Kaj pomeni ta pristop?***

Pri nas se izvaja kompleksna fizikalna terapija, ki je mednarodno priznana za obravnavo limfedema in je tudi najuspešnejša. Ta terapija vključuje več terapevtskih postopkov, ki jih je treba izvajati v točno določenem zaporedju; vsak postopek ima pomembno vlogo, učinkovit pa je le v kombinaciji z drugimi metodami.

V prvi fazi tega pristopa je najpomembnejše intenzivno odstranjevanje limfedema z ročno limfno drenažo po metodi doktorja Voddra in v kombinaciji z večplastnim kompresijskim povijanjem s povoji za limfedeme. Taka zunanja kompresija nadomesti pritisk tkiva in tako prepreči ponovno zatekanje roke. V tej fazi je nujno tudi izvajanje posebnih aktivnih terapevtskih vaj za poviti del telesa.



V drugi fazi moramo poskrbeti za vzdrževanje stanja, ki smo ga dosegli s prvo fazo obravnave. Potrebna sta občasna kontrola stanja, predvsem pa nadaljevanje izvajanja priporočene vadbe, za katero priporočamo tudi plavanje, hojo, kolesarjenje in druge oblike zmerne aerobne vadbe. Posebno pozornost je ob tem treba nameniti tudi negi kože in rednemu pregledovanju prizadetega območja. Koža mora ostati primerno hidrirana in nepoškodovana, kajti okužba bi lahko stanje limfedema poslabšala.

**Zdenka Sokolić, dr. med.:**

***»Limfedem lahko uspešno zdravijo le strokovnjaki. Zdravljenje je namreč zahtevno in dolgotrajno, začeti pa se mora čim prej, po možnosti že v začetni fazi bolezni, saj dosegamo takrat najboljše rezultate. Cilj zdravljenja sta zmanjšanje oteklina in izboljšanje funkcije in videza prizadete okončine.«***

***Kako izvajate tako kompleksen pristop v zdravilišču Dolenjske Toplice?***

V zdravilišču nadaljujemo kompleksno rehabilitacijo, kar pomeni, da uporabljamo različne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, na prvem mestu seveda razgibavanje v termalni vodi, torej hidrokinetoterapijo. Termalna voda z vzgonom olajša izvajanje gibov in spodbudi cirkulacijo, pri hitrejšem izvajanju vaj pa se zaradi

upora krepijo mišice.

Uporabljamo različne oblike kineziterapije, in sicer aktivne in aktivne asistirane vaje, kontinuirano pasivno gibanje, to je na primer kinetok, delovno terapijo, protibolečinske elektroterapije, kot so diadinamski tokovi in TENS, laser in ročno masažo brazgotin, za krepitev oslabilih mišic pa uporabljamo elektrostimulacijo in metodo biološke povratne zveze (bio feedback).

Bolnice spodbujamo, da pri dnevnih aktivnostih čim pogosteje uporabljajo tudi prizadeto roko, saj je cilj zdravljenja, doseči enako gibljivost, kot je gibljivost drugega (zdravega) sklepa. Pri zdravljenju se je izkazala za najučinkovitejšo kombinacija različnih metod fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki se prilagaja potrebam vsake bolnice posebej. Izvajanje terapij pa je nujno prepustiti zelo dobro usposobljenim terapevtom. Izkazalo se je namreč, da so najpogostejši razlog za neuspešno zdravljenje prav nepravilno izvedeni terapevtski postopki. Uspešnost zdravljenja spremljamo z meritvami obsega roke na standardnih mestih, in to na začetku in ob koncu zdravljenja.

V Termah Dolenjske Toplice izvajamo kompleksno rehabilitacijo limfedema, naš cilj pa je, da bi bila prizadeta okončina enako gibljiva kot zdrava okončina.



# V Termah Dolenjske Toplice imamo **močno strokovno ekipo limfterapevtk**

*Pogovor z Ano Grajš, vodjo fizioterapevtov v Termah Dolenjske Toplice*

## **Kaj pravzaprav je ročna limfna drenaža?**

Ročna limfna drenaža je posebna masažna tehnika, ki jo v medicini uporabljamo za spodbujanje limfnega obtoka in odpravljanje oteklina, strokovno edemov. Gibi rok pri tem posnemajo utripanje limfnih žil, gibanje je počasno in monotono, pritisk dlani pa zelo blag. Pri delu ne uporabljamo olj in mazil.

Z vztrajnimi nežnimi pritiski v smeri limfnega obtoka potiska terapevt odvečno tekočino mehanično iz tkiva v limfni obtok in istočasno povečuje pretok limfe skozi limfne žile. Limfa se nato izlije v venski krvni obtok, odvečna tekočina pa se nato izloči preko sečil in tako se izločijo iz organizma tudi odpadne snovi.

## **V zdravstveni službi Term Dolenjske Toplice izvajate ročno limfno drenažo po metodi dr. Voddra; kako dolgo že in koliko terapevtov jo izvaja?**

Specialne limfne drenaže po metodi dr. Voddra izvajamo od leta 2010, ko so prve naše terapevtke opravile tečaj v posebni izobraževalni ustanovi Dr. Vodder Academie v Walchseeju v Avstriji. Pri izvajanju teh terapij se natančno držimo doktrine in časovnih normativov te šole. Trenutno izvajajo to terapijo tri naše terapevtke, in to Damjana Hrovat, Mateja Pavlič in Metka Štravs, vse tri članice Slovenskega strokovnega združenja za limfedem. Redno se dodatno izobražujejo in vsaki dve leti opravijo obnovitveni tečaj za pridobitev certifikata za izvajanje terapije.

Z dolgoletno prakso so naše limfterapevtke že uigrana ekipa, ki se ves čas strokovno izpopolnjuje



**Ana Grajš:** »Limfna drenaža po metodi dr. Voddra je zelo zahtevna tehnika, zato jo lahko izvajajo le posebej usposobljeni terapevti. Imeti morajo medicinsko predizobrazbo, opraviti pa morajo tudi dodatno izobraževanje, s katerim pridobijo naziv limfterapevt. Ta naziv ohranjajo z dodatnim strokovnim usposabljanjem vsaki dve leti.«

in dosega v praksi odlične rezultate. Dokaz njihovega dobrega dela pa so zadovoljni bolniki, ki se vedno znova vračajo na obravnave. Naše terapevtke so ob praktičnem delu za bolnike tudi svetovalke, zaupnice in koordinatorke.



Fizioterapevtka Metka Štravs se je ekipi pridružila letošnjo pomlad, ko je maja opravila izobraževanje za limfterapevta. Navdušuje jo obsežno teoretično in praktično znanje, ki ga je pridobila na tečaju. Osvojeno znanje zdaj z velikim zadovoljstvom že vpleta v svoje delo z bolniki.

**Metka Štravs:** »Kot fizioterapevtka se vsakodnevno srečujem z različnimi izzivi. Fizioterapevti potrebujemo za uspešno delo specialna znanja, izkušnje in praktične sposobnosti. Za celostno obravnavo moramo obvladati čim več tehnik, da jih pri svojih obravnavah prepletamo in s tem bolniku pomagamo, da pri rehabilitaciji dosega optimalne rezultate. Prav zato sem se odločila za izobraževanje iz limfne drenaže po dr. Vodddru. Na intenzivnem usposabljanju sem si pridobila novo znanje o različnih patologijah in se praktično usposobila za limfterapevta.«

## **Kako svojim bolnikom opišete posebnosti limfne drenaže po metodi dr. Voddra?**

Pojasnimo jim bistvo tega mednarodno priznanega postopka, ki ga je v tridesetih letih prejšnjega stoletja razvil Danec dr. Emil Vodder. Ta je na podlagi raziskav, anatomskih študij in predvsem praktičnega dela z bolniki razvil terapevtsko tehniko, ki temelji na nežnih, polkrožnih, črpalnih gibih za stimuliranje limfnega toka in je limfnemu sistemu v pomoč in podporo pri odstranjevanju tekočine in odpadnih, to je strupenih snovi iz tkiv. Učinkovitost metode so potrdile številne neodvisne znanstvene raziskave.

# Kako bolnika naučiti vaj in kako ga motivirati, da bo te vaje delal tudi doma

*Pogovor z Nadjo Pršina, fizioterapevtko v Termah Dolenjske Toplice*

***V zdravstveni službi Term Dolenjske Toplice poudarjate, da je edukacija pomemben del celovite obravnave bolnika z bolečino v križu. Kako pa poteka?***

Edukacija se začne že na pregledu pri zdravniku specialistu. Ta bolniku pojasni fiziološke razloge za nastanek bolečine, skupaj poskušata poiskati njene vzroke v bolnikovem načinu življenja, zdravnik pa pojasni tudi namen in način delovanja posamezne predpisane terapije in da osnovna navodila za spremembe za bolj zdravo življenje.

Ko pride bolnik k fizioterapevtu na individualno obravnavo, se z njim pogovorimo o njegovem načinu življenja, o njegovih željah in pričakovanjih, zanj izberemo primerne vaje glede na njegove trenutne težave in telesne sposobnosti in mu jih podrobno predstavimo. Med izvajanjem vsake vaje mu razložimo njen namen in ga opozarjamo na pravilnost izvajanja. Ko ga bolje spoznamo, mu na njemu najprimernejši način svetujemo tudi,

***Nadja Pršina: »Vsi, ki se ukvarjajo z bolečinami v hrbtu, se strinjajo, da je glavni vzrok za te bolečine pomanjkanje gibanja. Na hrbtenico deluje in ji daje stabilnost ter vodi naše gibanje približno sto petdeset mišic. Če te zanemarimo, svojega dela ne zmorejo več in postanejo toge, se zakrčijo in skrajšajo ali pa preraztegnejo. To povzroča bolečine, zaradi bolečin spremenimo držo, to pa vodi v nadaljnje bolečine.«***



kako naj v svoj vsakdanjik vnaša potrebne spremembe. Sodobna edukacija temelji na upoštevanju bolnikove starosti in poznavanju njegovih življenjskih navad, sposobnosti in izobraženosti. Med zdravljenjem ga povabimo tudi na posebej organizirane delavnice, na katerih mu podrobneje predstavimo vzroke za nastanek težav in načine

za njihovo reševanje, da lahko med vadbo namenjamo več časa učenju pravilnega izvajanja. Ker so individualne terapije časovno omejene, je namreč fizioterapevtova prva skrb, da pridobi bolnik v tem času res dobro osnovo, na kateri bo lahko gradil nadaljnjo vadbo v domačem okolju.



***Vaša predavanja oziroma delavnice, poimenovane Šola proti bolečini v hrbtenici, so zelo priljubljene. Katere vsebine vključujejo in kako potekajo?***

V uvodu na nazoren in čim bolj razumljiv način pojasnim zgradbo in delovanje hrbtenice, saj lahko tako bolje razložim tudi možne razloge za nastanek bolečine. Opozorim jih, da je bolečina, ki jo čutijo, opozorilo, da morajo nekaj spremeniti. Pogovorimo se o tem, kaj je dobra drža in kako jo je mogoče vzdrževati pri delovnih in športnih aktivnostih, pa tudi med počitkom.

Predavanje vključuje tudi računalniško projekcijo, prekinjam pa ga tudi z izvedbo preprostih vaj, ki jih je mogoče izvajati kjerkoli, ko začutiš napetost obhrbteničnih mišic. Seveda pa si želim, da bolniki na mojem predavanju sodelujejo tudi v vprašanji.

***K odpravi bolečine v križu pripomore tudi bolj zdravo življenje. Kako pa se lotevate tega?***

Bolečine nastanejo najpogosteje zaradi pomanjkanja gibanja. Zakaj je bolečina nastala, skušam bolnikom razložiti čim bolj nazorno.

Ko bolniki razumejo pomen gibanja, jih skušamo spodbuditi k spremembi življenjskega sloga. Glede na to, da vse večji del dneva presedimo, jim svetujemo, naj daljša obdobja sedenja ali drugih statičnih položajev prekinjajo z gibanjem in razteznimi

*Tudi različna opravila v hiši in okoli nje so lahko dobra vadba, ki pa je obenem še drugače koristna. Izbiramo lahko torej med množico različnih načinov gibanja, pri čemer pa je pomembno tudi to, da nas te aktivnosti veselijo, saj je edino to zagotovilo, da bomo vztrajali.*

vajami. Razložimo jim, da je ledveni del hrbtenice v sedečem položaju bistveno bolj obremenjen kot pri stoji ali hoji. Sile, ki so jih izmerili v ledveni hrbtenici v tem položaju, so v primerjavi s stoječim položajem večje za 40 odstotkov. Sedenje za našo hrbtenico torej sploh ni lahko opravilo. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, se hrbtenica stara bolj in hitreje, zato jim svetujemo, naj si za prosti čas najdejo drugačne položaje in aktivnosti, kot jih imajo na delovnem mestu.

***Katere aktivnosti so najbolj priporočljive?***

Priporočamo, da si vsakdo poišče zase take aktivnosti, ki jih bo najlažje vključil v svoj prosti čas. Nekateri radi hodijo, drugi kolesarijo, plavajo, najbolj zagreti tečejo, spet drugi hodijo v fitnes, na telovadbo, košarko, badminton, namizni tenis, jogo, pilates ... Izbor načina vadbe je odvisen od tega, ali raje delaš v skupini ali bolj samostojno, ali si želiš aerobne aktivnosti ali bolj vadbe za moč, nekdo potrebuje vaje za umirjanje, spet drugi za aktivacijo.

Staranja in obrabe hrbtenice in drugih sklepov seveda ne moremo popolnoma preprečiti, vplivamo pa lahko na zmanjšanje bolečin, počasnejše slabšanje stanja in dobro psihofizično kondicijo, kar vse skupaj vpliva kakovost življenja.

***Kako pa odgovarjate na pogosto vprašanje, koliko naj bo teh aktivnosti?***

Redna telesna aktivnost naj bi se izvajala 3- do 5-krat na teden po 45 do 60 minut. Vadimo lahko tudi krajši čas, torej tako, da to vadbo razdelimo na več krajših sklopov, ki pa naj bi trajali vsaj 10 minut. Vadbo lahko vključimo v veliko vsakodnevnih aktivnosti, in tako nekaj storimo za svoje telo že, če gremo po bližnjih opravkih peš ali s kolesom, če med čakanjem v vrsti stiskamo globoke trebušne in medenične mišice, če se med delom na računalniku občasno pretegnemo ... Kot že rečeno, pa so koristna telovadba za telo tudi različna hišna in druga opravila, če pri tem upoštevamo varovalne položaje za hrbtenico.



**Na terapije  
brez stresa!**  
Terme Dolenjske Toplice

**Ko obiskujete fizikalno terapijo, je pomembno, da ste spočiti in sproščeni, zato vam ponujamo naslednje ugodnosti:**

- Pet klasičnih 10-minutnih **masaž** za sprostitev – 50 EUR
- Pet vstopnic za **kopanje v termalnem bazenu** v hotelu Vital – 35 EUR
- **Kosilo** z 20-odstotnim popustom – 12 EUR
- **Preverite tudi ponudbo za bivanje!**

# Bolečine v kolenu so pogosta težava med mladimi in starejšimi

*Pogovor z Olgo Petrovič, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Šmarješke Toplice*

***V Šmarjeških Toplicah se v okviru rehabilitacije gibal zelo pogosto srečujemo s kolensko problematiko. Zaradi katerih težav se bolniki najpogosteje obrnejo na nas?***

Koleno je eden nosilnih in tudi eden najbolj gibljivih sklepov, kar pomeni, da so v kolenu mogoči tako gibi iztezanja in krčenja kot rotacije in v minimalnem obsegu tudi primikanja in odmikanja. In ker gre za nosilni sklep, vpliva na njegovo delovanje in pravilno obremenjevanje več različnih dejavnikov: telesna teža, moč stegenskih in golenskih mišic, bolezni kolkov in stopal, deformacije hrbtenice, razlika v dolžini nog, fizične obremenitve.

V naši praksi se srečujemo z ljudmi z različnimi težavami, in sicer z že diagnosticiranimi in s takimi, ki so se pojavile na novo. Specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine smo zanje pogosto tako rekoč prva postaja. Srečujemo se s stanji po poškodbah in operacijah na kolenu, s preobremenitvenim sindromom, npr. pri tekačih in mladostnikih, z degenerativnimi spremembami različnih stopenj. Naši pacienti so vseh starostnih skupin, za vsakega pa

najdemo ustrezen pristop in način zdravljenja.

***Vedno poudarjate, da je treba pri težavah s koleni najprej ugotoviti vzrok. Zakaj je to tako pomembno?***

Bolečina v kolenu ni nujno vedno posledica težav prav s kolenom, in zato je cilj našega pregleda in diagnostike pri katerikoli kolenski težavi ugotoviti vzrok. To namreč vpliva na odločitev glede zdravljenja.

***Sodobna neinvazivna diagnostika je prinesla spremembe tudi na tem področju. Katere raziskave so potrebne, kadar želite ugotoviti vzrok bolečine v kolenu?***

Ko se pacient obrne na nas, je ključnega pomena, kot sem že omenila, ugotoviti vzrok njegovih težav. Poleg pogovora z njim in

natančnega kliničnega pregleda potrebujemo pogosto še dodatno diagnostiko.

Tu so nam v pomoč različne radiološke preiskave, kot so rentgenološka (RTG) in ultrazvočna (UZ) in magnetna resonanca (MR). Z rentgenološko preiskavo ugotovimo stanje kostnih struktur, npr. artrozo. Ultrazvočna preiskava je zelo razširjena diagnostična metoda za oceno stanja mehkih tkiv, pregledamo lahko stranske vezi, mišice, tetive in narastišče mišic, lahko vidimo izliv v kolenskem sklepu, vidimo tudi meniskusa, kljub temu pa je za pravilno oceno znotraj sklepnih struktur priporočljiva še najbolj natančna preiskava – magnetna resonanca. To je metoda slikanja dela telesa, ki deluje na podlagi radiofrekvenčnih valov in magnetnega polja, ne uporablja rentgenskega sevanja, je povsem neboleča in brez dokazanih neželenih učinkov. Vsako preiskavo odredi zdravnik specialist, bodisi fiziater, bodisi ortoped ali travmatolog. Travmatologi in ortopedi uporabljajo občasno tudi diagnostično artroskopijo, ki že sama olajša določene težave, hkrati pa omogoča tudi načrtovanje nadaljnjih ukrepov.

***Kdaj svetujete konservativno zdravljenje in kdaj se odločite za to, da svetujete pregled pri ortopedu?***

Vsaka težava s kolenom ni razlog za takojšnji obisk ortopeda. Veliko težav se da odpraviti že s konservativno terapijo, zato velikokrat poskusimo z različnimi metodami fizioterapije. Pri tem niso izjema niti poškodbe vezi. Pregled, dodatna diagnostika, rezultati po opravljeni fizioterapiji – vse to nam

***Olga Petrovič, dr. med.:***

***»Rehabilitacija, ki jo izvajamo v Šmarjeških Toplicah, pomaga pacientom vzpostaviti dobro funkcijo kolena, usmerjena pa je tudi v edukacijo o pravilnem gibanju, izvajanju vaj tudi v domačem okolju in telesnih aktivnostih, saj je to večinoma samo začetek dolge poti do zdravega gibanja brez težav in bolečin.«***





pomaga pri odločanju za nadaljnje korake zdravljenja. Med razlogi za napotitev k ortopedu pa so, na primer, vztrajanje bolečine, nestabilnosti kolena kljub nekajmesečni vadbi, nezmožnost opravljanja poklica zaradi težav s kolonom ...

### **Kako poteka rehabilitacija kolena, kadar je vzrok za bolečine artroza?**

Pri starejših ljudeh je najpogostejši vzrok za bolečine v kolenu artroza ali obraba. Pojavi se lahko kot posledica staranja hrustanca, kar še pospešujejo povečana telesna teža, nepravilno obremenjevanje stopal in težave s kolki oz. drugim kolenom, lahko pa se pojavi tudi kot posledica poškodbe (zvin, zlom, padec).

Pri vseh težavah se na začetku vedno poskuša s konservativnim zdravljenjem in fizioterapijo. V tej fazi je pomembno zmanjšati bolečino, izboljšati gibljivost kolena, okrepiti oslajljene mišice nog, zlasti stegensko mišico, in bolnika naučiti pravilnega gibanja. Priporočimo mu redne telesne dejavnosti, in sicer nordijsko hojo, tj. hojo s pohodniškimi palicami, kolesarjenje ali vadbo na sobnem

kolesu, plavanje in seveda redno izvajanje vaj za moč stegenskih mišic. Razložimo mu tudi, katerih gibov oz. športov se mora izogibati in kako pomembno je vzdrževati ustrezno telesno težo.

Bolnike z artrozo spremljamo v naših ambulantah po navadi leta in leta, saj prihajajo pogosto tudi na obnovitveno fizioterapijo. Če konservativna terapija ni uspešna, pa pride v poštev operativno zdravljenje – delna ali popolna zamenjava kolenskega sklepa, to je tako imenovana parcialna ali totalna endoproteza.

### **Pri mlajših osebah so najpogostejši vzrok za bolečine v kolenu športne poškodbe. Kakšen je naš pristop pri njih?**

V Sloveniji je rekreativni šport pogosto že na meji profesionalnega, posledica tega pa je tudi več poškodb, med katerimi so najpogostejše prav poškodbe križnih in stranskih vezi, izpah pogačice, poškodba meniskusa, poškodba tetive stegenske mišice in pogačične vezi, zlom pogačice in zvin kolena. Nekatere poškodbe zdravimo konservativno, to je z longetami in opornicami, druge zahtevajo operacije, pri čemer se dela vse več operacij artroskopsko, v obeh primerih pa je ključnega pomena tudi rehabilitacija s fizioterapijo.

### **Omenili ste artroskopske operacije, ki so manj invazivne in po katerih lahko bolniki zelo hitro vzpostavijo**

### **gibanje kolena. Kakšen je tu pomen rehabilitacije?**

Artroskopske operacije so res manj invazivne, predvsem zato, ker se naredijo pri tem le majhni rezi v sklepno ovojnico. Zato je bolečina po taki operaciji bistveno manjša kot pri klasični operaciji in okrevanje je pogosto hitrejše. Obseg artroskopskih operacij je lahko minimalen, to je lahko le tako imenovana toaleta sklepa, lahko pa je tudi zelo obsežen in vključuje poleg rekonstrukcije vezi tudi šivanje meniskusov, zdravljenje degenerativno spremenjenih hrustančnih površin z mikrofrakturiranjem, vsaditvijo matičnih celic, hondrocitov itd.

Pri določenih patologijah sledi artroskopski operaciji še odprta operacija. Po navadi dobijo bolniki po operaciji od operaterja natančna osnovna navodila glede obremenjevanja, hlajenja in osnovnih vaj za gibljivost in preprečitev izgubljanja mišične moči. Nekateri so po posegu takoj napoteni na fizioterapijo in s takimi se srečujemo tudi pri nas.

Pri nekaterih pa je od ZZZS odobrena rehabilitacija s prvim kontaktom s fiziatrom in fizioterapevtom šele šest tednov po operaciji. V takih primerih se pogosto srečujemo s slabšo gibljivostjo kolenskega sklepa, z močno oslabeleostjo stegenskih mišic in z večjimi bolečinami, kar vse skupaj pogosto vodi v daljšo in počasnejšo rehabilitacijo.

*Ultrazvočna preiskava sklepov in mehkih tkiv je neinvazivna, neškodljiva in zato ponovljiva metoda.*

*Med pregledom opazujemo obseleple mehkotivne strukture sklepov in pregledujemo skupine mišic. Najpogosteje je preiskava namenjena oceni strukture in poteka mišic, mišičnih kit in obseleplenih vezi. Ugotavljamo lahko je ohranjen potek opisanih struktur, in vnetne spremembe na njih. Največkrat tako pregledujemo ramenske, kolenske, komolčne, gleženjske, kolčne sklepe in male sklepe rok in nog. Ultrazvočna preiskava omogoča zelo dobro oceno drobnih površinskih mehkotivnih struktur sklepov, in to tako statično kot dinamično oceno.*

*Nives Kavšek, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine*



# Fizioterapija pri poškodbi kolena

*Pogovor z Romanom Šilerjem, fizioterapevtom v Termah Šmarješke Toplice*

***V letih fizioterapevtskega dela v Termah Šmarješke Toplice ste si ustvarili sloves specialista za kolena. Kako pa je prišlo do tega?***

V naših termah segajo začetki sistematične rehabilitacije bolnikov po poškodbah in operacijah kolena v leto 1992. Od takrat sem si pridobil veliko strokovnih izkušenj, saj sta se v tem času spreminjala kirurški pristop in v povezavi z njim tudi rehabilitacija. Rehabilitacijski program, ki temelji na sedanji filozofiji, se v vsakem rehabilitacijskem obdobju prilagaja pacientovim trenutnim sposobnostim. Poudariti pa je treba, da so za odlične rezultate zaslužni prav vsi člani ožjega in tudi širšega strokovnega tima, torej fiziatri, ortopedi, kardiologi, fizioterapevti, nutricionisti ter medicinske sestre in maserji.

***Kaj bi vi pri tem postavili na prvo mesto?***

Zame je najpomembnejši osebni pristop k vsakemu pacientu. Pomembno je, da je terapija organizirana tako, da je fizioterapevt izvajal čim večji del hkrati le pri enem pacientu, saj tako najlažje prilagaja potek terapij in stopnjevanje obremenitev. Tako pa je tudi lažje vzpostaviti medsebojno zaupanje med terapevtom in bolnikom, kar pripomore k večji motivaciji za vadbo, lažjemu spoprijemanju z bolečino in konec koncev k uspešnejšemu zdravljenju.

***Pri rehabilitaciji po poškodbi kolena se pogosto omenja razgibavanje na kinematični opornici. Nam lahko pojasnite, za kakšno terapijo gre pri tem?***

Kinematična opornica je naprava, s katero natančno kontroliramo obseg giba in s tem ščitimo obolelo ali operirano mesto, hkrati pa vzdržujemo gibljivost sklepa. Omogoča pa nam tudi, da z njo zelo

precizno povečujemo obseg giba in spremljamo napredek pri obsegu pasivne gibljivosti sklepa.

***Kaj pa preostala vadba? Te je pri rehabilitaciji kolena kar nekaj, ali ne?***

Problematika pri zdravljenju in rehabilitaciji bolnika s poškodovanim ali operiranim kolonom ni samo mišična atrofija vseh večjih mišic spodnje okončine. Zagotoviti moramo tudi normalno gibljivost kolena, in to brez bolečin in otekanja. Glavno načelo pri terapijah je postopno obremenjevanje, zato uporabljamo na vsaki stopnji rehabilitacije take vadbene vsebine, ki zagotavljajo v prvi vrsti varnost. Vadbeni program je prilagojen posamezniku in vsebuje, glede na čas od operacije, vadbo za moč, gibljivost, stabilizacijo in koordinacijo.

***V svoji dolgoletni praksi ste sodelovali tudi pri rehabilitaciji kar nekaj slovenskih vrhunskih športnikov. Je pristop k rehabilitaciji v takem primeru kaj drugačen?***

Terapije so seveda tudi pri njih predpisane glede na vrsto poškodbe ali operacija in na pacientovo konkretno stanje. So pa ti športniki med rehabilitacijo praviloma veliko bolj motivirani, poleg tega pa pri njih ni dovolj, da jih usposobimo samo za vsakdanje zmerne telesne dejavnosti, temveč jih moramo pripraviti tudi za skrajne obremenitve športnega treninga in tekmovanja. Njihova rehabilitacija mora biti zato na res visoki strokovni ravni, to pa zahteva tudi sprotno sodelovanje zdravnika specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine in velikokrat tudi ortopeda, ki je poseg izvedel.

***Kaj pa bolečine ob vadbi in otekle kolena, ta najbolj neprijetna spremljevalca težav s koleni?***

Med rehabilitacijo smo na bolečino in edem posebej pozorni. Preprečujemo ju z ledom, crio-cuffom, limfno drenažo, transkutano nervno elektrostimulacijo, interferenčnimi tokovi in po potrebi medikamentozno protibolečinsko terapijo.



***Roman Šiler, dipl. fizioterapevt: "V svoji 27-letni karieri fizioterapevta v Termah Krka sem sodeloval pri rehabilitaciji tako rekreativnih kot prepoznanih vrhunskih športnikov iz različnih panog, kot so nordijski skoki, smučanje, biatlon, rokomet, košarka, nogomet, judo ... Po bivanju pri nas se jim je uspelo vrniti v športno areno in zastopati Slovenijo na najpomembnejših tekmovanjih. Pri nas so bili izredno zadovoljni s celostnim pristopom k funkcionalni rehabilitaciji, katere cilj je postopno sistematično obremenjevanje vseh organskih sistemov do nivoja, ki zopet omogoča normalno treniranje in tekmovanje."***



# Bolečina v vratu

Besedilo: **Petra Kotnik in Nataša Koprivnik**

*Zagotovo ste se kdaj zbudili in začutili tisto nadležno bolečino v vratu, ki ji radi rečemo »heksenšus«. Če pa je bolečina v vratu pogosta, je to lahko posledica poškodbe ali degenerativne spremembe, in je treba ukrepati.*



Naloga hrbtenice je, da prenaša obremenitve in s svojo obliko omogoča stabilnost in gibljivost, zagotavlja pa tudi zaščito hrbtenjače. V sodelovanju z obhrbteničnimi mišicami predstavlja to formulo za pravilno delovanje. Od posameznika pa je odvisno, kako bo poskrbel, da bo ta sistem deloval brezhibno.

## VRATNA HRBTENICA JE »LOK ŽIVLJENJA«

Vratna hrbtenica je zelo gibljiva in prilagodljiva in izvaja močne premike vratu. Ker omogoča pretok življenjsko pomembne energije iz možganov v hrbtenjačo, ki telo kontrolira in koordinira, bi lahko rekli, da je »lok življenja«.

V sodobnem svetu je pogostnost bolečine v vratu takoj za bolečino v križu in rami. Občutek bolečine se lahko pojavi nenadoma, in to zaradi mišičnega krča. Znani so primeri, ko je bolečina v vratu posledica

prisilne drže. Hrbtenico dodatno obremenjujejo način življenja in določeni poklici. Ste kdaj pomislili, koliko časa presedimo? Sedimo v službi, v avtu, ko obedujemo, ob računalniku, televiziji ... Bolečine sproži stres, nenehna mišična napetost vratnih in hrbtnih mišic. Kažejo se pri poškodbah vratne hrbtenice in ramenskega obroča ter pri degenerativnih spremembah. To privede do preobremenitve mišic in spremembe statike. Če prištejemo k temu še slabe življenjske navade in premalo skrbi za zdravje, je posledica tudi večja pogostnost bolečine v vratni hrbtenici.

## S FIZIOTERAPIJO ODPRAVIMO BOLEČINO IN OKREPIMO MIŠICE

Bolečine so po navadi trenutek, ko je treba odreagirati. Če gre za bolečine v vratni hrbtenici zaradi mehkih tkiv, uporabimo manualno terapijo. Pri tem fizioterapevt z različnimi manualnimi tehnikami, kot sta trakcija in obravnava prenapetih mišičnih točk, tako imenovanih trigger točk, sprosti posamezne mišice in s tem vpliva na razteznost mišičnih vlaken. Pri tem gre za individualen pristop, tako da manualno terapijo kombiniramo z mehanoterapijo, toplotno terapijo in protibolečinsko elektroterapijo. Pomembno pa je tudi, da posameznika naučimo razteznih vaj. Ko mine obdobje akutne bolečine,

ga poučimo, kako lahko okrepi globoke vratne mišice. Če je v vratni hrbtenici že prišlo do degenerativnih sprememb, pa moramo ohraniti in izboljšati gibljivost hrbtenice in ramenskega obroča. Za to je pomembno, da okrepimo globoke vratne mišice in tudi oblopatične mišice. Pomembno vlogo pa igrata tudi odnos med fizioterapevtom in pacientom, njuno medsebojno zaupanje, in dobra edukacija pacienta, saj ga bo ob terapiji le redna, in to pravilna vadba pripeljala do želenega cilja.



**Petra Kotnik, vodja fizioterapije v Termah Šmarješke Toplice**

Terme Šmarješke Toplice  
**Ugodna ponudba  
za sprostitev  
med terapijo**

### • Pet klasičnih masaž (10 min) ... 50 EUR

Gostom na ambulantni fizioterapiji priporočamo masaže, ki sproščajo in izboljšujejo prekrvavitev, zato se telo hitreje regenerira. Zmanjšajo otrdelost in tako dobro vplivajo na mišična in vezivna tkiva.

### • Kopanje v termalnih bazenih (do 3 ure) ... 5 vstopnic 27,50 EUR

Vsaka nadaljnja vstopnica (do 3 ure) ... 5,50 eur

### • Kosilo v hotelski restavraciji ... 12 EUR

• Preverite tudi ponudbo za bivanje!

# Ko zaboli kolk – na fizioterapijo ali na pregled k ortopedu?

*Pogovor z Dragico Kozina, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodjo zdravstvene službe v Talasu Strunjan*

## **Bolečine v kolku so med zelo pogostimi razlogi za napotitve tudi na ambulantno rehabilitacijo. Kaj pa so najpogostejši razlogi za te bolečine?**

Pri odraslih osebah je najpogostejši razlog za nastanek bolečine v kolku obraba kolka ali artroza. Hrustanec v sklepih se namreč z leti tanjša in sčasoma izgine, to pa postopoma vodi do drgnjenja kosti ob kost in s tem povezanih bolečin. Pogosto se najprej pojavi bolečina v kolenu. Bolečina v kolku pa je pogosto tudi tako imenovana preslikana bolečina, kar pomeni, da lahko odraža tudi spremembe v hrbtenici, trebuhu, medenici, mišicah in celo na ožilju, zaradi zožitve arterij. Do slednjega prihaja pogosto pri kadilcih, osebah z zvišano vrednostjo holesterola in pri že diagnosticiranih koronarnih bolnikih.

## **Kakšen je vaš pristop pri bolnikih z bolečinami v kolkih?**

Najpomembnejše je, da je dobro prepoznano, kaj to bolečino povzroča. Terapevtski program je vedno individualno prilagojen posameznikovim sposobnostim in stanju – odvisen je od bolnikove starosti, splošnega zdravstvenega stanja, pridruženih bolezni in poškodb, na intenzivnost programa pa pomembno vpliva tudi bolečina. Predpisane terapije vključujejo zato poleg vadbe za boljšo gibljivost tudi protibolečinsko terapijo.

## **Ti bolniki imajo pogosto tudi težave s hojo. Zakaj?**

Bolečina v kolkih pomembno vpliva na način premikanja spodnjih udov, to pa povzroča nepravilnosti pri hoji in s tem večjo obremenitev

sosednjih nepoškodovanih sklepov. Rehabilitacijski program zato vedno vsebuje tudi trening pravilne hoje. Posebno učinkovit je program treninga hoje v terapevtskih bazenih. Tu so namreč poškodovani udi zaradi vzgona vode delno razbremenjeni, in to brez dodatnih pripomočkov, ta trening pa omogoča ponovno usvajanje normalnega vzorca hoje.

## **Kdaj pa napotite bolnika na pregled k ortopedu in mu svetujete operacijo?**

Če so te bolečine res hude in jih ni več mogoče omiliti s počitkom oziroma vadbo. Posebej smo pozorni, ko te bolečine bolnika ovirajo pri gibanju, ko se že pojavlja šepanje, torej ko je funkcija gibanja ovirana in je s tem zmanjšana bolnikova samostojnost pri dnevnih opravilih.

## **Kako pa poteka rehabilitacija po operaciji kolka?**

Pomembna sta čim hitrejša ponovna mobilizacija bolnika in njegovo osamosvajanje v dnevnih aktivnostih, saj s tem preprečimo atrofijo mišic in poskrbimo za najboljšo preventivo globoke venske tromboze in respiratornih zapletov.

S tem namenom izvajamo aktivne asistiranje vaje za posamezne sklope mišic, to je za mišice spodnjih udov ter hrbtne in trebušne mišice, pasivno razgibavanje s pomočjo kinematičnih opornic, vaje za izboljšanje gibljivosti in vaje za povečanje mišične moči. Individualno vključujemo še elektrostimulacijo oslabilih mišic, ultrazvok, laser, magnet, termoterapijo v obliki toplotnih oblog in parafanga, krioterapijo, kot sta kriopak in kriomasaža, mehanoterapijo, to je podvodne in ročne masaže, in kopeli.





**Pri lajšanju težav ob bolečinah v kolku in tudi pri rehabilitaciji po operaciji ali poškodbi kolka je učinkovita tudi hidroterapija. Zakaj?**

Pri hidroterapiji izkoriščamo mehanske in toplotne učinke vode, prve pri oslabilih mišicah in ko ni dovoljeno popolno obremenjevanje spodnjih udov. Termične učinke vode pa izkoriščamo za relaksacijo mišic, zmanjšanje bolečine in izboljšanje cirkulacije krvi in limfe.

**Pri teh bolnikih posebej omenjate težave s hojo. Zakaj?**

Poškodbe in bolezni kolka pomembno vplivajo na način gibanja spodnjih udov, to pa povzroči nepravilnosti pri hoji in s tem večjo obremenitev sosednjih nepoškodovanih sklepov in večjo porabo energije za hojo in športne aktivnosti. Nepravilnosti pri hoji se pojavijo zaradi manjšega nagiba medenice, kar je posledica bolečine in slabe gibljivosti, manjših lateralnih premikov in rotacije medenice ter oslabelosti mišic medeničnega obroča in spodnjih udov.

Rehabilitacijski program zato vedno vsebuje tudi trening pravilne hoje s pripomočki in z delnim ali popolnim razbremenjevanjem poškodovane ali operirane noge. Cilj je doseči usklajeno hojo z minimalnimi premiki težišča, in to v vseh ravninah. Posebno učinkovit je program treninga hoje v terapevtskih bazenih.

**Bolniki, ki so bili pri nas na pooperativni rehabilitaciji, se pogosto vračajo. Kaj je razlog za to?**

Tudi ob uspešni rehabilitaciji po operativnem posegu se sčasoma še vedno ali vnovič pojavljajo težave, najpogosteje s hojo: napačna shema hoje, težave pri hoji po stopnicah, zanašanje, posledica tega pa je

*Dragica Kozina, dr. med.: »Zaradi bolečin se bolniki izogibajo gibanju in tako še dodatno zmanjšujejo svojo mišično moč in slabšajo splošno kondicijo, oslabelost pa vodi do še večjih bolečin. Fizioterapija ima tu neprecenljivo vlogo.«*

pogosto tudi bolečina v hrbtenici in v operiranem sklepu. Zaradi omenjenih težav se bolniki izogibajo gibanju in tako še dodatno zmanjšujejo svojo mišično moč in splošno telesno kondicijo. Cilji našega programa so izboljšati gibljivost operiranega kolka, odpraviti napake pri hoji, okrepiti mišice in izboljšati kondicijsko pripravljenost.

**Kaj svetujete bolnikom ob odpustu?**

Pri bolnikih, pri katerih še ni potreben operativni poseg, je pomembno, da sprejmejo to bolečino kot nekaj, na kar morajo vedno računati. Ni je namreč mogoče trajno preprečiti, lahko jo le omilimo in preprečujemo, da bi se pojavljala prepogosto, za to pa je potrebna vsakodnevna vadba za razbremenitev in krepitev mišic. Izogibati se je treba večjim obremenitvam, in to tako kolkov kot hrbtenice in kolen. Bolnika zato naučimo pravih tehnik hoje, da lahko ta postane stalnica vsakodnevnih sprehodov, in mu damo navodila za nadaljevanje vadbe tudi doma.



Talaso Strunjan  
**Ugodna ponudba  
za sprostitev med  
ambulantno terapijo**

- **Pet klasičnih masaž** (15 min) ... **75 EUR**
- **Pet bisernih kopeli** (15 min) ... **60 EUR**
- **Pet vstopnic za kopanje** v bazenu z ogrevano morskovo vodo (do 3 ure) ... **27,50 EUR**  
Vsaka nadaljna vstopnica (do 3 ure) ... **5,50 EUR**
- **Kosilo v hotelski restavraciji** ... **12 EUR**
- **Preverite tudi ponudbo za bivanje!**

# Terapija TECAR tudi v Talasu Strunjan

## Za hitrejša in učinkovitejša okrevanje

Besedilo: Alenka Babič in Slađana Puzić Prodanović

*Terapijo TECAR že nekaj let izvajamo v Termah Dolenjske Toplice. Odslej pa smo jo začeli izvajati tudi v Talasu Strunjan. Gre za neinvazivno terapijo t. i. nove generacije storitev v medicinski rehabilitaciji, pri kateri s pomočjo zelo izpopolnjene naprave spodbudimo obnovitveno sposobnost tkiv.*



**Slađana Puzić Prodanović, vodja fizioterapije v Talasu Strunjan**

Terapija izkorišča elektromagnetno delovanje. Deluje nekoliko drugače kot druge terapije z elektromagnetnimi valovi. Energija pri TECARju namreč prodira globlje v telo in v telesu vzpodbuja endogeno terapijo. Prinaša takojšen učinek, zato skrajšuje čas rehabilitacije in je zelo zanesljiva.

Učinkuje s prenosom biokompatibilne energije v obolela tkiva, kar v telesu spodbudi lastno energijo, in sicer z aktiviranjem ionov v tkivih. Tako delovanje povzroča intenzivno stimulacijo na celičnem nivoju, poživilja krvni obtok in pospešuje fiziološke procese.

Terapija TECAR povečuje prožnost kolagena, in ker deluje tudi na živčna vlakna, omogoča blokado bolečinskega stimulusa. Bolečina se pri tej terapiji zmanjša tudi zaradi protivnetnega delovanja in sproščanja endorfinov, poleg tega pa omogoča terapija TECAR tudi učinkovito odstranjevanje limfe s prizadetega področja.

**Učinki delovanja terapije TECAR se ob zmanjšanju bolečine kažejo še kot:**

- izboljšanje površinske in globinske prekrvitve,
- izboljšanje regeneracije tkiv,
- naravno spodbujena venska in limfna drenaža,
- povrnjeno ravnovesje metabolične aktivnosti.

*Pozitivni učinki so vidni že po prvi terapiji, bolečina je kmalu odpravljena, to pa olajša tudi vse poznejše postopke in poveča njihovo učinkovitost.*

**Zaradi ugodnih učinkov je terapija TECAR uporabna pri zdravljenju:**

- poškodb kosti in mišic,
- vnetja kit in burz,
- kroničnih in akutnih bolečin v sklepih,
- osteoporoze.

Priporočamo jo tudi v rehabilitacijskih programih pred kirurškimi posegi in po njih, npr. pri zamenjavi sklepov.

Celotna terapija se izvaja ročno, traja 20 minut in nima nezaželenih stranskih učinkov. Pred terapijo priporočamo zdravniški pregled.



## Ugodna ponudba za terapijo

- 1 terapija s TECARjem (20 min): 35 EUR
- Paket 3 terapij: 95 EUR
- Paket 5 terapij: 150 EUR
- 1 manualna obravnava s terapevtom v kombinaciji s TECARjem (50 min): 65 EUR
- Paket 3 manualnih terapij in terapij s TECARjem: 170 EUR
- Paket 5 manualnih terapij in terapij in TECARjem: 290 EUR
- Posvet pri zdravniku: 25 EUR
- Pregled pri zdravniku: 60 EUR



# Izvajanje zdravstvenih storitev na podlagi napotnice oz. delovnega naloga

*Pogovor z Dragico Kozina, dr. med., specialistko fizioterapevtske in zdraviliške rehabilitacije,  
vodjo zdravstvene službe v Talasu Strunjan*

**Tudi v Talasu Strunjan je mogoče opraviti fizikalno terapijo in rehabilitacijo brez bivanja v zdravilišču, na ambulantni način, in sicer samoplačniško ali z napotnico ZZZS. Kako to poteka?**

Tako je. Bolniki, predvsem tisti iz našega lokalnega okolja, se pogosto odločajo za naše zdravstvene terapije, izvedene na tako imenovani ambulantni način, torej ne da bi bivali v hotelu. K nam prihajajo kot samoplačniki ali pa jih k nam napoti njihov osebni zdravnik z napotnico ali delovnim nalogom.

Pri izvajanju zdravstvenih storitev, za katere je plačnik ZZZS, v Termah Krka dosledno upoštevamo sistem naročanja preko elektronske čakalne knjige ZZZS. Za goste, ki prihajajo k nam z napotnico, imamo zato uveden sistem e-naročanja, gosti, ki prihajajo z delovnim nalogom, pa posredujejo nalog v našo sprejemno pisarno. V obeh primerih so uvrščeni na čakalni seznam v skladu s čakalnimi dobami za posamezno vrsto zdravstvene storitve.

**Bolniki prihajajo k nam bodisi z napotnico ali delovnim nalogom. V čem je razlika?**

K nam prihajajo bolniki, ki so jih zaradi težav z lokomotornim sistemom napotili njihovi osebni zdravniki, in to z napotnico ali delovnim nalogom. Če imajo napotnico za pregled pri specialistu, to je fiziatru, bodo najprej uvrščeni na čakalno listo za pregled, po pregledu pa jim bo ta naš zdravnik napisal delovni nalog za fizioterapevtsko obravnavo.

Če pa bolnik prinese delovni nalog za fizioterapijo, pomeni to, da bo imel pri nas pregled pri fizioterapevtu, ta pa bo ocenil in ovrednotil njegovo stanje in mu skladno s tem predpisal ustrezne

terapije. Po končani fizioterapevtski obravnavi pa prejme vsak bolnik, tisti z napotnico in tisti z delovnim nalogom, fizioterapevtsko poročilo.

Odločitev o tem, ali potrebuje bolnik delovni nalog ali napotnico, sprejme njegov osebni zdravnik.

Izjema: Pri napotnicah za pregled in diagnostične storitve na področju kardiologije so vse storitve izvedene v enem terminu, isti dan.

**Na delovnih nalogih je označena mala, srednja, velika ali specialna obravnava. Kaj to pomeni?**

Po pravilih ZZZS obstajajo štiri vrste obravnave: mala, srednja, velika in specialna (slednja velja predvsem za onkološke bolnike). Med sabo se razlikujejo po številu dni izvajanja terapij in količini terapij: mala obravnava zajema 6 dni po 30 minut fizioterapevtskih postopkov, srednja 8 dni po 45 minut, velika pa 8 dni po 60 minut.

**Zavarovana oseba se lahko naroči na storitev osebno, po telefonu ali po elektronski pošti. Telefonsko naročanje je zagotovljeno od ponedeljka do petka (5. člen Uredbe o poslovanju z uporabniki v javnem zdravstvu, ULRS 98/2008).**

**Odgovorne osebe za vodenje čakalnih knjig so vodje sprejemnih pisarn, in sicer v:**

- Termah Dolenjske Toplice – Renata Bukovec
- Termah Šmarješke Toplice – Klavdija Pavlin
- Talasu Strunjan – Vesna Perez

**Če prihajate k nam z napotnico za fiziatra, bo zdraviliški fizioterapevt na podlagi opravljenega pregleda določil vrsto fizioterapevtske obravnave.**

## **SPECIALISTIČNE AMBULANTE V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE**

Zdraviliški trg 7

SI-8350 Dolenjske Toplice

07/ 39 19 620

[narocanje.dolenjske@terme-krka.si](mailto:narocanje.dolenjske@terme-krka.si)

Osebno naročanje in naročanje po telefonu med 10. in 14. uro

## **SPECIALISTIČNE AMBULANTE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE**

Šmarješke Toplice 100

SI-8220 Šmarješke Toplice

[narocanje.smarjeske@terme-krka.si](mailto:narocanje.smarjeske@terme-krka.si)

07/ 38 43 582

Osebno naročanje in naročanje po telefonu med 10. in 14. uro

## **SPECIALISTIČNE AMBULANTE V TALASU STRUNJAN**

Strunjan 148

SI-6323 Strunjan

[narocanje.strunjan@terme-krka.si](mailto:narocanje.strunjan@terme-krka.si)

05/ 67 64 420

Osebno naročanje in naročanje po telefonu med 9. in 15. uro

**Trenutne čakalne dobe so objavljene v naših sprejemnih pisarnah in na spletni strani:**

<http://www.terme-krka.com/si/sl/ponudba/zdravje/cakalne-dobe-in-ordinacijski-casi/>

# To bova ponovila vsake tri mesece!

Besedilo:

Jana Kovačič Petrovič

*»Znava celo tako uživati, brez otrok, da sva se odločila, da to ponoviva vsake tri mesece. Samo midva,« opiše nepozabni vikend na Otočcu kulinarična blogerka Urška Fertelj. Narava, pravljичni grad, športne aktivnosti, razvajanje v bazenih in savnah, tradicionalna kulinarika na sodoben način, zgodba reke Krke. Vse to in še več ponuja Otočec.*



**»Pa sva šla! Na romantični vikend na Otočec, v hotel Šport. Da vidiva, ali po 13 letih še znava uživati brez otrok in psa. Hahaha. Pa še kako znava!«**

Najbolj sta ju presenetila prekrasna narava, s katero je obdan **hotel Šport**, in idilična lokacija gradu Otočec na otoku sredi reke Krke. »Bilo je sproščujoče. Medtem ko je mož kolesaril in odkrival hribe in doline Dolenjske in Bele krajine, sem se jaz na otoku nastavljala toplemu soncu in uživala ob ptičjem petju v travi med rožicami. Ne moreš verjeti, kam vse ti misli odplavajo in koliko novih idej se ti porodi, ko si takole polniš baterije.«

Kot pove že ime hotela, je to hotel, kjer je neomejeno možnosti za športno

aktivnost. Sobe so opremlili tako, da lahko po brezskrbnem počitku tu s pomočjo športnih pripomočkov telovadiš.

**Urška: »Na hotelskem hodniku visi boksarska vreča, mimo katere ne moreš, ne da bi z nasmehom na obrazu brcnil ali kako drugače sunil vanjo in tako sprostil svojo energijo. Jaz sem to naredila vsakokrat.« ☺**

Razgibavaš se tudi v termalnem bazenu, kjer ni nikoli gneče. »Odlično

je za plavanje in podvodno masiranje. Savni sta manjši, a vsebujeta pravzaprav vse, kar človek potrebuje za sprostitev in razvajanje. In kar mi je bilo še posebej všeč – tako bazen kot savni so izredno čisti, svetli, z razgledom na zeleno okolico, pa vendar z dovolj zagotovljene intime.«

V okviru hotelskega programa pripravljajo animatorji različne športne aktivnosti in z možem sta se udeležila nordijske hoje, preizkusila sta se v streljanju z lokom, mečevanju in celo v igranju golfa. In ker je ob hotelu tudi pustolovski park s poligonom, primernim za adrenalinsko aktivnost tako otrok kot odraslih, res nista mogla mimo njega.

**Urškin mož: »Pred hotelom se ti ponuja pester nabor koles (tudi za otroke), ki si jih lahko izposodiš. In tako sva se zapeljala do Novega mesta. V sobi pa naju je čakal tudi zemljevid predlaganih kolesarskih in pohodniških poti. Škoda je le, da ima vikend samo dva dni.«**

## PO ŠPORTNO OBARVANEM DNEVU JE ČAS ZA RAZVAJANJE BRBONČIC

Hotel Šport stoji le nekaj minut hoje od znanega turističnega bisera, gradu Otočec. Ker je Urška kulinarična blogerka, jo je najbolj zanimala ponudba v grajski restavraciji.





### VIKEND, KI GA BOSTA ZAGOTOVO PONOVILO

»Res je bilo sproščujoče. Za oba. In hkrati še športno aktivno in kulinarično vznemirljivo,« je vesela Urška. »Če bi morala s posameznimi besedami opisati hotel Šport, bi bilo to: čisto, nevsiljivo, ustrezljivo in prijazno osebje, dovolj preprosto, da pride do izraza vse drugo – vznemirljivost, športna aktivnost, narava. Pogrešala nisem prav ničesar! No, razen otrok in psa,« pove Urška za konec v smehu in odločno doda, da bosta tak vikend ponovila vsake tri mesece.

### Vikend oddih v dvoje vključuje tudi romantično večerjo na gradu Otočec.

V paket Romantični oddih v dvoje je vključena tudi svečana večerja, zato sta se z možem z veliko mero radovednosti podala za grajsko obzidje.

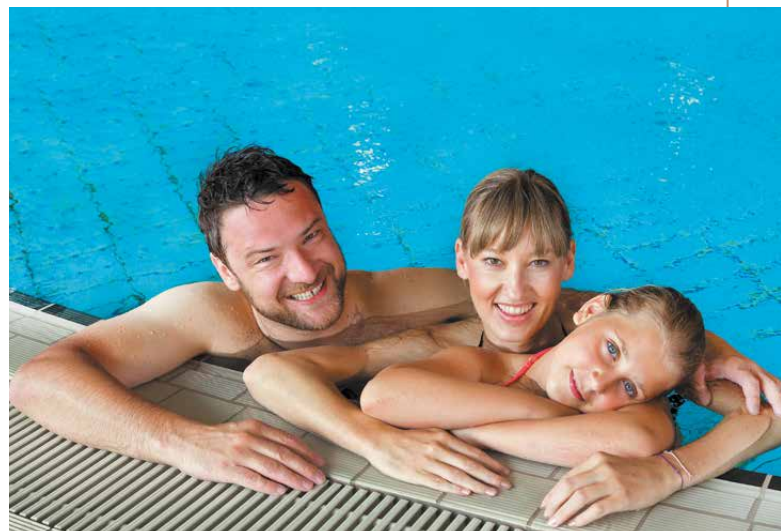
Že sam prihod pred grajsko poslopje je bil grajsko romantičen, njuno navdušenje pa se je ves večer le še stopnjevalo. »V večerji sva uživala. Krožniki so bili preprosto sestavljeni, vendar izredno okusni. Vse je štimalo. Tukaj je tudi prijazno strežno osebje, ki zna jed predstaviti in k njej priporočiti vino.«



**Res je bilo sproščajoče. Za oba. In hkrati še športno aktivno in kulinarično vznemirljivo.**



## Romantični oddih v dvoje in Predani strastem tudi jeseni



**Predani strastem:** Aktivno, vendar sproščajoče doživetje  
**2 nočitvi, 2 osebi: 162 EUR**

**Romantični oddih:** Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.

**2 nočitvi, 2 osebi: 179 EUR**

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa  
Paketi veljajo v terminih: 3. 9.-27. 10. 2017; 5. 11.-7. 12. 2017; 10. 12.-22. 12. 2017

# Magnezij – mineral za zdravo telo in zdravega duha

Besedilo: **Kaja Gašperlin in Urška Vrščaj Vovk**

*Življenje je polno preizkušenj. To, kako jih premagujemo, je velikokrat odvisno tudi od našega počutja, na počutje pa vpliva tudi ravnovesje mineralov in vitaminov v našem telesu. Če nam teh snovi primanjkuje, se to lahko kaže kot neprijetna utrujenost, brezvoljnost, pomanjkanje energije, nezbranost, glavobol in motnje v delovanju mišic. Vse to je lahko tudi znak, da nam primanjkuje magnezija.*



dejavniki močno povečujejo potrebo po tem mineralu.

V stresnih situacijah se namreč izloča več adrenalina in noradrenalina, to pa povzroči izločanje magnezija iz celic in s tem tudi več izločanja z urinom. Stres, naj bo telesni ali duševni, in pomanjkanje magnezija negativno vplivata drug na drugega. Pri premagovanju stresa in njegovih posledic si zato lahko pomagamo tudi z uživanjem magnezija. S tem bomo dosegli, da se bosta zmanjšali utrujenost in izčrpanost.

Magnezij je eden za organizem pomembnejših mineralov. Potreben je za delovanje živčevja in za krčenje mišic, tudi srčne mišice, vpliva pa tudi na strukturo kosti. Magnezij pomirja razdraženo živčevje in izboljšuje presnovo. Skrb za zadovoljitev dnevnih potreb po tem mineralu je zato tudi skrb za boljše razpoloženje in večjo življenjsko moč.

## KAKO SE LAHKO KAŽE POMANJKANJE MAGNEZIJA

Človeško telo potrebuje na dan od 300 do 400 mg magnezija; količina je odvisna od starosti, spola, prehrane ter telesnih in duševnih obremenitev. V stresnih situacijah, pri športnih aktivnostih in drugih obremenitvah se potrebe po njem povečajo. In ker ga telo ne proizvaja samo, poskrbimo, da nam ga ne primanjkuje, z zadostnim vnosom. Nekaj časa lahko telo pomanjkanje magnezija samo uravnava z zalogami v kosteh in z zmanjšanjem njegovega izločanja skozi ledvice, ko pa je pomanjkanje že tako, da ga občutimo, se lahko kaže kot utrujenost,

nespečnost, razdražljivost, motnje spomina in koncentracije, motnje v delovanju mišic, mišični krči, in to posebej v mečih, ko imamo občutek, da nas »trga« v nogah.

## Z MAGNEZIJEM V BOJ PROTI STRESU

Pomanjkanje magnezija je pogosto posledica stresa – izzivi v službi in osebnem življenju, iskanje ravnovesja med delom in družino, finančne skrbi, premalo spanja in številni drugi

## VLOGA MAGNEZIJA PRI ŠPORTU

Gibanje urejata dva sistema – živčevje in mišice. Živčna celica prenese signal, da bomo naredili gib, do mišične celice, ta pa ta gib izvede, tako da se skrči ali sprosti. Za prenos signala in za krčenje mišične celice pa je potreben prav magnezij. Če ga v telesu primanjkuje, so živčne in mišične celice prekomerno aktivne, in pojavljajo se neželjeni gibi, kot so trzanje mišic, npr. veke in ustnih kotičkov, mišični krči in občutek napetih mišic.





**Magnezij, zmagovalni mineral za večjo zmogljivost**

- Če ga boste imeli v krvi več kot 0,75 mmol/l, boste brez krčev pretekli 10 km.
- Če ga boste imeli v krvi več kot 0,85 mmol/l, boste brez krčev pretekli maraton.
- Če ga boste imeli v krvi več kot 0,85 mmol/l, boste pri treningu hitro pridobili kondicijo.

Magnezij potrebujejo mitohondriji, ki so v celicah odgovorni za presnovo. Še zlasti pomemben je za presnovo v mišicah, tudi v srčni mišici, zato igra pomembno vlogo tudi pri doseganju vrhunskih rezultatov. Zaradi povečane dejavnosti mišic in močnega potenja telo pri športu magnezij porablja oziroma ga izgublja. In da bi dolgoročno ohranili delovanje in zmogljivost mišic, morajo športniki po taki športni dejavnosti izgubo magnezija in tekočin hitro nadomestiti.

### **ZAKAJ SE PRI ŠPORTU POVEČAJO POTREBE PO MAGNEZIJU IN KAKO OBČUTIMO NJEGOVO POMANJKANJE**

Pri športnih aktivnostih se magnezij, enako kot drugi elektroliti, pospešeno izloča z znojem in urinom, zato se potrebe po njem povečajo, in to za 10 do 20 odstotkov. In ker ima magnezij pomembno vlogo pri presnovi glukoze v mišičnih celicah, moramo poskrbeti za njegov dodaten vnos s hrano. Ker pa za to pogosto ne poskrbimo, se pri telesni aktivnosti hitreje utrudimo. To stanje so potrdile tudi raziskave, ki so pokazale, da spremljajo redno intenzivno vadbo pogosto

nizke vrednosti magnezija. Posledice tega pomanjkanja, npr. nočni krči, pa se lahko pokažejo tudi z zakasnitvijo/šeje čez čas, saj telo najprej črpa lastne zaloge magnezija. Če hočemo njegove zaloge v telesu obnoviti, bo za to potrebno več časa, kajti samo enkratni vnos tega minerala primanjkljaja ne bo odpravil.

### **Telesno aktivni občutijo pomanjkanje magnezija kot:**

- telesno in duševno utrujenost, izčrpanost,
- hitrejši srčni utrip in zadihanost,
- mišične krče, trzanje, napete mišice,
- glavobol in migreno,
- razdražljivost in zaspanost,
- slabo regeneracijo.

Vsem, ki so telesno aktivni, strokovnjaki po končanem treningu priporočajo uživanje magnezija v kombinaciji z vitaminom B2, saj je znano, da že 40 minut športne aktivnosti, denimo aerobike ali teka, podvoji tudi potrebe po vitaminu B2, ki sodeluje pri pretvorbi maščob v energijo.

### **ZA ODPRAVO PRIMANJKLJAJA JE PRAVO SREDSTVO MAGNEZIJEV CITRAT**

Dogaja se, da telo ne dobi dovolj magnezija zaradi neuravnotežene prehrane, različnih diet in neustrezne, predelane hrane. Za zadostitev povečanih potreb je ob uravnoteženi prehrani priporočljivo uživati magnezij v obliki prehranskega dopolnila, in sicer v obliki magnezijevega citrata, ki ga telo zelo dobro prenaša in koristno porablja. Magnezijev citrat zagotavlja zelo dobro absorpcijo magnezija v prebavilih in tako omogoča, da ga imajo celice na voljo večje količine.

### **Z MAGNEZIJEV IN VITAMINOM B2 TUDI PROTI IZČRPANOSTI IN UTRUJENOSTI**

Povečane potrebe po magneziju in vitaminu B2 lahko človek zadovolji z uporabo prehranskega dopolnila Magnezij Krka 300. Zadostuje že 1 vrečka na dan, zelo aktivni odrasli pa lahko odmerek povečajo na 2 vrečki na dan. Edinstvena kombinacija magnezija in vitamina B2 omogoča boljšo regeneracijo po športni aktivnosti, saj telesu povrne energijske zaloge. Pri ljudeh, ki se redno ukvarjajo z vzdržljivostnim športom, je vitamin B2 potreben za pretvorbo maščob v energijo.

*Magnezij in vitamin B2 imata v telesu veliko pomembnih vlog, v delovanju pa se dopolnjujeta in skupaj prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi in normalnemu delovanju živčevja.*

**Magnezij Krka 300** v obliki granulata za pripravo napitka spodbuja rehidracijo, zato ga je najbolje zaužiti takoj po telesni aktivnosti. Je prijetnega okusa po pomaranči in limeti in ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. **Magnezij Krka 300** je visokokakovosten izdelek, proizveden v skladu z najvišjimi Krkinimi standardi.

### **ALI STE VEDELI?**

- Fosfati, ki jih vsebujejo kole in druge gazirane brezalkoholne pijače, ovirajo resorpcijo magnezija. Posledica sta nemir in živčnost.
- Pomanjkanje magnezija je laboratorijsko težko prepoznati, saj ga je v krvnem obtoku shranjenega samo en odstotek, preostanek pa ga hranijo organi in kosti. To pomeni, da pomanjkanja tega minerala ne moremo odkriti s preprostim krvnim testom.
- Ocenjuje se, da 70 odstotkov Evropejcev dnevno ne zaužije dovolj magnezija.
- S pitjem alkohola se skozi ledvice takoj izloči tudi 50 mg magnezija. Že po kozarčku dobrega vina potrebujemo zato dodatno količino magnezija.
- Znanstveniki menijo, da bi bilo jemanje magnezija nujno tudi, na primer, za zdravje ruskega pisatelja Dostojevskega. Ta je namreč v svojih dnevnikih opisoval tudi težave z dnevnimi in nočnimi krči, parestezije in nemirne noči.



# BODITE NEUSTAVLJIVI

## MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B<sub>2</sub>.



Magnezij in vitamin B<sub>2</sub> prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.



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

[www.krka.si](http://www.krka.si)

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



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

**NOVO**



# Krka v prvem polletju 2017

V skupini Krka so v prvi polovici leta 2017 prodali za 655 milijonov EUR izdelkov in storitev, kar je 51,2 milijona EUR oziroma 8,5 % več kot v prvi polovici lanskega leta. To je bila največja polletna prodaja v zgodovini Krke. Na trgih zunaj Slovenije so prodali za 612,1 milijona EUR, kar je dobrih 93 % prodaje skupine Krka. V letošnjem pr-

vem polletju je skupina ustvarila 91,7 milijona EUR čistega dobička oziroma 31 % več kot v primerljivem obdobju.

**Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je v tem obdobju znašala 16,5 milijona EUR, kar je 7 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.**

## DELNICA IN DELNIČARJI

V prvem polletju leta 2017 je tečaj Krkine delnice pridobil 4 % vrednosti in je konec junija znašal 55 EUR.



## Obnovili smo center za medicinsko rehabilitacijo

Besedilo: Andreja Zidarič

*Marca smo v Termah Dolenjske Toplice začeli celovito prenavljati center za medicinsko rehabilitacijo. Zgrajen je bil leta 1993, zato smo se odločili, da bomo prostore in opremo posodobili, da bi našim gostom zagotovili najvišjo možno raven zdravstvenih storitev.*



Do konca septembra bodo prenovljeni praktično vsi prostori za terapije: prostori za individualne kopeli, kot so biserne kopeli, podvodna masaža, kopeli, prilagojene za težje mobilne paciente, prostori za masaže in elektroterapijo, prostori, kjer izvajamo terapije s parafinskimi oblogami in parafangom ter prostori za individualne vaje. Investicija v prenovo centra za medicinsko rehabilitacijo je vredna približno 870 tisoč evrov. Terme Dolenjske Toplice so že zdaj eden najboljših in zato tudi najbolj zasedenih centrov za medicinsko rehabilitacijo v Sloveniji. S prenovo bomo zagotovili, da bodo lahko gostje z našimi storitvami zadovoljni tudi v prihodnje.



## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: ..... Leto rojstva: .....

Ulica in hišna številka: .....

Poštna številka in kraj: .....

E-pošta: ..... Podpis: .....

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

V času šolskih počitnic,  
27. 10.–5. 11. 2017:  
1 otrok do 14. leta gratis!



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

| Jesenskih oddih s polpenzionom |                             |                      | 3 noči | 5 noči |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|
| Terme Dolenjske Toplice        | Hotel Kristal****           | 3. 9.–27. 10. 2017   | 165    | 260    |
|                                |                             | 27. 10.–5. 11. 2017  | 188    | 296    |
|                                |                             | 5. 11.–22. 12. 2017  | 159    | 252    |
|                                | Hotel Balnea**** Superior   | 3. 9.–27. 10. 2017   | 215    | 339    |
|                                |                             | 27. 10.–5. 11. 2017  | 244    | 385    |
|                                |                             | 5. 11.–22. 12. 2017  | 207    | 327    |
| Terme Šmarješke Toplice        | Hotel Šmarjeta****          | 3. 9.–27. 10. 2017   | 165    | 260    |
|                                |                             | 27. 10.–5. 11. 2017  | 188    | 296    |
|                                |                             | 5. 11.–22. 12. 2017  | 159    | 252    |
|                                | Hotel Vitarium**** Superior | 3. 9.–27. 10. 2017   | 181    | 285    |
|                                |                             | 27. 10.–5. 11. 2017  | 206    | 324    |
|                                |                             | 5. 11.–22. 12. 2017  | 175    | 276    |
| Talas Strunjan                 | Hotel Svoboda****           | 10. 9.–12. 11. 2017  | 219    | 365    |
|                                |                             | 12. 11.–22. 12. 2017 | 173    | 288    |
|                                | Vile***/Laguna***           | 10. 9.–12. 11. 2017  | 160    | 266    |
|                                |                             | 12. 11.–22. 12. 2017 | 133    | 221    |

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

**Za več informacij nas pokličite ali pišite!**





# Jesenski oddih – še posebej ugoden za seniorje

**V Krkinih zdraviliščih so jeseni dolge, tople in čarobno barvite.**

Vedno, tudi če nam jo zagode vreme. Ker se lahko vedno pogrejemo v termalni vodi. Ker se lahko razvajamo v savnah in si tako okrepimo imunski sistem. Ker so krožniki vedno polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot iz na bližnjih poljih in v sadovnjakih nedavno pobranih pridelkov. In ker si znamo dneve pobarvati z živopisno mavrico dogodivščin.

**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 • nordijsko hojo z vodnikom,  
aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program.

| Jesenski oddih za seniorje (3. 9.–30. 12. 2017) |                    | 5 noči               | 7 noči  |
|-------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------|
| Terme Dolenjske Toplice                         | Hotel Kristal****  | 240 EUR              | 336 EUR |
| Terme Šmarješke Toplice                         | Hotel Šmarjeta**** | 240 EUR              | 336 EUR |
| Talaso<br>Strunjan                              | Hotel Svoboda****  | 10. 9.–12. 11. 2017  | 328 EUR |
|                                                 |                    | 12. 11.–22. 12. 2017 | 260 EUR |
|                                                 | Vile*** /Laguna*** | 10. 9.–12. 11. 2017  | 239 EUR |
|                                                 |                    | 12. 11.–22. 12. 2017 | 199 EUR |

Že vključen popust za člane Kluba Terme Krka in upokojujence. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

**Za več informacij nas pokličite ali pišite!**

## Maksi oddih po mini cenah

|                                            |         |         |
|--------------------------------------------|---------|---------|
| Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal**** | 2 noči  | 3 noči  |
| Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***  | 159 EUR | 238 EUR |

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

Ponudba velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 cm. Cena velja za polpenzion ob bivanju minimalno 2 noči. Dodatni popusti niso možni. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča. Cene vključujejo popust za člane in veljajo, če bivata dve osebi skupaj v sobi. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

# Gospa Radica Oblak

## že 109-krat v Šmarjeških Toplicah

Besedilo: **Simona Vidic**

*Gospa Radica Oblak se je rodila 9. septembra leta 1913 v Ljubljani in je na Viču preživela skoraj vse življenje, kar 97 let, zadnja leta pa živi pri hčeri Anki na Bizeljskem. Gospa rada poudari, da je na Viču živela v četrtem nadstropju bloka brez dvigala, in razmišlja, da morda prav v tem tiči ena od razlag za njeno vitalnost in energijo. Letos bo stara že častitljiva 104 leta, spomladi pa je v spremstvu hčere Anke že 109-ič obiskala Terme Šmarješke Toplice.*



Z iskricami v očeh se spominja, kako so se 2. septembra leta 1961 z zdaj že pokojnim možem in hčerko Anko usedli na Fiatov motor in se tako prvič, kot pravi, »kot frajerji« pripeljali v Šmarješke Toplice. Naš kraj jih je tako očaral, da so nato vsa leta prihajali k nam, vse do letošnjega pomladnega 109. obiska, ob tem pa s hčerko Anko že med pogovorom načrtujeta tudi 110. obisk, to jesen, ko bo zdraviliški park odet v pravljične jesenske odtenke.

Kot se spominjata, je bil leseni bazen v parku pred desetletji malce manjši, kot je danes, blizu hotela pa je rasla velika češnja, ki so jo lahko gostje tudi

obirali in se sladkali z njenimi plodovi. Spomnita se tudi, kako so v koritu bršljank na hotelskem balkonu našli ptičje gnezdece in ga ves čas počitnic opazovali, pa kako so nabirali gobe ob potoku v parku in se sprehajali do cerkvice na Koglem. Gospa Radica se nasmejana spomni tudi stare zidanice ob cerkvi, na pol zidane, na pol lesene, pri kateri jih je njen gospodar vedno prijazno pogostil. Ob obujanju spominov pa pove tudi, da so ves čas predvsem z zanimanjem opazovali, kako Šmarješke Toplice rastejo in se razvijajo.

V življenju ni vedno vse rožnato, tako tudi gospe Radici ni bilo ves

čas postlano z rožicami. Med drugim je izgubila dva sinova, pokopala je moža, sama pa je imela pred leti tako poškodovano hrbtenjačo, da je bila nekaj časa popolnoma nepokretna in so ji zdravniki napovedovali le še dva tedna življenja ... Ampak zdaj ponovno hodi in ne skriva navihanega nasmeška, ko pravi: »Jaz pa sem po toliko letih in vseh teh preizkušnjah še kar tu.«

Recepta za dolgo srečno življenje so-govornici nista izdali, a bi se verjetno glasil nekako takole: dobra volja, pogum, vztrajnost in zaupanje.

Med vsakim obiskom v Šmarjeških Toplicah naši gostji večkrat omenita izkazano pozornost ob stotem rojstnem dnevu gospe Radice – kako jo je gospod Gorazd Šošter, namestnik direktorja Krkinih term, presenetil z obiskom in šopkom. To so tiste malenkosti, ki malo stanejo, pomenijo pa zelo veliko.

Ko ju vprašam, kaj je tisto glavno, kar ju še vedno pritegne v naše terme, obe izstrelita kot iz topa: vse, a najbolj narava in ljudje. Prijazni nasmehi, dobri ljudje in čudovita mirna okolica.

Njun letošnji pomladni obisk je bil sicer bolj zdravstvene narave, saj je bila gospa Anka tu na terapiji po poškodbi, a dodata, da bi prišli tudi sicer – tudi brez napotnice. ☺

Pri nas se vsak dan sprehodita po parku, do lesenega bazena, spijeta kavico in preprosto uživata v vsakem dnevu.



# Grad Otočec

## Poseben kraj za posebne priložnosti

Besedilo: Andreja Zidarič

*Grajski otok obkrožajo znameniti rečni lehnjakovi pragovi, čez katere se voda igrivo peni v slikovite vodne zavese. Ob Krkinem bregu vzbujajo spoštovanje stoletna drevesa, po zeleni vodni gladini drsijo labodje družine ... Čutiti je posebno energijo, ki v umetnikih – slikarjih, pisateljih, poetih, fotografih – prebudi ustvarjalni navdih, občutijo pa jo tudi vsakdanji obiskovalci, ki prisluhnejo čudežni naravi in odmevu davnih skrivnosti.*

Grad Otočec, zgrajen pred več kot osmimi stoletji, pred devetimi leti pa izvirno obnovljen, v duhu gotike in renesanse, z naravnimi materiali, kot so orehov masivni les, steklo in kovano železo, je danes prizorišče posebnih doživetij.

Je kulturni spomenik državnega pomena in eden najprivlačnejših slovenskih hotelov s kategorijo petih zvezdic. S šestnajstimi sobami, med katerimi sta tudi dva kraljevska apartmaja, znamenito restavracijo, prijetno lovsko sobo s kaminom in z viteškim salonom z izhodom na grajsko teraso, kjer ti zastane dih ob pogledu na rečna kraka, ki jo objemata, je namenjen romantičnemu razvajanju, pravljичnim porokam, vsakovrstnim praznovanjem ter drugim slavnostnim dogodkom, kulinarčnim sladokuscem in poslovnemu.



Otočec je tudi idealno izhodišče za izlete, za ogled kulturnozgodovinskih znamenitosti tega konca Slovenije. Vpet je v neštete pripovedi bližnjih krajev in mest, nekoliko skrit, pa vendar vedno dostopen za obisk.

Otoški grad je prijeten in topel tudi za svojimi debelimi zidovi. In kot je bil v daljni zgodovini priča življenju plemiških družin in grajske gospode, so ga v največjem času zaznamovali obiski številnih zanimivih osebnosti, recimo iz sveta glasbe in filma, do največjih filmskih zvezd, pa tudi politični veljaki iz obdobja Jugoslavije in iz današnjega časa.



**Grajska restavracija, namenjena za kulinarčne sladokusce, ponuja zanimive zgodbe. Sveže sestavine, tradicionalni recepti in etnološka obarvanost so združeni v žlahtni simfoniji okusov, to pa dopolnjujeta še odlična postrežba in posluh za posebne želje.**

**Se v družini pripravljate na praznovanje obletnice, posebnega praznika ali na poroko? Bi radi svoje najdražje povabili na edinstveno kulinarčno doživetje? Želite svojim obiskovalcem pokazati eno najlepših slovenskih znamenitosti? Povabite jih na grad Otočec in jim omogočite nepozabne spomine.**

Res, prelep je ta svet ob zeleni Krki, katerega krono predstavlja otoček s starodavnim gradičem. Je torej naključje, da se Otočec obiskovalcu za vselej vtisne v spomin?

# Pisano, okusno, zdravo

## Jesenske solate

Besedilo: **Janja Strašek, prehranska svetovalka**

*Jih vedno jeste kot sestavni del obroka? Si solato privoščite kot samostojni obrok? Imate radi čim bolj pisane ali samo iz ene vrste zelenjave?*



Ne glede na vaš odgovor – vse je pravilno. Solata je lahko sestavni del obroka ali samostojni obrok. Tiste, ki so sestavljene samo iz zelenjave in imajo dodan preliv, na primer s kakovostnim oljem, prinašajo telesu različne vitamine in minerale, vlaknine ter iz preлива nekaj malega sladkorjev in maščob. Običajno jemo take solate v obroku z drugimi živili. Solate, ki so kombinacija zelenjave, mesa, ajdove kaše in oljčnega preлива, pa so že same uravnotežene, z vsemi potrebnimi hranili, in imajo zadostno energijsko vrednost, zato so lahko tudi samostojen obrok.

### IZBIRAJTE SEZONSKO

Za solato je vedno najprimernejša zelenjava, ki je značilna za tisti letni čas. Sveže sezonsko je zato vedno najboljše. Tega se držimo tudi v Termah Krka.

Za zdravje je koristno, če izbiramo solate s celo paleto barv. Več je različnih barv, več bomo zaužili različnih hranil, to je vitaminov in mineralov in

predvsem več antioksidantov. Torej ni dovolj, da od zelenjave jemo samo zeleno solato.

V toplih dneh so za organizem najprimernejše lahke sveže solate z manj preлива in z lahko prebavljivimi dodatki, v hladnejših dneh pa solate iz kuhane, fermentirane in konzervirane zelenjave in z nekoliko težje prebavljivimi beljakovinskimi dodatki.

***Jesenska solata** je solata iz kuhane zelenjave, kot so cvetača, brokoli, ohrovt, koleraba in korenje, v kombinaciji z glavnato solato, belim zeljem, radičem ..., z dodatkom krompirja, riža ali testenin ter kuhanega govejega mesa, sira ali jajca, s prelivom iz bučnega olja ...*

### OLJE IN KIS – ZAKAJ?

Maščobe, pri solati olje, omogočajo veliko boljši izkoristek za zdravje pomembnih hranil, med katera se uvrščajo tudi v maščobah topni vitamini, ki so pogosti tudi v zelenjavi – vitamini A, D, E in K. Te vitamine naše telo najbolje izkoristi, če je v naši hrani tudi maščoba.

Kis pa izboljšuje okus jedi in služi kot antioksidant, posebej takrat, ko imamo v solati živila, ki hitro reagirajo na kisik, kot so jabolko, koromač, korenček ...

### O IZKORISTKU HRANIL V SOLATAH

Lokalna sezonska živila imajo velik vpliv na zdravje in dobro počutje, njihova hranilna vrednost pa je veliko večja od vrednosti od daleč pripeljanih živil, saj lahko taka zelenjava in sadje dokončno dozori na soncu. In le če

jemo zrelo sadje in zelenjavo, obrano v času užitne zrelosti, lahko uživamo ob njuni polni aromi in okusu. Zelenjava, dozorela v naravnem okolju, razvije namreč tak okus in aromo, da je okusna že sama po sebi, in ne potrebuje nikakršnih dodatkov.

Dobro pa se je vprašati tudi, ali sploh znamo tudi pravilno jesti, žvečiti. Neko, ki ob solati, naj bo pred obrokom ali po njem, uživa, ki se ji popolnoma posveti, tako da pri prehranjevanju vključi vsa čutila – solato vidi, ko jo žveči, jo sliši, in jo tudi okuša –, bo od svoje solate dobil bistveno več kot tisti, ki jo samo golta in se sploh ne zaveda pomena zob v naših ustih.

*V bližnjem okolju pridelana in predelana hrana je visokokakovostna, njen transport od njive do mize pa je kratek, zato je lahko tudi sveža. Z uporabo lokalno pridelanih živil dosežemo večjo biološko vrednost jedi, večjo hranilno vrednost, večjo vsebnost antioksidantov in vitaminov. In ker gostje cenijo domače, pomeni taka ponudba zelenjave, sadja in domačih specialitet, pripravljenih v hotelih Term Krka ali v okolici, tudi konkurenčno prednost.*

### DOBRO JE VEDETI ...

Poslovne enote Term Krka sodelujejo z lokalnimi pridelovalci in predelovalci, to sodelovanje pa je odlično izhodišče za izboljšanje naše kulinarčne ponudbe, za njeno obogatitev s kakovostnimi surovinami. Svojim gostom tako dnevno ponujamo jedi iz lokalno pridelanih pridelkov in to tudi ustrezno označimo. Ker izbiramo samo zanesljive, zaupanja vredne dobavitelje, njihovo blago povečuje tudi kakovost naših storitev.



# Nagradna križanka

|                                                                                   |                                 |                                    |                              |                                         |                            |                                         |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------------|
|  |                                 |                                    |                              |                                         |                            | VRELCI ZDRAVJA                          | STANJE NOTRANJE NAPETOSTI, VZNEMIRJENJA | SKLEPNA BESEDA V LITERARNEM DELU   | BOLEZEN, KI JO POVZROČAJO VIRUSI   | SRBSKO MOŠKO IME                        | IGRALNIŠKO MESTO V NEVADI, ZDA          | OZNAKA ZA NEZNANCA | OSTANKI V TALILNICAH     | VISOKA LEDENA GMOTA | SMER, POTEK PROMETNEGA OBJEKTA |
|                                                                                   |                                 |                                    |                              |                                         |                            | MOŽNOST NESREČE, ŠKODE ALI ČESA SLABEGA |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |
|                                                                                   |                                 |                                    |                              |                                         |                            | POTRESNO SREDIŠČE NA ZEMELJSKI POVRŠINI |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |
|                                                                                   |                                 |                                    |                              |                                         |                            | SLOVENSKI PEVEC (RUDAN)                 |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         | NAPLAČILO, AVANS   |                          |                     |                                |
|                                                                                   |                                 |                                    |                              |                                         |                            | ILOVICA                                 |                                         |                                    |                                    | INSERAT                                 |                                         | VERBUM             |                          |                     |                                |
| SESTAVIL: PETER UDIR                                                              | DEJSTVO, DA SE KDO SPRAVI S KOM | HLADEN SEVERNI VETER V SREDOZEMLJU | IZREK, AFORIZEM, PREGOVOR    | ČRNOMORSKO PRISTANIŠKO MESTO V UKRAJINI | PRIPOVEDNIŠTVO             | VELIKA DOM. PTICA Z ŽIVO PISANIM REPOM  |                                         |                                    |                                    | Ž. POKRIVALO PRI GORENJSKI NARODNI NOŠI |                                         |                    |                          |                     |                                |
| KITICA PESMI                                                                      |                                 |                                    |                              |                                         | SEDMA UMETNOST             |                                         | KROKAR TRAVNIŠKA ALI MOČVIRSKA RASTLINA |                                    |                                    |                                         | POKRAJINA NA JZ HRVAŠKE DESKA S KOLESCI |                    |                          | NUNA                | RT NA JUGOZAHODU ŠPANIJE       |
| VLAKNA ZA PREDENJE                                                                |                                 |                                    |                              |                                         |                            |                                         |                                         | FUNKCIJA, DOBLJENA Z INTEGRIRANJEM | AMERIŠKI IGRALEC (HUMPHREY)        |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |
| NOŽ POSNEMALNIK V TISKARSTVU                                                      |                                 |                                    |                              |                                         |                            | GL. SESTAVNI DEL SIPALNIKA              |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    | KEMIJSKI SIMBOL ZA ERBIJ |                     |                                |
| KEMIJSKI SIMBOL ZA AMERICIJ                                                       |                                 |                                    | KATEDRALA V SANKT PETERBURGU |                                         |                            | VRTLJAJ                                 |                                         |                                    |                                    | POLENO, PANJ, TNALO                     |                                         |                    | OČE                      |                     |                                |
| H <sub>2</sub> O                                                                  |                                 |                                    | HIMALAJSKA CEDRA             |                                         | SLADKI KROMPIR             |                                         |                                         |                                    |                                    | GR. MIT. PASTIR                         |                                         |                    | TONE FORNEZZI            |                     |                                |
| DALMATINSKO ŽENSKO IME                                                            |                                 |                                    |                              | HRIBOVJE V BELGIJI                      | NAJSVETLEJŠA ZVEZDA V ORLU |                                         |                                         |                                    |                                    |                                         | TEKOČ VULKANSKI IZMEČEK                 |                    | AM. IGRALKA (TEA)        |                     |                                |
| ROJSTNODNEVNA SLAŠČICA                                                            |                                 |                                    |                              | BOLGARSKO GOROVJE                       |                            |                                         |                                         |                                    |                                    |                                         | ŠKRTANJE                                |                    | NEIL LENNON              |                     |                                |
| VZDEVEK IGRALCA RADKA POLIČA                                                      |                                 |                                    |                              |                                         |                            | SLOVENSKI KIPAR (FRANCE)                |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    | PRIVLAČNOST, MIKAVNOST   |                     |                                |
| SOBNI GREJNIK PRI CENTRALNEM GRETJU                                               |                                 |                                    |                              |                                         |                            | BIKOBORSKI VZKLIK                       |                                         |                                    | GIB RAMEN, S KATERIM SE KAJ IZRAZI | KLEIN, ANNE                             |                                         |                    |                          |                     |                                |
| LETOPIŠ                                                                           |                                 |                                    |                              |                                         |                            | OBRAT ZA LAKIRANJE                      |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |
| VEČJA PTICA PEVKA, DRESKAČ                                                        |                                 |                                    |                              |                                         |                            | ELASTIČEN, PRILAGODLJIV POLITIK         |                                         |                                    |                                    |                                         |                                         |                    |                          |                     |                                |

DEODAR - himalajska cedra;

SMOLNI - katedrala v Sankt Peterburgu;

TIRSIS - grški mitološki pastir;

## Rešitev poletne križanke (vodoravno):

DIAFRAGMA, AGLOMERAT, VRUJ, DATA, KAABA, FUL, AAL, ABDERA, AMOK, IRKA, RAMAN, KISLAD, AKRON, NT, OKLEPAJ, TANKETA, RIJN, OFICIAL TOČ, OSNOVA, AER, IF, SAMAR, NJANJA, PLUT, OSMOJEK, RK, KORIST, UREDITEV, ARENIKOLA, KRONA, RAZGRAJAČ, AAMER

## Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Mitja Bobnar**,  
VAŠCA 22, 4207 CERKLJE
2. nagrada: **Mojca Hrnčič**,  
GOSPOSKA 2, 3000 CELJE
3. nagrada: **Mira Semenič**,  
KREGARJEVA 1, 8250 BREŽICE
4. nagrada: **Ranko Djokič**,  
SVOBODE 109, 6330 PIRAN
5. nagrada: **Zdenka Kukovičič**,  
KOZJE 109, 3260 KOZJE

Rešeno križanko pošljite **do 10. novembra 2017** 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 Terme Krka.*

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

**Zaobljube za leto  
2018 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!**