

# Sorgenti di salute



02

Talaso Strunjan

***Un'estate attiva, per una vita sana!***



05

Balnea, Terme Dolenjske Toplice

***Buongiorno sole!***



06

Profumo d'estate

***Il gelato***



07

Vitarium, Terme Šmarješke Toplice

***Premio "Best wellness 2013/14"***



2

Centro Talaso Strunjan

# Un'estate attiva, per una vita sana!

Text: Andreja Zidarič



Se non siete mai stati a Strugnano, non sapete che cosa vi siete persi. Non solo perché c'è il nostro rinomato centro di **talassoterapia**, quanto perché non avete ancora visto il più bell'angolo verde (pur se di piccole dimensioni) della costa slovena. Il golfo soleggiato del benessere, come spesso lo definiamo con grande orgoglio, offre più di 2.300 ore di sole all'anno. E l'incantevole posizione in mezzo ad una pineta nel cuore di una **riserva naturale**. Le secolari saline, la vicinanza di **punti energetici**, della **Baia della Luna** e della bianca croce simbolo di speranza, presso la quale potrete soffermarvi a salutare il sole... Talaso Strunjan offre, immerso nel verde abbraccio del Mediterraneo, numerose possibilità di praticare sport e altre attività, in tutte le stagioni dell'anno. Naturalmente l'estate è il periodo più bello per trascorrere una **vacanza al mare**. Dove tutto profuma di buono, dove ci sentiamo più giovani, felici e soddisfatti. Ammettetelo che è così! Il parco di Strugnano, pittoresca riserva naturale, offre splendide opportunità di praticare attività fisica all'aperto. La **ricca offerta sportiva**, coordinata dall'organizzatore delle attività ricreative del Talaso Strunjan, Janez Kolarič, è perfetta per tutti quelli che vogliono muoversi, mantenendo la propria condizione atletica o cercando di migliorarla. Per vivere una vita migliore e più soddisfacente.

Parlando di Talaso Strunjan, il nuoto nell'acqua di mare è soltanto una delle tante possibilità per muoversi divertendosi. Prediligiamo, infatti, le attività fisiche moderate e poco intense, ideali per scoprire i pittoreschi dintorni, gli usi e costumi dell'ospitale gente locale.



## Attività fisica sulla terraferma...



Praticare la **CAMMINATA NORDICA** su sentieri contrassegnati, attraverso le saline e in riva al golfo, è veramente piacevole, per gli amanti della camminata di tutte le età. Secondo quanto affermato da Janez è "un'attività fenomenale, che garantisce un consumo di energia maggiore della corsa, a parità di ritmo". Per un motivo molto semplice: perché coinvolge tutti i muscoli del corpo. Si consiglia di indossare abiti e calzature sportive, i bastoncini sono forniti dal nostro centro.

Andare in **BICICLETTA** lungo la costa, sulle dolci colline e lungo i pittoreschi paesi del litorale può essere davvero un'esperienza emozionante. Le biciclette e i caschetti possono essere noleggiati alla reception dell'Hotel Svoboda, con Janez che, tra l'altro, è anche guida ciclistica internazionale con licenza. Potrete, infatti, concordare anche dei tour in bicicletta individuali.



La **POLKA GYM**, ideata dal guru sportivo di Strugnano, si tiene sul campo di pallacanestro nella pineta. Se vi state chiedendo di cosa si tratta, eccovi accontentati: è un esercizio semplice, divertente e adatto a tutti, svolto al ritmo della musica popolare slovena, che tutti amiamo. Per iniziare in modo allegro la giornata!

**IL TENNIS**, a Strugnano, può vantare una pluriennale tradizione. Dall'aprile di quest'anno è stata però introdotta un'interessante novità: Aldo Zigante, di Portorose, avrà infatti in gestione per i prossimi cinque anni i cinque campi da tennis in terra battuta (insieme al campo da minigolf, al campo da pallacanestro e al ping-pong). Sono inoltre disponibili allenatori e trainer qualificati, in grado di insegnare i rudimenti del tennis ai principianti e migliorare la tecnica dei giocatori più esperti. Rilassarsi giocando a tennis in riva al mare è un'attività perfetta per in-

contri di lavoro e di altro tipo, ma è molto apprezzata anche come svago pomeridiano. Gli appassionati di sport che soggiornano al Talaso Strunjan hanno il 20% di sconto sulla prenotazione dei campi da tennis. Portatevi delle scarpe adatte, le racchette e le palline si possono noleggiare alla reception del Centro tennis Aldo.

## ... e in acqua!

**IL NUOTO** è un'attività fisica adatta a qualsiasi età e che svolge effetti benefici su tutto il corpo. Forse è addirittura la migliore attività sportiva per il benessere di corpo e spirito. Galleggiando nell'acqua, nonostante lavorino effettivamente quasi tutti i muscoli, il peso del corpo è distribuito uniformemente. Lo sapete che, quando nuotate, consumate circa 3 calorie per chilogrammo di peso per ogni chilometro percorso (naturalmente parliamo di nuoto attivo costante)? Ciò significa che, se nuotate per molti chilometri, perdetevi molte più calorie rispetto alla stessa distanza percorsa con la corsa o la bicicletta. Quindi, se non sapete nuotare, iscrivetevi alla reception ad un corso di nuoto. Non preoccupatevi, non è mai troppo tardi! Grazie all'approccio individuale e all'esperienza dei nostri istruttori, il successo è praticamente garantito!



**L'AEROBICA IN ACQUA** è efficace e divertente. Grazie alla spinta dell'acqua, il peso del corpo diminuisce dell'85%, alleviando quindi il carico su giunture e articolazioni. D'altra parte l'acqua esercita una resistenza uniforme, 60 volte maggiore di quella dell'aria, che richiede una maggior forza per effettuare i movimenti in varie direzioni. Durante l'esercizio vengono coinvolti soprattutto i muscoli del busto, con risultati benefici sulla colonna vertebrale. Esercitarvi al ritmo della musica rilassa e diverte, vi aiuta a migliorare le capacità aerobiche, la forza, l'agilità e la coordinazione.

**L'AQUAFITNESS** consente di trasferire le attività fisiche di base – camminata o corsa – in un ambiente acquatico. Provatelo e magari vi accorgete che, alleggerendo il peso su anche, ginocchia e caviglie, è l'attività fisica perfetta per voi. L'aquafitness, eseguita sotto la guida di un trainer, è un'attività simile alla ginnastica Pace, che stimola quindi la circolazione sanguigna ed è indicata anche per le persone meno giovani.

**Coraggio!**

L'immediata vicinanza del mare e i suoi benefici effetti hanno permesso di sviluppare, nello stabilimento costiero delle Terme Krka, un approccio talassoterapico completo, che utilizza i vari elementi del mare: acqua marina, fanghi e alghe, sale marino. E l'aria di mare: ricca di aerosol benefici per i polmoni e per il flusso di energia positiva. Scegliete ciò che fa per voi, siate attivi e in forma e mantenetevi sani.



# Scoprite i segreti di Strunjan

Una vacanza al mare è piacevole in tutte le stagioni dell'anno, ma è particolarmente invitante in alcuni periodi. Il freddo invernale si scioglie, lentamente, al calore dei raggi del sole, che riscaldano il cuore e l'anima... Il centro delle Terme Krka Talaso Strunjan è un luogo incantevole e interessante, che profuma di Mediterraneo, al cui richiamo non potrete resistere. Il **centro di talassoterapia** offre innumerevoli possibilità per trascorrere un piacevole soggiorno rilassante in riva al mare, magari sulla bella spiaggia, su cui sventola da molti anni la bandiera blu, simbolo di eccellente qualità dell'acqua.



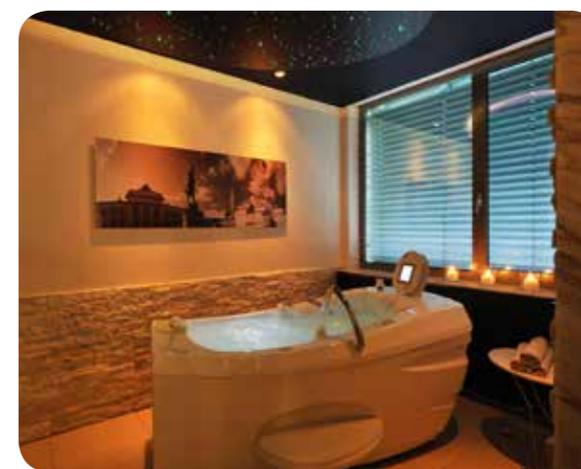
**Oljka, Cipresa, Mirta, Pinja e Sivka** sono i nomi di cinque graziose villette, immerse nella pineta antistante l'Hotel Svoboda. Sono perfette per le famiglie, perché offrono la giusta privacy, consentendo comunque di usufruire di tutti i servizi del centro Talaso Strunjan. Ogni villetta dispone di 10 camere doppie standard\*\*\*, dotate di balcone o terrazzo. Gli ospiti delle ville mangiano al ristorante dell'Hotel Svoboda e hanno libero accesso alle piscine.

Il piccolo sentiero dietro l'Hotel Svoboda conduce alla famosa **croce di pietra di Strugnano**, che si affaccia sul mare ad un'altezza di circa 800 metri. Una leggenda narra che la croce sia il ricordo di un miracolo avvenuto nella notte precedente all'Assunzione di Maria, nel 1512. Durante una tempesta, che stava minacciando le imbarcazioni presenti nel golfo, ai marinai apparve in cima al colle di Strugnano la Beata Vergine. Il mare si calmò all'improvviso e i marinai si salvarono. A ricordo di quell'evento miracoloso, gli abitanti del luogo eressero una croce, rinnovata l'anno scorso. Quest'anno ricorre il cinquecentenario dell'apparizione della Beata Vergine e saranno organizzati molti eventi. Il clou sarà il 14 e il 15 agosto nell'antico centro di pellegrinaggio.



Il Golfo di Santa Croce o **Baia della Luna** si trova ai piedi dell'imponente **parete rocciosa di Strugnano**, l'unico tratto della costa slovena ad essere rimasto assolutamente intatto. Ed è per questo motivo che ha un valore scientifico ed ecologico molto alto. Molti lo considerano infatti il più bell'angolo della costa slovena. Il colore del mare colpisce dritto al cuore.

Strugnano è il posto ideale per trascorrere le **vacanze in famiglia**. Organizziamo infatti anche un club per bambini, gestito da simpatici animatori, che d'estate si trasferisce dall'Hotel Svoboda alla spiaggia, in riva al mare, all'ombra dei pini. I bambini partecipano a varie attività (laboratori creativi, mini disco, spettacolo di prestigiatore, ecc.), giochi sportivi, nonché ad un'escursione con la nave dei pirati. E intanto i genitori possono rilassarsi...



<http://bit.ly/1vA310k>  
Vacanze  
estive sul mare  
gia' da 64 EUR

# Buongiorno sole!

Si avvicina l'estate e con essa una maggior esposizione al sole che renderà la nostra pelle ambrata e più seducente. Per ottenere un'abbronzatura uniforme e una pelle visibilmente più liscia, riducendo l'effetto buccia d'arancia della cellulite, è necessario preparare la nostra pelle in modo corretto prima di esporla al sole.

**Al centro benessere Balnea delle Terme Dolenjske Toplice abbiamo preparato per voi un programma speciale da 70 minuti che comprende un peeling del corpo con impacco, abbinato ad un aromamassaggio anticellulite, ideale per risultati immediatamente visibili.**

Sottoporsi ad un peeling prima dell'estate è molto importante, perché elimina le cellule morte dell'epidermide, rendendo la pelle visibilmente più liscia, la prepara ad assorbire i principi attivi dell'impacco e rende l'abbronzatura più uniforme.

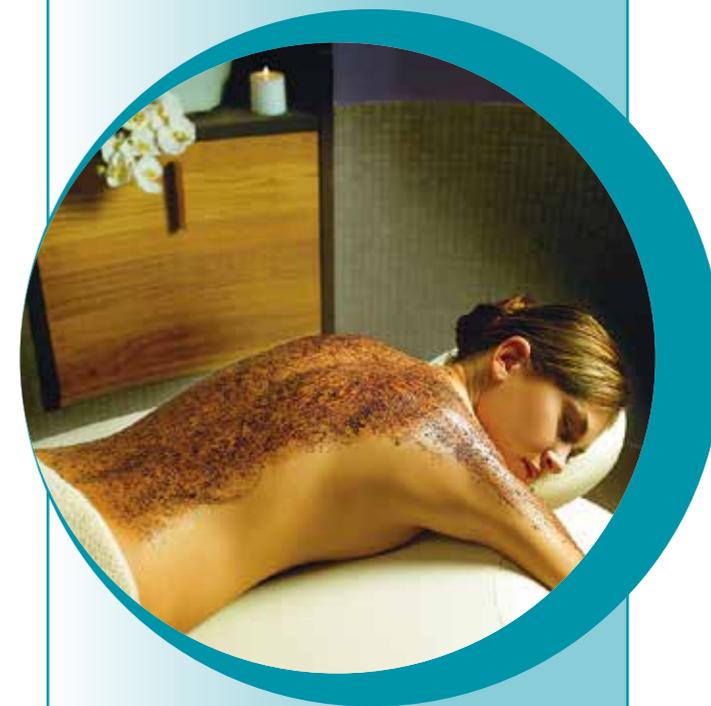
L'impacco applicato subito dopo il peeling svolge un'azione detossificante e rigene-

rante molto intensa, proprio perché la pelle viene adeguatamente preparata e quindi assorbe meglio i principi attivi delle sostanze applicate. Dopo il peeling e l'impacco, la pelle risulta visibilmente più fresca, nutrita e liscia al tatto.

Per ridurre l'effetto buccia d'arancia, il nostro programma da 70 minuti prevede, dopo il peeling e l'impacco, un aromamassaggio da 20 minuti, particolarmente concentrato sulle zone affette da cellulite. Gli oli essenziali anticellulite penetrano nella pelle grazie



## Balnea



ai movimenti del massaggio, aumentando l'azione detossificante dell'impacco e riducendo al contempo l'effetto a buccia d'arancia. Per un'azione anticellulite ancora più intensa, consigliamo di bere molta acqua, in modo tale da favorire l'eliminazione di tossine dal corpo. Con questo programma di preparazione della pelle all'estate possiamo quindi non solo rinfrescare e nutrire la pelle, ma anche stimolare la circolazione linfatica e l'eliminazione delle tossine. Il vostro corpo vi ringrazierà: con un bel colorito e una pelle liscia, che vi accompagneranno durante tutta l'estate. E la vitamina D prodotta dal sole vi farà ritrovare il buonumore e dimenticare lo stress.

Mirjam Mrhar, Mojca Hočevar



### Il nostro consiglio per preparare la pelle al sole

- ▶ **PEELING DEL CORPO CON IMPACCO** rigenerante e detossificante (50 min.)
- ▶ **AROMAMASSAGGIO ANTICELLULITE** (20 min.)

Prezzo riservato per lettori di rivista Sorgenti di salute - invece di 69,00 EUR

## 55,20 EUR

T: +386 31 342 250  
E: estetika@terme-krka.si

# Profumo d'estate ...

*Ai margini del pascolo vicino a casa crescono degli splendidi cespugli di sambuco profumato. In una soleggiata giornata di giugno abbiamo raccolto i suoi generosi fiori giallognoli per preparare deliziose frittelle in pastella. I nostri genitori ci preparavano questo piatto per farci dormire tranquilli, perché il latte, lo zucchero e il leggero contenuto di grassi erano in grado di saziare in modo ottimale i piccoli stomaci e calmare i corpi agitati.*

Quando faceva molto caldo, bevevamo la "šab-esa" (una bevanda leggermente alcolica a base di sambuco), o lo sciroppo di sambuco fatto in casa, diluito con l'acqua, e spiluccavamo dolci fragoline di bosco, raccolte direttamente dai cespugli nei boschi e nei vigneti circostanti. Una coppetta di fragole, nei torridi pomeriggi estivi, era in grado di soddisfare il nostro fabbisogno di vitamina C e K e di alcuni minerali. Lo zucchero contenuto riusciva inoltre a rifornirci di energie per tutte le nostre attività, fino a sera.

Erano davvero indimenticabili le mattinate trascorse a correre per i boschi con un cestino, per raccogliere i piccoli frutti blu dei mirtilli... mirtilli ricchi di fibre, manganese, vitamina A e di fruttosio, uno zucchero adatto anche ai diabetici. Quant'era buono lo strudel di mirtilli con panna e ricotta fatta in casa! Molto apprezzati erano inoltre il succo e la marmellata di mirtilli. I mirtilli venivano inoltre utilizzati per il loro potere curativo: le bacche essiccate risultano infatti molto efficaci nei problemi digestivi. L'infuso di mirtilli secchi agisce in breve tempo, eliminando il disturbo. I lamponi e le more, frutti di bosco maturati al sole, ricchi di fibre, pectina, flavonoidi e altre sostanze curative secondarie, vitamine e minerali, sono un prezioso ingrediente per preparare dolci e dessert, nonché marmellate e sciroppi di frutta,

ma sono ideali anche da consumarsi freschi, in macedonia, soprattutto al pomeriggio. Concludo qui la mia carrellata di ricordi sui profumi d'estate della mia infanzia e chiudo con una famosa citazione di Ippocrate che ci invita a rivolgerci quanto più possibile alla natura: "Ciò

che mangiamo ci fa crescere e cambiare. La nostra salute e la nostra vita dipendono da quello che abbiamo introdotto nel nostro corpo tramite l'alimentazione."

**Janja Strašek**, consulente per l'alimentazione alle Terme Šmarješke Toplice



Preparate voi stessi ...

## IL GELATO FATTO IN CASA

**Ingredienti (per 4 persone):**

*1 vasetto di yogurt (200 ml), 2 vasetti (da yogurt) di panna dolce, 1 vasetto (da yogurt) di sciroppo d'acero, 2 bustine di zucchero vanigliato, 5 uova*

Frullare insieme lo yogurt e la panna con il mixer. Sbattere a parte i tuorli e lo sciroppo d'acero e aggiungere la miscela di panna e yogurt. Montare a neve gli albumi e aggiungerli mescolando al composto precedentemente ottenuto. Aggiungere quindi lo zucchero vanigliato, versare il composto nelle coppette e congelare. In alternativa è possibile congelare l'intero composto in un unico contenitore.

Se si desidera preparare il gelato alla frutta, è sufficiente aggiungere al composto un po' di frutta frullata.

*Estratto dal volume **SANO È BUONO... 30 idee per soddisfare il palato**, edito da Krka, d. d., Novo mesto, 2013.*

# Vitarium Spa&Clinique

## Premio "Best wellness 2013/14"



Vitali, sani, creativi. Fieri di sé stessi. Vitarium.

Con la premiazione dei migliori centri benessere sloveni, avvenuta a fine aprile a Bled, si è conclusa la selezione Best wellness 2013/14, ovvero l'elezione del miglior centro wellness della stagione appena trascorsa. Il centro Vitarium Spa&Clinique delle Terme Šmarješke Toplice si è aggiudicato per il terzo anno consecutivo il **1° premio** nella sua categoria. L'avete già visitato? ☺

*Il concorso dei migliori centri benessere Best wellness si è svolto quest'anno, in Slovenia, per il sesto anno consecutivo. Hanno partecipato a questa edizione 14 centri, suddivisi in tre categorie: turismo - grandi centri, turismo - piccoli centri e residenti. Le votazioni sono iniziate a fine novembre e sono state chiuse a metà marzo. Complessivamente sono giunti circa 15.000 voti.*

Il centro Vitarium Spa&Clinique è molto apprezzato per gli eccellenti programmi volti a curare i tipici disturbi e malattie causati dallo stress della vita moderna. È ideale per tutti quelli che sanno di poter essere vincenti nella vita di tutti i giorni soltanto se sono nelle condizioni fisiche e psichiche migliori. Gli efficaci programmi relax, che hanno già ottenuto **due premi della Repubblica di Slovenia per i prodotti turistici innovativi**, sono infatti il primo passo verso la salute, il benessere, il rinnovamento delle energie, il miglioramento dell'aspetto estetico e delle capacità fisiche e mentali.

La particolarità del centro sono i programmi di detossificazione del corpo mediante digiuno e il dimagrimento con controllo medico, ma anche i nuovi programmi per il controllo dello stress e la terapia della sindrome metabolica. La forza del centro Vitarium non risiede solo nei suoi programmi... **ma anche e soprattutto nel suo personale**. Veri e propri esperti in grado di seguire in modo sicuro ed efficace il dimagrimento e la detossificazione: medici, laureati alla facoltà di scienze sportive, nutrizionisti, estetisti e massaggiatori... persone dotate di approfondite

### CURIOSITÀ:

*Al centro Vitarium vengono "sciolti" circa 1.200 chilogrammi di grasso all'anno. In quattordici anni d'attività corrispondono a circa 17 tonnellate.*

conoscenze, di passione, dedizione e desiderosi di aiutare il prossimo. I nostri esperti seguono, nei vari programmi di dimagrimento, detossificazione e relax ovvero controllo dello stress, circa 1.000 persone all'anno che decidono di dare una svolta al proprio stile di vita. **La strada migliore verso la salute e il benessere.**

Alle Terme Šmarješke Toplice, lontano dal caos della vita moderna, arrivano ospiti da tutta Europa, ma anche da altre parti del mondo. E non soltanto una volta. Il centro Vitarium può infatti vantare molti ospiti fissi (la maggior parte dei quali arriva dalla Germania e dall'Italia) che ritornano ogni anno, anche più volte. Sono persone che apprezzano il nostro approccio personalizzato, assolutamente discreto, privo di giudizi, che fornisce soltanto aiuto e consigli concreti da parte di medici ed altri esperti, volti ad apprendere un corretto stile di vita e ad abbandonare le cattive abitudini, in un contesto assolutamente amichevole e cordiale.

Gli ospiti sloveni sono circa un terzo. Molto apprezzato, oltre ai programmi sopra descritti, anche il centro Vitarium Aqua, il mondo delle piscine, delle saune, dei peeling, dei massaggi thai e dei bagni rilassanti. Un rifugio di pace e tranquillità, dove, grazie agli effetti curativi dell'acqua termale, con un piacevole sottofondo musicale e raffinati aromi, è possibile liberare la mente e ricaricarsi di nuove energie. Questo è Vitarium, nominato Best wellness

2013/14, un riconoscimento che significa molto per i nostri collaboratori e regala loro nuova energia e slancio, riempiendoli inoltre d'orgoglio e soddisfazione.

vitarium®  
Spa&Clinique





Ulteriori informazioni riguardo all'offerta delle Terme Krka sono disponibili sulle nostre pagine web, potete invece scriverci anche all'indirizzo e-mail:

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



TERME  KRKA

[www.terme-krka.it](http://www.terme-krka.it)

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