

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 4/2025 | Novo mesto



zima **2025/26**

Šmarješki

TEDNI ZVESTOBE

Veseli smo, da vam lahko ponovno ponudimo priložnost, da se nam pridružite na tradicionalnih Šmarjeških tednih zvestobe v Termah Šmarješke Toplice. Tudi tokrat smo za vas pripravili pestro vsebino za ustvarjanje novih spominov!

Oddih vključuje:

7 nočitev s polpenzionom • nordijska hoja in pohodi po okolici • motivacijsko predavanje o osebni rasti • predavanje nutricionistke o vplivu prehrane na dolgoživost • delavnica gimnastike smeha • izlet v Mirno peč z ogledom muzeja Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka, 2 x panoramska vožnja s turističnim vlakcem (ob doplačilu) • bogat glasbeni in zabavni večerni program • 4 x sproščanje z gongi in 5 x dihalne vaje • 2 x savnanje s privlačnimi rituali • neomejeno kopanje v termalnih in masažnih bazenih • vsakodnevna hidroгимnastika ali vodna aerobika

Terme Šmarješke
Toplice (7 noči)

Redna cena
Vaš prihranek

**Cena za
upokoјence, člane
Kluba Terme Krka**

Hotel Vitarium**
Superior**

789,00 EUR
228,00 EUR

561,00 EUR

Hotel Šmarjeta****

764,00 EUR
222,00 EUR

542,00 EUR

Hotel Toplice*
(enoposteljna soba)**

846,00 EUR
244,00 EUR

602,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice), turistična taksa. Možnost plačila na obroke.

Termini Šmarjeških tednov zvestobe

25. januar – 1. februar 2026	Štajerska, Posavje
1.–8. februar 2026	Obala, Ljubljana
8.–15. februar 2026	Severna Primorska in Notranjska
15.–22. februar 2026	Gorenjska
22. februar – 1. marec 2026	Ljubljana in del Dolenjske

Dobrodošli - veselimo se druženja z vami!

NAGRADA

Vsak teden bomo na vsakih 10 udeležencev Šmarješkega tedna zvestobe izžrebali srečneža, ki mu bomo podarili brezplačen vikend paket v Termah Šmarješke Toplice!

DARILO

Brezplačen prevoz z Veselim avtobusom



Dragi naši prijatelji,

prvi sneg je letos zapadel že novembra. Hitro je skopnel, a je za njim ostal nežen opomnik, da je prišel čas, ko se mora naše življenje kljub predpraznični euforiji umiriti in ko si lahko privoščimo trenutke zase. Prazniki nas vabijo, da upočasnimo korak, zadihamo in poiščemo ravnovesje med veseljem in zdravjem, upanjem in navdihom. V prazničnem času ne gre le za darila in okraske, gre za več, za občutek varne topline, prijaznosti in ustvarjalnosti, ki nas bogati.

Ena izmed Picassovih modrosti pravi, da umetnost spere z duše prah vsakdanjega življenja. V Termah Krka verjamemo, da je umetnost tudi pravi oddih – to je priložnost, da se osvobodimo rutine in se napolnimo z lepoto, zdravjem in doživetji, ki zaposlujejo vse čute. Ko se v naših centrih na Dolenjskem in ob morju, kjer vas v vsakem prostoru nagovarjajo drobci umetnosti, prepustite sproščujočim tretmajem, okusite naše jedi, ki združujejo tradicijo in sodobne zdrave pristope, se spočijete v udobju sobe in sprehodite po zimskih razgledih, ustvarjate **trenutke, ki ostanejo v spominu.**

V zadnji letošnji številki Vrelcev zdravja boste našli ideje, kako začeti leto v dobri formi in z nasmehom. Spoznali boste vsebino **Šmarjeških tednov zvestobe**, prebrali, zakaj je **hoja** idealna izbira za ohranjanje kondicije tudi v hladnih mesecih in kako lahko z izbranimi živili **zagotovite možganom pravo hrano**, pa tudi, kako pripraviti **dišeče praznične sladice**, ki združujejo okus in zdravje. Spomnili pa vas bomo še na **plavanje v termalni vodi**, ki je tudi pozimi ena najboljših oblik sprostitve in krepitev telesa.

Ne čakajte na praznike in darila presenečenja. Sami se obdarite – obiščite nas v Termah Krka in doživite zimo na način, ki vas bo napolnil z energijo, veseljem in lepimi spomini.

Srečno!

Naj bo leto, ki prihaja, najboljšo do zdaj. ☺

Terme Dolenjske Toplice
Savnanje – miti in
resnice

4

Terme Šmarješke Toplice
SlimFit ali nepričakovane
počitnice

8

Talaso Strunjan
Soline in sol

12

Grad Otočec
Med najboljšimi hoteli
na svetu

16

Obraz Term Krka
Simona Vidic,
šmarješka animatorka

24

Prehrana za možgane

30

Dišeče praznične sladice in
recepti

32

Andreja Zidarič, glavna urednica

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, 08/ 20 50 340 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Nataša Mihajlovič Grubiša, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Uroš Žibert, Silvana Ilić Topić, Ante Višić, dr. med., specialist int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Tjaša Klobučar | tisk: Radin Print, Sveta Nedelja (Hrvaška) | naklada: 56.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo

A woman with her hair in a bun, wrapped in a white towel, is sitting on a wooden bench in a sauna. She is looking down and applying a white cream to her left forearm. The sauna walls and benches are made of light-colored wood.

Terme Dolenjske Toplice

Savnanje – miti in resnice

Za mnoge je savnanje priljubljen način sproščanja, priložnost za odmik od vsakodnevnega vrveža in obred za prečiščenje organizma in krepitev zdravja. In čeprav je to del naše kulture že stoletja, je z njim še vedno povezanih tudi kar nekaj mitov.

Mirjam Mrhar in Jana Kovačič Petrovič

Kaj je res in kaj ne drži povsem

1 Savnanje izloča strupe

Pogosto slišimo, da savna »čisti organizem, ker pospeši izločanje toksinov«. **To drži, toda potrebna je razlaga.** Res je, da se med savnanjem potimo in s tem izločamo tudi strupe, toda večino presnovnih odpadkov odstranijo jetra in ledvice. Izmenične toplo-hladne kopeli – toplota v savni in hladna prha po savnanju – pa razstrupljajo posredno, saj poživijo krvni obtok in pretok limfe, pospešijo metabolizem in sprostijo zakrčenost. Po savnanju se torej upravičeno počutimo lahkotne, prečiščene in pomirjene.

Po savnanju pa razstrupljanje še povečamo s pitjem vode ali nesladkanega čaja; s tem namreč okrepimo delovanje jeter in ledvic. Ker pa organizem s potenjem izloči tudi nekaj koristnih snovi – mineralov in vitaminov –, svetujemo po savni lahek obrok s svežo zeleno solato.

2 Savnanje je nevarno

Ne drži povsem. Res je, da naj se pregrevanju v savni izognejo bolniki – na primer s srčno-žilnimi težavami, z določenimi težavami s kožo, z akutnimi vnetji in vročinskimi stanji, pa tudi nosečnice. Za večino, tudi za starejše, pa je savna varna in nadvse koristna – če to izvajamo pravilno in **če ne pretiravamo.**

Postopno ogrevanje telesa in postopno ohlajanje in po vsakem takem krogu počitek pomagajo krepiti naš naravni obrambni mehanizem. Redni obiskovalci savne pogosto opažajo, da imajo manj prehladov, boljši spanec, večji libido in več notranjega miru.

3 Čim daljše je savnanje, tem bolj je koristno

Ne drži. Pretiravanje v savni ne pomeni poguma, temveč napako. Optimalno je, da preživimo v vroči savni toliko minut, da se spotimo in nam je še prijetno, nato pa telo počasi ohladimo s hladno prho in počivamo. Ponovimo 2 do 4 take kroge. To vroče-hladno toplotno nihanje je trening za žilje, povečuje odpornost in pospeši regeneracijo.

4 Po savni se je najbolje takoj potopiti v ledeno vodo

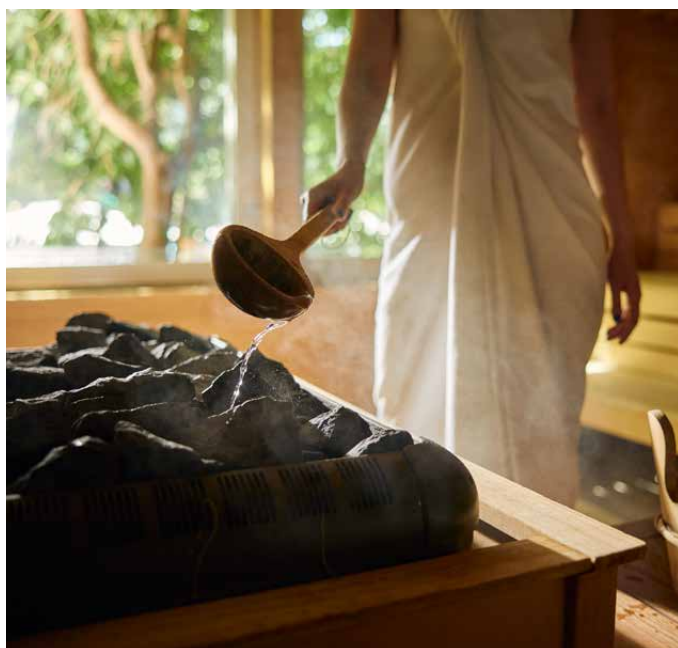
Ne drži. Skok v ledeno kopel neposredno po vroči savni se sliši junaško, a to ni vedno pametno. Temperaturni šok lahko namreč povzroči pretirano obremenitev srca in ožilja, zlasti pri starejših in pri manj izkušenih obiskovalcih savne. Pravilno je **postopno ohlajanje** telesa – najprej nekaj trenutkov izven savne, nato s hladno prho od stopal navzgor proti srcu, šele nato s potopom v hladno vodo, če vam še prija.

V savnah Term Krka poskrbimo za primeren ritual ohlajanja in počitka. Na voljo so ledeni vodnjak, ob katerem si lahko kožo otiramo z ledom, pa masažni bazeni, sobe za počivanje z udobnimi ležalniki, gugalniki ali vodnimi posteljami, zvočna terapija za sproščanje z gongi in v Dolenjskih Toplicah in na Otočcu tudi terase na prostem.

5 Domača savna je udobnejša izbira

Ne drži povsem. Marsikdo sanja o lastni savni doma, ki daje več zasebnosti in naj bi ti prihranila pot in čas. A tisti, ki so poskusili oboje, vedo, da pomeni lastna savna tudi precejšnjo investicijo in zahteva tudi veliko prostora, energije, predpriprave, čiščenje in vzdrževanje.

Savne v Termah Krka pa so vedno nared, strokovno vzdrževane, varne, čiste, urejene in omogočajo še dodatna doživetja.



Na voljo je več vrst savne – parna, finska, infra, zeliščna, aroma, solna, v Termah Dolenjske Toplice pa tudi zunanja savna, tako da lahko intenzivnost in način savnanja prilagodite svojemu trenutnemu počutju.

Rituali – z eteričnimi olji, vrtinčenjem zraka, zvočno kopeljo, dišečimi pilinigi, nego z medom ali soljo – okrepijo potenje, negujejo kožo in dodatno sproščajo.

Podporo savnanju pomenijo v udobno estetsko urejenih prostorih za počitek tudi voda, čaj, sadje in zdravi prigrizki.

Za še več sproščanja in prebujanja čutov pa je bogata tudi dodatna ponudba – masažni termalni bazeni, masaže in masažne aroma kopeli ...



Toplota, ki sprošča in zdravi

Že po nekaj obiskih savne začutimo, da telo drugače deluje; redno savnanje izboljša razpoloženje, okrepi imunski sistem, spodbudi delovanje notranjih organov, izboljša kakovost spanja, polepša kožo in pospeši regeneracijo organizma.

Vitarium Spa & Beauty

V velneškem centru **v Dolenjskih Toplicah** je gostom na voljo pet različnih savn (finska, turška, aroma zeliščna, sanarium, infrardeča), pa tudi zunanja finska savna s teraso FKK, masažni bazen in zen soba z vodnimi posteljami.

Posebnost je vroča **japonska kopel** s temperaturo termalne vode 40 stopinj Celzija, ki zelo blagodejno učinkuje na telo in omogoča popolno sprostitev – sprošča mišice in zmanjšuje napetost, izboljša cirkulacijo limfe in krvi in deluje mentalno, s pomiritvijo, meditativnim stanjem, zmanjšanjem stresa. Japonski kopeli pravijo tudi lepotilna kopel. Zaradi visoke temperature ni namenjena plavanju, ampak namakanju in meditaciji.

Infrardeča savna – tudi za par

Infrardeča savna že pri nižji temperaturi pospešuje raztapljanje maščobnih celic, spodbuja metabolizem in izločanje odvečnih snovi, poživlja krvni obtok, krepi kardiovaskularni sistem in zmanjšuje telesno nelagodje. Priljubljena oblika blagodejnega sproščanja je tudi savnanje za pare. Tako je tudi v velneškem centru Spa & Beauty na voljo infra savna za pare, ki zagotavlja popolno intimo – z masažno kopeljo in celo možnostjo masaže v dvoje.

Panorama

Poleg intimne nudijo dve savni, finska in parna, in prostor za počitek na strehi hotela Balnea – Panorama – tudi lep razgled. Namenjena je hotelskim gostom (za samo 12 oseb), od septembra do maja, mogoč pa je tudi zasebni najem.



Pobegniva skupaj

Oddih vključuje:

2 polpenziona, z nastanitvijo v hotelu Balnea**** Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave | razkošno masažo za oba življenje je lepo (70 min.) | neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležni ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje | kopanje v termalnih bazenih | bogat kulturni, športni in družabni program.

Darilo:

Penina in sadje v romantično pripravljeni sobi, sladica ob kaminu v hotelski kavarni.

2 noči za 2 osebi

Hotel Balnea**** Superior

565,00 EUR

Cena velja za 2 noči za 2 osebi, za polpenzion v dvoposteljni sobi, ter že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. Ponudba velja do 29. marca 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



SlimFit ali nepričakovane počitnice, ki sem jih v tistem trenutku najbolj potrebovala

Tanja Kaučič, gostja v Termah Šmarješke Toplice

Moja odločitev za udeležbo na programu SlimFit je bila hipna in povsem nenačrtovana – poletni dopust na morju so zamenjale »počitnice« v Termah Šmarješke Toplice. Partner je bil tja napoten na zdravstveno rehabilitacijo, jaz pa sem se mu pridružila. Le nekaj dni pred odhodom pa sem se začela spraševati – le kaj bom tam počela deset dni, ko bo moj dragi po svoje zaposlen?



Kaj pa lahko izgubim? Razen nekaj kilogramov, seveda



Nato pa je brat izstrelil idejo: »Udeleži se programa **zdravega hujšanja, SlimFit**, gotovo ti bo všeč!« O tem in podobnih programih Term Krka sem sicer pred časom že brala. Po naključju sem jih zasledila na spletu, zdaj pa sem se na hitro seznanila z vsemi podrobnostmi programa in se odločila, da ga preizkusim. Navsezadnje – kaj pa lahko izgubim? Razen morda nekaj kilogramov, ki jih zagotovo ne bi pogrešala.

Prijaznost, strokovnost, srčnost

Takoj ko sem vstopila v svet Term Šmarješke Toplice, sem opazila, da je tamkajšnje osebje izredno prijetno. Povsod vladajo prijaznost, gostoljubje, strokovnost, ustrežljivost in srčnost. To človek dandanes še posebej ceni. Pozitivna izkušnja se začne že v recepciji, nadaljuje z božansko hrano v restavraciji in prijetno zaokroži z gospemi, ki skrbijo, da so hotelske sobe vsak dan brezhibno čiste. Vsi v zdravstvenem timu so občudovanja vredni, največ časa pa sem zaradi izbranega programa preživela s fantastičnim osebjem velneškega centra Vitarium.

Iz stresnega vsakdana v šmarješki zen

Priznati moram, da si nisem znala predstavljati, kako bo program potekal in kaj vse lahko od njega pričakujem. Na srečo pa se je že prvi dan pokazalo, da so bile vse moje skrbi odveč. Iz svojega stresnega vsakdana sem zdrsnila v »šmarješki zen« in hitro ujela tamkajšnji ritem. Po zaslugi skrbno načrtovanega urnika sem se lahko udeleževala vseh »obveznosti« in pri tem sem nadvse uživala.

Športne aktivnosti so bile raznovrstne in strokovno izvedene, pa tudi zabavne. Ob tem sem spoznala veliko zanimivih sodelavcev, osebje pa me je vseskozi skrbno bodrilo in bdelo nad tem, da sem imela vsak dan več fizične moči. Še zdaj se spomnim četrtega dneva, ko sem na svojem telesu opazila prve spremembe in sem kar težko verjela, da se moje telo tako hitro odziva. Kot kaže, program resnično deluje!



Vsak dan več energije in ožji pas, čeprav nikoli lačna

Vsak dan sem se počutila močnejšo, prekipevala sem od energije in dobre volje, ob vsem tem pa niti za trenutek nisem občutila lakote. Vem, da je pravilna prehrana izredno pomemben, če ne kar ključni dejavnik zdravega življenjskega sloga, priznam pa, da je ravno to zame največji izziv. Ob hitrem tempu življenja in nemalo stresnih dneh namreč pogosto pozabim, kako raznovrstni in predvsem pravilno razporejeni bi morali biti moji obroki.

Celiakija in laktozna intoleranca – nobena težava

Pred odhodom me je najbolj skrbelo ravno prehranjevanje, saj sem zaradi celiakije primorana uživati izključno brezglutensko hrano, imam pa tudi laktozno intoleranco. Za osebe šmarjeških term ni bila to nobena težava – dietetičarka in prehranska svetovalka Janja je zame zelo skrbno in premišljeno pripravila jedilnik, in obroki so bili tako okusni, da se še danes, tedne po tem, spominjam tistih nepozabno dovršenih harmonij na krožniku.

Dragocena spoznanja so me opogumila za novo pot

Ko se človek najbolje počuti, čas hitro beži. In kar naenkrat je bil moj zadnji dan v toplicah ... Domov sem šla precej ožja v pasu in z nasmeškom na obrazu. Končno spočita in naspana, živahna in polna zagona, za nameček pa še z novimi poznanstvi.

Pridobila sem veliko znanja o uravnoteženi prehrani, dobila mnogo kuharskih idej, predvsem pa sem bila odločena, da bo v mojem življenju odslej marsikaj drugače. Iz Šmarjeških Toplic sem odšla bogatejša za nepozabne spomine – med njimi je tudi ples ob čudoviti glasbi na hotelski terasi v takrat še nerodnem objemu partnerja, ki se je ob pomoči zdravstvenega osebja po daljšem času šele preizkušal v prvih korakih.

In tako sva skupaj odplesala na novo pot ...



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVISO VRELCE ZDRAVJA

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

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.):

Poštna št.:

Elektronski naslov:

Kraj:



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

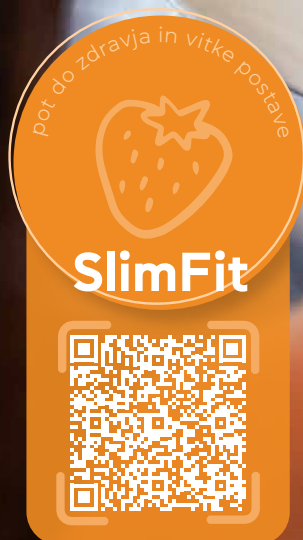
Podpis

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

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

Vitarium
Spa & Clinique

Lahkotni, razbremenjeni in samozavestni



Terme Šmarješke Toplice

5 noči

7 noči

VitaDetox

1.209,00 EUR

1.640,00 EUR

SlimFit

1.392,00 EUR

1.821,00 EUR

ImmunoRebalance

1.438,00 EUR

1.880,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za polni penzion (zajtrk, kosilo, večerja in 2 zdravi malici na dan), v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 31. marca 2026. Programi so individualno prilagojeni in vključujejo vrsto individualnih tretmajev, športne dejavnosti, edukacijo in tudi zdravniški pregled z ergometrijo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Talaso Strunjan

Soline in sol – večstoletna dediščina, nepogrešljiv okus in tudi nega

*Ko pomislimo na sol, si večina predstavlja kristalčke, ki začinijo jedi. A sol je veliko več kot le nepogrešljiv dodatek v kuhinji – je tudi zgodovina, tradicija in naravni vir zdravja. V Sloveniji se lahko pohvalimo z edinstveno solinarsko tradicijo, ki jo ohranjajo **Sečoveljske** in **Strunjanske soline**. Tu se sol še vedno pridobiva na tradicionalen način, z ročnim delom in spoštovanjem naravnih procesov.*

Maja Bele in Andreja Židarič



Zakaj so soline nekaj posebnega

Soline niso le kraj pridelave soli, so pravi naravni laboratorij, v katerem sodelujejo sonce, morje in veter. To pa ustvarja sol, bogato z minerali, blagodejno za naše telo. Ker so Strunjanske soline del krajinskega parka, ki ohranja edinstveno biotsko raznovrstnost in našo kulturno dediščino, je sprehod med solnimi polji kot potovanje v preteklost – v čas, ko je sol pomenila tudi moč in bogastvo.

Ste vedeli, da

- je bila sol nekoč tako dragocena, da so jo imenovali »belo zlato«?
- je bila v srednjem veku sol celo plačilno sredstvo?

SOL – več kot okus

Sol je nepogrešljiva v prehrani, njena moč pa sega še dlje. Že od nekdaj jo uporabljamo tudi v zdravilne in negovalne namene. Mineralna sestava soli in drugih solinskih pridelkov blagodejno vpliva na kožo, sklepe in splošno počutje. Prav zato so postale soline vir navdiha za sodobne velneške tretmaje, ki združujejo tradicijo in znanost.



Solni cvet – kralj med solmi

Solni cvet (fr. fleur de sel) je najdragocenejši pridelek solin. V njegovih drobnih piramidastih kristalčkih je ujet vonj po morju, njegov okus pa je bolj aromatičen kot pri navadni soli. Solni cvet nastane na površini solnih bazenov, vendar le v popolnih vremenskih razmerah.

Zakaj je ta »cvet« tako cenjen

- Ima nežno strukturo in bogat mineralni profil.
- Zaradi njegovega prefinjenega okusa ga kuharski mojstri uporabljajo kot »zaključno sol«, ki doda jedi pridih elegance.
- Je brez dodatkov in rafiniranja – popolnoma naraven.

V Strunjanu solinarji solni cvet pobirajo ročno ... kot že stoletja. Za vsak kristalček so zaslužni sonce, veter in potrpežljivost.

Strunjanski solni cvet uporabljajo tudi kuharji v strunjanski **restavraciji Pinija**, v katere ponudbo so zajeti najboljši okusi Sredozemlja: ribe in školjke iz slovenskega morja, paradižniki z južnih pobočij Vezuva, lokalno hladno stisnjeno oljčno olje, bazilika, origano in sir, pa tudi hišne testenine in istrski tartufi. Da, na tem lepem koščku strunjanske obale, kjer se s Pinijine terase odpira čaroben pogled na veliko modrino in piransko veduto in je zrak bogat z zdravilnimi aerosoli, ima Istra pristen, bogat okus. **Okus, ki si ga boste zapomnili.**



FANGO – črno zlato narave

Med cenjenimi darovi solin pa je tudi solinsko blato, fango. Ta pravi zaklad zdravilnih učinkovin nastaja ob zorenju soli – vsebuje morsko vodo, organske snovi in obilico mineralov, kot so jod, natrij, klor, kalcij in magnezij.

Kako deluje dragocena kombinacija mineralov v solinskem blatu

- Pomirja in lajša bolečine v mišicah in sklepih, tudi križu, hrbtenici.
- Ugodno vpliva pri revmatskih obolenjih, išiasu in vnetju sklepov.
- Kožo obogati z minerali in jo naredi mehkejšo, bolj napeto in elastično.
- Zaradi svojega toplotnega učinka spodbuja presnovo maščob, pospešuje izločanje strupenih snovi, poživilja limfni sistem in pomaga zmanjševati celulit.

In kako poteka blagodejno razvajanje s fangom

Terapevt premaže telo s solinskim blatom in ga ovije v grelno blazino, ki ohranja temperaturo približno 39 °C. Toplota sprošča napetost, minerali pa delujejo globinsko ...



Zimska ponudba terapije s fangom

Če želite občutiti moč solinskega blata, vas v strunjanškem velneškem centru Vitarium Spa & Thalasso to zimo čakajo naslednje možnosti:

Protibolečinska masaža telesa z oblogo fango

Kombinacija klasične masaže in terapije s fangom – fango naneseemo na hrbet oziroma na drugo obolelo mesto; protibolečinsko deluje s toploto.

60 min. – 72,00 EUR

70 min. – 82,00 EUR

Antistress & Spinalis

Klasična masaža z magnezijem (50 min.), refleksna masaža stopal (30 min.), antistresna masaža glave, vratu in ramen (40 min.) in protibolečinska obloga iz solinskega blata za celo telo (40 min.)

160 min. – 178,00 EUR

Obloga fango za celo telo in kot **DARILO** – masaža obraza

40 min. – 45,00 EUR

Obiščite nas in se prepustite blagodejnemu delovanju solinskega blata. Naj vas narava razvaja – ker si to zaslužite.

Informacije in rezervacija termina:

Recepcija velneškega centra v Talasu Strunjan

05/67 64 472

strunjan@vitarium.si

*Dragi naši,
življenje zna biti raznoliko – včasih prijetno toplo, kot takrat, ko nas na sprehodu po obali božajo sončni žarki ali nas med plavanjem objema blagodejna morska voda. Drugič pa je burno in vetrovno, kot primorska burja, ki upogiba veje oljk in borovcev in nas v hladnih dneh prepiha do kosti, a nas tudi prečisti. Naj bo v vašem novem letu čim več dni, polnih prijetne toplote, miru in zdravja. Prijazno vabljeni v objem Strunjana – kjer se srce narave sreča z vašim dobrim počutjem.*



Maja Bele

**Polni energije,
polni življenja.**

TERME  KRKA

Z Veselim avtobusom v Terme Dolenjske Toplice

Terme Dolenjske Toplice

Redna cena

Vaš prihranek

**Za upokoјence, чlane
Kluba Terme Krka**

Hotel Balnea**** Superior

Hotel Kristal****

Hotel Kristal*** (enoposteljna soba)

5 noči

7 noči

5 noči

7 noči

5 noči

7 noči

709,00

984,00

219,00

298,00

490,00

686,00

529,00

732,00

158,00

213,00

371,00

519,00

655,00

909,00

192,00

261,00

463,00

648,00

Cene velјajo za nočitve s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popust za upokoјence in popust za чlane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba (Balnea), turistična taksa. Možnost plačila na obroke.

Odhodi avtobusov

18.–25. januar 2026 | Severna Primorska in Notranjska

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica - pri Zavarovalnici Triglav, nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); Ljubljana - Tivoli (13.30)

15.–20. marec 2026 | Ljubljana - 5 noči

Ljubljana - Tivoli (10.00)

22.–29. marec 2026 | Gorenjska in Ljubljana

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana - Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Ure odhodov so okvirne, o točnem odhodu vas pravočasno obvestimo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Grad Otočec med najboljšimi hoteli na svetu

**Priznan zaradi edinstvene
izkušnje, ki jo ustvarja
preplet narave, zgodovine in
skrbi za gosta**

Matej Jordan

Ko se svetovne lestvice najzanimivejših hotelov dotaknejo Slovenije, se med tistimi, ki pritegnejo pozornost, vedno znova znajde tudi ime Hotel Grad Otočec.

Edini vodni grad pri nas, obdan s starimi hrasti, grajskim parkom in tihim tokom reke Krke, je vstopil v ugledno družbo hotelov, ki jih National Geographic uvršča med sto najprestižnejših hotelov/100 Hotels of a Lifetime: The World's Ultimate Retreats. Gre za zbirko naslovov, kjer se narava, arhitektura in premišljena izkušnja povežejo v celoto, ki ostane v spominu.

Za otoški grad je pomembno tudi aktualno priznanje MICHELIN Key, ki ga skupina Michelin podeljuje vrhunskim hotelom z izrazitim značajem, pristnostjo in visoko kakovostjo bivanja. Med več kot sedem tisoč ocenjenimi hoteli z vsega sveta je Grad Otočec med petimi slovenskimi prejemniki tega posebnega priznanja – izstopa po svoji intimni duši, naravi, umirjenem ritmu in svojem pristopu, ki ga Michelin še posebej ceni.

Kjer zgodovina diha iz vsakega detajla

Grajsko okolje že na prvi pogled razkriva svojo drugačnost. Dvigajoč se nad vodo in z mostovoma povezan z obema bregovima, spomni obiskovalca na prizor iz kake pravljice ali stare pripovedke. Današnji grad Otočec pa ni kak muzejski kompleks, temveč živahen in sodoben v storitvah in notranjem dizajnu. Šestnajst sob in suit, z opremo iz naravnih materialov, ročno izdelanimi detajli in toplino, ki jo lahko ustvari zgodba več stoletij, ponuja mir, zasebnost in občutek, da se da čas za trenutek ustaviti. To je tista posebnost, ki jo pogosto omenjajo tako gostje kot strokovni ocenjevalci hotela Grad Otočec.

Dobro počutje kot del izkušnje

Otočec pa ne gradi svojega butičnega značaja le na lepoti prostora. Med bivanjem tu lahko gostje uporabljajo termalni bazen in savni v bližnjem hotelu Šport, se sprehajajo med stoletnimi drevesi v grajskem parku ali poiščejo navdih v umirjenosti narave, katere majhen delček je tudi grajsko okolje. Prava posebnost je tudi grajska restavracija, v kateri dobijo lokalne sestavine in tradicionalni recepti novo podobo v sodobnih interpretacijah. Le nekaj minut stran pa se razprostira Golf Grad Otočec, eno najlepše urejenih igrišč za golf pri nas, ki s svojo odprto naravno kuliso do popolnosti dopolni izkušnjo tako sproščanja kot aktivnega oddiha.

The Art of Sound and Taste – ko se glasba in prostor povežeta v celoto

To jesen je Hotel Grad Otočec predstavil niz posebnih doživetij The Art of Sound and Taste, ki bodo potekala vse do marca. Serija prireditev združuje akustiko grajskih prostorov, živo glasbo izbranih umetnikov in okuse pijač, ki dodajo večerom poseben značaj. Namen teh doživetij ni blišč, temveč občutek pristnosti, sproščene družbe in pristne nepozabne topline.

Dobrodošli ...

Ko se leto preveša v zimski praznični čas, se grad ovije v mehko svetlobo in prijetne vonjave, grajska kavarna pa postane miren kotiček, v katerega se obiskovalci radi umaknejo pred decembrskim vrvežem. Ob prasketanju v kaminu vam tu postrežejo s prazničnim čajem, izvrstnimi sladicami in lahкими prigrizki, to pa ustvarja drobne trenutke razvajanja, ki se v hladnih dneh še posebej priležejo. Tak trenutek – malo umirjenosti, tišine in prijetne odmahnjenosti – lahko podarite tudi sami sebi.



Kako v zimskih mesecih ohraniti dobro kondicijo

S hojo!

Prihajajo hladnejši dnevi, a narava je lepa in nam vedno postreže s čim privlačnim. Čas, preživet v naravi, spreminja stanje duha, napolni nas z življenjsko energijo, nas sprosti in nam prinese nove ideje. Po dolgem delovniku v zaprtih prostorih pa se še posebej prileže, da zadihamo v naravi.

Anita Možgan, profesorica športne vzgoje, osebna trenerka.

Rada bi vas spodbudila, da bi redno hodili na sveži zrak.

Ne glede na to, ali je hladno, deževno ali megleno ali pa sije sonce – v vsakem vremenu je lepo. Naj bo sprehod vaš čas, ko lahko kot majhni otroci navdušeno opazujete roso, oblake, ptice, otipate gozdne sadeže in drevesno skorjo, se uležete v pomladno zeleno travo, mehko jesensko listje ali delate angelčke na snežni odeji. Čim bolj se znate prepustiti trenutku in uživati v videnem, tem bolj pomirjeni in zadovoljni se boste vračali s sprehoda. Tudi če boste morda utrujeni, vam bosta vaše telo in um hvaležna, da ste se premagali in si namenili te zdravilne korake.



Pravijo, da ni slabega vremena, slaba je le oprema. Gibanje v naravi je vedno dobrodejno, če znaš opazovati – čarobne meglice, dežne kaplje na listju, valovanje krošenj v vetru, zvezde na nebu ... Samo oblačila in obutev je treba prilagoditi razmeram.

Nekaj namigov za zimsko hojo

- **Globoko vdihujte skozi nos** – svež zrak vam bo utrdil sluznico, oskrbel celice s kisikom in sčasoma povečal odpornost.
- **Globok vdih** – pri tem se vzravnavajte in razširite prsni koš – **in počasen izdih**; to pomirja in razbremeni.
- **Pospešite korak, pojdite tudi v klanec** – to ogreje, poživlja prekrvitev, krepi srce, žilje, dihalo in mišice.
- **Osredotočite se na to, kar vidite in slišite**, in prijazno odslovite negativne misli – sprostito vas bo in vam vrnilo dobro počutje.

Koliko prehoditi dnevno

Hoja je bila nekoč nekaj povsem običajnega; naši predniki – stari starši, njihovi starši so prehodili dnevno tudi do 30 kilometrov. Do danes se je »dnevna kilometrina« znižala na samo kilometer do dva!

Moje priporočilo je hoja vsak dan. S tem pa ne mislim tistega najnujnejšega gibanja, obiskovanja trgovin in med gospodinjenjem, ampak dodatne korake, kot so na primer peš hoja do službe, vzpon po stopnicah namesto z dvigalom, obisk bližnjega hribčka. Treba si je preprosto zastaviti cilj. Na primer: prehodil bom najmanj 7.000 korakov ali 5 kilometrov vsak dan ali pa vsako uro bom naredil 700 korakov.

Če ne zmorete toliko hoje, zaradi bolezni ali gibalne oviranosti, ali pa vas veseli kakšna druga oblika gibanja, na primer kolesarjenje, si cilj ustrezno prilagodite. Količino gibanja pa nato postopoma povečujte in tako počasi, a vztrajno povečujte tudi svojo telesno zmogljivost.

Kako naj hodimo

Na prvi pogled je to smešno vprašanje, saj velja splošno prepričanje, da znamo hoditi. Hoje smo se res naučili že kot otroci, okoli starosti enega leta. A če se premalo gibamo, se je treba na novo učiti tudi te veščine, sicer nas bodo v učenje prisilile poškodbe ali degenerativne spremembe.

Pri hoji so pomembni drža, gibanje rok in postavitve stopal. **Priporočena tehnika osnovne hoje** je vzravnan drža, pogled usmerjen naprej, vrat naj ne bo usločen, hrbtenica naj bo v nevtralnem vzravnem položaju, korak primerno dolg, neprisiljen. Stopala naj bodo poravnana v osi gibanja v širini medenice, lahko usmerjena rahlo navzven, gibanje rok naj bo usklajeno s hitrostjo hoje.

»Čarobne« (nordijske) palice

Nordijske palice nudijo pri hoji oporo in razbremenijo sklepe – kolena, gležnje, kolke – in zato zmanjšajo bolečine v hrbtenici. Če so te težave že prisotne, pa je še več razlogov za to, da se jih uporablja.

Z odri oz. z iztegi rok nazaj se roke krepijo, predvsem se krepijo triglave nadlahtne mišice, ki v našem vsakdanu niso toliko v uporabi, odpira se prsni koš, hrbet je bolj vzravn, z naklonom telesa naprej, s premikom težišča, pa se krepi trebušna prepona in aktivnejše so tudi vse hrbtne mišice. Zaradi aktivnejšega dela rok in trupa se lahko pri hoji s palicami **porabi tudi do 30 odstotkov več energije.**



Strokovnjaki posebej priporočajo uporabo palic vsem, ki težje hodijo, ki imajo težave s prekomerno težo ali sklepi ali imajo slabše ravnotežje. Ko se jih naučimo pravilno uporabljati in se jih navadimo, je vse lažje.

Hitra hoja

Hitra hoja je tudi šport in je že od leta 1906 olimpijska disciplina. Zahteva zelo dobro telesno pripravljenost in izredno kondicijo, saj gre pri tem za premagovanje razdalj 20 ali 50 kilometrov. Pri njeni izvedbi pa veljajo stroga pravila za postavljanje nog – **pri vsakem koraku morata biti eno stopalo v stiku s podlago in ena noga iztegnjena**. Pri tej hoji si tekmovalci pomagajo z gibanjem v bokih in aktivnim zamahovanjem z rokami, položaj rok pa spominja na položaj pri teku. Tekmovalci prehodijo 10-kilometrsko razdaljo že v 37 minutah.

Povzemimo ... **Rekreativni hitrohodci so enkrat hitrejši od povprečnih hodecev, ki prehodijo za rekreacijo v eni uri od 4 do 6 kilometrov**. Z leti aktivne vadbe se lahko tovrstna hoja tehnično izpopolnjuje in lahko podaljšuje prehojeno razdaljo.

Večina ljudi se med hojo giba s povprečno hitrostjo 4 do 6 kilometrov na uro. V drugačnih okoliščinah, z ovirami, vzponi ali telesnimi ovirami, pa je hitrost tudi manjša, 3 do 4 kilometre na uro.

Nadvse pomembna je primerna obutev

Obutev za rekreativno hojo naj bo predvsem **udobna**. Lepo naj se prilega nogi in naj ima v sprednjem predelu dovolj prostora za prste, da se ob odzivu lahko odprejo in uprejo v podplat. V predelu prstov naj bo za širino kazalca prostora. Če je čevljev premajhen, se prsti pri spustih zarijejo v konico obutve, to pa lahko postane zelo boleče in povzroči poškodbo nohtov.

Pomembna sta tudi **teža obutve** – obutev naj bo čim lažja – in **podplat** gumijast. Podplat in višina čevlja naj bosta prilagojena terenu. Ko je večja nevarnost zdrsov, ko so na terenu ovire, kot so kamenje, veje, skale, naj bo čevljev višji in naj sega čez gleženj, in to z dobrim oprijemom. Če vodi pot bolj po travnikih, urejenih nasutih poteh, pa zadostuje že nizek pohodni čevljev. Ljubitelji asfaltiranih površin in tartanskih stez si morajo zagotoviti obutev, ki nima tako grobega podplata in ki nekoliko amortizira korak.

Dihanje je pokazatelj, kako hitro je dovolj hitro

Hitrost hoje je odvisna od posameznikove telesne pripravljenosti, pa tudi od terena, od naklona in podlage. Na sposobnosti premagovanja naklonov vpliva tudi to, v kakšni pokrajini smo odraščali – za nekoga, ki od nekdaj živi na popolni ravnini in ni vajen vzponov, lahko predstavlja izziv že najmanjši naklon.

Dokler ne zmoremo hitre hoje (**hoditi brez dihalnih težav v pogovornem tempu 20 do 30 minut**), hodimo hitro najprej dve minuti, sledi 30 sekund predihavanja, nato intenzivnost stopnjujemo: hitrost hoje povečamo, na vsakih pet minut hodimo minuto do dve res hitro, da se zadihamo in **povečamo srčni utrip na 80 odstotkov maksimalnega srčnega utripa**.

Intenzivnost hoje nato počasi stopnjujemo – dokler **nismo sposobni vsaj pol ure neprekinjene hitre hoje**.

Svoj maksimalni srčni utrip lahko zdravi ljudje »na hitro« določimo tako, da od 220 odštejemo leta starosti.

Osredotočimo se nase in na svoje sposobnosti

Ne kosajmo se z nekom, ki je telesno bolj pripravljen od nas. Sledimo sebi in svojim sposobnostim. Sebi prilagajamo hitrost, teren, sprostitve in druženje. Če hodimo z nekom, ki je hitrejši od nas, se bo moral on prilagoditi nam. To je še posebej pomembno na daljših, zahtevnejših pohodih. Do bolečin, nepotrebnih zapletov in poškodb prihaja namreč največkrat zato, ker smo precenili svoje sposobnosti.

Anita Možgan je profesorica športne vzgoje, vaditeljica nordijske hoje in osebna trenerka, ki v Termah Krka že več kot 20 let motivira goste, jim svetuje in pomaga odkriti zanje pravo obliko gibanja – za boljše počutje in trdnjše zdravje. Gostom, ki se ji pridružijo na pohodih po okolici Term Šmarješke Toplice, svetuje o izvedbi hoje in o optimalnem rekreativnem treningu.

*Vsem ljubiteljem hoje in bralcem Vrelcev zdravja želim, naj vas nežen vetrič ponese v prihodnost *
lahkotnih korakov in naj odpihne stran vse vaše napetosti. Umirjena zimska pokrajina pa naj vam napolni srce z novimi nepozabnimi slikami in doživetji.*

Anita Možgan



Zimski oddih v Termah Krka

Za polnejše življenje in nepozabne spomine.



**Ugodno
za družine -
popusti za otroke
med šolskimi
počitnicami***

Izberite svojo najljubšo destinacijo: Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan. Vsaka ponuja svoj edinstven čar, vse pa povezuje dvoje: odlična kulinarika z bogatim izborom lokalnih sezonskih dobrot in obilje možnosti za brezskrbno razvajanje. Vaš oddih naj bo radoživ ali umirjen – v svetu savn, v naravi ali ... kjer vam najbolj prija.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea**** Superior

3 noči

414,00 EUR

5 noči

620,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Vitarium**** Superior

330,00 EUR

495,00 EUR

Talaso Strunjan

12. 1. – 5. 4. 2026

Hotel Svoboda****

254,00 EUR

423,00 EUR

Vile***

214,00 EUR

356,00 EUR

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

Talaso Strunjan - Laguna

12. 1. – 5. 4. 2026

Laguna ****, soba de luxe

od 430,00 EUR

od 716,00 EUR

Laguna ****, soba superior

od 376,00 EUR

od 626,00 EUR

Cene v Laguni veljajo za sobo, za nočitve z zajtrkom, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: večerja, turistična taksa. Cene se razlikujejo glede na tip namestitve in obdobje bivanja.

*V Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice bivajo otroci do dopolnjenega 6. leta in 1 otrok od 6. do 12. leta starosti BREZPLAČNO, ostali otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popusta. Ugodnost velja za bivanje v sobi z dvema odraslima. V Talasu Strunjan bivajo otroci do dopolnjenega 6. leta BREZPLAČNO, otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popusta. Ugodnost velja za bivanje v sobi z dvema odraslima.

CENA
VELJA ZA
SOBO!

Maksi oddih po mini cenah

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

2 noči / 2 osebi

279,00 EUR

3 noči / 2 osebi

418,00 EUR

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

272,00 EUR

408,00 EUR

Cene veljajo do 31. marca 2026, za 2 osebi, za polpenzion, v economy sobi s francoskim ležiščem (140 x 200 / 160 x 200 cm), in že vsebujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Dodatno ležišče ni možno. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Okrevanje, ki vrača moč in samozavest

Rehabilitacija po kirurškem zdravljenju artroze kolčnega sklepa

Eden glavnih vzrokov za bolečino in oviranost pri starejših je osteoartraza. S staranjem prebivalstva, množično prekomerno prehranjenostjo in naraščanjem števila poškodb pa se pričakuje, da bo globalna razširjenost osteoartraze še naprej naraščala. Ko so konservativne možnosti zdravljenja tega izčrpane, je učinkovit in splošno priznan poseg vstavev totalne kolčne proteze. Cilji rehabilitacije po takem posegu so poleg zmanjšanja bolečine tudi preprečevanje pooperativnih zapletov, izboljšanje gibljivosti in odprava deformacije sklepa, korekcija vzorca hoje, preprečevanje padcev, izboljšanje kakovosti življenja in ohranjanje človekove neodvisnosti.

Barbara Adlešič Žugelj, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

REHABILITACIJA PO VSTAVITVI TOTALNE ENDOPROTEZE (TEP) KOLČNEGA SKLEPA

V večini objavljenih protokolov se rehabilitacija v grobem deli v štiri pooperativne faze. Da bi se izognili izpahu kolka, prejmejo bolniki natančna navodila glede položajev in gibov, ki jim lahko škodujejo. Splošni previdnostni ukrepi so: izogibanje hkratnemu upogibu in zvrčanju noge navznoter, izogibanje forsiranim gibom v kolku pri izvajanju vaj, izogibanje nizkim sediščem (kolki naj bodo višje od kolen) in križanju nog, previdnost je potrebna pri počepanju, pri pobiranju predmetov s tal, pri obujanju in oblačenju (spodnji del telesa), pri vstopanju in izstopanju iz avtomobila. Svetovano je, da na operiranem boku ne ležimo, dokler nam to povzroča bolečine in nam ni udobno, spanje z blazino med nogama pa je svetovano prvih 4–6 tednov.

Po odpustu iz bolnišnice naj se tudi v domačem okolju nadaljujejo vaje za izboljšanje gibljivosti in krepitev mišične moči obeh spodnjih udov. Svetuje se hoja z berglami, s postopnim povečevanjem razdalje glede na zmožnosti. Šest do osem tednov po operaciji opravi bolnik kontrolni pregled pri kirurgu, ta pa običajno predlaga nadaljevanje rehabilitacije v okviru dvotedenskega stacionarnega zdraviliškega zdravljenja. Program rehabilitacije v zdravilišču individualno prilagajamo glede na bolnikovo klinično sliko. Ob vajah za oba spodnja uda je priporočeno izvajati vaje za krepitev trupa, trening dinamičnega ravnotežja in vaje, usmerjene v funkcijo, kot so hoja po stopnicah in prestopanje ovir. Bolniki so lahko vključeni v vodeno hidrogimnastiko v bazenu ali v Hubbardovi kadi, če je pooperativna brazgotina zaceljena in ni drugih kontraindikacij za izvajanje vaj v vodi. Hojo ob opori pripomočka (bergle, pohodne palice) svetujemo, dokler ni ustrezna shema hoje. Po zaključenem zdraviliškem zdravljenju se pacienti praviloma vračajo k fizično manj zahtevnim predoperativnim aktivnostim.



VRAČANJE V AKTIVNO ŽIVLJENJE

Pripomočki za dnevne aktivnosti

Zmanjšana funkcionalna zmogljivost po TEP kolka lahko vztraja 12 mesecev ali še dalj. V domačem okolju svetujemo uporabo pripomočkov za lažje izvajanje dnevnih aktivnosti, kot so: stenski ročaji v tušu ali kopalni kadi in ob straniščni školjki, stabilen stol pri tuširanju, nastavek za povišanje straniščne školjke, protizdrsne podlage, umivalna goba z ročajem, pripomoček za oblačenje nogavic, dolga žlica za obuvanje čevljev, pripomoček za pobiranje stvari s tal, čvrste blazine na sediščih.

Intimno življenje

Pri bolnikih je najpogostejši strah pred izpahom kolka; deloma je to povezano s pomanjkanjem informacij. Splošno pravilo je, da se po TEP kolka izogibamo ekstremnemu upogibanju kolčnega sklepa, zato so odsvetovani nekateri položaji, kot je npr. klečanje na partnerju.

Nosečnost in porod po TEP kolka

V primerjavi z bolnicami brez TEP ni pri ženski v rodni dobi po zamjenjavi kolka nič večjega tveganja za zaplete v nosečnosti. Prav tako ni znanih škodljivih vplivov na zdravje še nerojenega otroka, nosečnost pa nima škodljivih učinkov na protezo. Med najpogostejšimi težavami, ki jih navajajo operirane nosečnice, so večje bolečine v operiranem kolku. Zaradi TEP med porodom ni opaznega povečanja zapletov pri nosečnici ali otroku, odločitev za preventivni carski rez je individualno pogojena.

Vožnja avtomobila

Z vožnjo osebnega avtomobila ponovno začnemo 4 do 8 tednov po operaciji. Dejavniki, ki lahko vplivajo na varnost vožnje, so bole-

čina, prejetje opioidnih analgetikov, višja starost in predhodne vozniške sposobnosti.

Vračanje v šport

Ker se obseg in indikacije za totalno artroplastiko sklepov širijo, so kandidati za kirurški poseg danes tudi demografsko mlajši in fizično bolj aktivni, zato pa imajo tudi višja pričakovanja glede vračanja v aktivni življenjski slog. Po drugi strani pa se starejša populacija ukvarja s športom dlje. Večina bolnikov se lahko vrne na predoperativno raven ukvarjanja s športi z nizkim oziroma zmernim tveganjem 7 do 12 mesecev po kirurškem posegu, v povprečju po 6 mesecih.

Na splošno so priporočljivi športi z nizkim tveganjem, kot so plavanje, kolesarjenje, nordijska hoja, jadranje, golf, pohodništvo, ples in tek na smučeh. Vključitev v športe z zmernim tveganjem, kot so tenis, alpsko smučanje, gorsko pohodništvo in športni tek, se priporoči individualno, glede na posameznika. Odsvetovani pa so športi z visokim tveganjem, kot so maraton, nogomet, rokomet, odbojka, košarka, borilne veščine, skok v višino, smučanje na vodi in plezanje.

Vračanje na delovno mesto

Vrnitev na delovno mesto je cilj uspešne rehabilitacije. V povprečju se bolniki vrnejo na delovno mesto po 3 mesecih.

ZAKLJUČEK

Z vključitvijo bolnika v zgodnjo pooperativno rehabilitacijo izboljšamo izid zdravljenja. Temelj rehabilitacije pa so edukacija bolnika, izvajanje vaj za krepitev mišic spodnjih okončin in trupa, vaj, usmerjenih v funkcionalni trening, in vaj za izboljšanje ravnotežja ter trening hoje s pripomočkom.



Spoštovani, hvala, da stopate ob nas, da berete naše zgodbe in z nami odkrivате nove ideje. Želimo vam prijetne in radosti polne praznične dni, v novem letu pa veliko zdravja, sreče in obilje lepih trenutkov.

Barbara Adlešič Žugelj





Obraz Term Krka – Simona Vidic

Ko gostje potožijo, da niso imeli časa vklopiti televizorja, vem, da je moj namen dosežen

Beseda animacija izhaja iz latinščine – anima pomeni duša. Torej, animirati pomeni dajati dušo, dodajati vsakdanjemu utripu v hotelu živost. Prav to je poslanstvo Simone Vidic, organizatorke kulturnih, družabnih in športnih dogodkov v Termah Šmarješke Toplice. Svojemu delu pa dodaja tudi veliko srčnosti, smeha in domišljije.

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Simona, če bi lahko opisali svoj delovni dan s tremi besedami, katere bi izbrali?

Sleheri dan v moji službi je **aktiven, zabaven in dinamičen**. Niti en dan ni enak drugemu. Prične se aktivno, s pohodom, potem pa se nizajo različne dejavnosti: od sprostitvenih, kot so na primer zvočne kopeli, do zabavnih in kulturnih.

Imam velik privilegij, da se lahko med delom odpravim na svež zrak – z gosti se vsakič znova strinjamo, da je to eden najboljših možnih začetkov dneva. Vzdušje v naravi je lahko bolj domače in sproščeno, saj med pohodi in drugimi dejavnostmi na prostem lažje navežemo stike. Gostje si delijo podobne zgodbe, spletejo se prijateljstva. Tako je moj delovni dan velikokrat tudi zabaven. In ker ves dan prehajam med različnimi nalogami – takšnimi, ki jih pripravljamo za goste, in takšnimi, ki so sestavni del mojega dela v 'bek ofisu' –, ga lahko opišem tudi kot zelo dinamičnega.

Kaj vas je pripeljalo v Terme Šmarješke Toplice, na to delovno mesto?

Zamisli o tem, kaj bi v življenju rada počela, so se z leti seveda spreminjale, a so šle vedno v smer dela z ljudmi. Izkušnje sem si

nabirala z delom v gostinstvu, v potovalni agenciji, kot animatorica na Rudolfovem splavu na reki Krki in kot vodnica po Dolenjski. Vse to mi je bilo v veliko pomoč, ko sem se pred 10 leti zaposlila kot animatorica v Termah Šmarješke Toplice.

Ko me vprašajo, kaj mi je pri delu tu najbolj všeč, je moj odgovor vedno: **ljudje** – s tem mislim poleg gostov tudi sodelavce. Prepričana sem, da je za to, da lahko dobro poskrbimo za zadovoljstvo gostov, v prvi vrsti pomembno dobro sodelovanje vseh nas. Poleg privilegija, ki sem ga omenila že prej, imam še ta privilegij, da imam ob sebi izredno ekipo, ki se zaveda, da vsi delamo za isti cilj, in se medsebojno podpiramo.

Če bi morali izbrati občutek, okus, vonj ali zvok, ki najbolje predstavlja Šmarješke Toplice, kateri bi bil?

Topel objem narave in miru, to je prvo, kar začutim. Naš zdraviliški park je kot ogromna mehka preproga, na katero se lahko uležeš, poslušáš žuborenje potočkov in ptičje petje, narediš nekaj korakov naprej v gozd, kjer uživaš v tišini ... poleti se lahko hladiš v prijetni senci ob jezercu, polnem cvetočih indijskih lotosov. Menim, da ima naša okolica že sama po sebi malo terapevtskega učinka, če pa bi morala izbirati, je meni najljubše tukaj šumenje jesenskega listja pod nogami.



Katere dejavnosti so med gosti najbolj priljubljene?

Trudimo se, da bi z animacijskim programom ugodili željam in potrebam čim večjega števila gostov. Res me veseli, ko vidim, da so vse aktivnosti dobro obiskane. Ko mi gostje na hodniku potožijo, da sploh niso imeli časa gledati televizije ali prebrati novic, vem, da je moj namen dosežen.

Gostje se zelo radi udeležujejo pohodov, prednjačijo pa tudi glasbeni večeri in večerna tombola. Radi imajo poučna predavanja z zdravstveno vsebino in sprostivne dejavnosti, kot so na primer dihalne vaje in zvočne kopeli. Tudi nastopi gledališke skupine, ki poskrbi za dozo smeha, so zelo priljubljeni.

Poleg tega, da organizirate dejavnosti za vse hotelske goste, vodite tudi programe za zaključene skupine – društva, klube, skupine iz podjetij, ki prihajajo v terme na preventivne programe. Kaj je značilno za te?

K nam prihajajo različna društva bolnikov, predvsem koronarna društva, društva sladkornih bolnikov itd., in različne organizacije. Zanje program še dodatno prilagodimo, pripravimo dodatne izobraževalne in praktične vsebine, udeležijo se npr. vadbe s fizioterapevtom, delavnic s prehransko svetovalko ... bivanje pri nas velikokrat poimenujejo »vseživljenjska rehabilitacija«.

Kot pravite, so priljubljeni pohodi. Kateri izlet ali pohod je vaš "skriti biser"? Kako med izleti gostom predstavite dušo Dolenjske?

Šmarješke Toplice so obdane s čudovito naravo, imamo prekrasne naravne danosti in tudi precej kulturnih in zgodovinskih znamenitosti.

Gostom, ki želijo krajši sprehod, priporočamo sprehod mimo jezera z lotosi do razvalin gradu Štrlek. Vedno radi obiščemo tudi grad Otočec, nato pa si privoščimo dobro kavico, domači ledeni čaj ali odličen jabolčni zavitek v Devetnajstici ob igrišču Golf Grad Otočec. Pogosto se podamo na razgledni Vinji vrh ali po soteski potoka Radulja do naravnega termalnega bazena v Klevevžu.

Po okolici nas popelje tudi cestni turistični vlakec, s katerim obiščemo že omenjena Otočec in Klevevž, pa tudi lokalnega čebelarja in mlin, obvezen postanek z vlakcem in na naših pohodih pa je tudi pri vinski fontani v Šmarjeti.

V bližini hotela je še Kristalna dolina, prva taka v Evropi, ki jo poleti pogosto obiščemo. Na izlete se podamo tudi malce dlje, predstavimo pa tudi zanimiva doživetja v obliki degustacij, ogledov lokalnih kmetij in starih domačij, da prikličemo malo nostalgije.

Sta se vam kakšna zgodba v zakulisju ali kak dogodek še posebej vtisnila v spomin?

Zelo veliko imamo stalnih gostov, ki nas obiskujejo že desetletja in nas vsakič zelo razveselijo s svojim obiskom. Pogosto se spomnim naše stalne gostje (zdaj je žal že pokojna), ki nas je obiskala v 102. letu starosti. Ko sva sedeli na kavi, je mimo naju prišla gospa, stara okoli 60 let, in potožila, da je že tako stara in da je neke pozabila denarnico. Naša stalna gostja jo je hitro okarala: »Človek nikoli ne sme reči, da je star. Vedno se moraš pohvaliti: ŽIVIM že toliko in toliko let!« Gospe sta še na kratko poklepetali, potem pa je stotnica pripomnila: »Tudi ta mladi nimajo pa res nobene volje do življenja.« Ta njena pripomba o življenju bi lahko bila po moje vodilo vsem nam.

Katere programe v prihodnjem letu, letu 2026, lahko postavite?

Januarja in februarja tradicionalno pripravljamo **Šmarješke tedne zvestobe**. To so enotedenski oddihi s posebej bogato vsebino in tudi ugodnejšo ceno, na katere povabimo svoje zveste goste, člane Kluba Terme Krka, udeležijo pa se jih lahko tudi drugi. Na te oddihe pelje tudi brezplačen Veseli avtobus, iz različnih koncev Slovenije.

V Šmarješki teden zvestobe vključimo vsako leto tudi kak dodaten »bombonček«, ki doda že omenjenim stalnicam tisto piko na i. V letu 2026 bo to izredno zanimivo predavanje o hvaležnosti in zavedanju, kako malo je potrebno, da lahko polepšamo dan sebi in še komu. Lahko se boste nasmejali na delavnici smeha, na izletu pa bomo spoznali življenje dveh dolenjskih oz. slovenskih velikanov – Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka. Z veseljem povabim bralce, da se prijavijo – lušno bo!

Simona, kaj pa zasebno – kje se vi najraje umirite in kako si polnite baterije? Kaj vas razveseljuje?

Moj dinamični dan se po službi nadaljuje v enakem stilu tudi doma. Energijo si najpogosteje napolnim kar v domačem krogu – na sprehodu z družino, ko se z dvema malima radovednejšema odpravimo na raziskovanje domačih krajev ali pa ustvarjamo v udobju doma. Ker so otroške glave polne zanimivih idej, nam ni nikoli dolgčas. V dolgih zimskih večerih smo deležni kakšne gledališke predstave ali mini koncerta kar v domači dnevni sobi. 😊 Sicer pa si rada vzamem čas za gledališče, za ogled dobre komedije, ko se vse umiri, se lotim poslušanja dobrega podkasta, vedno večkrat pa spet in spet posežem po kakšnem lahkotnem branju.

In kakšna bi bila "misel za domov", če bi jo lahko gostom podarili v najbolj prazničnem času v letu?

V novem letu želim tudi vam, da bi znali najti nekaj lepega v navideznih malenkostih in da bi našli čas – zase, za tiste »prave« ljudi in za doživetja, ki vam prikličejo na obraz nasmeh.



Simona Vidic



Kako si hitro pomagati, ko v grlu peče, praska ali boli?

Bolečina v grlu je ena najpogostejših zdravstvenih težav v hladnejših mesecih, ob spremembi vremena ali padcu odpornosti. Pogosto se začne z blagim praskanjem in draženjem v grlu ali oteženim požiranjem, nato pa se hitro stopnjuje v neprijetno bolečino, ki vpliva na naše počutje, govor in prehranjevanje.

Ko začutimo prve znake okužbe, je pomembno ukrepati takoj, saj se lahko simptomi hitro poslabšajo. Zgodnje zdravljenje olajša bolečino, poleg tega pa zmanjša možnost širjenja okužbe in skrajša bolezen.

Zakaj boli grlo?

Najpogostejši vzrok je virusna okužba zgornjih dihal, ki prizadene sluznico žrela. Vnetje povzroči bolečino, rdečino, oteklino, pekoč občutek in suho grlo. Včasih se pridruži tudi bakterijska okužba, ki zahteva sistemsko zdravljenje z antibiotiki. Poleg virusov in bakterij pa boleče grlo lahko povzročijo tudi suh zrak, prašni delci, kajenje ali čezmerna uporaba glasu.

Prvi simptomi okužbe so običajno draženje, praskanje ali pekoč občutek v žrelu, ki se razvije v bolečino ob požiranju. V naslednjih dneh se lahko pojavijo še kihanje, izcedek iz nosa, kašelj in splošno slabo počutje.

Kako učinkovito nad boleče grlo?

Ob bolečem grlu je pomembno izbrati zdravilo, ki deluje celovito – ne le blaži simptome, temveč tudi odpravlja vzrok okužbe.

Septabene – trojna moč delovanja

Septabene so zdravilo brez recepta, ki vsebuje **edinstveno kombinacijo dveh učinkovin**.

Benzidaminijev klorid lajša bolečino, zmanjšuje vnetje in deluje lokalno protibolečinsko.

Cetilpiridinijev klorid je antiseptik, ki deluje proti virusom, bakterijam in glivicam ter preprečuje širjenje okužbe.

Ta kombinacija učinkovin omogoča trojno delovanje zdravila Septabene.

1 Hitro olajša bolečino – že v 15 minutah. (1)

2 Blaži vnetje – pomirja razdraženo sluznico.

3 Odpravlja vzrok okužbe – deluje proti povzročiteljem.

Septabene so na voljo v obliki pastil z različnimi okusi in v obliki pršila.

Novo – Septabene z okusom po koli

Na voljo so nove Septabene, ki združujejo trojno delovanje in priljubljen okus po koli. Tako kot drugi okusi zdravila Septabene so primerne za odrasle, mladostnike in otroke, stare 6 let in več.

Septabene z okusom po koli so učinkovita rešitev, ki hkrati preseneti z okusom in olajša trenutke, ko boli grlo.

Ko v grlu peče, praska ali boli, naj bodo Septabene vedno pri roki.

Literatura

1. Košir P. Primerjalna raziskava terapevtske enakovrednosti med testnim in referenčnim zdravilom fiksne kombinacije 3 miligramov benzidaminijevega klorida in 1 miligrama cetilpiridinijevega klorida pri preiskovancih z vnetim žrelom, povezanim z okužbami zgornjih dihal. Med Razglj 2015; 54 (3): 433–42.



BOLEČE GRLO?
ZAČUTI MOČ.
OKUSI KOLO.

Septabene®



- **Hitro olajšajo bolečino.**
- **Blažijo vnetje.**
- **Odpravljajo vzrok okužbe.**

www.septabene.si

KRKA

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



IMUNOGARD Krka

SVETI GRAL IMUNSKEGA SISTEMA

NOVO



- ✓ **ZA HITER ODZIV,
KO JE MOŽNOST
OKUŽB VEČJA**
- ✓ **ZA DOLGOROČNO
PODPORO
IMUNSKEMU SISTEMU**
- ✓ **ZA OTROKE IN
ODRASLE**

TE ZANIMA
VEČ O
IZDELKU?



www.imunogard.si

KRKA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Hotel Vital, 1767–2027

Prenova najstarejšega hotela v Dolenjskih Toplicah

V srcu Dolenjskih Toplic stoji hotel, ki že skoraj dve stoletji in pol piše tukajšnjo zgodbo zdraviliškega turizma – hotel Vital. Ta zgodba se je začela z gradnjo leta 1767, nazdnje pa je bil temeljiteje obnovljen leta 1992. Danes ob njem in v njem znova potekajo dela – začeli smo namreč dolgo načrtovano celovito prenovo, ki bo združila bogato tradicijo z udobjem sodobnega bivanja.

Katja Lazič Mikec, vodja Term Dolenjske Toplice



Kaj prinaša prihodnost

Zahtevna prenova, ki bo trajala dve leti, obsega rekonstrukcijo hotela Vital, z zidavo prizidka na njegovi južni strani. Cilj prenove je ustvariti razmere za prijetnejše bivanje gostov in bolnikov na medicinski rehabilitaciji, izboljšati prezračevanje in energetske učinkovitost in zagotoviti višjo raven požarne varnosti.

Prenova bo vključevala:

- **popolno prenovo hotelskih sob in kopalnic**, ki bo dala večje in udobnejše prostore, prilagojene tudi za gibalno ovirane,
- **popolno prenovo negovalnega oddelka** – za goste, ki potrebujejo več pomoči in prilagoditev,
- **vgradnjo novih prezračevalnih in klimatskih naprav**, sodobne elektro in strojne inštalacije ter IT priključkov v sobah,
- **zamenjavo zunanjega stavbnega povišja**, strehe in dvigala,
- **prenovo pritličja** – ambulant, garderob, prostorov za arhiv medicinske dokumentacije.

Z rekonstrukcijo se bo število hotelskih sob nekoliko zmanjšalo, a bo udobje večje; prostori bodo prilagojeni različnim potrebam gostov – od klasičnih hotelskih sob do negovalnih enot.

Posebna novost bo **pokrita terasa**, ki se bo spremenila v svetel prostor za fizioterapijo in druženje. Zastekljene stene in leseni detajli bodo prostoru dali sodoben, topel videz, ki bo skladen s to zgodovinsko stavbo.

Prenavljamo tudi naše zgodovinske termalne bazene

Ob prenovi hotela Vital bodo zasijali v novi podobi tudi najstarejši, prvi termalni bazeni v Dolenjskih Toplicah. Koncept prenove predvideva mirno, blagodejno, elegantno vzdušje, kar bodo ustvarjali tudi sodobni materiali in premišljena osvetlitev.

Knežji bazen bo zasijal v svetlejših odtenkih, ki dajejo vtis prostornosti in čistosti. Posebno izbrana svetila s toplo mehko svetlobo bodo ustvarila vabljivo razkošno atmosfero. Podvodni reflektorji bodo projicirali nežne valove svetlobe na strop, to pa bo prostoru dodalo dinamiko, občutek gibanja.

Jamski bazen bo ohranil svoj skrivnostni značaj, vendar z novimi materiali v temnejših tonih in z osvetlitvijo, ki bo poudarila oboke in teksturo sten. Podvodna LED razsvetljava bo ustvarjala čarobne odseve, ki bodo dajali občutek globine in mističnosti prostora.

Vital bo kmalu spet vitalen

Prenova bo res obsežna in zato dolgotrajna, obljublamo pa, da vas bomo v Vrelcih zdravja sproti seznanjali s potekom del in novostmi. Kako presenečenje pa bomo pustili za trenutek, ko boste sami stopili skozi hotelska vrata – da bo vaša izkušnja še bolj posebna ...

Ko bo prenova končana, bo hotel Vital zasijal kot osrednji del zdravilišča: z udobjem, ki spoštuje tradicijo, in sodobnimi rešitvami, ki zagotavljajo varnost, funkcionalnost in nadvse prijetno bivanje. Nove generacije gostov in bolnikov bo sprejemal v prostorih, kjer se zgodovina sreča z udobjem našega časa.



Prehrana za možgane

Kako krepiti kognitivne funkcije in čim dlje ohraniti zdrav um

Kako dolgo ohraniti svež um in dobro telesno kondicijo, je danes, ko se povprečna življenjska doba podaljšuje, resnično izziv. Precej je odvisno od genov, veliko pa tudi od načina življenja. Za ohranitev zdravih možganov je zelo pomembna tudi prehrana.

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Strokovnjaki vse bolj poudarjajo, da je za delovanje možganov koristna prehrana, ki vsebuje omega-3-maščobne kisline, folno kislino, vitamina B6 in B12, cink, kalcij, selen in antioksidante. Sicer še ni do potankosti razjasnjeno, kako te snovi delujejo, poznan pa je njihov pozitiven učinek na kognitivne funkcije, med drugim na spomin in sposobnost učenja, blagodejno pa vplivajo tudi na depresijo, demenco, motnje pozornosti in druge psihične težave.

Vitamin B6

Vitamin B6 omogoča normalno delovanje živčnega sistema. Pomaga pri tvorbi živčnih prenašalcev, ki omogočajo komunikacijo med možgani in živčnimi celicami, in zagotavlja gladko delovanje presnovnih procesov. V krvi uravnava raven glukoze in s tem vpliva tudi na boljše razpoloženje. Nujen je za tvorbo protiteles in rdečih krvničk in občutno pomirja živčno napetost. Pomanjkanje vitamina B6 povzroča tudi slabšo koncentracijo in izgubo spomina.

Viri vitamina B6 so piščančje in svinjsko meso, ribe, kapusnice, stročji fižol, leča, motovilec, krompir, banane, polnozrnatı proizvodi, pšenični kalčki in soja.

Folna kislina (vitamin B9)

Ta vitamin omogoča energijo za presnovo. Pomanjkanje folatov lahko povzroči tudi depresijo in zmedenost in poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Nekaj avtorjev navaja, da so se pri ljudeh, ki so dnevno prejemali folno kislino, kratkoročni spomin in umske sposobnosti izboljšali.

Dobri viri folne kisline so nekatere vrste zelenjave (paradižnik, zelje, špinača, kumare) in sadja (pomaranče, grozdje), pa tudi polnozrnatı moka, krompir, meso, jetra, mleko, siri, jajca, pšenični kalčki in soja.

Cink

Element cink vpliva na duševno ravnovesje. Sodeluje pri delovanju čutil (zlasti čutil za vonj in okus) in možganov, pa tudi pri pres-

navljanju nekaterih vitaminov, ki vplivajo na delovanje možganov (vitamin B6, folna kislina, vitamin A). Že majhno pomanjkanje cinka lahko prizadene umske sposobnosti.

Viri cinka so govedina, svinjina, perutnina, jajca, mleko, sir.

Dieta MIND – za zdravje možganov

Pri tej dieti gre za kombinacijo mediteranske prehrane in prehrane DASH*, ki je posebej prilagojena za zdravje možganov. Mediteranska prehrana je bogata z oljčnim oljem, sadjem, oreščki, zelenjavo in ribami in jo lahko uvrstimo na prvo mesto zdrave primerne prehrane, ki preprečuje slabšanje kognitivnih funkcij. Prehrana DASH pa še dodatno priporoča dnevni vnos zelenolistne zelenjave, oreščkov, fižola, borovnic in rib in omejuje uživanje sladkarij in ocvrte hrane.

Živila, ki jih priporoča dieta MIND

- Na jedilniku naj bodo vsak dan dva- do trikrat neoluščena žita (vsakič pol skodelice riža ali žitne kaše, kvinoje ipd. ali rezina polnozrnatę kruha), skodelica listnate ali druge zelenjave, enkrat na dan pa tudi kozarec vina.
- Glavni vir maščob naj bo olivno olje.
- Vlogo prigrizkov (pred televizijo, namesto čipsa) naj prevzamejo oreščki. Dovolj je tretjina skodelice na dan.
- Vsak drugi dan uživajte tudi pol skodelice stročnic.
- Dvakrat na teden si privoščite ribo, trikrat na teden pa belo meso.
- Štiri- do petkrat na teden posežite po jagodičevju: maline, jagode, borovnice, brusnice ...

Živila, ki se jim velja izogibati, so rdeče meso in slaščice, pa tudi margarina, mastni siri, cvrtje in hitra hrana (fast food). Gre za živila, ki neposredno spodbujajo nastanek metaboličnega sindroma, mašijo žile, zvišujejo raven holesterola, vodijo v sladkorno bolezen tipa 2, zvišujejo krvni tlak in povečujejo tveganje za možgansko kap. Če se jim ne morete upreti, jih uživajte največ enkrat na mesec.

Obrok	Živilo/jed	Količina (približno)	Poudarki diete MIND
Zajtrk	ovsena kaša z orehi in sezonskim sadjem	60 g ovsenih kosmičev, 150 ml kefirja, 1 čajna žlička konopljinih semen in 30 g orehov, 1/2 jabolka in 1/2 hruške	polnozrnata žita, oreščki, semena, sadje
Kosilo	piščančje prsi z lečino solato in pečenim bučnim pirejem	100 g pečenih piščančjih prsi, 100 g kuhane leče, 150 g pečenega bučnega pireja (muškatna buča), 100 g mešane listnate solate (npr. radič, motovilec), 1,5 žlice olivnega olja, kis	belo meso, stročnice, raznobarna zelenjava, olivno olje
Popoldanska malica	navadni skyr s kakijem in bučnimi semeni	150 g navadnega skyra, 1 kaki, 1 žlička bučnih semen	mlečni izdelki, sadje, semena
Večerja	tunina s kvinojo in dušeno mešano zelenjavo	100 g tunine v lastnem soku, 90 g kuhane kvinoje, 200 g dušene mešane zelenjave (korenje, brokoli, cvetača) z 1 žlico olivnega olja in začimbami	ribe, polnozrnata žita, raznobarna zelenjava

Še nekaj opozoril

Poskrbite za stabilno raven glukoze

Možgani potrebujejo za svoje delovanje stalen dotok energije. Nihanje sladkorja v krvi (na primer pri sladki in predelani hrani) zmanjšuje zbranost in povzroča utrujenost. Uravnoteženi obroki z vlakninami in zdravimi maščobami pripomorejo k stabilnemu kognitivnemu ritmu. Svetujemo, na primer, da začnete dan z beljakovinsko-žitnim zajtrkom. Jajca, skuta, ovsena kaša z orehi in lanenimi semeni nudijo stabilno energijo in preprečujejo upad koncentracije v dopoldanskem času.

Aluminij, alkohol in kajenje

Znanstveniki že nekaj let raziskujejo vpliv aluminija na pojav različnih bolezni, tudi demence. Raziskave še niso potrjene, sklepa pa se, da ima aluminij določeno vlogo pri razvoju te bolezni, zato je pametno, da se izogibamo uživanju živil in načinom kuhanja, ki privedejo do zaužitja visokih odmerkov tega minerala. Tako za kuhanje kislih živil ne uporabljamo aluminijaste posode. Dobro je tudi, da se izogibamo škodljivim razvadam, kot sta kajenje in uživanje alkohola. Zaradi vsebnosti resveratrola lahko koristi tudi kozarec rdečega vina na dan, prekomerno uživanje alkohola pa dokazano okvari možganske celice in zavira prenos signalov.

Transmaščobe in nasičene maščobne kisline

Transmaščobe (v margarini, hitri in predelani hrani, prigrizkih) slabijo spominske funkcije in pospešujejo staranje možganov. Na nevroplastičnost pa negativno vplivajo tudi večje količine nasičenih maščobnih kislin.

Prekomerno uživanje sladkorja

Velik vnos sladkorja povzroča nihanje energije in povečuje tveganje za inzulinsko rezistenco in tudi za demenco. Zlasti nevarne so sladkane pijače in sladkorji, skriti v žitih, omakah in mlečnih izdelkih.

V vsak obrok vključite barve

Čim bolj barvit krožnik pomeni različne vitamine, minerale in antioksidante. Da bo vnos uravnotežen, posežite npr. po zeleni zelenjavi, rdečem jagodičju, oranžni buči itd.

Narava nas varuje pred različnimi zdravstvenimi tegobami, zato je dobro uživati čim manj predelana sezonska živila različnih barv, ki so pridelana čim bližje našega doma.

Poskrbite za hidracijo

Na spomin, pozornost in razpoloženje vpliva tudi že blaga dehidracija. Priporočljivo je redno pitje vode, zeliščnih čajev ali juh, kar je posebej pomembno pri starejših, ki pogosto ne občutijo žeje.

Gibanje in prehrana hodita z roko v roki

Redna telesna dejavnost spodbuja krvni pretok v možgane, izboljšuje razpoloženje in okrepi učinke zdrave prehrane. Del vašega vsakdana naj zato postane tudi vsaj 30 minut hoje dnevno in vaje za ravnotežje in moč.

**Kratka DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) se v slovenščini najpogosteje uporablja za dieto za preprečevanje hipertenzije oz. za prehranske ukrepe za zniževanje visokega krvnega pritiska.*



Dišeče praznične sladice

Nasveti in recepti šmarješke slaščičarke Damjane

Ko v kuhinji zadiši po cimetu, ingverju in sveže pečenih piškotih, vemo, da je pred vrati praznični čas. Za Damjano, izkušeno slaščičarko iz Term Šmarješke Toplice, so prazniki predvsem čas tradicije – tradicije, ki se prepleta z ustvarjalnostjo. »Najlepše darilo zame je, ko se krožniki vračajo prazni. To je zame najbolj iskren kompliment,« pravi.

Andreja Zidarič

Od kuharice do slaščičarske mojstrice

Damjana je svojo slaščičarsko pot začela prav v Šmarjeških Toplicah. Po dveh letih dela kot kuharica je vsak prosti trenutek izkoristila za pomoč v zdraviliški slaščičarni. Ključno vlogo pri tem je imela gospa Tončka Redek (na dan pogovora je Damjanina mentorica praznovala 86. rojstni dan), ki ji je s toplino in znanjem odstirala vrata v svet sladkih mojstrov in skrivnosti. Z vztrajnostjo si je Damjana priborila mesto v tem svetu in od takrat ustvarja z ljubeznijo in domišljijo, ki jo vodi pri kombiniranju okusov. Recepte vedno »pili« do popolnosti in se z veseljem preskuša tudi v novih trendih.

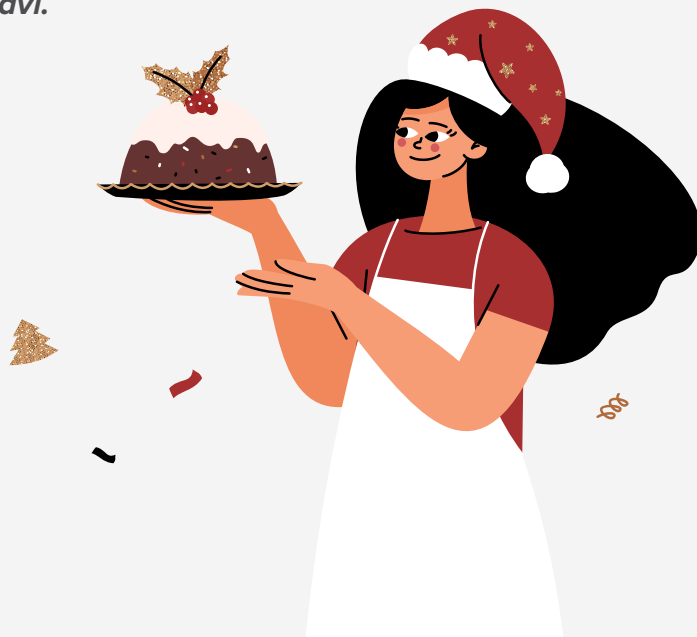
Prazniki dišijo po začimbah

Nepogrešljive sestavine v prazničnih sladicah so zanjo orehi, čokolada, cimet, ingver, klinčki – njihove arome pričarajo toplino decembra. »Ko se v pečici peče sladica, se po hiši razširi vonj, ki takoj prikličje praznično vzdušje,« pravi Damjana. Pri izbiri sestavin prisega na preprostost – uporabi to, kar ima pri roki, a vedno sveže in kakovostno.

V korak s trendi

Pri Damjani ostajajo v ospredju klasične začimbe, priljubljene pa so tudi kombinacije »sladko-slano« in »sladko-začinjeno«. Prazničnemu času vlada po njenem tradicija, ta pa gre z roko v roki z ustvarjalnostjo. Tako sama rada kombinira različne okuse in se z njimi igra. V središču njene pozornosti so preproste, vizualno privlačne sladice, primerne tudi za darilo, in uporaba naravnih, lokalnih, rastlinskih sestavin. Z veseljem sledi trendom – v iskanju vedno novih poti in novih okusov.

Damjana ustvarja sladke trenutke v Termah Šmarješke Toplice že skoraj štiri desetletja. Za prijetno delovno klimo sta bistveni njena pozitivnost in predanost, njene sladice pa so nepogrešljiv del prazničnega veselja. In katera je njena najljubša praznična sladica? Piškoti! »Praktični so, lahko jih pripravim vnaprej in odlično se podajo k popoldanski kavi ali čaju.«



Kako doseči, da so piškoti vedno hrustljavi, potica sočna, čokolada lepo svetleča?

Damjana pravi, da je za hrustljave piškote ključno, da vsebuje testo dovolj masla in sladkorja, pečeni pa morajo biti toliko, da so lepe zlatorjave barve. Pomembno je tudi, da se popolnoma ohladijo, preden jih shranimo.

Da je potica sočna, je treba poskrbeti za mehko kvašeno testo in sočen nadev in za pravilno vzhajanje. Sočnost se namreč doseže s pravim razmerjem med testom in nadevom.

Čokolada pa je lepo svetleča, ko je pravilno stopljena in ohlajena – temu rečemo temperiranje. Gladek videz, čvrsto strukturo in lep sijaj dobi, če je ogreta do ustrezne temperature in je nato počasi ohlajena. Če jo topimo na previsoki temperaturi, se nam lahko sesiri ali pa dobi grenek priokus. To se zgodi najpogosteje, če jo topimo kar v kozici; najbolje je, da jo topimo na vodni kopeli.



Damjanin nasvet za začetnike:

Nikar se ne bojte začeti, prepustite se občutku. Če pečete z željo in ljubeznijo, bo uspelo. 😊

Najpogostejše napake:

- ✓ Merjenje »na oko« >> Vedno natančno stehtajte.
- ✓ Nepravilen čas peke >> Vsaka pečica je drugačna; spremljajte sladico, po potrebi prilagajajte temperaturo.
- ✓ Premalo ali preveč mešanja >> Masa naj bo enakomerno zmešana, a ne pretirano.
- ✓ Hladne sestavine >> Ogrejte jih na sobno temperaturo.
- ✓ Prehitro odpiranje pečice >> Z odpiranjem raje počakajte do konca peke.



Sladka darila

Suhi piškoti so vedno dobra izbira, pravi Damjana. »In tudi dlje zdržijo, seveda če jih ne pojemo takoj,« doda smeje.



Damjanina ideja za sladko darilce:

Praznični piškoti z grozdnimi tropinami in biskvitni šarkelj z orehi, oblit s čokolado

Piškoti z grozdnimi tropinami

- 125 g polnozrnatke moke,
- 125 g mehke moke tip 400,
- noževa konica cimeta,
- noževa konica klinčkov,
- noževa konica ingverja,
- noževa konica sode bikarbone,
- 1 jajce,
- 40 g sladkorja,
- 120 g medu,
- 80 g masla,
- 70 g grozdnih tropin

Jajca, sladkor in zmehčano maslo stepemo in dodamo med. Rahlo premešamo in dodamo suhe sestavine. Testo naj nato eno uro počiva v hladilniku. Razvaljamo na 3 milimetre debelo in izrežemo zeleno obliko. Pečemo jih 10-12 minut v pečici, ogreti na 175 °C, da se enakomerno, lepo zlato zapečejo.



Praznični šarkelj

- 4 jajca,
- 240 g sladkorja,
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja,
- 2 dl olja,
- 2 dl mleka,
- 340 g moke,
- naribana limonina lupinica,
- 1 vrečka pecilnega praška,
- 1 žlica kakava, pest orehov

Jajca, sladkor in vaniljev sladkor penasto umešamo. Nato postopoma dodajamo mleko in olje. S šibo narahlo vmešamo presejano moko in limonino lupinico. Maso razdelimo na pol. V eno polovico vmešamo kakav. V dobro namaščen pekač za šarkelj vlijemo najprej maso brez kakava. Dodamo na grobo sesekljane orehe, nato prelijemo še s kakavovo maso. V maso večkrat pomočimo žlico, da dobimo lep pisan šarkelj. Pečemo ga pri 170 °C, 40–45 minut, odvisno od peči. Da se prepričamo, ali je šarkelj res pečen, zapichimo vanj zobotrebec (če je zobotrebec, ko ga izvlečemo, suh in na njem ni sledi testa, smo lahko prepričani, da je šarkelj pečen). Ko je šarkelj pečen, ga takoj prestavimo na pladenj. Ohlajenega lahko posujemo s sladkorjem v prahu ali pa prelijemo s stopljeno čokolado in poljubno dekoriramo (sesekljani orehi, slaščičarski okraski, suho sadje ...).

Damjanino voščilo

V prihajajočih prazničnih dneh vam želim veliko toplote, veselja in sladkih trenutkov.





Plavanje v termalni vodi – popolna harmonija telesa in duha

Združite gibanje, sprostitve in zdravje v blagodejno izkušnjo

Andreja Zidarič

Zakaj plavanje

Plavanje je ena najbolj celovitih oblik gibanja. V vodi se sklepi razbremenijo in tudi mišice delujejo brez nepotrebnega obremenjevanja, to pa omogoča vadbo tudi tistim, ki imajo težave s hrbtenico ali sklepi. Med plavanjem se krepi srčno-žilni sistem, izboljšujejo se dihalne sposobnosti, pa tudi naša drža.

Moč termalne vode

Če plavamo v termalni vodi, pa se ti učinki še povečajo. Toplota namreč sprošča napetost v mišicah, spodbuja prekrvitev in pomaga pri regeneraciji telesa. Minerali iz termalne vode pa negujejo kožo, skrbijo za njeno pH-ravnotežje in pripomorejo k boljšemu počutju.

*Termalna voda iz Šmarjeških Toplic, s katero se polni tudi **bazen hotela Šport na Otočcu**, je znana po svoji blagodejni temperaturi in mineralni sestavi. Ima prijetno temperaturo **okoli 32 °C**, kar je idealno za sprostitve in le nežno obremenjenost telesa med plavanjem.*

***Vsebuje pomembne minerale: kalcij**, ki krepi kosti in mišice, **magnezij**, ki mišice sprošča in zmanjšuje stres, **kalij**, ki podpira delovanje živčnega sistema, poleg tega pa je oplemenitena še z **ogljikovim dioksidom**, ki spodbuja prekrvitev in izboljšuje presnovo.*

Udobje in ugodje

Plavanje v termalni vodi pa ni le vadba – je pravo doživetje ugodja. Občutek lahkotnosti, prijetna toplota in mirno okolje hotela Šport ustvarjajo popolno priložnost za sprostitve. Po nekaj dolžinah bazena se telo umiri, misli zbištrijo, stres izgine. To je trenutek, ko se povežemo sami s seboj in z naravo, ki je od nas med plavanjem oddaljena samo za pogled. Steklene stene bazenske dvorane na Otočcu so namreč obrnjene proti gozdu ...

Nasveti za rekreativne plavalce

- **Začnite počasi.** Če plavanja niste vajeni, začnite z nekaj minutami, potem pa čas plavanja postopoma podaljšujte.
- **Pazite na pravilno dihanje.** Globoko enakomerno dihanje med plavanjem še poveča učinek sprostitve.
- **Po plavanju si privoščite počitek.** Termalna voda spodbuja regeneracijo, zato si po plavanju vzemite čas tudi za sproščanje ob bazenu.
- **Hidracija je ključna.** Telo tudi v vodi izgublja tekočino, zato pijte dovolj vode.

Pridite in doživite!

Če iščete način, kako združiti gibanje, sprostitve in nego telesa, je prava izbira za vas plavanje v termalni vodi. V hotelu Šport na Otočcu vas čaka bazen, ki združuje zdravilno moč Šmarjeških Toplic in udobje umirjenega velnesa.

Privoščite si čas zase tudi pozimi – vaše telo in um vam bosta hvaležna.

Voda je zrcalo našega počutja – ko se potopimo vanjo, se potopimo v mir.

						VRELCI ZDRAVJA	IZRODEK, IZVRZEK	VEJA ZA OBTIKANJE GRAHA, OBTIČ	DESNA ROKA, DESNICA	SREDIŠČE VRTENJA	SNOV ZA BARVANJE	ŽENSKI OSEBNI ZAIMEK	PROSTOR POD CESTO ZA PREHOD PEŠCEV	MORSKE ENOCELIČNE ŽIVALI, KI SE V VO-DI SVETIJO	STOTI DEL MERSKE ENOTE
						IDEOGRAFIJA									
						LASTNOST OTESANEGA									
						OTOK V SR. JADRANU				SL. IGRALEC (POLIČ, 1942–2022)					
						BRKATA SLADKOVO-DNA RIBA				ZVAREK, PREVRETEK					
												VITEK LO-VSKI PEŠ			
												LADIJSKI KROV			
SESTAVIL: PETER UDIR	KAOS, ANARHIJA	ROKOVSKI GLASBENIK	ETIOPSKI NAZIV ZA GOSPODA	PRIPRAVA ZA REZANJE IZ PRAMENOV SPLETENI LASJE				IZUMRLO INDIJANSKO PLEME V ARGENTINI							
								PARADIŽ							
AEROMETER								JUNAK IZ 1001 NOČI							
								ZB. RAZLAG ODLOMKOV IZ BIBLIJE							
NAGIB, SPODBUDA							KORPORAL, DESETNIK						CIRIL KOSMAČ		
							VEČJI KOS PAPIRJA						ŠVED. VLA-DARSKA DINASTIJA		
ŽIVLJENJSKI PROSTOR							BRIT. PEVEC (COCKER)				SR. PLAST TKIVA V STENI OČESA				
							VRSTA GOVEJEGA USNJA				PREDSTOJNIK OPATIJE				
DUKE ELLINGTON			ALODIALNA POSEST					PENJA, KLAMFA						IZGOVARJANJE GLASU I NAMESTO E	POTRDILO O VNAPREJŠNJEM PLAČILU
			IT. PISATELJ (CORRADO)					VETROVKA							
VELIKA PISANA PAPIGA						SNOV, DOBLJENA PRI ELUCIJI				GL. NAČIN, TRPNIK					
						AM. IGRALEC (FLYNN)				PLETENA KOŠARA Z ROČAJEMA					
VRELCI ZDRAVJA	HITER PRIJEM Z ZOBMI, S KLJUNOM	VELIKA SMUČARSKA SKAKALNICA	OTEKLINA V TKIVU									IZRAELSKA LUKA			
												GRŠKI BOG VOJNE			
KOZLOVINA							NEKD. POTRDILO O PLAČILU CARINE						ANTON VODNIK		
							KIT. LESENO BRENKALO						NIZEK ŽALI DEŠKI GLAS		
ŠESTI MESEC JUDOVSKEGA KOLE-DARJA						GIB NOGE PRI HOJI					FARMA V ZDA				
						KEM. SIMBOL ZA NEON					TARKOVSKI, ANDREJ				
HRV. PLEM-KINJA, GRO-FICA CELJSKA (DESE-NIŠKA)									DELAVNICA UMETNI-KOV						
RUSKO MESTO OB REKI DNEPER									PRAVOKOTNA MREŽA SLIKOVNIH PIK						

ABIPONI - izumrlo indijansko pleme v Argentini; **POSTILA** - zbirka razlag odlomkov iz Biblije; **ŠEVRO** - kozlovina; **UVEA** - srednja plast tkiva v steni očesa;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno): **EKVADORKA, TRANSPORT, ASTA, ALOA, OPTIMIZEM, LAIK, SKRAB, MAVRKA, TAŠKA, TO, ABANO, LENKA, SIJ, ROJ, SPEV, ALTANA, ATENTAT, STOIK, TATI, LOKAL, ROKA, IMAM, OTAVA, RR, OŠ, AGASSI, ENOTA, KAPNA, PARALITIK, UPLINJAČ, TUJINA, NAOČARKA, IRAČAN**

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada **TANJA VINCELJ, OBALA 119, 6320 PORTOROŽ**
2. nagrada **NELI ŠTAMPOHAR, SMREČNIKOVA 22, 8000 NOVO MESTO**
3. nagrada **DANILO VOLČINA, BEBLERJEVA ULICA 10, 5280 IDRIJA**
4. nagrada **GORDANA RAMŠAK, GOZDARSKA POT 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM**
5. nagrada **DARKO ZABRIC, XXX. DIVIZIJE 19A, 5000 NOVA GORICA**

Rešeno križanko pošljite do 20. 2. 2026 na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, **s pripisom »Nagradna križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo **prejeli nagrade Term Krka. Srečno!**

Ime in priimek

Naslov



TERME KRKA

PODARITE

trenutek,

KI OGREJE DUŠO.

Podarite najdražjim nepozabno doživetje - z darilnim bonom Term Krka.

Izbirate lahko med različnimi paketi, ki vključujejo:

- **Sproščujoče masaže in druge velneške storitve**
- **Plavanje v termalnih bazenih in v bazenih z morsko vodo**
- **Okusne kulinarčne dobrote**
- **Prenočitve v vrhunskih hotelih**

✓ Nakup digitalnega darilnega bona Term Krka je preprost in hiter – izberite želeno storitev ali določite vrednost darilnega bona, mi pa ga bomo v hipu dostavili v vaš e-poštni predal.

✓ Še vedno pa lahko izberete tudi darilni bon Term Krka v tiskani obliki, ki ga brezplačno in v najkrajšem času pošljemo na željeni naslov.



**Skenirajte QR kodo
in preverite darilno
ponudbo**

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si