

TERME  KRKA

# VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 1/2026 | Novo mesto



pomlad **2026**



# Veseli avtobusi NA DOLENJSKO

**Polni energije,  
polni življenja.**

TERME  KRKA

## Privoščite si teden brez skrbi in brez lastnega avtomobila!

Skočite na Veseli avtobus in se nam prepustite – prevoz je brezplačen, družba odlična, pot pa udobna in brez stresa. Tokrat vas popeljemo na oddih v Terme Šmarješke Toplice in v Terme Dolenjske Toplice, ki ponujajo prijetno sprostitev, dobro kulinariko in razgiban program aktivnosti.

### Oddih vključuje:

brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri, 7 nočitev s polpenzionom, pester izbor okusnih jedi z možnostjo priprave uravnoteženih diet, zanimiv program telesne vadbe pod strokovnim vodstvom, vaje za krepitev vitalnosti, neomejeno kopanje, 1 vstop v savne.

Terme Šmarješke Toplice

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

**7 noči  
5 noči**

**Hotel Vitarium\*\*\*\*  
Superior**

561,00 EUR  
401,00 EUR

**Hotel Šmarjeta\*\*\*\***

542,00 EUR  
388,00 EUR

**Hotel Toplice\*\*\*  
(enoposteljna soba)**

602,00 EUR  
430,00 EUR

Terme Dolenjske Toplice

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

**7 noči  
5 noči**

**Hotel Balnea\*\*\*\*  
Superior**

686,00 EUR  
490,00 EUR

**Hotel Kristal\*\*\*\***

519,00 EUR  
371,00 EUR

**Hotel Kristal\*\*\*  
(enoposteljna soba)**

648,00 EUR  
463,00 EUR

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

**Odhodi  
avtobusov**

31. 5. - 7. 6. 2026

**pelje v Terme Šmarješke Toplice**

### OBALA

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

**Dobrodošli - veselimo se druženja z vami!**

7. 6. - 12. 6. 2026 | 5 noči

**pelje v Terme Šmarješke Toplice in v  
Terme Dolenjske Toplice**

### LJUBLJANA in del DOLENJSKE

Ljubljana – Tivoli (11.00), Škofljica (11.15), Grosuplje (11.25), Ivančna Gorica (11.45)

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

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

## Več svetlobe, več toplote, več barv, več energije

Stvari se začnejo spomladi lažje premikati. Pravzaprav se ne zgodi nič posebnega — le v dnevu je več svetlobe, toplote in energije, ki jo začutimo tako v telesu kot v razpoloženju. Ta naravni zagon pa je vsakič znova tudi odlična priložnost, da se malo »vzamemo v roke«, se iskreno pogovorimo sami s seboj in ponovno ocenimo, kaj potrebujemo za dobro počutje.

**Regeneracija od znotraj navzven** se začne pri osnovah: pri skrbi zase, pri iskanju ravnotežja med obveznostmi, pričakovanji in lastnimi potrebami. V zmagoviti navezi prehrane, gibanja, sproščanja in spanja. Ko smo v boljši formi, se to odrazi v našem delu, odnosih in v svetlobi, ki jo oddajamo.

V Termah Krka imamo pomlad še posebej radi. Čutimo, da ste tudi vi, naši gostje, spomladi bolj sproščeni, z več motivacije in volje do življenja. Leta pri tem ne igrajo glavne vloge — pomembnejša sta pozitiven odnos do življenja in pripravljenost na spremembe. Pomlad je naravna spodbuda za regeneracijo, za nove začetke, za bolj zdrave navade. Naša prijetna naloga pa je, da vas pri tem podpremo, spodbudimo in vam omogočimo, da to lahkotnost resnično izkoristite.

**Pomagamo vam narediti korak k spremembi, ki si jo nekateri želite že dolgo.** Vaši motiviranosti dodajamo strokovnost, podporo in prijaznost, da skupaj ustvarimo dejansko izkušnjo dobrega počutja. In ker naredijo razliko pogosto »malenkosti«, kot sta osebni pristop in občutek, da ste v dobrih rokah, se trudimo, da se pri nas vedno počutite dobrodošle in razumljene.

Spomladi je lažje sprejeti dobre odločitve — mi smo bolj odprti za spremembe, pomlad pa nas pri tem naravno podpira, saj je spet več aktivnosti na svežem zraku, manj virusov, več volje za gibanje in za osvajanje novih navad. Ko okoli nas vse zeleni, je to namig, da lahko rastemo tudi mi — in rezultati truda so hitreje opazni.

**Dragi naši, naj bo ta pomlad nova priložnost za dobre odločitve in smeje cilje. Kar pogumno na pot dobrega počutja.**

**V Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu in na Otočcu vas pričakujemo.**

*Andreja Zidarič, glavna urednica*



*Pomladna nega*  
**Sijoča koža in negovani nohti**

**4**

*Zdrav življenjski slog*  
**SlimFit – zanesljivo do optimalne telesne teže**

**8**

*Talaso Strunjan*  
**Dan, ki naredi spremembo**

**12**

*Terme Šmarješke Toplice*  
**Vzdržljivostna vadba pri srčnem popuščanju**

**18**

*Dolgoživost*  
**Zdrav črevesni mikrobiom**

**30**

*Terme Dolenjske Toplice*  
**Knežji in Jamski bazen**

**34**

Pomladna nega

# Zdrava, sijoča koža in negovani nohti niso le stvar estetike

*Koža in nohti so pomemben pokazatelj človekovega splošnega zdravja in življenjskega sloga, imajo pa tudi zaščitno funkcijo. Ker pa tudi nje obremenjujejo temperaturne spremembe, onesnažen zrak, stres, neustrezna nega in nekatere zdravstvene težave, sta zanje ključnega pomena dosledna skrb in pravilna nega.*

*Mirjam Mrhar, kozmetičarka in vodja velnesov v termah Šmarješke in Dolenjske Toplice*

S pravilno hidracijo, izbiro kakovostnih izdelkov in rednimi negovalnimi rituali lahko spodbudimo regeneracijo kože in nohtov, preprečimo in zdravimo poškodbe in upočasnimo staranje. V Termah Krka pa pomagamo tudi s strokovnimi tretmaji in naravnimi učinkovinami.

## Nasveti za nego obraza in telesa

Zunanji vplivi, kot so temperaturne spremembe, veter, sonce in suh zrak v ogrevanih neprezračeni prostorih, kožo hitro izsušijo, zato je zelo pomembno, da skrbimo za **stalno hidracijo**. Izsušitev pa povzročajo tudi hormonska nihanja, določene alergije in zdravstvene težave, zdravila in vitaminsko revna prehrana. Da bi to preprečili, priporočamo, da spijete **dnevno vsaj dva litra tekočine** (vode, nesladkane limonade, zeliščnega čaja), uživajte **raznoliko in zdravo prehrano** in da vključite v svojo dnevno rutino tudi uporabo **vlažilnih krem in losjonov**.



**Priporočamo, da svoj pomladni oddih v termah izkoristite tudi za nego.**

Pripravili bomo vašo kožo na razvajanje na plaži in na lahka oblačila – s temeljitim čiščenjem, pilingi in hranljivimi negami obraza in telesa. Da bo vaša koža navlažena in nahranjena in zato gladka in sijoča.

Pomemben ukrep za regeneracijo kože pa je **piling**. Redno odstranjevanje odmrlih celic pripomore k hitrejšemu obnavljanju celic in tako skrajša pot do gladke kože in enakomerne sijoče polti. V velnesih Term Krka izvajamo različne pilinge, tudi grozdnega, ki kožo učinkovito zglati, hkrati pa jo navlaži in oskrbi z antioksidanti. Tako očiščena koža lažje vpija hranljive kreme in se hitreje razstruplja in obnavlja.

Pri negi za regeneracijo kože so nepogrešljivi tudi **naravna masla**

(kakavovo, mangovo) in **olja**. Koži vračajo mehko, zmanjšujejo oksidativni stres in jo pomagajo obnavljati. Olja pa obvezno kombiniramo z izdelki za vlaženje, saj sama koži ne zagotavljajo vlage.

Na koži pa se pogosto odražajo tudi stres in skrbi – v obliki rdečice, izbruha aken in lis, sivkaste polti in manjše elastičnosti. Proti temu se borimo tako, da redno skrbimo za **sprostitev in za dejavnosti, ki nas veselijo** in nam vračajo duševni mir.



**V velneških centrih Vitarium v Termah Krka ponujamo širok izbor masaž in tretmajev, ki uravnavajo energijo in zmanjšujejo napetost in tako izboljšujejo tudi videz kože.**

**Učinkoviti tretmaji čistijo kožo, spodbujajo prekrvitev, upočasnjujejo staranje in pospešujejo obnovo celic**

V velnesih Vitarium v Termah Krka vam je na voljo širok nabor negovalnih tretmajev za obraz in telo. Spomladi priporočamo:

## Kraljevsko nego telesa Grape Touch

Gre za bogato nego, ki vključuje grozadni piling, hranljive obloge in masažo obraza. Kožo nahrani, obogati z antioksidanti in poskrbi za svilnato gladkost. Primerna je za vse tipe kože, še posebej pa za suho in izsušeno kožo, ki potrebuje obnovo sijaj.

## Tretma Aquapeel Innofacial – za čiščenje in regeneracijo

Aquapeel Innofacial je najmočnejši, še vedno pa neagresiven dermoabrazijski sistem v kozmetični medicini; v enem postopku združuje globinsko čiščenje, piling, vlaženje, regeneracijo in

zaščito kože. To je vrhunska sodobna nega, pri kateri se z inovativno hibridno sondo in vakuumom odstranjujejo nečistoče, akne in odmrle celice, hkrati pa se v kožo vnaša visoko koncentrirane serume iz naravnih učinkovin.

Posebnost Aquapeela je, da ponuja **v enem postopku kar 7 tehnik**, in to brez stiskanja, agresivnih abrazivnih materialov in draženja kože. Tretma je prijeten in popolnoma neboleč in je primeren tudi za zelo občutljivo kožo.



Obisk v velnesih Term Krka lahko izkoristite tudi za **kopanje in savnanje** in tako še bolje poskrbite za sprostitvev, boljše prekrvljenost in razstrupljanje. V izplavnih termalnih bazenih, ki sta v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice na voljo vse leto, pa lahko »lovite« tudi **sončne žarke, da bo vaše telo preskrbljeno tudi z vitaminom D.**

## Negovanje nohtov je več kot estetika

V naših velnesih Vitarium v Termah Šmarješke Toplice, Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan ponujamo različne tehnike in tretmaje za nego rok in nog, ki podpirajo zdravje nohtov.

### Redna manikura in pedikura

Spa manikura in spa pedikura vključujeta piling, masažo in natančno nego nohtov in obnohtne kože. Tako postanejo nohti močnejši, koža pa mehkejša. Ta tretma blaži znake staranja, izboljšuje videz kože in nohtnega okolja in vrača prožnost nohtov.

## Nasveti za naravno nego nohtov doma

### Oljna kopel – za krepitev nohtov

Eden najbolj preprostih, a učinkovitih načinov naravne nege za nohte je topla oljna kopel.

- Za to uporabite olivno, mandljevo ali kokosovo olje,
- olje rahlo segrejte, nato pa vanj potopite nohte, za 5–10 minut;
- kopel ponovite 2- do 3-krat tedensko.

Ta ritual nohte globinsko nahrani, preprečuje njihovo lomljenje in izboljša videz obnohtne kože.

### Limonin sok – za svetlejšo in bolj čiste nohte

Če so nohti rumenkasti ali brez sijaja:

- iztisnite nekaj kapljic limoninega soka,
- sok nanesite na nohte z bombažno blazinico, pustite delovati 5 minut, nato nohte sperite.



Limonin sok deluje kot naravni belilec, obnavlja površino nohta in mu vrača svež videz. Terapijo naredite enkrat tedensko.

### Ricinusovo olje – za rast nohtov

Ricinusovo olje je zelo bogato z vitaminom E in maščobnimi kislinami, kar pomaga k zdravju nohtov.

- Olje vsak večer vmasirajte v nohte in obnohtno kožico.

Nežna masaža spodbuja prekrvitev in rast nohtov.

### Naravni piling za roke in obnohtno kožico

Odličen naravni piling za roke je mešanica medu in sladkorja.

- Za to zmešate 1 žličko medu in 1 žličko sladkorja,
- zmes nežno in počasi vmasirate po rokah in okoli nohtov in
- nato sperete s toplo vodo.

Piling odstrani odmrle celice, izboljša teksturo kože in jo pripravi za nanos olj in krem. V Termah Krka vključujemo pilinge tudi v spa pedikuro.

### Naravne maske za nohte

Masko si lahko pripravite iz kokosovega olja in medu.

- Zmešate 1 žlico kokosovega olja in 1 žličko medu,
- masko nanesete na nohte za 10 minut.

Ta mešanica mehča in obnavlja površino nohtov, neguje jih tudi globinsko in kot podporna nega lepo dopolni profesionalne antiage tretmaje rok v Termah Krka.

### Prehrana za močne nohte

Ker prihaja lepota nohtov od znotraj, je priporočljivo uživati:

- oreščke (vitamin E),
- jajca (biotin),
- ribe, na primer lososa in sardele (omega-3),
- zelenolistno zelenjavo (minerali in vitamini).

Takšna prehrana krepi nohte in zmanjšuje njihovo lomljenje.

### Izogibanje agresivnim detergentom in čistilom

Detergenti in čistila izsušijo kožo in poškodujejo nohte. Med čiščenjem zato vedno uporabljajte zaščitne rokavice, po delu pa nanesite na roke naravno vlažilno kremo ali malo olivnega olja.

### Odločimo se za celosten pristop – za lepoto in zdravje

V Termah Krka dajemo vedno prednost strokovnemu celostnemu pristopu, vemo pa tudi, da je lepota povezana z zdravjem, dobrim počutjem in uravnovešenostjo telesa in duha. Z ozaveščanjem o zdravem življenju in s profesionalno nego in naravnimi sestavinami pridemo do bolj zdrave, mladostne kože in lepih in močnih nohtov. Naj bo naša naravnost – spoštovanje znanja, narave in človeka – vaš navdih tudi doma.



Vaša strokovna pomoč pri pripravi na poletje so  
**Vitarium Spa & Beauty v Termah Dolenjske Toplice**  
**Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice**  
**Vitarium Spa & Thalasso v Talasu Strunjan**

Informacije in rezervacije:  
**08 20 50 300 | [booking@terme-krka.eu](mailto:booking@terme-krka.eu)**  
**[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)**

# Poslovite se od celulita in ohlapnih mišic na rokah – že z majhnimi spremembami

*Daljši in toplejši dnevi nas že vabijo na sonce in kmalu bodo aktualni kratki rokavi in lahkotnejša oblačila. A s tem pride tudi vprašanje, kako do čvrstjših rok, lepše oblikovanih nog in manj celulita.*

*Anita Možgan, prof. športne vzgoje, osebna trenerka v Termah Krka*

Odgovor je v preprosti dnevni rutini, ki naj postane vaša stalnica. Začnite danes in vztrajajte tako dolgo, da vam bodo nove navade prešle v kri – telo vam bo zelo hvaležno. Hitrih rešitev tik pred poletjem pa ni.

## Jutranji ritual, ki te zbudi in ti požene kri po žilah

Dobro jutro! Začnite dan s **tapkanjem**:

V razkoračni stoji potapljajte roke (od prsne mišice do prstov po notranji strani in nazaj do ramen po zunanji strani), nato tapkajte še po nogah (od bokov do stopal in nazaj do dimelj). Celotno telo pretapljajte 4- do 5-krat. To:

- ✓ pospeši cirkulacijo krvi,
- ✓ prebudi limfni sistem,
- ✓ poveča energijo.

Če utegnete, pa dodajte še dve ponovitvi pozdrava soncu. 5-minutno raztezanje vas bo prebudilo in okrepilo.

## Hitro do čvrstjših nog in rok

Vsak dan si privoščite **20 minut hitre hoje**, vključite pa še:

- 20 dvigov na prste ob sočasnem dvigu rok,
- 20 kontroliranih počepov (kot bi sedeli na stol),
- aktivne roke (naj ne visijo ob telesu!) – dvigujte jih (predročenje, odročenje, vzročenje – zadržite 60 sekund) in rotirajte ramenski obroč z zamahi rok. Vsako vajo ponavljajte od pol do ene minute. Med hojo ponovite trikrat.

Za večji učinek uporabite uteži ali si nadenite utežne manšete. Začnite z manjšo težo, npr. 2 kg, in 2 serijama, nato težo uteži stopnjujte in napredujte na 3 serije.

## 3-minutni aktivni odmor (tudi v službi!)

**Namesto kave – gibanje!**

- 1 minuta kroženja z rokami nad glavo (zravnjajte in raztegnite se),



- 1 minuta kroženja s stopali; nogi dvignite na drug stol,
- 1 minuta počasnih počepov z rokami v predročnju.

Vaje izvajajte **z vzravnanim hrbtom, glavo držite pokonci**. Ponovite jih vsaj dvakrat vsak dan.

## Sklece ob opori – hitra in učinkovita vaja

Naredite 2-krat po 15 sklec – ob pultu, mizi ali steni (število ponovitev počasi povečujte):

- 5 z ozko postavitvijo komolcev,
- 5 s komolci v širini ramen,
- 5 z dlanmi, obrnjenimi navznoter.

Čim nižja je opora, tem zahtevnejša je vaja. Pazite na položaj kolena, da ne "prehitijo" prstov na nogah.

Vajo s tremi ponovitvami delajte vsak dan.

## Za lepše zdrave noge – vaje sede

Osnovno pravilo – **nikoli ne sedite s prekrizanimi nogami**, stopala naj bodo na tleh, kolena pod pravim kotom.

Takemu položaju pa dodajte:

- potisk stopal v tla, da začutite stegenske mišice - držite 10 sekund in ponovite 15x
- razpirajte kolena z elastiko, nameščeno v višini kolena – držite 10 sekund in ponovite 15x
- stiskanje blazine ali žoge med kolena – držite 10 sekund in ponovite 15x

Zabavna in učinkovita vadba, primerna tudi za takrat, ko sedite pred ekranom. Naredite jo vsak dan s tremi ponovitvami.

## Večerni ritual za lahkotne noge in razbremenjene roke

- Leže dvignite noge in roke nekajkrat nad nivo srca in držite vsaj 5 minut (lahko jih nežno tresete).
- Stoje otresajte roke in noge.
- Občasno si privoščite masažo ali valjčkanje. Valjček ali teniško žogico za samomasažo lahko uporabite večkrat dnevno.

Tuširajte se izmenjaje s toplo in hladno vodo, zaključite pa s hladno – za boljšo prekrvitev in večjo elastičnost kože.

## To naj ne bo kazen, temveč vsakodnevna ljubeča skrb zase

Ne čakajte na »pravi trenutek«. Že zdaj je priložnost za prvi korak. Bodite vztrajni in prijazni do svojega telesa in veselite se tudi majhnih zmag.

**Veselite se poletja, a ujame naj vas močnejše in še bolj samozavestne!**

# Popoln velneški oddih

v hotelu Balnea\*\*\*\* Superior

## Pobegnita v vajin svet - svet romantike in sprostitev.

V hotelu Balnea se bosta razvajala ob posebnih zen ritualih in vadila čuječnost - v naravi, v savnah in v objemu termalnih vrečev. Ambient je zaradi naravnih materialov in odprtosti v naravo pomirjajoč, krasijo pa ga tudi številne umetnine, ki vsaka pripoveduje svojo zgodbo. Po večerji se prileže kozarček penine ...

## Vsebina paketa

- 2 nočitvi s polpenzionom v dvoposteljni sobi v hotelu Balnea,
- neomejen vstop v svet savn, neomejeno kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda),
- vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, jogalates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

2 noči

Hotel Balnea\*\*\*\* Superior

276,00 EUR

Cena velja za 2 noči po osebi s polpenzionom v dvoposteljni sobi ter že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 30. junija 2026.

## Na oddih in brezplačno na koncert

#BalneaArt

petek, 20. 3. 2026

*Bort Ross*

petek, 27. 3. 2026

*Duo Tamara in Primož*

sobota, 28. 3. 2026

*Bort Ross*



SlimFit je zdrava in zanesljiva pot do trajno optimalne telesne teže

# Zakaj še SlimFit, ko pa jemljem pomagala za hujšanje in sem na strogi dieti?

*Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka*

Ko tehtnica pokaže preveč, hitro posežemo po rešitvah, ki obljublajo takojšnji učinek. Med take spadajo tudi hitre diete in preparati za hujšanje, ki zmanjšujejo apetit in so postali globalni trend. Po izkušnjah pa se brez spremembe življenjskega sloga kilogrami pogosto vrnejo, neredko v še večjem obsegu.





*Strokovnjaki, ki vodijo program SlimFit v Termah Šmarješke Toplice, pa obravnavajo proces obvladovanja telesne teže celostno – odpraviti pomagajo namreč tudi vzroke za težave in so s tem podpora pri spremembah, ki trajajo še dolgo po tem, ko gost zapusti terme.*

V Terme Šmarješke Toplice prihaja vse več gostov, ki imajo za sabo že veliko načinov hujšanja, ker se vedno znova soočijo z jo-jo učinkom. Kilogrami se jim povrnejo že kmalu po opustitvi diete ali uživanja medikamentoznih pomagal.

### Telo si zapomni vse – tudi navade

Vsakdo ima svoje izzive. Nekdo se prehranjuje uravnoteženo čez dan, zvečer pa izgubi nadzor. Drugi preskoči, zanemari gibanje, ker ves čas lovi različne obveznosti, tretji obtiči v primežu stresa, slabega spanja in hitre prehrane.

### Teh vzorcev farmakološka podpora in hitre diete ne odpravijo.

Ne naučijo vas, kako v dneh z napetim urnikom sestaviti hranilen obrok, kako poskrbeti za mišice ali kako umiriti živčni sistem. Prav tako vas ne naučijo, kako vzdrževati zdravo črevesno mikrobioto, ki v organizmu uravnava mnoge procese in neposredno deluje na telesno težo, zdravje in počutje.



Program SlimFit pa nas nauči vsega tega in se ne osredotoča le na posledice, na prekomerno težo, temveč tudi na razloge, zakaj do tega sploh pride.



SlimFit ni le "dieta", je celovita sprememba presnove, ta pa se začne v črevesju. In zato je velik poudarek edukacije in prehrane v programu Slim Fit na **zdravem mikrobiomu črevesja**, kajti to je naš "notranji ekosistem", delujoč kot kompleksen organ, ki neposredno vpliva na skoraj vse procese v organizmu. Gost se v tem programu nauči med drugim, **katera hrana nahрани specifične dobre bakterije in katera zavira vnetja**.

*Več o tem lahko preberete na straneh 30-33.*

### Celostna obravnava pomeni večjo varnost in večji uspeh

Vsako hujšanje telo obremenjuje. In ker smo v Termah Šmarješke Toplice odločeni, da **mora biti izgubljanje teže varno in strokovno vodeno, rezultati pa trajni**, so sestavni deli programa SlimFit:

→ **poglobljen zdravstveni pregled:** Program se začne z diagnostiko – s pregledom pri internistu, meritvami delovanja srca in laboratorijskimi analizami, vsebuje pa tudi določitev telesne sestave in biološke starosti. Preučimo tudi prehranske posebnosti, intolerance in alergije in tako natančno razumemo vaše zmožnosti in morebitna tveganja.

→ **skrb za krepitev mišic:** Prehitro hujšanje pogosto pomeni tudi izgubljanje mišične mase. S pravilno prehransko podporo in vadbo za moč pa pri nas spodbujamo učinkovito presnovo in ohranjamo mišice.

→ **novi vzorci prehranjevanja:** Poseben poudarek namenjamo tudi prepoznavanju čustvene lakote, odpravljanju razvad in privzganjanju zavestnih odločitev, ki ostanejo z vami tudi po koncu programa.



### Programe SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance smo letos dopolnili s še dodatnimi pregledi in tretmaji

**Laboratorijski pregled krvi** pokaže odslej morebitna vnetja, delovanje ščitnice, zaloge in prenašanje železa, delovanje jeter in ledvic, raven sladkorja, holesterola in maščob v krvi, elektrolite, minerale, kot so kalcij, natrij in kalij, vitamine D in B12, folno kislino (B9), pri moških pa tudi PSA, marker vnetja ali rakavega obolenja prostate.

Vključili smo še **dodaten posvet z zdravnikom**, da ta gostu pojasni rezultate cikloergometrije in laboratorijske izvide.

In dodali smo tudi **več tretmajev za regeneracijo in sprostitvev**.

V program Premium SlimFit pa smo dodali še **tretma Body shape**. To je posebna masaža, ki stimulira pretok limfe in s tem podpira imunski sistem in vpliva na odpravljanje maščobnih oblog in izločanje toksinov na naraven način.

## Temelj vitkosti je ravnovesje telesa in uma

Program SlimFit temelji zato na povezovanju treh ključnih področij:

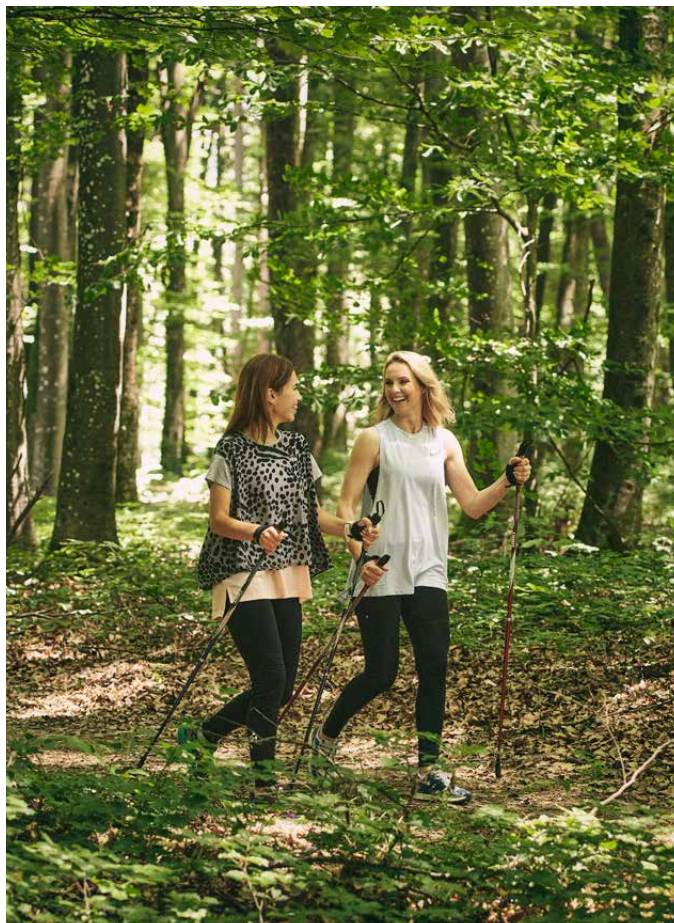
- **prehrane** na osnovi polnovrednih živil, kar podpira delovanje celotnega organizma,
- **gibanja**, prilagojenega vsakemu posebej tako, da je učinkovito, hkrati pa prijetno in sproščujoče, in
- **psihičnega ravnovesja**, ki ga dosežemo s tehnikami za obvladovanje stresa in za zniževanje ravni stresnega hormona kortizola, ki hujšanje pogosto onemogoča.

## Rezultati, ki vas spremljajo tudi po odhodu iz term

Velika vrednost programa SlimFit torej ni samo v izgubljenih kilogramih in zmanjšanem obsegu pasu, temveč tudi v trdnejšem zdravju. **Meritve in odzivi gostov so dokaz**, da SlimFit pomembno vpliva na čvrstejše mišice, več telesne kondicije, boljšo prekrvljenost, uravnanost krvnega tlaka ter sladkorja in maščob v krvi, na boljše delovanje srca in žil in bolj zdravo črevesno mikrobioto, na zdravje ledvic in jeter, izboljšuje pa tudi spanec in pozitivno vpliva na obvladovanje stresa.

Gostje pridobijo tudi **ново védenje**, s tem pa tudi **samozavest in motiviranost**, kar vse postane njihov stalni spremljevalec. Opremljeni so z jasnimi smernicami, vadbenim načrtom, konkretnimi recepti in znanjem, kako ravnati, ko ob sebi nimajo več vsakodnevnih zunanje podpore.

To pa je pot k več energije, boljšemu počutju in trajno vitkejši postavi.



## Ni naključje, da nam "klikne" ravno spomladi

5 razlogov, zakaj osvojimo nove, zdrave navade najlažje spomladi:

### 1 Več dnevne svetlobe pomeni tudi več optimizma in volje

Daljši dnevi in več sonca dokazano izboljšujejo razpoloženje. Več sonca pomeni več sproščanja serotonina in vitamina D, ki vplivata na razpoloženje, na kognitivno funkcijo in na motivacijo. In zato je več volje za vadbo, opustitev razvad in za vztrajanje pri novih rutinah.

### 2 Narava te spomladi dobesedno vabi v gibanje

Spomladi je gibanje na prostem spet prijetnejše: hoja, tek, kolesarjenje, sprehodi, delo na vrtu. In vadba ne deluje več kot obveznost, ampak kot nagrada, prav to pa poveča možnost, da se kot navada ohrani.

### 3 Telo je lačno vitaminov, hkrati pa se želi znebiti viška maščob

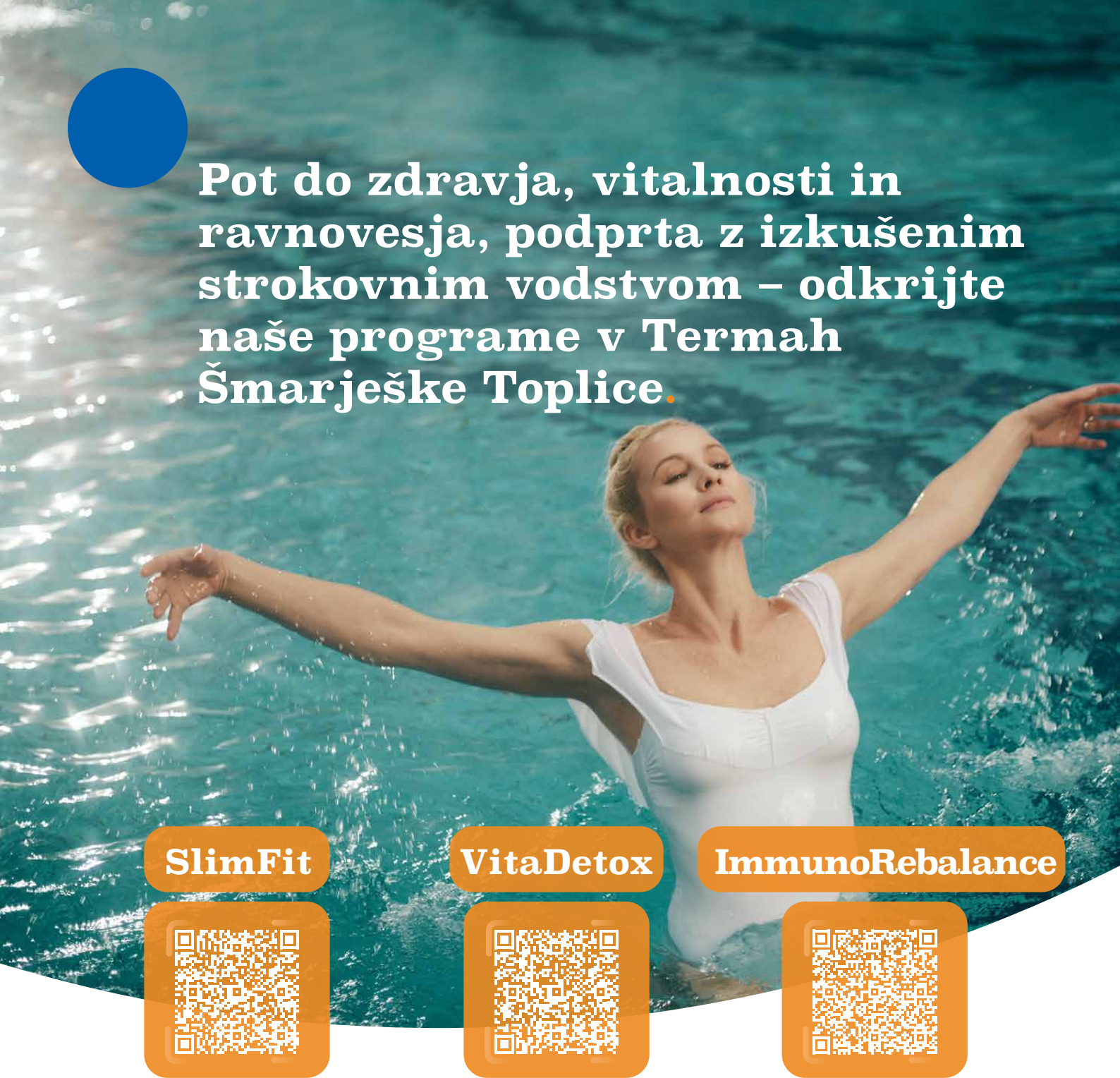
Spomladi začnemo z lažjo garderobo povsem naravno segati tudi po lažjih jedeh: več zelenjave, svežih solat, sadja. Telo samo "zahteva" od nas bolj uravnoteženo prehrano, več vitaminov in manj sladkorja, in je tako pripravljeno za odpravljanje maščobnih oblog, zato te spremembe niso tako naporene kot pozimi.

### 4 Nov začetek ima tudi psihološki učinek

Pomlad deluje kot simboličen "reset". Enako kot začne znova svoj cikel narava, imamo tudi mi občutek, da je pravi čas za spremembo, in to brez pritiska "vse ali nič", ki ga pogosto prinese novo leto.

### 5 Dobra motivacija je tudi bližajoče se poletje

Cilj (vitkejša postava in več samozavesti do poletja) je dovolj blizu, da ostanemo fokusirani, a je hkrati tudi dovolj daleč, da lahko spremembe uvajamo postopoma in tako, da ne ogrožamo zdravja — to pa je ključno za uspeh, za trajno vitkejšo postavo.



Pot do zdravja, vitalnosti in ravnovesja, podprta z izkušenim strokovnim vodstvom – odkrijte naše programe v Termah Šmarješke Toplice.

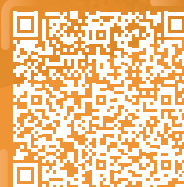
**SlimFit**



**VitaDetox**



**ImmunoRebalance**



Naši programi v Termah Šmarješke Toplice pod vodstvom zdravstvenega osebja ter športnih in velneških strokovnjakov gostom učinkovito pomagajo doseči cilj.

Vsi programi vključujejo tudi zdravniški pregled z ergometrijo in so individualno prilagojeni.

Terme Šmarješke Toplice	5 noči	7 noči
<b>VitaDetox</b>	1.209,00 EUR	1.640,00 EUR
<b>SlimFit</b>	1.392,00 EUR	1.821,00 EUR
<b>ImmunoRebalance</b>	1.438,00 EUR	1.880,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za **polni penzion** v dvoposteljni sobi hotela Vitarium\*\*\*\* Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 30. junija 2026.




**vitarium**  
Spa & Clinique

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Talaso Strunjan

# Dan, ki naredi spremembo – spomladanska talaso čarovnija

*Spomladanski meseci so idealni za nov začetek. Ko se narava prebuja, se prebudi tudi naše telo – in prav v tem obdobju to najbolj hrepeni po lahkotnosti, vitalnosti in sveži energiji. Če občutite v telesu težo, utrujenost, imate napete mišice ali celo blage bolečine, naj vas pomirimo – za občutno izboljšanje takega stanja je dovolj že en dan ob morju.*

*Maja Bele in Andreja Zidarič*



### Morska voda – naravni eliksir za razbremenitev

Morska voda je več kot le prijetna kulisa oddiha. Je eden najpopolnejših naravnih virov za obnovo telesa. Vsebuje več kot 90 mineralov in oligoelementov, med njimi magnezij, kalij, jod in cink, pa tudi mineralov, ki imajo izjemno sposobnost:

- ✓ spodbujajo mikrocirkulacijo in
- ✓ limfni sistem,
- ✓ zmanjšujejo otekline,
- ✓ sproščajo mišice in živčni sistem,
- ✓ čistijo kožo in spodbuja njeno obnovo.

Spomladi, ko telo spontano preklaplja na »bolj sproščen ritem«, je ta učinek še večji. Talaso razstrupljanje tako ni le blagodejna nujno potrebna sprostitev – je tudi pravo fiziološko prečiščevanje telesa, ki deluje hitro in zelo opazno. Kot naravno »resetiranje« telesa delujejo kopeli, pršenja, obloge in inhalacije z morskovo vodo.

### Morski zrak – naravni inhalator, vitaminsko pršilo in pomirjevalec

Morski zrak je dragocena naravna mešanica negativnih ionov, morskega aerosola (tj. mikroskopsko velikih kapljic morske vode), soli, mineralov, eteričnega olja borovcev, če ste v okolju, kot je Strunjan, pa tudi čistega vetra. Morski zrak deluje kot nežna, a zelo učinkovita naravna inhalacija – čisti dihalne poti, dviga raven energije in pomirja živčni sistem, zmanjšuje alergijske in astmatske težave in izboljšuje spanje.

V Talasu Strunjan delujejo morski zrak, borovci in zvoki narave kot **naravni terapevти**, program pa so za vas oblikovali naši domači strokovnjaki. Naš dnevni nabor aktivnosti vas nežno, a učinkovito »iztrga« iz vašega hrupnega in napornega tempa. Program je namenjen vsem, ki si želijo telesu in mislim podariti hitro, a občutno regeneracijo.

V Strunjanu lahko plavate v ogrevani morski vodi **v vseh letnih časih**, to pa pomeni, da učinek morja spomladi ni odvisen od vremena.

## Privoščite si spomladanski dan razstrupljanja v Talasu Strunjan

Obeta se vam ...

### Fango obloga telesa (1x 40 min.)

Obloga iz solinskega blata ima številne blagodejne in zdravilne učinke. Poleg tega, da je odlična pri zdravljenju revmatskih obolenj in bolečin v mišicah, ima na telo tudi razstrupljevalni učinek. Fango obloga pospeši krvni obtok in presnovo: s toplotnim učinkom spodbuja prebavo maščob in odvajanje strupenih snovi iz telesa. Kožo tudi nahrani z minerali - ta postane mehkejša, napeta, bolj elastična.

### Ročna limfna drenaža (1x 60 min.)

Limfni sistem ima v našem telesu izjemno pomembno vlogo. Skrbi za odvajanje odvečne tekočine ter zbiranje in odstranjevanje odpadnih in škodljivih snovi. Njegove glavne naloge so prečiščevanje telesa, obramba pred okužbami in odvajanje toksinov. Ročna limfna drenaža je specializirana terapevtska tehnika, s katero s počasnimi, natančnimi in ritmičnimi gibi spodbujamo delovanje limfnega sistema ter izboljšamo pretok limfe.



#### Samo za bralce revije Vrelci zdravja

Spomladanski dan razstrupljanja  
v marcu in aprilu  
**133,00 EUR**



#### Informacije in rezervacija termina:

Recepcija velneškega centra v Talasu Strunjan  
05/67 64 472 | strunjan@vitarium.si

## Nova Kneippova steza – za prebujenje celotnega telesa

Novost v naši morski ponudbi je tudi nova Kneippova steza, ki temelji na izmenjavanju tople in hladne vode. Ta kratki, a zelo učinkoviti kontrastni ritual poživi krvni in limfni obtok, spodbudi izločanje toksinov, povečuje odpornost, razbremenjuje noge in gležnje in zmanjšuje občutek težkih nog, poživlja in deluje kot naraven energijski pospeševalec. Sprehodi po Kneippovi stezi so kot nalašč za pomladno prebujenje telesa od znotraj navzven.

**Kneippova steza je novost**, ki jo imamo v Talasu Strunjan v hotelu Svoboda od lanske prenove notranjega kopališča. Hoja po njej je vključena v vstopnini za bazene oz. za bazene in savne.



## NAVODILA ZA KNAJPANJE – korak za korakom

Pomembno je, da postopek izvedemo pravilno in v enakomernem ritmu

### Začnite s toplo vodo

Voda naj bo **prijetno topla**, vendar ne prevroča (36–38 °C). Stopala oziroma noge ogrevajte **1–2 minuti** da začutite toploto.

### Preklopite na hladno vodo

Temperatura hladne vode naj bo še **prijetna**, običajno je to med 10 in 15 °C. Nato stopite za **10–15 sekund** v hladno vodo (do občutka osvežitve, ne do bolečine). Hladna faza mora biti **kratka, a intenzivna**.

### Menjavanje:

#### **toplo – hladno – toplo – hladno**

Postopek ponovite **2- do 3-krat**.

**Zaključite vedno s hladno vodo**, ker to poveča elastičnost žil in poživi pretakanje limfe.

### Po koncu knajpanja se ogrejte

Nog oziroma telesa **ne brišite** — naj se posušijo na zraku. Nato se dobro **ogrejte z gibanjem** (razgibanje) ali **toplo odejo**. Po knajpanju mora biti telo toplo – to je ključ do uspeha.

### Kdaj je knajpanje najbolj učinkovito

Zjutraj, ko se telo šele prebuja; po vadbi, za boljšo regeneracijo; ob utrujenih ali težkih nogah; spomladi, ko telo spontano izloča toksine; ob intenzivnejšem stresu (kontrastna temperatura vode deluje pomirjajoče in osvežujoče).

**Knajpanja pa NE priporočamo**, pri akutnih vnetjih, pri prehladu in povišani temperaturi, pri resnih žilnih boleznih ali ranah in pri izraziti občutljivosti na mraz.

### Kako lahko deluje že en sam dan

V hitrem tempu življenja mnogi mislimo, da so za pravo regeneracijo potrebni dnevi ali tedni. A talasoterapija je dokaz za nasprotno, kajti njeni **učinki se seštevajo**. Deluje celostno in, da, tudi en sam dan je dovolj, da se vozli razrahljajo, obtok poživi in telo reši zimskega pritiska. Včasih je za to dovolj že sprehod ob morju, med katerim se posvetiš dihanju, in nekaj preplavanih dolžin v bazenu z morsko vodo. Vsaka dodatna storitev pa je kot le nov korak proti občutku popolnosti.

### Odločitev, ki jo telo občuti takoj

Strunjan ni daleč, ni naporna in ne zahteva napornih priprav. Je pa to tisti prostor v domovini, kjer je vpliv morja najbolj dokazan in vpliv tišine največ in kjer strokovnjaki dobro vedo, kako pomagati, da se človek vrne v ravnovesje.

Ko se boste vračali v običajno življenje, bo razlika nežna, a opazna – še vedno boste to vi, le da boste veliko bolj sproščeni, lažji, mirnejši in pripravljeni na pomlad.

# Velneški programi

## Vitarium Spa & Thalasso

Ne glede na to, ali iščete kratko vikend razvajanje, celotno razstrupljanje ali globoko sprostitvev z velneškimi storitvami, imamo pakete prav za vas! Pridite in povežite svoje telo z naravo ob morju.

### Zakaj izbrati velneški oddih v Strunjanu?



**Popoln odklop od vsakdanjega stresa** – z masažami, sprostitvenimi vajami, nordijsko hojo ob morju.



**Naravna talasoterapija** – morske kopeli, pilingi, obloge in savne pomagajo telesu obnoviti energijo.



**Zdrava in okusna prehrana** – blagodejno vpliva na prebavo in počutje.



**Čudovita obala** – zaščiten park Strunjan, sprehodi ob sončnem zahodu in neomejene možnosti za aktivnosti na prostem.

#### Talaso Strunjan

Antistress & Healthy Living (5 noči)

Talaso Detox (4 noči)

Talaso Selfness Weekend (2 noči)

#### Hotel Svoboda\*\*\*\* komfort

1.059,00

770,00

417,00

#### Vile\*\*\*

893,00

637,00

350,00

Veljavnost ponudbe: 5. 4. - 31. 5. 2026 | Cene veljajo za polpenzion po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Grajsko razvajanje

# Razkošna pomlad na Otočcu

*Uroš Žibert*

**Narava in grajska dediščina se spomladi na Otočcu srečata v posebej harmoničnem doživetju. Otok na reki Krki ponuja z mehko svetlobo, spokojnostjo, nežnim zelenilom drevja v grajskem parku in toplino pomladi vrhunsko razvajanje, ki združuje kulinariko, vino, dobro počutje in pomirjujoče sprehode. Gostje radi rečejo, da teče čas tukaj počasneje – in prav v tem je čar Gradu Otočec.**

**Eleganca grajske kavarne, Secret Spa, vinske zgodbe, začetek sezone golfa**

**Grajska kavarna** je prostor miru s pogledom na grajsko teraso in trenutkov, ko si privoščiš odlično kavo, čaj ali domačo grajsko slaščico. Namenjena je vsem, ki želijo dan preživeti počasi, spokojno, v sproščenem, osredotočenem ritmu.

Za grajske goste na novo urejamo posebno velneško zatočišče **Secret Spa**, intimen butični sprostivni prostor. Ponudba tretmajev ne bo obsežna, temveč skrbno izbrana – osredotočena na tisto, kar najbolj dobro dene: nege obraza, nege telesa in masaže. Secret Spa je zasnovan kot osebna izkušnja – tih, topel, za popoln odklop in regeneracijo. Še posebej, če si pred tem vzameš čas za plavanje v bazenu s termalno vodo in za obisk savne v hotelu Šport.

Restavracija Grad Otočec, ki se ponaša z Michelinovim priporočilom, ostaja sinonim dovršene kulinarike. Grajski **chef** Đorđe Piperović ustvarja s svojo ekipo **sezonske degustacijske menije**, spomladi pa zaznamujejo jedi že tudi sveži dodatki z Grajskega vrta, lokalne sestavine, rahla tekstura in igra okusov. V tej kuhinji najdeta tradicija in sodobnost štirikrat na leto skupni jezik. **Chef** Piperović obljublja tudi to pomlad najboljše in najbolj pristne okuse Dolenjske.

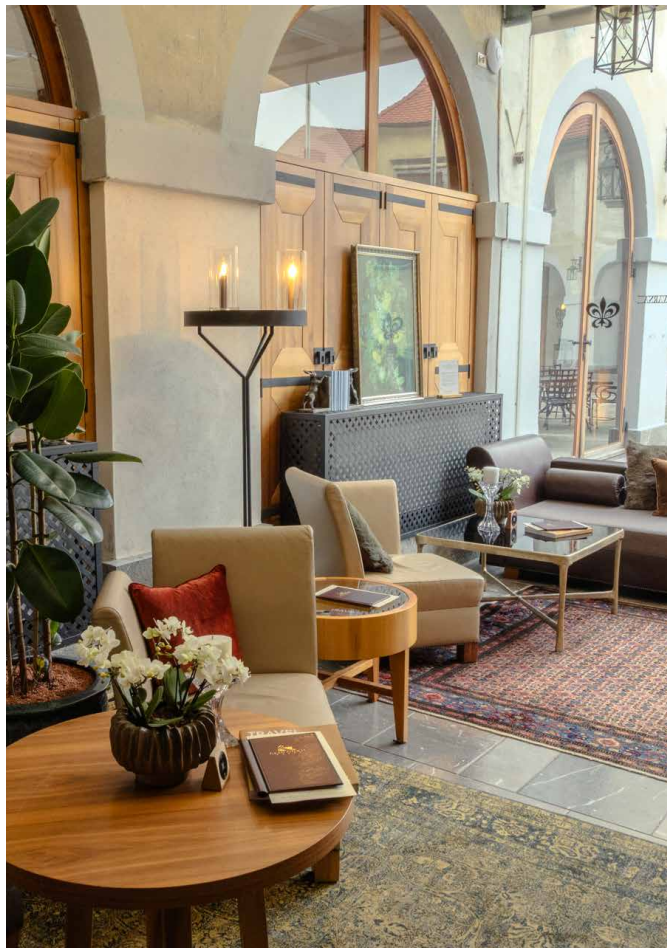
V enem izmed obrambnih stolpov otoškega gradu se skriva **vrhunska vinoteka**. V njej so dobili prostor tako cviček kot druga slovenska in tudi tuja vina. Vinske pokušine, kot so *Sprehod po Dolenjski*, *Sprehod po Posavju*, *Avtotone slovenske sorte* in *Slovenski velikani*, vodi grajski sommelier Denis Iskra. Goste izvirno popelje po vinskih zgodbah, značilnostih njihove pridelave in tudi njihovih aromatičnih posebnostih. Prigrizki iz grajske kuhinje pa to doživetje še poglobijo ...

Grajski otok, ki ga obliva Krka, je slovenska posebnost. Treba si ga je ogledati od blizu, ga doživeti. Med potmi, ki so spomladi še posebej privlačne, je tista od gradu Otočec do **igrišča za golf z 18 igralnimi polji** – enega najlepših v Sloveniji. Zelenice so marca ponovno na voljo in vabijo, k igri ali vsaj k sprostitvi v naravi. Ob igrišču pa je prijetna postojanka 19-ica, za odmor, pijačo, za uživanje na svežem zraku in z razgledom na mehko valovito dolensko pokrajino.

### Otočec je prostor, kjer čas postane doživetje

V Grad Otočec pomlad nikoli ne pride po tiho, kajti tu se ne prebudi le narava, prebudijo se tudi grajsko dvorišče, vonji, okusi in doživetja, ki jih znajo na otoku sredi Krke speti v prav poseben ritual razvajanja. To je prostor, kjer z lahkoto pozabiš na čas, saj se tu **vsak korak spremeni v doživetje** – od prve jutranje kave in grajskega zajtrka, prek velneškega razvajanja, sprehoda do golfskih zelenic ali Grajskega vrta, do degustacijske večerje in zadnjega požirka vina za stoletnim obzidjem ...

**Kajti na Gradu Otočec znamo razvajati. Ne ker bi to morali, temveč ker je to del naše zgodbe. Otočec ni nikoli le destinacija. Je razpoloženje. Trenutek zase. Pobeg v svet, kjer se čas razpusti v kakovostne užitke.**



# Romantični oddih na Gradu Otočec

1 noč / 2 osebi 501,00 EUR

Cena že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka.  
Doplačilo: turistična taksa. Ponudba velja do 30. junija 2026.

- ◇ 1 nočitev za 2 osebi z zajtrkom v dvoposteljni sobi hotela Grad Otočec\*\*\*\*
- ◇ 1 večerja (degustacijski meni s 4 hodi in pijačo) za 2 osebi v grajski restavraciji
- ◇ Kopanje v termalnem bazenu in savnanje v bližnjem hotelu Šport



**MICHELIN**  
2025

Ponosni smo, da nam je skupina Michelin, znana po svojih zvezdicah za vrhunske restavracije, podelila priznanje za izjemne hotele – **Michelin Key**.

  
GRAD OTOČEC

  
RELAIS &  
CHATEAUX

# Vzdržljivostna vadba pri srčnem popuščanju



**Bolezni srca in ožilja so po vsem svetu eden najpogostejših vzrokov dolgotrajnih zdravstvenih težav in tudi smrti. Medicina in sistem zgodnjega odkrivanja bolezni sicer naglo napredujeta in povečuje se ozaveščenost, ljudi s težavami s srcem pa je kljub temu vedno več. Eden glavnih razlogov za to je staranje prebivalstva, kajti tveganje za srčno-žilne bolezni s starostjo narašča.**

*Fizioterapevta Špela Šturm in Roman Šiler,  
Terme Šmarješke Toplice*

Poleg zdravil in drugih medicinskih postopkov ima zelo pomembno vlogo pri zdravljenju bolezni srca tudi **redna telesna dejavnost**, ki pa mora biti prilagojena posamezniku in njegovemu zdravstvenemu stanju. Številne raziskave kažejo, da pravilno vodena telesna vadba izboljšuje delovanje srca, zmanjšuje težave, kot sta utrujenost in težko dihanje, povečuje telesno zmogljivost in zmanjšuje možnost poslabšanja in hospitalizacije. Redna telesna dejavnost pa pripomore tudi k daljšemu, kakovostnejšemu življenju.

Poglejmo, kaj je srčno popuščanje, kako vpliva na organizem in zakaj je eden ključnih delov rehabilitacije pri tej bolezni vzdržljivostna vadba.

## Kaj je srčno popuščanje

Srčno popuščanje je stanje, pri katerem srce ne zmore več dovolj učinkovito poganjati krvi po telesu. To pomeni, da organi in mišice ne dobijo dovolj kisika in hranil za normalno delovanje, posledica pa so utrujenost in manjša telesna zmogljivost.

Najpogostejša vzroka za srčno popuščanje sta:

- okvara srčne mišice in
- dolgotrajno povišan krvni tlak, kar srce preobremenjuje.

Glede na potek bolezni ločimo:

- **akutno** (nenadno) in **kronično** (dolgotrajno) srčno popuščanje,
- **levo- oziroma desnostransko** popuščanje (v napredovalih primerih sta prizadeti obe strani),
- **motnje iztisa krvi iz srca** (srce ne iztisne dovolj krvi) in
- **motnje polnjenja srca** (srce se nezadostno napolni s krvjo).

## Kako se srčno popuščanje kaže

Prvi znaki srčnega popuščanja se pojavijo običajno med telesno dejavnostjo. Ljudje opazijo, da se zadihajo in utrudijo hitreje kot nekoč. Sprva se to dogaja le pri večjih naporih, zatem pa že pri hoji po ravnem in celo v mirovanju.

Primarno je prizadeto le srce, sčasoma pa bolezen vpliva tudi na druge organe, kot so pljuča, ledvice, prebavila in ožilje. Srčno popuščanje tako ni samo bolezen srca, temveč je stanje, ki vpliva na celotno telo.

## Vzdržljivostna vadba za krepitev srca

Vzdržljivostna vadba je vsaka telesna dejavnost, pri kateri pridobiva telo energijo s pomočjo kisika in ki traja dalj časa. Takšne dejavnosti so tudi hoja, kolesarjenje ter vadba na sobnem kolesu in na tekalni stezi.

Glavni obliki vzdržljivostne vadbe, primerni za osebe s srčnim popuščanjem sta:

- **neprekinjena vadba**, ki se izvaja enakomerno, običajno od 45 do 60 minut, z zmerno do nekoliko višjo intenzivnostjo, in

→ **intervalna vadba**, pri kateri se izmenjujejo krajši napori (10–30 sekund) in obdobja počitka (60–80 sekund). Taka vadba traja običajno od 15 do 30 minut.

V obeh primerih je ključno, da je vadba prilagojena posamezniku, njegovim sposobnostim in zdravstvenemu stanju in da je strokovno nadzorovana.

### Aerobna zmogljivost in $VO_2$ max

Za ocenjevanje telesne zmogljivosti se pogosto uporablja pojem  **$VO_2$  max**, ki pomeni **največjo količino kisika, ki jo telo porabi v eni minuti intenzivne vadbe**.  $VO_2$  max velja za ključni kriterij, ki **napoveduje možnost tveganja** za razvoj srčno-žilnih bolezni in za smrt. Nižji  $VO_2$  max pomeni slabšo telesno zmogljivost in večje tveganje za srčno-žilne bolezni.

Dobra novica: Z redno vzdržljivostno vadbo se  $VO_2$  max lahko poveča, to pa pomeni, da s tako vadbo dosežemo boljše telesno pripravljenost in bolj zdravo srce.

### Kako se srce odziva na vadbo

Med telesno dejavnostjo prečrpa srce pri ljudeh s srčnim popuščanjem precej manj krvi kot pri zdravih osebah, ker tudi iztisne ob vsakem utripu manj krvi, zato tak človek tudi ne more dovolj pospeševati, povečati frekvence utripov. Poleg tega pa se pri srčnem popuščanju tudi žile slabše prilagajajo, in zato dobijo mišice takega človeka med vadbo manj krvi in kisika in se utrujenost pojavi hitreje.

Redna vzdržljivostna vadba pa delovanje srca postopoma izboljšuje – srce postaja učinkovitejše, iztisne spet več krvi in se lažje prilagaja telesnim naporom.

### Dihanje med naporom

Za srčno popuščanje je značilno hitro, plitko dihanje, zlasti ob naporu. Med telesno dejavnostjo morajo taki bolniki dihati bolj intenzivno kot zdravi ljudje, a kljub temu ne dosežejo enake zmogljivosti.



Taka vadba ni zgolj dopolnilo farmakološkemu zdravljenju te bolezni, temveč je ključni nefarmakološki ukrep za nadziranje njenega poteka in upočasnjevanje njenega napredovanja. Individualno prilagojena vzdržljivostna vadba je tako bistven del celostne rehabilitacije bolnikov s srčnim popuščanjem.

Z redno vzdržljivostno vadbo postane dihanje sčasoma učinkovitejše, bolj globoko in manj naporno in bolniku omogoča lažje opravljanje dnevnih aktivnosti.

Vzdržljivostna vadba ima pri obravnavi bolnikov s srčnim popuščanjem pomembno mesto, saj dokazano izboljšuje njihovo funkcionalno sposobnost in jim povečuje telesno zmogljivost in kakovost življenja. Redna, strokovno vodena telesna dejavnost pozitivno vpliva na delovanje srčno-žilnega sistema, na presnovo in psihično počutje, hkrati pa tudi na zmanjšanje simptomov bolezni in pogostost hospitalizacij.

### Zdraviliška rehabilitacija v Termah Šmarješke Toplice

Bolnikom s srčnim popuščanjem omogoča zdraviliško zdravljenje v Termah Šmarješke Toplice strokovno nadzorovano izvajanje telesnih dejavnosti, kot so individualno prilagojena vadba vzdržljivosti, nordijska hoja z vodnikom, kolesarjenje na sobnem kolesu in vodena vadba v bazenu, ki učinkovito krepijo delovanje srca in celotnega organizma.

Intenzivnost obremenitve se natančno prilagaja bolnikovim možnostim, njegovemu zdravstvenemu stanju in njegovemu napredovanju, to pa zmanjšuje tveganje zapletov in povečuje učinkovitost rehabilitacije.

Pomemben del programa pa so tudi edukacija o bolezni, zdrava varovalna prehrana in svetovanje o uravnoteženi prehrani za srce in ožilje ter fizioterapevtske in sprostitvene storitve, ki skupaj s telesno dejavnostjo pripomorejo k okrevanju, to je k pridobivanju moči, kondicije, zmogljivosti srca in elastičnosti žil, zmanjševanju strahu in nasploh k bolj kakovostnem življenju.

# Pomladni oddih v Termah Krka

Kam vas vleče to pomlad – v Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan?

Vsaka destinacija pripoveduje svojo zgodbo, vse pa razvajajo z vrhunsko kulinariko in pristinimi lokalnimi okusi ter sproščujočimi doživetji v vodi in naravi.



**UGODNO**  
popusti za otroke  
med šolskimi  
počitnicami

V Termah Dolenjske Toplice in v 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 % popust. Popusti veljajo 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 % popust. Popusti veljajo za bivanje v sobi z dvema odraslima.

08 20 50 340

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

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

		3 noči	5 noči
<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	<b>Hotel Balnea**** Superior</b>	414,00 EUR	620,00 EUR
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	<b>Hotel Vitarium**** Superior</b>	330,00 EUR	495,00 EUR

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice ponudba velja do 30. junija 2026.

<b>Talaso Strunjan</b> 5. 4. - 31. 5. 2026	<b>Hotel Svoboda**** Vile***</b>	322,00 EUR 279,00 EUR	536,00 EUR 464,00 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.

<b>Talaso Strunjan - Laguna</b> 5. 4. - 31. 5. 2026	<b>Laguna ****, soba de luxe</b>	592,00 EUR	986,00 EUR
	<b>Laguna ****, soba superior</b>	538,00 EUR	896,00 EUR

<b>Talaso Strunjan - Laguna</b> 31. 5. - 28. 6. 2026	<b>Laguna ****, soba de luxe</b>	808,00 EUR	1.346,00 EUR
	<b>Laguna ****, soba superior</b>	754,00 EUR	1.256,00 EUR

CENA  
VELJA ZA  
SOBO!

CENA  
VELJA ZA  
SOBO!

\*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.

## Maksi oddih po mini cenah

	2 noči / 2 osebi	3 noči / 2 osebi
<b>Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***</b>	279,00 EUR	418,00 EUR
<b>Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****</b>	272,00 EUR	408,00 EUR

Cene veljajo do 30. junija 2026. Veljajo za 2 osebi, za polpenzion v economy sobi s francoskim ležiščem (140x200 / 160x200 cm), in že vsebujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Dodatno ležišče ni možno. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.



## Šmarješki tedni zvestobe vnovič pestri in radoživi

*Za nami so še eni tradicionalni Šmarješki tedni zvestobe. In bili so res polni energije in polni življenja, kot velewa naš moto. Ob zanimivih vsebinah se je vsak teden tega posebnega oddiha, ki ga v Termah Šmarješke Toplice organiziramo za svoje zveste goste, člane Kluba Term Krka, vsako leto v petih terminih, obrnil kot bi mignil.*

*Simona Vidic, organizatorica družabnega življenja in kulturnih prireditev v Termah Šmarješke Toplice*



V pustnem tednu smo s kurenti preganjali zimo.



Na oddelku fizioterapije so za naše križe in sklepe dobro poskrbeli iz podjetja GOP d. o. o. za generalno obnovo pacientov. 😊

### Raznolike vsebine za dobro voljo in več znanja

Na motivacijskem predavanju z naslovom Recept za dober dan so naši gostje spoznali, kako malo je treba, da sebi ali pa komu drugemu polepšamo dan, in se poučili o pomenu »malenkosti« v življenju in hvaležnosti za trenutke, ki se nam pogosto zdijo samoumevni.

### Od gimnastike smeha in receptov za dolgo življenje pa vse do plesa in kulture

Med drugim smo poudarili pomen smeha in vsakdanjem življenju. Za to smo poskrbeli na simpatičnih delavnicah gimnastike smeha, odlična nadgradnja teh vaj pa je bil obisk našim gostom že dobro znanih ljubiteljskih gledališnikov Kulturnega društva Leskovec pri Krškem, ki so v režiji naše animatorke Vesne Žučko uprizorili kratko komično igro Skok v toplice. Prigode gospoda, ki se odpravi v toplice na rehabilitacijo, in njegove žene, ki ga spremlja, so nas nasmejale do solz.

Da se bomo lahko čim dlje veselili in aktivno uživali življenje, nam je nutricionistka Janja predstavila pomen pravilne prehrane, ob tem pa smo se tudi razgibali – med hojo po okoliških gričih in dolinah in med sprehodi po zdraviliškem parku, ki je tudi pozimi pravi balzam za dušo.

Za slovenski kulturni praznik Prešernov dan smo rahlo poetično obarvali veliko naših dejavnosti, celo pohod, za pusta smo s kurenti preganjali zimo in se sladkali s slastnimi domačimi krofi.

Ustvarjalne delavnice so omogočile obnavljanje znanja ročnih spretnosti in učenje novih, z učenjem ljudskih plesov z novomeškimi folkloristi pa smo obujali spomine, in dnevi so kar leteli.

Za še večji kulturni pridih smo goste popeljali še na ogled zelo zanimivega muzeja, posvečenega ne le dolenjskima, temveč kar slovenskima velikanoma – glasbeniku Lojzetu Slaku in pesniku Tonetu Pavčku –, in tam so nam odstrli marsikomu do zdaj neznan drobce iz njegovega dela in življenja.

### Z mislimi že pri Šmarjeških tednih zvestobe 2027

Ob izteku vsakega takega tedna smo ugotavljali, kako hitro mine čas, ko se imamo lepo, in se dogovorili, da se bomo držali vsega, kar smo se v teh dneh naučili oz. kar smo spoznali, prihodnje leto pa se zopet vidimo.

Zaposleni v Termah Šmarješke Toplice smo zato z mislimi že pri tem, kaj novega in zanimivega ponuditi naslednjim. Do takrat pa naj vse nas vodi misel Toneta Pavčka: »Vsak dan se znova začenja svet. Tako se knjiga sestavlja.«



Darja: »Že nekaj let se udeležujem Šmarješkega tedna zvestobe, ker mi veliko pomeni organiziran brezplačni prevoz do toplic. Tu je res zanimivo in sproščujoče, za vse lepo poskrbijo, hrana je odlična, termalna voda ravno prava. Oddih za dušo in telo v pravem pomenu.«



Marta in Stanko: »Čudovita okolica naju že leta privablja v Šmarješke Toplice. Ker je ponudba v tem času izredno bogata, sva jih začela obiskovati tudi pozimi. Dogajanje je res pestro – mešanica poučnih, zabavnih in sprostitvenih vsebin. Oddih v Šmarjeških z veseljem priporočava svojim prijateljem.«

Pomlad na Otočcu

# Aktiven oddih in okusi sveta v hotelu Šport

*Hotel Šport na Otočcu je hotel za tiste, ki doživljajo pomlad z vsemi čuti – aktivno, vedoželjno, igrivo. Goste navdušuje s svojo športno ponudbo, toplim vzdušjem in kuhinjo, ki črpa svoje zgodbe iz vsega sveta.*

Andreja Zidarič

Pri okusih se namreč začne najlepši del otoške zgodbe. V pripravi na letošnjo pomlad je kulinarična ponudba hotela Šport doživela svež premik s tem, da je kuharska ekipa odslej svetovna v pravem pomenu besede – sestavljajo jo ustvarjalci iz Slovenije in Hrvaške ter s Filipinov, iz Nepala in iz Rusije. Vsak od njih prinaša v otoško kuhinjo svoje spomine, svoje tehnike in svoj okus domačnosti. Med lonci in začimbami se tu vsak dan prepletajo nasmehi in različni jeziki in pristopi k pripravi jedi. Iz te raznolikosti pa nastane harmonija: sodobna kuhinja, ki diši po svetu, a ostaja pristno otoška.

Po novem je jedilnik hotelske restavracije zasnovan premišljeno drzno – kot potovanje med celinami, pri čemer pa se svetovni okusi srečajo s sezonskimi domačimi sestavinami.

Gost lahko doživi v enem dnevu kulinarično potovanje, ki se začne v Franciji, s tapenado ali kišem, nadaljuje v Ukrajini z aromatičnim borščem ali na Portugalskem, z zlatorjavimi riževimi kroglicami bolinhos de arroz. V drugem večeru se lahko s sušijem preseli na Japonsko, s kremnim humusom v Maroko in s sladko-kislo omako, ki piščancu podari značilno igrivost, na Filipine. Tretji večer ga ponese v Španijo, s prigrizki pinchos, na Kitajsko s sladko-pekočo juho ali v Italijo s klasično pico margarito. S solato salpicão okuša Brazilijo, z mesnimi kroglicami Švedsko, s hrustljivo kombinacijo fish and chips pa Anglijo. Na kulinarični oder hotela Šport pa stopijo še okusi Čila, Tajske in Grčije – od sveže solate ceviche do pad thaia in jagnječjih suvlakijev.

Največja prednost kuhinje je **raznolikost**. Svetovni recepti se tu srečajo z lokalnimi sestavinami, pristi spomini s sodobnimi tehnikami, domačnost z drznostjo, rezultat tega pa je kuhinja, ki je živa, osebna, z značajem.



**Dejan Miškovič,**  
Hrvaška

Vodja kuhinje ima rad jagnječji golaž z novaljskimi makaruni. Na Otočcu mu je všeč narava, ekipa sodelavcev, Grajski vrt in možnost, da lahko ustvarja takšno pestrost okusov.



**Taras Cazantev,**  
Rusija

Kuhar, ki ga navdušuje pečenka Wellington. V Sloveniji mu je všeč narava, ljudje in ... gibanica!



## Marnelli Eroy,

Filipini

Pomočnica kuharja, ki najbolj uživa ob sladko-kislem piščancu. Občuduje slovensko naravo, gore in ljudi.



## Sushant Pudasaini,

Nepal

Kuharski pomočnik je naklonjen pečeni zelenjavi po nepalsko in jedi tikka masala, to je piščancu v aromatični paradižnikovi omaki pikantnimi začimbami, postreženemu z basmati rižem.

V Sloveniji sta mu všeč vreme in delo, ki ga opravlja. Ceni prijaznost ljudi.

## Suzana Kraševac,

Slovenija

Kuharica, ki navija za domačo kmečko pojedino s kislim zeljem, matevžem in pečeno.

Hvaležna je za otoški Grajski vrt, za njegove darove.

Hotel Šport je prostor, kjer se aktivna doživetja v naravi dopolnjujejo z globalnimi okusi. Prostor, kjer se gostje zjutraj odpravijo v naravo, popoldne sprostijo misli, zvečer pa prepuščajo zgodbam, ki so prišle od daleč in se udomačile tudi na Otočcu.

Okoli Otočca je spletena mreža tekaških, pohodniških in kolesarskih poti, ki goste vsak dan znova vabijo v naravo. Jutranji tek ob reki Krki, kolesarjenje med vinogradi, sprehod po gozdu ... vse je na doseg. Kdor pa raje zvedavo raziskuje počasi, mu bo ustrezal tempo v termalnem bazenu z razgledom na zelene krošnje, v savnah ali na intimni terasi za počivanje.

Narava na Dolenjskem deluje kot naravni polnilnik energije, hotel pa kot prostor, kjer se ta energija nadgradi z udobjem, prijaznostjo in izvrstno kulinariko. **Pomladni oddih tu tako ni nikoli le pobeg iz vsakdana. Je celostna izkušnja za telo, misli in brbončice.**

# Pomlad kliče na oddih, na Otočec!

Ste za aktiven, radoživ oddih ali za romantičen odklop z grajsko večerjo?

### Aktiven oddih *Predani strastem* in *Romantični oddih* vključujeta:

- ◇ 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v hotelu Šport\*\*\*\*,
- ◇ neomejeno kopanje v termalnem bazenu,
- ◇ neomejen vstop v savne,
- ◇ možnost dodatnih športnih aktivnosti (ob doplačilu),
- ◇ 20 % popust na gostinske storitve na Gradu Otočec,
- ◇ 1 x večerja v restavraciji Gradu Otočec za 2 osebi (velja za Romantični oddih)

Oddih s polpenzionom v hotelu Šport\*\*\*\* na Otočcu

2 noči / 2 osebi

Aktiven oddih *Predani strastem*

316,00 EUR

Romantični oddih

450,00 EUR

Cene veljajo za 2 osebi, za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa, komfort soba. Ponudba velja do 30. junija 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

# Dom z živalmi je lepši – poskrbimo, da ostanejo objemi varni



Življenje s hišnimi ljubljenci je polno lepih doživetij. A tam, kjer so tačke, dlaka in radovedni smrčki, se pogosto skrivajo tudi bolhe, klopi in drugi s prostim očesom nevidni zajedavci, ki lahko vplivajo na zdravje živali in celotne družine.

## Kako se živali okužijo z zajedavci?

Psi in mačke so zelo radovedne živali. Rade raziskujejo gozdove, sosednje vrtove in travnike, kjer lahko pridejo v stik z različnimi notranjimi in zunanji zajedavci.

**Okužbi z zunanjimi zajedavci**, kot so **bolhe** in **klopi**, se težko povsem izognemo, saj se živali z njimi lahko srečajo v mestu in na podeželju. Najpogostejši simptomi okužbe so **praskanje, grizenje, pordela koža, nemir, srbenje in stresanje z glavo**.

Živali svet raziskujejo predvsem z gobčkom, zato pogosto pridejo v stik tudi z **notranjimi zajedavci**, kot so **trakulje** in **gliste**. Ti izčrpavajo organizem živali, povzročajo prebavne in druge zdravstvene težave, v nekaterih primerih pa se lahko prenesejo tudi na človeka. Najpogostejši simptomi okužbe pri živalih so **driska, bruhanje, dlaka brez leska, gliste v iztrebkih, kašelj in srbenje zadnjika**.

## Nevarnost okužbe za ljudi

Nekateri zajedavci se prenašajo z živali na ljudi in lahko povzročajo resne zdravstvene zaplete, zato je dosledna zaščita pomembna. Ker so hišne živali pogosto v tesnem stiku z nami (spijo na kavču, v postelji, jih božamo, se z njimi igramo), se lahko prek njih okužimo z zunanjimi in notranjimi zajedavci. Posebno ogroženi so **otroci, nosečnice, starejši in osebe z oslabiljenim imunskim sistemom**.

## Kako poskrbeti, da bodo objemi z živaljo varni za družino?

S celostnim pristopom – **kombinacijo zdravil in rednega preprečevanja** – lahko dobro poskrbimo za varnost svojih kosmatincev, posredno pa tudi za svojo varnost. **Veterinarske smernice** priporočajo redno zaščito vse leto.

PES

MAČKA

## Notranji zajedavci

**4-krat na leto** oziroma **1-krat na mesec**, če biva z otroki ali osebami s slabšim imunskim sistemom, na sprehodih ni pod nadzorom ali se prehranjuje s surovim mesom.

Uporabite izdelke iz družine **Dehinel**.

**1- do 2-krat na leto**, če biva v zaprtih prostorih.

**4-krat na leto** oziroma **1-krat na mesec**, če biva z otroki ali osebami s slabšim imunskim sistemom ali pleni miši, ptiče in druge živali.

Uporabite kožni nanos **Dehispot**.

## Zunanji zajedavci

**1-krat na mesec** vse leto.

Uporabite kožni nanos **Fypyrst Combo**.

**1-krat na mesec** vse leto.

Uporabite kožni nanos **Fypyrst Combo**.

Izdelki so na voljo tudi v lekarni.

**Redno dajanje zdravil proti zajedavcem živalim omogoča kakovostnejše življenje, lastnikom pa varnejše sobivanje z njimi.**

Članek obravnava izdelka brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem ali s farmacevtom.

# Dehispot®

prazikvantel, emodepsid

NOVO

## Notranji mir.

Zadovoljna mačka,  
brez notranjih zajedavcev.



Nanašanje  
brez stresa



Zasnovan  
za mačke



Proti  
notranjim  
zajedavcem



KRKA

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

Novice iz Krke

# Kombinirana zdravila – ključ do uspešnejšega zdravljenja

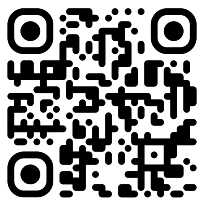
Bolezni srca in žilja so najpogostejši vzrok za umrljivost v svetu, v Sloveniji pa povzročijo skoraj 40 % vseh smrti. Med glavne dejavnike tveganja sodita zvišan krvni tlak in holesterol, ki ju številni ljudje kljub znanim nevarnostim ne nadzorujejo dovolj dobro. V Krki smo razvili **inovativna kombinirana zdravila**, ki omogočajo enostavnejše jemanje in s tem učinkovitejši nadzor krvnega tlaka in holesterola hkrati.

Že desetletja se usmerjamo v rešitve, ki bolnikom olajšujejo zdravljenje, zato je med našimi ključnimi področji razvoj kombiniranih zdravil z dvema ali več učinkovinami. Ta prinašajo praktične prednosti in klinične koristi, saj združujejo delovanje več učinkovin v eni tableti. Podobno kot pametni telefon združuje uro, fotoaparati in telefon, kombinirana zdravila poenostavijo zdravljenje, pogosto z manjšimi odmerki, zmanjšujejo tveganje za neželene učinke in izboljšujejo sodelovanje bolnikov ter tako omogočajo boljše izide zdravljenja.

Prednosti takšnih zdravil smo prepoznali že zelo zgodaj. Prvo kombinirano zdravilo smo dali na trg leta 1990, danes pa imamo med generičnimi proizvajalci zdravil najširšo ponudbo – več kot 150 kakovostnih, varnih in učinkovitih izdelkov, predvsem za zdravljenje boleznih srca in žilja.



VABIMO VAS  
K OGLEDU FILMA



Razvoj kombiniranih zdravil je zahteven in edinstven pri vsaki kombinaciji učinkovin. Naši strokovnjaki se vsakega zdravila lotijo z mislijo na bolnike, cilj pa je usklajeno in učinkovito delovanje učinkovin.

Krkino inovativnost je prepoznalo tudi svetovno znano podjetje za komercialne vsebine **BBC Studios**, ki ustvarja **dokumentarne in izobraževalne programe**. Povabili so nas k sodelovanju v kratkem filmu, s katerim želimo širši javnosti približati pomen zdravljenja zvišanega krvnega tlaka ter izpostaviti Krkin prispevek v razvoju kombiniranih zdravil.

## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO 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.terme-krka.com](http://www.terme-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.terme-krka.com](http://www.terme-krka.com). Če obvestili 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@terme-krka.si](mailto:marketing@terme-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 [dataprotection.officer.TK@terme-krka.si](mailto:dataprotection.officer.TK@terme-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 pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

# Pametnejša zaščita pred **alergijo**.



Dasselta control vsebuje desloratadin.



- Lajša simptome senenega nahoda.
- Ne povzroča zaspanosti.

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

 KRKA

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

1/2026, Slovenija, 698701-2026, TM.



Nasveti za zdravje in dolgoživost

# Zdrav črevesni mikrobiom vpliva na zdravje celotnega organizma

*Zdrava črevesna mikroflora je veliko več kot le pomoč pri prebavi; je pravzaprav naš "notranji ekosistem", ki deluje kot kompleksen organ. Sestavlja ga trilijone mikroorganizmov (bakterij, virusov, gliv), ki neposredno vplivajo na skoraj vse procese v človeškem telesu.*

*Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka*

Ta mikroskopski svet je eden izmed temeljev našega zdravja in vpliva tudi na to, kako dolgo in kako vitalno bomo živeli.

## Kako vpliva zdrav črevesni mikrobiom na organizem in na dolgoživost

### Mikrobiom je gradnik imunskega sistema

Kar 70–80 % naših imunskih celic se nahaja v črevesju. Zdrav mikrobiom, ravnovesje bakterij v črevesju, omogoči, da imunski sistem razlikuje med neškodljivimi snovmi in nevarnimi patogeni in tako preprečuje kronična vnetja.

### Črevesje, možgani in naše psihično počutje so tesno povezani

Črevesje pogosto imenujemo "drugi možgani". Mikrobiom namreč proizvaja tudi nevrottransmitterja serotonin in dopamin, hormona sreče. Kar 95 % serotonina se proizvede v črevesju, ne v možganih. Vedno več raziskav potrjuje, da **zdrava mikrobiota krepi tudi duševno zdravje**, da zdrav mikrobiom zmanjšuje tveganje za tesnobo in depresijo in pomaga obvladovati stres.

### Mikrobiom vpliva na presnovo in uravnavanje telesne teže

Bakterije v našem črevesju odločajo o tem, koliko energije in vitalnih snovi bomo pridobili iz hrane, saj:

- **nadzirajo krvni sladkor** – določene bakterije pomagajo uravnati inzulin in s tem preprečujejo sladkorno bolezen tipa 2. Stabilna raven krvnega sladkorja je ključna za enakomerno oskrbo celic z energijo; kadar sladkor hitro naraste in nato strmo pade, občutimo to kot utrujenost, pomanjkanje koncentracije in veliko potrebo po (pre)hitro delujočih ogljikovih hidrati;
- **in so odgovorne tudi za sintezo vitaminov** – mikrobiom sam proizvaja vitamine, to je vitamin K (pomemben za strjevanje krvi in za trdnost kosti) in vitamine skupine B, ki jih je vedno težje zagotoviti z živili. Zlasti za ljudi, ki ne uživajo živil živalskega izvora, je zelo pomemben predvsem vitamin B12.

### Zdrava mikrobiota lahko omogoči dolgoživost in upočasniti staranje

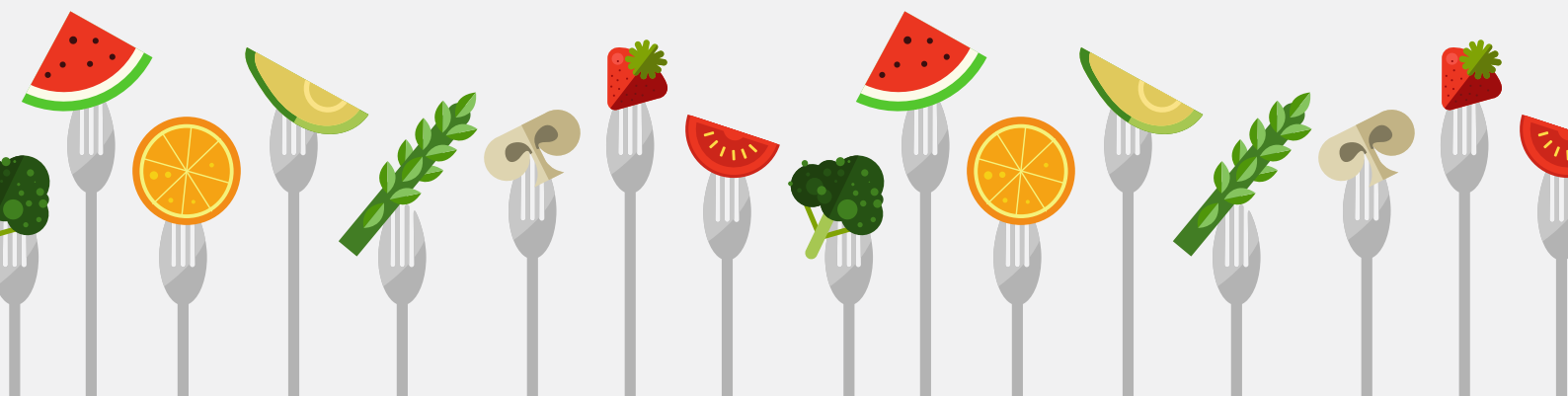
Znanstvene raziskave kažejo, da imajo stoletniki bistveno bolj raznolik mikrobiom kot mlajši manj zdravi ljudje.

- Zdrav mikrobiom zagotavlja učinkovito presnovo in ohranja močno črevesno pregrado. Če ta pregrada popusti, prodrejo toksini v krvni obtok, to pa pospešuje staranje in povzroča sistemska vnetja.

### Ob nezdravem mikrobiomu deluje telo z "izpraznjeno baterijo"

Če pa skrbimo za zdrave bakterije v svojem črevesju (**z uživanjem vlaknin, fermentirane hrane in manj procesiranega sladkorja**), izboljšujemo prebavo in hkrati:

- vplivamo na višjo raven, in to enakomernejše energije,
- povečujemo odpornost proti različnim boleznim,
- večajo pa se tudi sposobnost koncentracije, odpornost proti stresu in kakovost spanja.



## Kako v vsakdanjem življenju prepoznamo neravnovesje v mikrobiomu, na katere znake bi morali biti še posebej pozorni

Neravnovesje v mikrobiomu, ki ga strokovno imenujemo disbioza, se redko pojavi kar čez noč. Gre za tiho kopičenje simptomov, ki jih pogosto zamenjujemo s "stresom" in "utrujenostjo", v resnici pa nam telo tako sporoča, da so v našem črevesju slabe bakterije prevladale nad dobrimi. Ključni znaki neravnovesja v mikrobiomu, na katere moramo biti pozorni, so:

### Težave s prebavo

Težave s prebavo so prvi, najbolj neposreden alarm. Če se to pojavlja redno (večkrat na teden), naše črevesje ni v ravnovesju. Znaki tega so:

- **napihnjenost in vetrovi** – prekomerno nastajanje plinov po obroku je pogosto znak, da se hrana pod vplivom določenih bakterij fermentira tam, kjer se ne bi smela;
- **neredno odvajanje** – pri čemer se izmenjavajo zaprtja in driske ali pa gre za občutek nepopolnega izpraznjenja;
- **zgaga oziroma refluks**, ki je prav tako lahko posledica neravnovesja v mikrobiomu, kajti to lahko vpliva na kislost in na to, kako hitro se bo želodec praznil.

### Nihanje energije in razpoloženja (zaradi povezave črevesje–možgani–počutje)

Kot rečeno, proizvaja črevesje večino serotonina, proizvaja pa tudi dopamin, zato se disbioza hitro odrazi tudi v razpoloženju. Pojavijo se lahko:

- **kronična utrujenost**, ko se zbudimo utrujeni, tudi ko dovolj spimo. Slabi mikrobi namreč motijo absorpcijo t. i. hormonov sreče, pa tudi drugih za energijo nujnih hranil;
- **"možganska megla"**, to so težave s koncentracijo, pozabljivost in občutek zmedenosti;
- **nihanje razpoloženja**, s povečano tesnobnostjo, razdražljivostjo in brezvoljnostjo brez očitnega zunanje razloga.

### Drugi nepričakovani telesni znaki

Neravnovesje v črevesju se odraža tudi na koži in imunskem sistemu, in to kot:

- **težave s kožo** – z vnetji, ki izvirajo iz črevesja, so pogosto povezani akne, ekcemi, luskavica in nenadni izpuščaji;
- **močna želja po sladkem** – nekatere vrste kvasovk (npr. Candida) in slabih bakterij se hranijo s sladkorjem, in če se prenamnožijo, "ugrabijo" naše signale za lakoto in nas naravnost prisilijo v uživanje sladkarij;
- **pogoste okužbe** – če se nas lotita vsak prehlad ali virus, s katerima se srečamo, je to znak, da naš črevesni imunski ščit ne deluje, kot bi moral.



Ob zaznavi nenadnega, nepojasnjenega izgubljanja telesne teže, krvi v blatu ali hujše bolečine v trebuhu se vedno posvetujemo z zdravnikom, saj lahko ti znaki nakazujejo na resnejša stanja, ki presegajo zgolj neravnovesje mikrobioma.

### Kako podpirati zdrav mikrobiom s prehrano in življenjskim slogom

Zdrav mikrobiom v našem črevesju je kot bujen vrt – čim bolj je ta vrt raznolik, tem bolj je odporen celotni sistem.



## Prehrana je gorivo za dobre bakterije

Odlična hrana za naše črevesje so vlaknine, zato velja preprosto osnovno pravilo: več rastlin, več vlaknin.

→ **Vlaknine so prebiotiki.** Najdemo jih v stročnicah (čičerka, leča, fižol, bob, grah), nebrušenih žitih (ajda, proso, oves, pira, rž, ječmen ...), oreščkih in semenih. Veliko vlaknin imajo tudi česen, čebula, por, beluš in banane.

→ **Fermentirana hrana so probiotiki.** Uživajmo čim več hrane, ki je bogata s probiotiki, taka pa so:

- ✓ slovenska klasika – kislo zelje in repa,
- ✓ mlečni izdelki z živimi kulturami – kefir, jogurt,
- ✓ iz eksotike pa – kombuča, kimči, miso.

→ **Poskrbimo za raznolikost** – pravilo je 30 rastlin na teden. Zaužijmo tedensko vsaj 30 različnih rastlinskih živil. Različne vrste bakterij namreč rade "večerjajo" različno hrano.

→ **Koristni so tudi polifenoli.** Temna čokolada (z vsaj 70 % kakava), jagodičevje, rdeče grozdje, zeleni čaj in rdeče vino (v zmernih količinah) delujejo kot antioksidanti in mikrobiom jih obožuje.

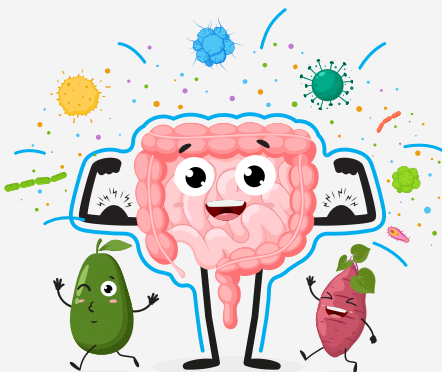
## Pomemben je tudi življenjski slog – naše navade in naš dnevni ritem

Bakterije v našem organizmu so občutljive za naš **dnevni ritem**.

- Pomanjkanje spanja in **nereden ritem spanca** in budnosti pomenita moten cirkadiani ritem, to pa vpliva tudi na bakterije v črevesju in lahko vodi v debelost, vnetja in druge težave v presnovi.
- Proti **kroničnemu stresu** se borimo tudi z raznolikostjo mikrobiomov v organizmu.
- Za zdrave stene črevesja so pomembne bakterije, ki proizvajajo kratkoverižne maščobne kisline; razvoj teh spodbuja tudi **redna telesna vadba**.

Črevesno floro pa lahko neposredno uničuje tudi **uživanje določene hrane**. Priporočljivo je:

- da ne uživamo visoko predelane hrane, kajti konzervansi in emulgatorji v taki hrani lahko poškodujejo črevesno sluznico,
- da ne uživamo umetnih sladil, kajti nekatera sladila dokazano negativno spreminjajo sestavo črevesnih bakterij,
- in da čim bolj zmanjšamo tudi uživanje sladkorjev, kajti sladkor hrani "slabe" bakterije in kvasovke, to pa vodi v neravnovesje bakterij v črevesju (disbiozo).



Ne spreminjajmo pa vsega čez noč. Če nenadoma drastično povečamo vnos vlaknin, se lahko pojavijo plini in napihnjenost. S prehranskimi spremembami zato začnemo počasi, pomembno pa je tudi, da pijemo veliko vode.



## Kakšno vlogo imajo oddih in programi v Terme Šmarješke Toplice

Oddih v termah že sam po sebi podpira črevesno mikrobioto in s tem zdravje: termalna voda, savnanje, gibanje in ekološka, z vlakninami bogata prehrana zmanjšujejo stres, preprečujejo vnetja in izboljšujejo prebavo. V nadzorovanem, mirnem okolju in ob strokovni podpori se mikrobiom tudi hitreje obnavlja.

Dodatno pa pripomorejo k temu medicinski velneški programi:

### VitaDetox,

ki razbremeni in »resetira« črevesje z nadzorovano, pretežno tekočo protivnetno prehrano in razstrupljevalnimi tretmaji.

### SlimFit,

ki z uravnoteženo individualno prilagojeno prehrano in vadbo spodbuja zdravo presnovo in podpira razvoj koristnih bakterij, zmanjšuje nalaganje maščobe in tvorbo stresnega hormona kortizola in krepi mišice, ki so pomemben generator metabolizma.

### ImmunoRebalance,

ki krepi imunski sistem (80 % ga je povezanega s črevesjem) z antistres pristopi, gibanjem v naravi, odklopom od stresorjev (med drugim z digitalnim detoksom) in ciljanimi terapijami.

## Kaj dela Terme Šmarješke Toplice drugačne

- Zdravniški nadzor, diagnostika in individualni programi,
- mirno naravno okolje – Šmarješke Toplice se razprostirajo ob potoku, sredi gozdov in travnikov, po izsledkih študij pa že sam čisti zrak, gozdna flora in stik z naravo neposredno povečajo pestrost našega mikrobioma, odpornost in zdravje nasplah,
- lokalna ekološka prehrana z veliko naravnimi prebiotiki.

Tak celosten pristop pomembno izboljšuje ravnovesje črevesne mikrobiote, povečuje odpornost in krepi splošno zdravje.

Terme Dolenjske Toplice

# Knežji in Jamski bazen – od zgodovinske vrednosti do sodobne prenove

*Ko se v Dolenjskih Toplicah sprehajate po Zdraviliškem trgu, morda ne slutite, da se prav pod vami skriva več kot 250-letna zgodovina, Knežji in Jamski bazen, ki pa nista zgolj del termalne tradicije. Sta pravi arhitekturni biser in drobec naše kulturne dediščine.*

Andreja Zidarič

## Ste vedeli ...

### ... da je Knežji bazen dobil ime po pravem knezu?

Prvi termalni bazen v Dolenjskih Toplicah, prvotno Knežja kopel, je dobil ime po knezu Ivanu Vajkardu Auerspergu, ki je dal tu zgraditi prvo kopališko stavbo. Kopel oz. bazen je bil pravokotne oblike, dolg 42 in širok 20 čevljev, s kar 30 čevljev visokim obokanim stropom (13,3 x 6,3 m, višina stropa pa 9,5 m). V njem se je lahko kopalo istočasno tudi do 150 ljudi. Temperatura termalne vode v kopeli je bila okrog 36,5 °C.



Nad bazenom je bila še zidana galerija, s katere so lahko gosti opazovali dogajanje spodaj in kramljali s kopalci. V desnem krilu galerije pa je bila fontana s termalno vodo neposredno iz vrelna pod bazenom, ki je služila za pitno kuro.

### ... da se je Jamski bazen sprva imenoval drugače?

Danes ga poznamo kot Jamski bazen, nekdanj pa je bila to Karlova kopel. Bazen je bil manjši od Knežjega – 36 čevljev dolg, 18 čevljev širok in imel je 15 čevljev visok obokan strop (11,4 x 5,7 m, višina stropa 4,7 m). V zidu v ozadju je imel poševno odprtino, ki je omogočala prezračevanje. Ker pa je skozi jo prehajalo le malo sopen, je bila v tem bazenu tudi vedno večja zračna vlaga in je bil tako primeren predvsem za terapije z inhaliranjem. Temperatura termalne vode je bila malenkost nižja kot v Knežji kopeli – 35 °C. Hkrati se je lahko kopalo do 100 kopalcev.

Blagodejna termalna voda Term Dolenjske Toplice ima poleg ugodne sestave še eno dobrodošlo značilnost – je ena redkih izoakratoterm v Evropi. To pomeni, da ima že pri izviru temperaturo, podobno temperaturi človeškega telesa, in tako je v Jamski in Knežji bazen ujeta skorajda »deviška« – dogrevati jo je treba le minimalno, le toliko, kolikor toplote izgubi zaradi filtracije.

Oba naša zgodovinska bisera bosta ponovno zasijala po prenovi hotela Vital, ki je zasnovana na spoštovanju tradicije in hkrati na sodobnem elegantnem udobju. Bazena bosta tudi ob novi sodobni funkcionalnosti ohranila svoj zgodovinski karakter in ustvarjala bosta atmosfero, ki te umiri in te povabi k doživetju termalne vode na povsem nov način.




Jamski bazen sprva ni imel lastnega odtoka, zato se je voda iz njega pretakala v sosednji bazen, v Jožefovo kopel, ki pa je imela poseben vhod. Vse tri bazene/kopeli so dvakrat dnevno izpraznili in temeljito očistili s krtačami.

### Ko se boste leta 2027 potopili v toplo vodo Term Dolenjske Toplice ...

... se boste morda spomnili, da plavate v prostoru, ki je že davno nekoč videval tudi veljake, vojake, popotnike in zdravnike ... Prav ta kotiček bo oblikovan za vas – s spoštovanjem do preteklosti in pogledom v prihodnost.



	VRELCI ZDRAVJA	SLOVENSKI JAZZOVSKI TROBENTAČ (PETAR, 1944–2001)	PULOVER	REKA V OSREDNJI SLOVENIJI, L. PRITOK SAVINJE	KEMIJSKI SIMBOL ZA ASTAT	TANČICA, PAJČOLAN	IT. DRUŽINA IZDELOVALCEV VIOLIN IZ CREMONE	ŠPICA PRI KOLESU	KDOR NADEVA KLOBASE	REKA V ŠVICI, LEVI PRITOK RENA
	PESEM ZA USPAVANJE, ZLASTI OTROK									
	DRŽAVA V SRED. AMER. Z ISTOIMENSKIM GL. MESTOM RIKANJE									
	TANČIČNA TKANINA ZA BLUZE, ZAVESE					SEDIMENTNA KAMNINA, OPOKA AM. IGRALKA (TURNER)				
							ANTIČNO GR. MESTO			
							ZAREBRNICA			
SESTAVIL: PETER UDIR	GNUS, GNUSOBA	GEOM. TELO, DVANAJSTEREC	IZUMRLA NOVOZE- LANDSKA PTICA	MESTO V AMERIŠKI ZVEZNI DRŽAVI OKLAHOMA	NEIMENOVANA OSEBA DAN. JEZIKOSLOVEC (RASMUS)		JAP. REŽISER (KUROSAVA)			IME NAŠE PEVKE RUPEL
							MORILEC AGAMEMNONA			
DOLOČITEV KOLIČINE ČESA							ODPRTA TELESNA POŠKODBA ANGLEŠKI MIT. KRALJ		AM. ZDRUŽENJE ZA STANDARDE POLDRAGI KAMEN	
BRITANSKA PRIMATOLOGINJA (JANE, 1934–2025)							BRITANSKA DOLŽ. MERA KDOR SE UKVARJA S KLESANJEM			NICK NOLTE DEL HLEVA, KJER SE ŽIVALI IZ- TREBLJAJO
KANADSKI ROKER (BRYAN)						ELEKTROKARDIOGRAFI		KEM. ELEMENT (Er) PREBIVALEC STRAŽE		
						PESEM				
KEMIJSKI SIMBOL ZA BERILIJ			ZAJČJA DETELJICA NAJSEVERNEJŠI OTOK KIKLADOV						SINJSKA VITEŠKA IGRA GL. MESTO TURČIJE	
PRIPADNIK AKANOV					POLOŽAJ ZOBNIKOV V MENJALNIKU SL. IGRALKA (ŠPELA)					AM. IGRALKA (LINDA, 'DINASTIJA')
										NAJVIŠJA ZMAGA PRI TAROKU
NEKD. AMERIŠKI TENIŠKI IGRALEC (AGASSI)							STRNJENJE NEKD. HAZARDNA IGRA S KARTAMI			
VOJAŠKA ENOTA, VEČJA OD BATALJONA, REGIMENT										
NEKD. DOLŽINSKA MERA, Približno 20 cm				OVČJA SAMICA STARI SLOVAN				VSA SREDSTVA PODJETJA SRBSKO M. IME		
KAR KAJ KAŽE, IZRAŽA										
						PRAZNOVERJE DRAGO IVANUŠA			OVRATNA RUTA IVAN POTRČ	
NOVEMBRSKI ME-TEORSKI ROJ							CARJEVA HČI			
KRSTITELJ							TRIZLOŽNA STOPICA			

**AJGIST** - morilec Agamemnona; **ANDROS** - najsevernejši otok Kikladov; **DRAVIT** - poldragi kamen; **OKSALIS** - zajčja deteljica;

Rešitev zimske križanke (vodoravno): **PODOBOPIS, OTESANOST, VIS, RADKO, SRČNO V, HRT, NOŽ, ABIPONI, ZRAKOMER, ALADIN, MOTIV, KAPROL, CK, EKOTOP, JOE, UVEA, DE, ALOD, SKOBA, ARA, ELUAT, PASIV, LETALNICA, AKA, ŠEVRO, BOLETA, AV, ADAR, KORAK, RANČ, VERONIKA, ATELJE, SMOLENSK, RASTER**

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada **HENRIK RAZPOTNIK, KRESNICE 1A, 1281 KRESNICE**
2. nagrada **JANKO BIZJAK, LETUŠ 30B, 3327 ŠMARTNO OB PAKI**
3. nagrada **DANICA ZADRAŽNIK, BAŠELJ 27C, 4205 PREDDVOR**
4. nagrada **SONJA JERIŠA, LAZE 67, 1370 LOGATEC**
5. nagrada **MARJAN ROGELJ, VAČE 96, 1252 VAČE**

Rešeno križanko pošljite do 22. 5. 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

# *pinija*

restaurant & beach bar



*Dobrodošli*

08 20 50 340

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

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