

TERME (K) KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za **goste Term Krka** | Izdajatelj: **Terme Krka** | 1/2025 | Novo mesto



pomlad 2025



Polni energije, polni življenja

Privoščite si brezskrben oddih, na katerem ne boste potrebovali svojega avtomobila! 
Pridružite se nam na **veselem avtobusu**, z nami je potovanje BREZPLAČNO ter vedno prijetno in brezskrbno. ✨



7 noči v Termah
Šmarješke Toplice
**Za upokoјence,
člane Kluba Terme Krka**

Hotel Vitarium** Superior**

547,00 EUR

Hotel Šmarjeta****

529,00 EUR

Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)

574,00 EUR

7 noči v Termah
Dolenjske Toplice
**Za upokoјence,
člane Kluba Terme Krka**

Hotel Balnea** Superior**

672,00 EUR

Hotel Kristal****

501,00 EUR

Hotel Kristal**** (enoposteljna soba)

616,00 EUR

*Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi, s polpenzionom, in že vključujejo upokoјenski popust in popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba (Balnea, Šmarjeta, Vitarium), polni penzion, turistična taksa*

7 noči v Talasu Strunjan

Vile***

679,00 EUR

Hotel Svoboda****
(standard soba)

803,00 EUR

Hotel Svoboda**** (komfort soba)

965,00 EUR

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

ODHODI IN POTI VESELIH AVTOBUSOV

4.–11. 4. 2025 | Gorenjska, Ljubljana – pelje v **Terme Šmarješke Toplice** (pot avtobusa: Jesenice, Bled, Lesce, Radovljica, Tržič, Naklo, Kranj, Škofja Loka, Medvode, Komenda, Kamnik, Mengeš, Domžale, Trzin, Ljubljana – Tivoli, Škofljica, Grosuplje, Ivančna Gorica)

10.–17. 5. 2025 | Severna Primorska, Ljubljana – pelje v **Terme Dolenjske Toplice** (pot avtobusa: Godovič, Idrija, Spodnja Idrija, Želin, Slap ob Idrijci, Most na Soči, Tolmin, Kanal, Deskle, Solkan, Nova Gorica, Ajdovščina, Vipava, Podnanos, Postojna, Ljubljana – Tivoli)

17.–24. 5. 2025 | Obala, Ljubljana – pelje v **Terme Dolenjske Toplice** (pot avtobusa: Lucija, Izola, Koper, Spodnje Škofije, Črni Kal, Kozina, Divača, Sežana, Senožeče, Razdrto, Postojna, Ljubljana – Tivoli)

1. 6.–8. 6. 2025 | Prekmurje, Štajerska in Ljubljana – pelje v **Talaso Strunjan** (pot avtobusa: Murska Sobota, Maribor, Celje, Ljubljana – Tivoli)

Prijavljene goste pravočasno obvestimo o uri odhoda.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Pomlad v in okoli nas

Dobrodošli znova v svetu vrelcev zdravja Term Krka; tu ste vedno dobrodošli. Pomlad prinaša novo energijo, poživljajočo svežino in občutek ponovnega prebujenja – ne le v naravi, temveč tudi v nas samih. Po temnejših in lenobnejših zimskih dneh, ki so nas nagovarjali k umirjenosti in razmišljanju o marsičem, je zdaj čas, da se odpremo svetlobi, gibanju in ravnovesju telesa in duha.

Z vedno daljšimi dnevi nas narava vabi k odkrivanju svojih lepot – gozdnih poti, nežnih cvetov, ptičjega petja in blagodejnega božanja sončnih žarkov. Gibanje na svežem zraku prebudi telo, osveži misli in nas napolni z optimizmom, plavanje v termalni ali morski vodi pa razmiga tudi tiste mišice, ki sicer nekoliko težje sodelujejo. Pomlad je sestavljena iz množice pravih trenutkov, da prisluhnemo svojemu telesu, ga podpremo s skrbno izbranimi dejavnostmi, ki naj postanejo navada, in odkrijemo preproste skrivnosti tako opevane mladostnosti: uravnoteženo prehrano, sprostitve, stik z naravo in radostno druženje.

Zdaj že vemo ... Tako kot pomlad ni samo eden od letnih časov, tudi mladostnost ni zgolj vprašanje let – je stanje duha. Mladostnost je notranja iskrica, ki jo ohranjamo s polnim, radovednim življenjem. Je veselje do učenja, raziskovanja, odkrivanja novega. Je pogum, da si uresničimo želje, da si vzamemo čas zase, za to, kar nas resnično »dvigne«. To so lahko kreativno ustvarjanje, potovanja, srečevanje novih ljudi ali preprosto trenutki tišine, ko prisluhnemo sami sebi. Vsakdo ima svoj recept za vitalnost, skupni imenovalec pa je vedno enak – živeti zavestno, s hvaležnostjo in odprtostjo do sveta okrog nas.

Naj bo letošnja pomlad čas lahkotnih korakov, zdravih odločitev in trenutkov, ki napolnijo srce. V reviji, ki marsikaterega bralca spremlja že več kot trideset let, smo tudi tokrat pripravili vsebine, ki vas bodo spodbudile k celostni skrbi zase. Vsebine, ki navdihujejo in povezujejo. Pridružite se nam v svetu dobrega počutja in trdnega zdravja in nam dovolite, da ustvarimo prijetno harmonijo skupaj.

**Dobrodošli v novi sezoni vitalnosti.
Vedno smo vas veseli.**

Andreja Zidarič, glavna urednica



Terme Dolenjske Toplice:
Od stresa do ravnovesja

4

Terme Šmarješke Toplice:
Narava vam izreka
dobrodošlico

8

Talaso Strunjan:
En dan in ena noč

12

Krkin hram na Trški gori

16

Sindrom zamrznjene rame

18

Visoko ni vedno najboljša

26



Terme Dolenjske Toplice

Prebujenje: Od stresa do ravnovesja

Osebna izpoved gostje Amalije

Nikoli si nisem mislila, da me bo stres pripeljal tako daleč. Leta napornega dela, prekratkih noči in nenehnega hitenja so počasi začela terjati svoj davek. Najprej sem čutila le utrujenost, ki pa se je kmalu razvila v stalen nemir, slabo počutje in pomanjkanje energije. Kot da bi pozabila živeti. Ko sem končno dojela, da tako ne morem več naprej, sem se odločila, da si dam priložnost za spremembo. In sem se znašla v Termah Dolenjske Toplice ...

Zapisala: Andreja Zidarič

Prvo, kar sem začutila že ob prihodu, je bil občutek miru. Drug svet. Narava, ki obdaja terme, deluje zdravilno že sama po sebi. Pravo potovanje k sebi pa se je začelo z antistresnim energijskim programom, ki so ga oblikovali strokovnjaki Term Krka. Že prijazen tople sprejem in uvodni motivacijski pogovor z njimi sta me prepričala, da sem na pravem mestu. Zatem vsaj v začetku ni bilo najlažje, a sem se prepustila.

Koraki k ravnovesju

Zen prehrana – hrana za um in telo

Prvi pomemben res drugačen korak na moji poti sprememb je bila zen prehrana. Spoznala sem, kako pomembno se je hraniti z lahkimi, polnovrednimi obroki, ki ne obremenjujejo telesa. Jedi, pripravljene z živili, ki so pridelane v bližnji okolici, so zasnovane tako, da potešijo lakoto, hkrati pa telesu in umu pomagajo najti ravnovesje. "Preprosta, a skrbno pripravljena hrana lahko bistveno vpliva na vaše splošno počutje," mi je pojasnila prehranska svetovalka Janja. Slediti sem začela nenapisanemu pravilu – manj je več ...

Spoznala sem, da je nadvse pomembno tudi, kako jem. Počasi, zavestno ... Pri obrokih sem počasi začela vključevati vsa čutila – počasno okušanje, vonjanje, poslušanje, kakšni zvoki se ustvarjajo, ko žvečim ... Ugotovila sem, da se okus spremeni, ko vsak grizljaj vsaj dvajsetkrat prežvečim. Nadvse zanimiva izkušnja, ki pa ima številne pozitivne učinke, tudi počasno izgubljanje odvečnih kilogramov, na primer ...

Navade, ki mi pridejo prav v mojem »novem« življenju:

- uživam več sveže surove zelenjave; če jo kuham, pa jo kuham v majhni količini vode ali nad soparo;
- če se le da, pripravljam hrano z malo maščobe (dušenje v lastnem soku, pečenje v parni pečici, pečenje v foliji ...), uporabljam pa predvsem oljčno olje;
- zelo sem omejila uporabo soli; raje uporabljam naravne začimbe in dišavnice.



Meditacija – za umiritev uma

V Termah Dolenjske Toplice sem prvič spoznala moč meditacije, zdaj pa je to eden mojih najpomembnejših pripomočkov za premagovanje stresa. Vodenje motivacijske terapevtke Anite mi je pomagalo, da sem se osredotočila na dihanje, in sem tesnobo postopoma spuščala iz telesa. "Meditacija je prostor, vaše zlato jajce, v katerem ste varni – z mislijo na ta trenutek," mi je razložila in dodala: »Osredotočanje na dih je eden najhitrejših načinov, da se umirate in zaustavite vrtiljak misli.« Na preprost način me je naučila, kako si v hrupnem dnevu ukrasti trenutke tišine.

Čuječa hoja – stik z naravo in samim seboj

Nadvse osvežujoča zame je bila čuječa hoja. Pod vodstvom terapevtke Anite sem se sprehajala po gozdnih poteh, pri tem pa sem se osredotočala na občutke pod nogami, naravne zvoke in vonj v zraku. Z zaprtimi očmi in radovednimi prsti sem se dotikala skorje dreves in različnih rastlin in spoznavala, kako različno se lahko občutijo mahovi. Globoko v gozdu je imel celo sok rdeče pese, ki sem ga dobila za osvežitev, nekako boljši okus. "Vsak korak v naravi je lahko korak k sebi," mi je z nasmehom vcepljala Anita in imela je prav. Ta praksa me je naučila, kako preprosto je včasih ustaviti misli in uživati v trenutku.

Zvočna kopel – za harmonijo v telesu

Priznam ... ko sem se prvič udeležila zvočne kopeli, nisem vedela, v kaj se spuščam. Ko pa so po prostoru začeli odmevati nežni čarobni zvoki tibetanskih posod in gongov, sem začu-



Zdaj vem, kaj čutim

Ko si zdaj zaželim hoje za sprostitev, pustim telefon doma. Iščem mehke naravne površine, kot so gozdne poti in travniki. Različne teksture tal – mah, pesek, zemlja – mi omogočajo najboljši stik s podlago in osredotočenost. Trudim se hoditi počasneje kot običajno, da z zavedanjem začutim vsak korak. Poslušam oglašanje ptic in žuželk, pihanje vetra, šelestenje trav ...

Moja nova pot

Ko zdaj razmišljam o času, ki sem ga preživila v prijetnem okolju Dolenjskih Toplic, vem, da sem našla nekaj neprecenljivega – stik s seboj. "Stres je pogosto posledica prevelikih pričakovanj, ki jih imamo do sebe," me je podučila Anita na enem od gozdnih sprehodov. Naučila sem se, kako pomembno je najti ravnovesje in si vzeti čas zase. Kako pomembno je ozavestiti, da imamo v vsakem trenutku, ki se spreminja v stresnega, možnost

stopiti korak nazaj, nekajkrat vdihniti, izdihniti, spremeniti tok energije in misli in reagirati tako, da je zate najboljše.

Zdaj, ko sem že doma, se še vedno držim nekaterih navad, ki sem jih usvojila. Čuječa hoja, preproste dihalne vaje in uravnotežena prehrana postajajo del mojega vsakdana. Seveda pa to ne gre čez noč. Delam korak za korakom. Vsakič, ko se znajdem pod pritiskom, pa se spomnim trenutkov v Termah Dolenjske Toplice, ko sem v dobrem tednu znova našla svojo notranjo moč.

Ravnovesje ni cilj, ki ga dosežemo enkrat za vselej. Je potovanje, na katerem se učimo poslušati sami sebe, svoje telo in um. Ko si dovolimo trenutke tišine in povezovanja z naravo in skrb za svoje dobro počutje, najdemo notranji mir in tudi moč za soočanje z izzivi vsakdana. Prav v tem ravnovesju pa je ključ do resničnega zadovoljstva in srečnega življenja.

Amalija

tila, kako se tisto neprijetno, ujeto v meni, med temi vibracijami raztaplja. Po tej izkušnji sem se počutila lahkotno in osveženo, kot bi mi nekdo odvzel z ramen velikansko breme. "Zvoki nas lahko popeljejo v stanje globoke sprostitev, ko se začne telo naravno obnavljati," so mi pojasnili terapevti v Termah Dolenjske Toplice. V nekaterih gostih prebudi tovrstna sprostitev tudi zakopana, potlačena čustva. Ko se začnejo te »stene« podirati, ni enostavno. Solze, bolečina, želja po umiku in zanikanju ... A hkrati je to trenutek, ko se začneš zavedati določenih težavnih situacij in se spopadeš z njimi, jih začneš reševati. To pa je dobro.

Končno miren spanec

Ena mojih najljubših izkušenj pa je bila indijska antistresna masaža glave, vratu in ramen, ki je poskrbela, da sem po dolgem času spet zares sproščeno spala. Razložili so mi, da so glava, vrat in ramena energijski centri, v katerih se napetost najhitreje pojavi, s posebno tehniko pritiskanja na akupresurne točke pa je mogoče mišično napetost zmanjšati in odpraviti blokade, poveča se prekrvitev, in misli se sprostijo. Po sproščajoči masaži obraza in lasišča me ni preganjala nobena obveznost več, noben rok, nič slabe vesti. Učinek masaže je bil občuten, in to takoj.

Hvaležna za to, da si znam zdaj pomagati tudi sama

Ko začutim napetost v glavi, položim dlani na obeh straneh pod lase, v bližino senc. Z obema rokama hkrati potisnem lasišče navzgor, pritisk nekaj sekund zadržim in nato sprotim. To nekajkrat ponovim, na enak način pa se posvetim tudi drugim delom glave. Pri tenzijskem glavobolu mi pomaga, če si nežno masiram obraz – s konicami prstov rišem manjše kroge najprej po robu lasišča, nato se premaknem še na ličnice, nad obrvi in na rob čeljusti. Zmasiram tudi ušesne mečice. Pomaga tudi nežno masiranje zatilja in mišic na vratu, navzgor – do lobanje in točke, kjer se čuti kanal med kostmi.



Harmoničen oddih v Dolenjskih Toplicah

Privoščite si popolno sprostitev z Antistresnim energijskim programom v Termah Dolenjske Toplice! ✨ Paket vključuje vrhunske velneške storitve; vadbo čuječnosti, masaže in negovalne tretmaje, ki uravnavajo energijo in omogočajo ravnovesje telesa in duha. Ne odlašajte - rezervirajte si oddih čim prej in si olajšajte življenje. ☺

Antistresni energijski program 2025

Zen prehrana za boljše razpoloženje, posvet • posvet z motivacijsko terapevtko • 1 x jutranja meditacija / 45 min. • 1 x čuječa hoja / 60 min. • 1 x večerna meditacija / 30 min. • 1 x zdravilna zvočna kopel • gozdna sprostitev / 180 min. • **energetske terapije:** 1 x energijska Stone masaža z vulkanskimi kamni / 50 min., 1 x indijska antistresna masaža glave, 1 x magnezijeva masaža / 50 min. • dnevni in večerni rituali, obloge in pilingi v savni • vstop v savne • torba Vitarium

Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea**** Superior

2 noči

517,00 EUR

4 noči

958,00 EUR

6 noči

1.328,00 EUR

Veljavnost ponudbe: do 30. 6. 2025. Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi za polpenzion in že vključuje 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

Terme Šmarješke Toplice

Le nekaj korakov od hotela lahko uživate v ptičjem petju in srečate srno

Vladimir Krevs



Terme Šmarješke Toplice so se razvile na območju termalnih izvirov med potokoma Toplica in Prino-vec, ob gozdu in travnikih. So ene redkih term, ki so bile zgrajene na obrobju obstoječe poselitve kot samostojna struktura, v nasprotju z večino primerljivih term, kjer je zdraviliški kompleks integralni del jedra naselja.

Zdraviliški park, ki obdaja hotelsko zgradbo in tri termalne bazene, je tako pomemben za obiskovalce term in tudi za nas, lokalne prebivalce, ki tu prav tako najdemo priložnost za sprostitev in rekreacijo. Sem domačin, v park in bližnjo okolico pa se podam največkrat s fotoaparatom, saj mi je fotografiranje ptic in drugih živali v veliko veselje in užitek.

Ne le blagodejno žvrgolenje, tudi paša za oči

Zdraviliški park je med drugim izhodišče mreže sprehajalnih in pohodniških poti, ki vodijo bodisi na vinorodne razgledne griče Koglo, Vinji vrh in Trško goro bodisi do znamenitega Otočca, ali pa na drugo stran, čez travnike in mimo slikovitih vasic do naravnega termalnega izvira Klevevž.

Veliko poti poteka po neokrnjenem okolju ob potokih, kjer lahko opazujete bujno naravo in njene prebivalce – od velike divjadi, kot sta srna in jelen, do manjših, zajca, lisice, kune, veverice itd., pa do vodnih in obvodnih, kot so različne ribe, raki in školjke, veliko vrst kačjih pastirjev in kače, srečate pa lahko tudi pižmovko, vidro in bobra.

Vso pot, že od hotela naprej, skozi park in naprej do cilja, ki si ga izberete, pa lahko uživate v ptičjem petju in lahko opazujete stržke, taščice, vse vrste sinic, dleske (gozdna vrsta ščinkavca), detle, kose, cikvte, bele in sive pastirice itd.

Rad bi vam predstavil tri ptice, ki so posebno lepe zaradi svoje barvitosti, a jih, ker so nekoliko plašne, v naravnem okolju težko opazite.

Vodomec

Od ptic, ki imajo rade vodnato okolje, je zame najbolj markanten vodomec, Kingfisher, kot je znan po svetu, ali latinsko *Alcedo atthis*. Pozornost vzbudita njegovo svetlomodro lesketajoče se perje in nesorazmerno dolg kljun, ki takoj pove, da mora biti dober lovec. Po prsih in trebuhu je perje oranžne barve, repek je zelo kratek, meri od 17 do največ 20 centimetrov.



Foto: Vladimir Krevs

Samica se loči od samca le po barvi spodnjega dela kljuna, ki je pri njej oranžen, pri samcu pa popolnoma črn. Ker navadno leta nizko nad gladino, se zdi, da je zelo hiter, toda njegova hitrost letenja ne preseže 30 kilometrov na uro. Najraje sedi na kaki veji nad vodo in z ostrim pogledom opazuje ribe v njej. Ko zagleda plen, se vrže v vodo kot puščica in le redko pride na površje brez ribe. S plenom potem najraje pristane na kakem kamnu ob vodi in ribo nekajkrat udari obenj, da jo omami. Poje jo vedno z glavo naprej. Gnezdi v rovu, ki si ga skoplje v strmi breg potoka ali reke.

Vodomec je zelo plašen, previden ptiček in ga tako mimogrede, med hojo, le težko opazite. Nanj je treba čakati, mirno in tiho, potem pa lahko uživate v pogledu na to res prekrasno ptico.

Čebelar

Na sprehodu po Šmarjeških Toplicah boste tudi čebelarja srečali le po naključju, pogosteje pa ga lahko opazite ob bližnji reki Krki, kamor se prihajajo poleti napajat. Sam sem ga že večkrat videl na Otočcu. Na našem koncu pa gnezdi tudi na Bize-ljskem, v peskokopu Ravno v vzhodnem delu Krakovskega gozda in v peščenih sipinah gramoznice v Urbini pri Brežicah.



Foto: Vladimir Krevs

Čebelar (ali legát, znanstveno *Merops apiaster*) je zagotovo najbolj barvita ptica pri nas. Je selivka in spada med zavarovane ptice. Pri nas živi le od maja do avgusta – toliko časa, da izleže in odgoji mladiče, s katerimi se potem vrne na prezimovanje v tropsko Afriko.

S premerom kril do 50 centimetrov spada med srednje velike ptice. Je odličen lovec, lovi pa izključno v zraku. Njegov plen so skoraj vse leteče žuželke in tudi metulji, kobilice in kačji pastirji, najraje pa ima divje čebele, zato je tudi dobil tako ime. Za gnezdo si izdolbe 1,5 metra globoko luknjo; vanjo znese samica 4–7 jajčec in jih vali 24 dni. Zatem se začne hranjenje mladičev in traja vse do avgusta, ko nato skupaj odletijo čez Sredozemlje na prezimovanje v Afriko.

Rumenoglavi kraljiček

Na sprehodu po šmarješkem parku lahko srečate tudi prav zanimivega ptička, ki opozori nase prej z oglašanjem, zanimivim cvrčanjem, kot s pojavo. Je namreč najmanjši evropski ptiček in redko preseže težo 5 gramov. Gre za rumenoglavega kraljička, ki je dobil ime po živo rumeni irokezi na temenu glave, ki spominja na kronico. Rumenoglavi kraljiček (*Regulus regulus*) je zelo živahen ptiček, doma najraje v smrekovih krošnjah, kjer med iglicami išče pajke in mrčes. Njegov bližnji sorodnik je rdečeglavi kraljiček (*Regulus ignicapillus*), ki se loči od njega po oranžni irokezi, je pa precej redkejši.



Foto: Vladimir Krevs

Pestrost življenja ob termalnem jezercu

V zdraviliškem parku je zelo priljubljena točka, kjer se zadržujejo tudi ptice, termalno jezerce z lotosi. Poleg ptic pa boste lahko tu, udobno zleknjeni na klopci, opazovali tudi želve, ribe, belouške, smokulje in kobranke in seveda tudi prelepe lotosove liste in cvetove.

Še nekaj zanimivosti o zdraviliškem parku

Zasnovo celotnega kompleksa, predvsem pa arhitekturno načrtovanje hotelskih objektov je vodstvo Krke v zgodnjih osemdesetih letih zaupalo arhitektu Edu Mihevцу, ki je kot odličen projektant in urbanist razumel pomembnost parkovnih in drugih odprtih površin za celotno podobo, za doživljanje zdravilišča in za dobro počutje obiskovalcev. Arhitekt pa je k načrtovanju parkovne ureditve povabil agronoma in hortikulturnega strokovnjaka inž. Miho Ogorevca, tedanjega direktorja Arboretuma Volčji Potok.

Park je bil zasnovan na ideji, da gre tu za posebne vrste park, v katerem je treba zagotoviti privlačna prizorišča, ta pa morajo slediti naravnemu reliefu in obema potokoma, zagotovljeni morajo biti razgledi po parku, rastline morajo biti vitalne in odporne proti podnebnim spremembam, poti pa varne. Sadilni material je bil pripeljan iz Volčjega Potoka in iz ene od drevesnic v Posavju.



Foto: Vladimir Krevs

Tudi siva čaplja je pogosta obiskovalka šmarješkega parka. Rada se zadržuje ob jezercu z lotosi, saj so ribe tu počasne in zato lahek plen.



Pot do bolj zdravega življenjskega sloga

Naši programi v Termah Šmarješke Toplice pod vodstvom zdravniškega osebja ter športnih in velneških strokovnjakov pomagajo gostom do konkretnih rezultatov že več kot dvajset let.



Nutricionisti bodo za vas pripravili individualni jedilnik, ki bo podpiral vaše cilje hujšanja.

Izkušeni trenerji bodo izbrali najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo, kar vam bo pomagalo odpraviti odvečne kilograme in pridobiti mišično maso.

Razvajali vas bomo z raznolikimi velneškimi storitvami, ki bodo poskrbele za hitrejšo regeneracijo telesa.



Kuharji bodo pripravili okusne obroke, ki bodo očistili vaše telo, hkrati pa bodo zagotovili, da ne boste lačni.

Sprostili se boste ob terapevtskih tretmajih, ki bodo pospešili razstrupljanje in izboljšali vaše počutje.

Vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz telesa.

Med programom boste lahko uživali tudi v blagodejni termalni vodi, ki bo še dodatno pripomogla k vašemu razstrupljanju in sprostitvi.



Spoznali ga boste s pomočjo meritev strukture tkiv in z ugotavljanjem biološke starosti.

Harmonizacijo telesa: Za to bodo poskrbeli večerne in jutranje dihalne vaje, pilates in kardiotrening z vajami za moč.

Posvet o prehrani, obisk ekološkega vrta, spoznavanje samoniklih rastlin.

Imunskemu sistemu koristijo tudi masaže in sproščujoče kopeli.

Terme Šmarješke Toplice

VitaDetox

5 noči

1.156,00 EUR

7 noči

1.538,00 EUR

SlimFit

1.242,00 EUR

1.707,00 EUR

Immunorebalance

1.333,00 EUR

1.764,00 EUR



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
**POSAMEZNE
PROGRAME.**

Veljavnost ponudbe: do 30. 6. 2025. Cene veljajo na osebo, za bivanje s polnim penzionom v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Talaso Strunjan

Krajši oddih ob morju lahko odpravi bolečine v hrbtu, prežene občutek utesnjenosti in sprosti mišice

Verjemite. To velja še posebej, če se vaši dnevi začenjajo s preverjanjem, kaj vse vas boli, kje vas zateguje, katere naloge in obveznosti visijo nad vami, s spraševanjem, kaj delate narobe in zakaj se te neprijetnosti dogajajo ravno vam. Če se vam to dogaja pogosto in če ste že pred zajtrkom v novi nadležni spirali misli, po kateri ne znate splezati do roba in ven ... Potem je treba nekaj narediti. Sprejeti odločitev.

Andreja Zidarič in Maja Bele

Oddih, počitek, razbremenitev so nujna potreba vsakega človeka. Še posebej dandanes, ko se vsi soočamo z neštetimi odgovornostmi, omejitvami, nalogami in pričakovanji, in to tistimi od znotraj (ki si jih nalagamo sami) in tistimi od zunaj, od drugih – partnerja, otrok, staršev, prijateljev, sosedov, sodelavcev, nadrejenih, države ... Za odklop od utrujajoče vsakdanjosti je nekaterim dovolj letni oddih, ki si ga običajno privoščijo v poletnih mesecih, počitnice zdoma. Drugi pa potrebujejo več krajših odmikov od rutine. Tudi to je v redu. Pomembno je, da poslušate svoj notranji glas in da prepoznate svoje potrebe.

V Talasu Strunjan, naravnem zdravilišču za telo in dušo, umeščenem v radodarno naravno okolje z morjem in čistim zrakom, borovci in čarnimi pogledi, vemo, kaj je za vas dobro. Ker vas razumemo. Dolgoletne izkušnje in zaprisega trudu za boljše zdravje in še boljše počutje vseh, ki iščejo navdih in pomoč, nas ženejo, da ustvarjamo načine za uživanje v življenju.

Sprostitev in razbremenitev hrbta – včasih zadostuje že en dan in ena noč

Najpogostejša posledica nenaravnega položaja hrbtenice med delom, ponavljajočih se gibov in napačnega obremenjevanja hrbtenice je bolečina v križu. Pojavlja se v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejše pa med tridesetim in petdesetim letom starosti. Napete hrbtne mišice povzročajo bolečine v hrbtu, trd vrat, glavobol, ob nepravočasnem ukrepanju pa tudi prizadetost živcev in težave z rokami – mravljinčenje, oslabelost mišic, otekanje, pa tudi občutek mrzlih rok. **Tega vam ni treba trpeti.**





Antistres & Spinalis: Učinkovito in celovito nad stres in bolečine v hrbtu

1 x terapevtska masaža celega telesa z magnezijem, 50 min. • 1 x refleksna masaža stopal, 30 min. • 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen, 40 min. • 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata, za celo telo, 40 min.

Cena programa: 178 EUR

S toploto vplivajo te obloge na presnovo, spodbujajo raztapljanje maščob in odvajanje strupenih snovi iz telesa ter odpravljanje celulita.

Toplota solinskega blata spodbuja regeneracijo, hkrati pa tudi sprošča, zato je fangoterapija priljubljena pri vseh, ki si želijo celovite nege za telo in duha. Za toplotni učinek oblog je dovolj že temperatura **od 38 do 39 stopinj Celzija**. Fango dobro zadržuje toploto, tj. zelo počasi jo oddaja, zato lahko dolgo uživate v prijetnem mirovanju, na koncu nege pa vas bodo »pocrkljali« še z nanosom vlažilne kreme in masažo glave ali obraza. Obloge pa povzročajo tudi **luščenje zgornjih slojev kože** in kožo s tem očistijo in pospešijo njeno regeneracijo.

Strunjanski strokovnjaki so razvili **učinkovit enodnevni program**, ki vas uspešno iztrga iz vaše dnevne rutine, njegove storitve pa pomagajo tako hrbtu kot nemirnim in težkim mislim. Sestavljajo ga različne masaže in blagodejna obloga iz solinskega blata; če pa boste dan zaključili z večerjo v Piniji, med katero boste zamaknjenno opazovali slikovit sončni zahod, in z nočitvijo v udobni hotelski sobi, naslednjega pa začeli z osvežilnim sprehodom po plaži in zdravim zajtrkom, se boste počutili kot nekdo, čigar življenje ste do zdaj morda občudovali. In mu ga celo zavidali. **Ampak – zdaj ste tak človek vi. In to ni prazna obljuba.**

Če se iz »resničnega sveta« nikakor ne morete iztrgati za več kot za pol dneva, nujno pa bi potrebovali nekaj uric zase, si lahko privoščite vsaj nekaj, kar bo ublažilo vašo najbolj nadležno težavo.

Fango – naše črno zlato

Obloga iz solinskega blata, fanga, za celo telo bi vam s svojim protibolečinskim delovanjem gotovo ustrezala. Solinsko blato ima blagodejne in zdravilne učinke: razstruplja, sprošča mišice, izboljšuje delovanje sklepov in vpliva na kožo, da je bolj napeta, sveža in mladostna.

Blatna obloga **izboljša prekrvitev**, zmanjša mišično napetost, vezivno tkivo postane zaradi nje ohlapnejše, zaradi vsega tega deluje fango tudi **protibolečinsko**. Refleksno pa se odzivajo tudi notranji organi, kar je zelo pomembno **pri kroničnih vnetnih procesih**.

Fango ali solinsko blato nastaja v solinah, ob zorenju soli. Vsebuje morsko vodo ter zdravilne organske in anorganske snovi, med njimi veliko mineralov: jod, natrij, klor, kalcij in magnezij. Pomaga pri revmatskih obolenjih, išiasu, vnetju sklepov, bolečinah v mišicah, v hrbtenici, križu in sklepih ...

»Ko pridem na oddih v Strunjan, si zmeraj izberem oblogo s fangom, res, vsak drugi dan jo imam. To mi je zaradi revmatskega obolenja priporočala moja zdravnica. Segreto solinsko blato mi dobro dene zaradi toplote; pomaga omiliti bolečine. Namažejo me po celem telesu, tudi dlani in prste. Potem me zavijejo v grelno blazino, da dlje deluje. Tudi masaža glave, medtem ko ležim, mi paše, pa še pomaga mi proti migreni«. Vincencij

Morska voda, sol in ...

Zaradi neprecenljivega bogastva vsebovanih blagodejnih mineralov in mikroelementov ima pozitivne učinke tudi morska voda – krepi imunski sistem, deluje proti utrujenosti in stresu, sprošča napetost v mišicah in blaži bolečine. Kopanje in plavanje v morski



vodi sta zato zelo priporočljiva tudi za ljudi, ki imajo težave s hrbtenico. Ker je v vodi vsak gib lažje izvedljiv, je tu mogoče narediti več ponovitev, in je krepitev mišic učinkovitejša. Morska sol pa deluje blagodejno tudi na kožo. Če pa si jo privoščite, z dodanimi eteričnimi olji, v obliki pilinga, bo ta prijetna nega odstranila z vaše povrhnjice odmrle celice, kožo pa bo tudi navlažila, nahranila in jo naredila bolj gladko.

... naj torej pade odločitev

Ni daleč in ni težko. In obljublja veliko, da pa še več. Oddih v Strunjanu. Četudi samo za nekaj uric. In vaš občutek, ko se boste vračali v domače okolje? Še vedno vi, vendar drugačni, brez bolečin, obogateni z energijo morja in sonca, z občutkom sproščenosti in z lahkimi mislimi. Občutek bo neprecenljiv, in želeli si ga boste doživeti še kdaj.

Z veseljem. Ko nas boste potrebovali, bomo še vedno tu. In naša dobra volja ob vašem prihodu bo vedno iskrena.

V Talasu Strunjan lahko plavate v mor-ski vodi vse dni v letu, saj smo morje pri nas tudi ujeli v bazene, in to z ogrevano vodo.



Blagodejni masažni dotiki

Masaža zmanjšuje napetost v mišicah, povečuje prekrvitev in gibljivost sklepov, izboljšuje splošno počutje in obnavlja življenjsko energijo. Študija iz leta 2020, objavljena v reviji Scientific Reports, je pokazala, da že 10-minutna masaža hrbta znatno zmanjša aktivnost simpatičnega živčnega sistema, ki pomeni t. i. odziv »beg ali boj«, in aktivira parasimpatični sistem, ki skrbi za regeneracijo in sprostitve. To pomeni, da masaža pomiri, hkrati pa telo nauči, kako se učinkoviteje spopadati s stresom vseh vrst.

**Protibolečinska
masaža telesa
z blatno oblogo
fango**

(60 min.)
72,00 EUR

**Ročna limfna
masaža**

(60 min.)
70,00 EUR

**Magnezijeva
masaža**

(50 min.)
62,00 EUR

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Velneško razvajanje OB MORJU

Antistress & Healthy Living

TERAPIJE: 1 x individualno prilagojena terapevtska masaža z izbranimi terapevtskimi tehnikami / 60 min. • 1 x masaža hrbta s toplimi vulkanskimi kamni / 30 min. • 1 x antistresna masaža glave, vratu in obraza / 40 min. • 1 x refleksoterapija stopal / 50 min. • 1 x mediteranski aroma piling telesa / 40 min. • 1 x fango obloga iz solinskega blata, protibolečinska - celo telo / 40 min. • 2 x sprostitvena masažna kopel / 20 min. **GIBANJE:** plavanje v bazenih z morsko vodo - neomejen vstop • 1 x vodena nordijska hoja ob morju / 60 min. • Izposoja palic za nordijsko hojo (vsak dan) • 1 x izposoja kolesa **SPROSTITEV:** 2 x dihalno-sprostitvene vaje ob morju / 40 min. • 1 x zvočna kopel z zdravilnim zvokom gonga in tibetanskih posod / 45 min. • 1 x individualno motivacijski coaching in tehnike sproščanja / 90 min. • Neomejen vstop v savne

Talaso Detox

1 x mediteranski aroma piling telesa • 2 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg / 40 min. • 2 x razstrupljevalna ročna limfna drenaža / 40 min. • 1 x refleksoterapija stopal za razstrupljanje, hujšanje / 30 min. • 1 x strojna limfna drenaža / 45 min. • 2 x obisk savn (7 savn, s posebno IR detox savno) in plavanje v bazenu z ogrevano morsko vodo • 2 x masažna detox kopel / 20 min. • 1 x analiza strukture tkiv

Talaso Selfness Weekend

1 x masažna kopel / 20 min. • 1 x aroma morski piling telesa / 40 min. • 1 x klasična švedska masaža z eteričnimi olji za sprostitvev telesa / 40 min. • 1 x antistresna masaža glave, vratu in obraza / 40 min. • 1 x refleksoterapija stopal / 50 min. • 1 x obisk savn (7 savn, s posebno IR detox savno)

Veljavnost ponudbe do 1. 6. 2025. Cene veljajo za osebo v dvoposteljni sobi za polpenzion in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Antistress & Healthy Living

5 noči

Hotel Svoboda**** komfort
Vile***

1.042,00 EUR
877,00 EUR

Talaso Detox

4 noči

Hotel Svoboda**** komfort
Vile***

809,00 EUR
676,00 EUR

Talaso Selfness Weekend

2 noči

Hotel Svoboda**** komfort
Vile***

434,00 EUR
368,00 EUR

Prenovljen Krkin hram na Trški gori

Zidanica z verjetno najlepšim razgledom na okolico Novega mesta

Zidanica Krkin hram je lani doživela temeljito obnovo – na obeh njenih objektih je bila zamenjana slamnata streha, ki jima daje svojsko podobo in je zato tudi zaščitni znak zidanice, ob tem pa smo obnovili in osvežili tudi njeno notranjost in pročelje in uredili tudi gostinsko teraso in okolico.

Jana Kovačič Petrovič



Krkin hram zdaj spet žari in vabi, da ga obiščete tudi vi. Tu organiziramo pogostitve za družbe, večje in tudi manjše. Ob lepem toplem vremenu je za to posebej primerna privlačna terasa z veličastnim razgledom, sicer pa postrežemo v zidanici, kjer lahko sprejmemo do 45 gostov.

Kako je meščanska zidanica postala Krkin hram

Naš objekt stoji sredi trškogorskih vinogradov z razgledom na Novo mesto. Trška gora slovi tudi po svojih zidanicah, in sicer kot razgledna vinska gorica z največ zidanicami na svetu, prav Krkin hram pa je med najbolj reprezentativnimi primeri t. i. meščanske zidanice. Te so bile last premožnih trgovcev, tovar-

Praznujete obletnico, kak jubilej, bi radi na srečanje povabili poslovne partnerje, prijatelje?

Terme Krka poskrbijo za pogostitev v domačem vzdušju, v zidanici in pod brajdami, z jedmi »izpod peke« in z žara, z domačimi narezki in domačim, v krušni peči pečenim kruhom, ki bo gotovo ostala v nepozabnem spominu. Za sprejem se je treba dogovoriti.

Informacije in rezervacija:

08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu

narjev, gostilničarjev in hotelirjev, zato so po velikosti in tudi po obliki nekoliko odstopale od preostalih vinskih hramov. Najpogostejše so bile dvoetažne, pri čemer je bila zgornja etaža bivalna, v njih pa so navadno živeli viničarji, ki so za lastnike obdelovali njihove vinograde; za plačilo so imeli pravico bivanja v zidanici, nekaj zemlje za obdelovanje in kako glavo živine (običajno je bila to ena krava), nekatera dela pa jim je posestnik plačeval v naturalijah ali denarju.

Ta vinogradniški hram z začetka 19. stoletja je leta **1859** kupil odvetnik in notar v Novem mestu **dr. Josef Suppan**, poslanec dolenskih mest v kranjskem deželnem zboru in pozneje tudi ljubljanski župan in poslanec v državnem zboru na Dunaju. Da je dal

zidanico v tem času delno preurediti, priča med drugim kamniti portal z letnico 1860.

Leta **1916** je postal njen novi lastnik uspešni trgovec in industrialec **Karel Pollack**, ki je v svojih usnjarnah v Kranju, Ljubljani in na Vrhniki zaposloval več kot 700 ljudi. Njegovo podjetje je doživelo največji razcvet med prvo svetovno vojno, kako je bila njegov najpomembnejši naročnik vojska, in tako si je tudi on lahko privoščil temeljito prenovo svoje zidanice - leta 1917 je dobila še prizidek (prešnico), na kar spominja betonski portal z vtisnjeno letnico.

Tri desetletja pozneje, leta **1928**, sta zidanico kupila zakonca **Vladimir in Helena Remec**. Zakonca sta imela v lasti tudi tovarno pohištva v Kamniku, v kateri so izdelovali stole, pisarniško pohištvo in parket, inženir Vladimir Remec pa je bil tudi poverjenik za javna dela in obrt v takratni prvi slovenski narodni vladi. Nova lastnika sta dala obe stavbi – glavno poslopje in prizidek – še istega leta prenoviti in povečati na današnji obseg, in to po načrtih našega največjega **arhitekta Jožeta Plečnika**. Prav po njegovem nasvetu so stavbi prekrili s slamo, da bi se »bolje vključili v lokalno okolje«. Leta 1928 je zidanica dobila tudi vodovod, greznico in električno napeljavo.

Nato pa je **sredi tridesetih let** to vinogradniško posestvo na Trški gori kupil **diplomirani inženir agronomije, strokovnjak za vinogradništvo Ivan Rataj iz Mačkovca** in leta 1935 se je sem iz Ljubljane preselila njegova **žena Vida** s hčerko Meto. Ker je bil inženir Rataj, zaposlen pri deželnem odboru v Ljubljani, veliko odsoten, je na Trški gori gospodarila prav njegova žena Vida, ki je bila po poklicu učiteljica. Delo v vinogradih je organizirala tako uspešno, da je to vinogradniško posestvo z žlahtnimi sortami trte sčasoma postalo sploh največje na Trški gori, uporabljali so najsodobnejše vinogradniške in kletarske metode in prvi na Dolenjskem so gojili tudi sorto portugalko.

Ob tem pa je Vida Rataj v zidnici odprla tudi vinotoč, in ta je postal priljubljena točka za nedeljske izlete – tu so se radi zbirali novomeški pomembneži, med njimi na primer hotelir Windischer, zdravnik Perko in lekarnar Andrijačič. Ko je Ivan Rataj že kmalu po drugi svetovni vojni umrl, je za posestvo še naprej skrbela njegova vdova Vida, do leta 1977, ko ga je prodala Tovarni zdravil Krka, ta pa ga je nato preuredila v sodoben turistično-gostinski objekt z razgledno teraso in ga poimenovala **Krkin hram**.

In kako je tu danes

Krkin hram je ena najbolj privlačnih točk Trške gore, in to predvsem zaradi razgleda – na Novo mesto in celotno novomeško kotlino, pa na reko Krko, na Gorjance in na Kočevski rog.

Gostom ponudimo tradicionalne lokalne jedi, večinoma take, ki so **pripravljene z žerjavico, »izpod peke« ali na žaru, postrežemo pa jih skupaj z najboljšimi lokalnimi vini**. Potrebne so vnaprejšnje rezervacije, saj je zidanica odprta le po dogovoru.

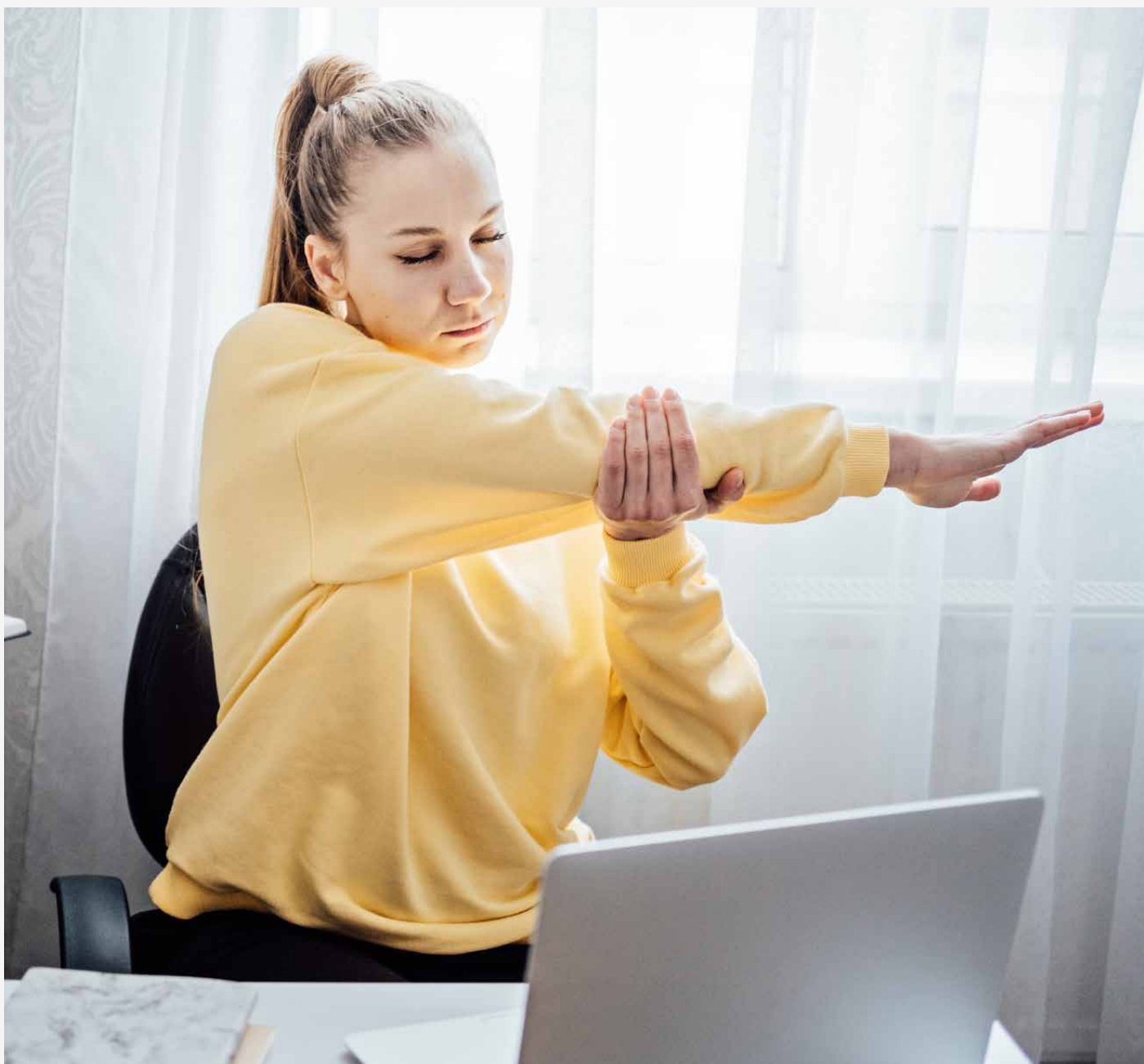
Obiščite nas – potrudili se bomo, da bo ta obisk za vas in vašo družbo nepozabno doživetje.

Na Trški gori je pesem doma

Trškogorski vinogradi in zidanice pa so očitno tudi vir pesniškega navdiha – tu sta v svojih zidnicah ustvarjala skladatelj Marjan Kozina (med njegovimi najbolj znanimi deli je tudi glasba za filme Na svoji zemlji, Kekec in Dolina miru) in znameniti harmonikar Lojze Slak, ki so mu na vrhu Trške gre postavili spomenik in je v njegov spomin vsako leto organiziran množično obiskan pohod Po Slakovi poti, tu imata zidanici tudi harmonikarja Henček Burkat in Franc Potočar, Trška gora je omenjena v številnih pesmih, skladatelj Danilo Bučar pa je napisal tudi opereto Na Trški gori; premierno je bila uprizorjena leta 1936.

[/visitdolenjska.eu/](http://visitdolenjska.eu/)





Fizioterapija za ramenski obroč

Sindrom zamrznjene rame je boleča in dolgotrajna težava

Najbolj gibljiv sklep v človeškem telesu je ramenski sklep, ki mu širok razpon gibanja omogoča skupina štirih mišic in njihovih kit, imenovana rotatorna manšeta. V rami so pogoste bolečine, pojavijo pa se zaradi otekline, poškodb ali kostnih sprememb v okolici rotatorne manšete, osteofitov.

Vodja fizioterapije v Termah Šmarješke Toplice Roman Šiler, mag. fizioterapije



Vzroki za bolečine v ramenskem sklepu

Bolečina se lahko pojavi ob dvigu roke nad glavo ali ob gibu naprej ali za hrbet. Najpogostejši vzrok za to bolečino je utesnitev kit rotatorne manšete, ki povzroči, da se tetive vnamejo ali poškodujejo. To stanje imenujemo tendinitis rotatorne manšete. Vname pa se lahko tudi sluzna vrečka ali burza, po kateri kite mišic drsijo; temu rečemo burzitis. Bolečino in togost v rami pa lahko povzroča tudi sindrom zamrznjene rame ali strokovno adhezivni kapsulitis.

Kaj je značilno za sindrom zamrznjene rame

Značilna znaka tega stanja sta huda bolečina in popolna nezmožnost premikanja rame, tako aktivno kot pasivno, sindrom pa se razvija v treh fazah:

- › V fazi "zamrzovanja" se bolečine počasi stopnjujejo, s tem pa je rama vse manj gibljiva. Zamrznjenost traja običajno od 6 tednov do 9 mesecev, v večini primerov pa lahko to bolečino omilimo sami – poskusite si ramo tri- ali štirikrat na dan za 10–15 minut obložiti z ledom. Led oziroma hladilno vrečko pa je treba zaviti v krpo, da ne pride do omrzlin. Za lajšanje bolečin in otekline lahko vzamete tudi protibolečinsko zdravilo, če vam ga je predpisal zdravnik.
- › V fazi zamrznjenosti se lahko bolečina sicer zmanjša, a togost sklepa ostane – najbolj je omejeno rotiranje rok in odmikanje stran od telesa. V 4- do 6-mesečni fazi "zamrznjenosti" smo zelo omejeni pri svojih aktivnostih in zmanjša se kakovost življenja.
- › V fazi »odmrzovanja« se gibljivost rame počasi spet izboljšuje, do popolne povrnitve normalne gibljivosti pa traja običajno od 6 mesecev do 2 leti.

Stanje se torej postopoma izboljša samo, a lahko do popolnega okrevanja mine tudi do tri leta. Najboljše priporočilo za zdravljenje zamrznjene rame je fizioterapija, ki se osredotoča na izboljšanje gibljivosti ramenskega sklepa.

Kaj vse lahko sproži sindrom zamrznjene rame (adhezivni kapsulitis)

1. Poškodba ali ponavljajoča se mikrotravma v ramenskem obroču, ki lahko povzroči vnetje in posledično tudi adhezije;
2. Sladkorna bolezen ali bolezen ščitnice;
3. Pomanjkanje gibanja, posledica česar so togi sklepi in mišice, kar pomeni tudi večje tveganje za razvoj zamrznjene rame;
4. Genska nagnjenost k temu;
5. Ponavljajoče se prekomerno obremenjevanje pri določenih športih ali poklicni dejavnosti;
6. Avtoimune bolezni, ki povzročajo vnetje sklepov;
7. Operacije v predelu ramen.



Zakaj rama »zamrzne«

Pri zamrznjeni rami se ramenska kapsula, ki obdaja sklep, za debeli, postane toga in napeta in nastanejo debeli pasovi tkiva, imenovani adhezije. Pogosto je v takem sklepu manj sinovialne tekočine, to je tekočine, ki omogoča lažje drsenje kit po sklepnih površinah.

Pri kom je verjetnost pojava sindroma zamrznjene rame

Sindrom zamrznjene rame najpogosteje prizadene ljudi med 40. in 60. letom starosti. Prizadene tri odstotke populacije, pogosteje se pojavlja pri ženskah, tveganje za to pa je večje tudi pri ljudeh s sladkorno boleznijo in z boleznijo ščitnice. Razvije pa se lahko tudi, če je bila rama dalj časa imobilizirana, v položaju brez gibanja, zaradi operacije, zloma ali kake druge poškodbe. Vendar se lahko pojavi pri komerkoli.

Fizioterapija je pri zamrznjeni rami zelo učinkovita

Ob pojavu sindroma zamrznjene rame ne odlašajte z obiskom pri fizioterapevtu, kajti fizioterapija vam bo pomagala hitreje obnoviti gibljivost ramenskega sklepa. Število obravnav bo odvisno od tega, kako prizadeta je rama in kako se odziva na fizioterapevtske postopke.

Fizioterapija vključuje:

- › nihajne ali pendularne vaje,
- › pasivne, aktivno asistirane in aktivne vaje,
- › raztezne vaje,
- › vaje za moč,
- › manualno terapijo (trakcijo in mobilizacijo sklepa),
- › priporočila za dobro držo telesa, kajti zaradi porušene drže bo slabša kinematika lopatice in manjša funkcionalnost roke,
- › elektroterapijo (interferenčni tokovi, ultrazvok, TECAR, laser ...),
- › svetovanje za lajšanje bolečin.

Rehabilitacija je pri različnih ljudeh različna, zato se razlikujejo tudi fizioterapevtski postopki in se spreminjajo tudi med zdravljenjem, pač glede na simptome in stopnjo prizadetosti.

Dokazano je, da je za zdravljenje sindroma zamrznjene rame najučinkovitejša prav fizioterapija, saj zmanjša bolečino in poveča funkcionalnost rame. Na fizioterapijo se lahko naročite v Termah Šmarješke Toplice, v Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan.

Terme Krka | 08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.com/sl/zdravstvo



Pomladni oddih v Termah Krka

Za polnejše življenje in nepozabne spomine.

Izberite svojo popolno destinacijo: Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan – vsaka ima svoj čar, skupno pa jim je dvoje: vrhunska kulinarika s sezonskimi lokalnimi dobrotami in številne priložnosti za sprostitev. Naj bo to v objemu termalnih vrelov ali v prijetno ogreti morski vodi – pri nas vas čakata popolna brezskrbnost in udobje.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	295,00 EUR	442,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	400,00 EUR	600,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	322,00 EUR	482,00 EUR
Talaso Strunjan 6. 4. – 1. 6. 2025	Hotel Svoboda****	316,00 EUR	527,00 EUR
	Vile***	273,00 EUR	455,00 EUR

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice velja ponudba do 30. 6. 2025. Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi, s polpenzionom, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

		3 noči / soba	5 noči / soba
Laguna Strunjan 6. 4. – 1. 6. 2025	Laguna 4*, soba De Luxe	*592,00 EUR	*986,00 EUR
	Laguna 4*, soba Superior	*538,00 EUR	*896,00 EUR

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

Otroški popusti v v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popusta, drugi otrok od 6. do 12. leta biva gratis, ostali otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta – ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

Otroški popusti v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice v času šolskih počitnic: otroci do dopolnjenega 6. leta in prvi otrok od 6. do 12. leta bivajo brezplačno, ostali otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta – ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

Otroški popusti v Talasu Strunjan: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta – ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



1 = 2

Maksi oddih
po mini cenah

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

2 noči / 2 osebi

249,00 EUR

3 noči / 2 osebi

373,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

267,00 EUR

403,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 6. 2025. Cene veljajo na economy sobo s francoskim ležiščem (130-140x200 cm v hotelu Kristal in 160x200 cm v hotelu Toplice), za 2 osebi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. *Dodatno ležišče ni možno.* Doplačila: polni penzion, turistična taksa, dodatni vstop v svet savn.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Pomlad že kliče na vrt

Ste že naredili načrt, kaj boste letos posadili? Vrtnarji, ki skrbijo za Grajski vrt na Otočcu, poudarjajo, da je načrtovanje zelo pomemben del spomladanskih aktivnosti na zelenjavnem in sadnem vrtu.

Jana Kovačič Petrovič in Janja Strašek



Že spomladi so na Grajskem vrtu:

od zelenjave – blitva, špinača, česen, čebula, glavni ohrovt, zelje in rdeče zelje, rdeča pesa, grah, redkvice, rdeče in rumeno korenje, bob, rukola, spomladanska solata ...,

od zelišč in dišavnic pa že zdaj melisa, timijan in peteršilj, kmalu pa bodo tu še šetraj, bazilika, rožmarin, žajbelj, sivka, kamilica, majaron, origano, meta, drobnjak ...

Čez leto bo vrt ponujal še druge vrste zelenjave, pa **jagodičevje** – jagode, kosmulje, ribez, maline, robide – in drugo **sadje** – češnje, jabolka – ter veliko **domaćih vrtnih cvetlic**, ki niso samo dekorativne, pač pa so tudi užitne.



Naši sodelavci, ki se z veseljem, in to dobro znajdejo tudi v vlogi vrtnarjev, so že od vsega začetka, odkar urejajo ta vrt, zapriseženi ekološki pridelavi. Zasaditev v Grajskem vrtu je zato dobro premišljena in je predvsem pestra – tu najdemo različno zelenjavo, dišavnice, sadno drevje in jagodičevje.

Med vrtninami pa so posajene tudi vrtno cvetlice in začimbnice, ki ali odganjajo škodljivce ali pa privabljajo koristne žuželke, ki uničujejo škodljive. In tako na tem vrtu ni treba uporabljati kemičnih sredstev za zaščito rastlin, le občasno homeopatska sredstva za odvrčanje strun ter bolhačev in drugih hroščev.

Naravni načini za odvrčanje škodljivcev

Kapucinke, na primer, odbijajo polže, hkrati pa jih lahko s pridom uporabimo za dekoracijo jedi in miz. Dišeča sorta **ognjiča** smrdi koloradskemu hrošču in talnim škodljivcem.

Med čebulo je dobro posaditi **komarček**, ker odganja čebulno muho. **Kamilica** pa ščiti rastline, na primer fižol, tako, da sama privablja uši. Pomembno vlogo pri odvrčanju škodljivcev imata tudi **bazilika** in **žajbelj**.

Žajbelj, ognjič in kamilica pa imajo še eno koristno lastnost – privabljajo namreč nadvse **koristne pikapolonice**! Privablja jih tudi **sivka**.

Škodljivcem se bomo lažje izognili tudi s tem, če damo pri zasaditvah vrtnin in sadja **prednost domačim sortam**, saj so te odpornejše, ker so bolj prilagojene našemu podnebj.

Pridelek domačih, avtohtonih sort pa je po navadi tudi polnejšega okusa, in tako lahko gostom še bolj nazorno pokažemo, kako okusna in pestra je naša lokalna hrana.

Upoštevanje naravnih zakonitosti

Naši vrtnarji skušajo pri sajenju in tudi pri pobiranju plodov kar najbolj upoštevati zakonitosti biodinamične pridelave. Dobro namreč vedo, da bo pridelek ob **upoštevanju naravnih zakonitosti in naravnih ritmov** še kakovostnejši. Plod, ki je zrasel na pravočasno posajeni rastlini in je tudi pobran ob pravem času, vsebuje več vitaminov in drugih dragocenih snovi in je polnejšega okusa in bolj izrazitega vonja.

Ker leži Grajski vrt blizu gozda, je ta dragoceni ekosistem za naše vrtnarje tudi vir navdiha. Tu pada na zemljo listje, pa veje in vejice, in to s trohnenjem ustvarja tisto rodovitno podlago, ki omogoča klitje semen. Podobno je tudi na našem vrtu – naši vrtnarji gred ne prelopatajo, pač pa jih le rahljajo in jih zastirajo, za zastirko pa uporabljajo naravne snovi, kot so lesni sekanci, slama, ovčja volna in listje, za gnojenje pa kompost iz vrtnih odpadkov in uležan konjski in ovčji gnoj. In ker kompost tudi dobro zadržuje vlago, naših gred tudi poleti ni treba veliko zalivati.

Z vrta v restavracije

Naše pridelke uporabijo kuharski mojstri v restavracijah hotelov Grad Otočec in Šport na Otočcu ter v Termah Šmarješke Toplice za pripravo okusnih jedi, tudi naših lokalnih domačih specialitet. Grajski vrt pa je mogoče tudi obiskati in na njem pokramljati z vrtnariem, ki ti zaupa marsikatero skrivnost pridelave zdrave hrane.



Visoko ni vedno najboljše.

Ne tvegajte.
Znižajte visok krvni tlak
in holesterol.

Več informacij o krvnem tlaku
in holesterolu lahko najdete na
www.zakajtibijesrce.si.

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?



Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

"Povišan krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal"

Tako pravi Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med. iz Medicinskega centra Krka, s katero smo se pogovarjali o povišanem krvnem tlaku oziroma hipertenziji — diagnozi, s katero se v Sloveniji spopada okoli 40 % odrasle populacije. Hipertenzija ne boli, deluje pa škodljivo na dolgi rok, zato je poznavanje svojih vrednosti krvnega tlaka in ukrepanje ob zaznanih povišanih vrednostih ključnega pomena.



Za krvni tlak pogosto niti ne vemo, da je povišan. Ali smo vseeno lahko pozorni na kakšne simptome?

Skoraj polovica ljudi z visokim krvnim tlakom — vrednosti nad 140/90 mm Hg — se težav ne zaveda, ker nimajo nobenih značilnih simptomov. Za povišan krvni tlak najpogosteje izvejo ob obisku v ambulantni zaradi drugih razlogov ali ob preventivnih pregledih. Blage in neznatne težave, ki se pojavijo občasno, so npr. glavobol, predvsem v zatilju in zjutraj, vrtoglavica, utrujenost, slab spanec, zvonjenje v ušesih, hitrejši srčni utrip, krvavitve iz nosu ali tiščanje v prsnem košu. Teh težav ne smemo zanemariti — naj nas opomni, da si izmerimo krvni tlak.

Kakšen je pomen rednih meritev krvnega tlaka, tudi če se počutimo dobro?

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del prepoznavanja in obravnavanja visokega krvnega tlaka. Vaš krvni tlak je lahko normalen, to je pod 140/90 mm Hg, ali pa je blago zvišan, vendar se to lahko hitro spremeni. Zato je pomembno, da krvni tlak izmerimo, tudi če se dobro počutimo, vsaj enkrat letno oz. večkrat ob že ugotovljenem povišanem krvnem tlaku. Le z rednim merjenjem je mogoče pravočasno odkriti hipertenzijo in tudi ukrepati. Zelo priporočljivo je, da krvni tlak merimo v domačem okolju, saj v ambulantni velikokrat opazimo učinek "bele halje" in je

lahko izmerjeni krvni tlak višji, kot je sicer. Pri meritvah je pomembna uporaba kakovostnega validiranega nadlahtnega merilnika, uporaba ustrezne manšete in pravilna tehnika merjenja.

Katere skupine ljudi sodijo v kategorijo z največjim tveganjem?

Na razvoj primarne arterijske hipertenzije vplivajo različni dejavniki. Na nekatere ne moremo vplivati, npr. na dednost, na nekatere pa lahko: prevelika telesna teža, čezmerno uživanje soli, čezmerno pitje alkoholnih pijač, premajhna telesna dejavnost, izpostavljenost škodljivemu stresu, nezadostno uživanje sadja in zelenjave, kajenje. Zvišan krvni tlak je zelo pogost tudi pri ljudeh s sladkorno ali ledvično boleznijo, v glavnem zato, ker imajo ledvice ključno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka. Zvišan krvni tlak se lahko pojavi tudi pri različnih endokrinih ali krvnih boleznih, boleznih nadledvične žleze, pri motnjah dihanja v spanju, med nosečnostjo in kot neželen učinek nekaterih zdravil, npr. pri kontracepcijskih tabletah, zdravilih proti prehladu, zdravilih za lajšanje bolečin brez recepta in nekaterih drugih zdravilih.

Ali je res, da morajo biti ženske v menopavzi še posebej pozorne na krvni tlak?

Res je, ženske v menopavzi naj bodo še posebej pozorne na krvni tlak. Pred menopavzo ženski spolni hormoni uravnavajo delovanje žilne stene in ščitijo pred mehanizmi, ki zvišujejo krvni tlak. Vendar ti zaščitni ukrepi med menopavzo in po menopavzi izzvenijo. Kot posledica upada ravni spolnih hormonov je med drugim spremenjena tudi presnova krvnih maščob, krvni tlak pa se lahko nenadno zviša. Pri skoraj polovici žensk se hipertenzija razvije pred 60. letom.

Kakšne so posledice neukrepanja pri povišanem krvnem tlaku?

Zaradi škodljivih učinkov na organe je visok krvni tlak eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete. Prisotnost arterijske hipertenzije tveganje za srčno-žilni dogodek v povprečju poveča za 2 do 3-krat. Okvare organov se lahko izrazijo že pri blago, vendar dolgotrajno zvišanem krvnem tlaku. Ta škoduje žilam, srcu, možganom, očem in ledvicam ter vodi v pospešeno aterosklerozo in srčno-žilne zaplete, ki so lahko tudi usodni, npr. možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pectoris, ledvična odpoved, demenca, okvare vida ... Okvare organov lahko nastanejo postopoma z leti, lahko pa se pokažejo nenadoma kot urgentna stanja.

Najpomembnejše je, da zvišanih vrednostih krvnega tlaka ne zanikamo, saj se krvni tlak sam od sebe ne bo znižal. Ljudi pozivam, da se oglasijo pri osebnem zdravniku, če sumijo, da imajo povišan krvni tlak. Ključno je namreč, da ga čim prej odkrijemo in tudi ukrepamo.

Za normalen krvni tlak je mogoče veliko narediti z zdravim načinom življenja, a to ni vedno dovolj. Kaj svetujete?

Da, veliko je možno narediti s spremembo življenjskega sloga. Ljudi z zvišanim krvnim tlakom motiviramo, da prenehajo s kajenjem, spodbujamo redno telesno aktivnost in uravnoteženo prehrano z dovolj sadja in zelenjave, t.i. mediteransko prehrano. Priporočamo omejitve uživanja predelane, hitre hrane, soli, sladkorja in alkohola. Osebam s prekomerno težo priporočamo, da z redno telesno aktivnostjo in uravnoteženo prehrano shujšajo. Obenem svetujemo dovolj spanja in obvladovanje stresa. Vendar pa pogosto to ni dovolj za odpravo vseh dejavnikov tveganja ali zadostno znižanje krvnega tlaka, zato se osebni zdravnik slej ko prej odloči za

dodatno zniževanje zvišanega krvnega tlaka z zdravili. Pomembno je, da njegova navodila natančno upoštevamo, prav tako naj bo posameznik z zvišanim krvnim tlakom vključen v načrtovanje obvladovanja krvnega tlaka in naj sodeluje s pogostimi meritvami krvnega tlaka v domačem okolju. Zelo pomembno je sodelovanje in pogovor z zdravnikom, da dosežemo želeni učinek terapije in seveda želeno vrednost krvnega tlaka, ki posameznika najmanj ogroža za srčno-žilne bolezni.

Na voljo so različna zdravila, vsa so dokazano učinkovita in varna. Razvoj v medicini in farmaciji pa je omogočil tudi kombinirana zdravila, v katerih je več različnih učinkovin, jemljejo pa se le enkrat na dan, kar je za paciente enostavneje.

Ali z jemanjem zdravil lahko kadar koli prenehamo?

Seveda, ob določenih akutnih boleznih, npr. okužbah, dolgotrajni slabši pokretnosti zaradi stanja po operacijskih posegih, poškodbah, akutnem poslabšanju kroničnih stanj ipd., je možno, da se krvni tlak tako zniža, da lahko začasno ukinemo predpisana zdravila za zniževanje krvnega tlaka in jih ponovno uvedemo, ko pozdravimo akutno bolezen oziroma, ko se krvni tlak ponovno zviša. Krvni tlak se lahko zniža tudi, če znižamo telesno težo. To je med nefarmakološkimi ukrepi pravzaprav najbolj učinkovit ukrep.

Kaj se lahko zgodi, če sami prenehamo jemati zdravila?

Če prenehamo jemati zdravila za zniževanje krvnega tlaka brez posveta z zdravnikom, se bo krvni tlak ponovno takoj zvišal, saj učinek zdravil izgine in bomo zopet bolj ogroženi za vse srčno-žilne zaplete. Dlje časa, ko je krvni tlak previsok in višji kot je, večja je nevarnost zapletov, zato je pomembno dosledno upoštevanje navodil zdravnika. Ena od glavnih težav pri zniževanju visokega krvnega tlaka je namreč slabo sodelovanje pacienta pri zdravljenju.

Kakšna je po vašem mnenju splošna ozaveščenost o povišanem krvnem tlaku? Menite, da ga pacienti jemljejo dovolj resno?

Menim, da se z ozaveščanjem ljudi o škodljivostih povišanega krvnega tlaka odkrije več posameznikov, ki imajo povišan krvni tlak. Še vedno pa je splošna ozaveščenost ljudi slaba, saj se manj kot polovica ljudi s hipertenzijo zaveda svoje bolezni, ukrepa pa jih le polovica. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da ima med temi, ki ukrepajo, dobro urejen krvni tlak le okoli tretjina.

V Sloveniji imamo zelo dobre preventivne programe za odkrivanje srčno-žilnih bolezni. S pomočjo referenčnih ambulant, ki so v pomoč pri zgodnjem odkrivanju bolezni in s preventivnimi centri, ki izvajajo delavnice in individualna svetovanja, zgodaj odkrivamo, ustrezno nudimo in svetujemo pri zmanjšanju dejavnikov tveganja ter nudimo pomoč pri spremembi življenjskega sloga.

Po mojih izkušnjah nekateri posamezniki zelo resno jemljejo povišan krvni tlak, redno opravljajo meritve v domačem okolju in se posvetujejo o vrednostih krvnega tlaka v ambulantah. Udeležujejo se tudi preventivnih programov v referenčnih ambulantah in redno jemljejo predpisano terapijo. Po drugi strani pa nekateri zanikajo, da imajo previsok krvni tlak, se ne odločijo za obisk zdravnika ali preventivni pregled oziroma ne jemljejo redno zdravil, s tem pa ogrožajo svoje zdravje.

Priporočljivo je, da se vsi, ki že jemljejo zdravila, enkrat na leto oglasijo pri osebnem zdravniku ali pri diplomirani medicinski sestri. Tam bodo preverili laboratorijski izvid, opravili meritve krvnega tlaka in drugo, kar predpisujejo smernice, ter ocenili morebitne druge dejavnike tveganja za srčno-žilne zaplete. Na podlagi tega lahko potem tudi pravočasno ukrepajo, če je to potrebno.



Grajska kavarna

Prostor in čas za razvajanje

Andreja Zidarič

Kavarna Gradu Otočec je med tukajšnjimi gosti priljubljen kotiček. Nekatere prevzame občutek varnega zavetja za grajskim obzidjem, druge očarljiva okolica rečnega otoka med razigranimi Krkinimi valovi, spet tretje zaznavna eleganca interierja ali pri-dih zgodovine ... Vsi pa so navdušeni nad vedno boljšo kavarniško ponudbo.

Kavarne so pogosto zasnovane kot prostor za druženje, sprostitve ali delo; udobni sede-ži in prijazno osebje prispevajo k občutku lagodnosti ... Pogosto so kavarne tudi intimen prostor za branje, pogovor ali razmišljanje. In otoška grajska kavarna se po tem v ničemer ne razlikuje od drugih znanih kavarn.





Kava, čaj, koktajl?

V otoški grajski kavarni prisegamo na uživaštvo. Celi zbirki okusnih kav se bo zato kmalu pridružil še hladni latte z meto, ki bo za marsikoga najboljša izbira v toplejših dneh, ljubitelji koktajlov pa bodo za osvežitev nedvomno segli tudi po priljubljenem Limoncellu Spritz.

Bi morda kaj sladkega?

Seznam grajskih sladkosti ni obsežen, saj pri nas ne stavimo na količino, temveč na kakovost. Klasika pa ima vedno svoj čar, ne glede na letni čas. Tradicionalni gibanici, večni čokoladni torti, lahki sezonski piti in dnevni sladici, pripravljeni po navdihu naših slaščičarjev, se bo z novim degustacijskim menijem v pomladnih in poletnih dneh pridružila še ...

Ker je otoški grad eden slovenskih turističnih biserov, ga radi obiskujejo ljudje od blizu in daleč. Z očarljivimi jasami, grajsko teraso, parkom in pogledom na lehnjakove pragove, čez katere se preliva reka Krka, je priljubljen tudi kot točka za poroke in prostor za različne poslovne dogodke in osebna praznovanja.

... Pavlova po grajsko – kot bela nevesta s pisanim klobukom

Pavlova je čudovita sladica, ki je dobila ime po slavni baletni plesalki Ani Pavlovi – sladica naj bi s svojo lahkotnostjo in eleganco odražala baletki-
no umetniško milino.

Zunaj hrustljava, znotraj pa mehka, penasta, s stepeno sladko smetano in okrašena s svežim sadjem, kot so jagode, maline, borovnice – za svežino in barvitost. Idealna sladica za posebne priložnosti in za tople dni.

Smo vas prepričali?

Vabljeni na sladko doživetje na Otočec – morda ob skodelici izvrstne kave, lahko v prijetni družbi ali pa v enem tistih dragocenih trenutkov zase. Verjemite, vseč vam bo.

Žita so dragocen vir vlaknin, vitaminov in mineralov

Žita in psevdžita so pomemben del naše vsakodnevne prehrane. Bogata so z ogljikovimi hidrati in prehranskimi vlakninami, vsebujejo tudi beljakovine in veliko vitaminov skupine B, ki jih v rastlinskih živilih ne srečamo pogosto, od mineralov pa so v njih najpomembnejši magnezij, baker in fosfor.

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Svetujemo uživanje polnovrednih žit in izdelkov iz polnozrnatih žit, ker vsebujejo tudi več mineralov in vitaminov, pa tudi več koristnih prehranskih vlaknin.

Strokovnjaki priporočajo uživati zlasti **polnovredna žita**, saj vsebujejo taka v primerjavi z brušenimi več vlaknin, vitaminov in mineralov. Žita vsebujejo elemente, ki so odlično dopolnilo za, na primer, brezmesno dieto.

Zakaj so minerali in vitamini v žitih pomembni za naše zdravje

Magnezij uravnava krvni tlak in skrbi za delovanje mišic, tudi srca. Vnos magnezija pri športni aktivnosti pospeši regeneracijo mišic in prepreči krče, sicer pa magnezij vpliva tudi na delovanje možganov in na razpoloženje, preprečuje migrene in po nekih raziskavah zmanjša celo verjetnost za pojav depresije. Poleg tega pa poveča občutljivost celic za inzulin.

Znaki pomanjkanja magnezija:

- › neenakomerno bitje srca, visok krvni tlak, nizka raven 'dobrega' holesterola HDL,
- › šibke in po aktivnosti boleče mišice, krči, mravljinčenje in odrevenelost,
- › glavoboli.

Za normalno delovanje možganov in zdrave živčne celice je pomemben tudi **baker**. Vpliva na tvorbo rdečih in belih krvničk, podpira imunski sistem in igra pomembno vlogo tudi pri ohranjanju mladostnosti – spodbuja tvorbo kolagena, ki je pomemben za kosti, vezivna tkiva in kožo, spodbuja tudi presnovo in zavira staranje, ker deluje kot antioksidant.

Znaki pomanjkanja bakra:

- › utrujenost, slabokrvnost, ki jo izdaja tudi bleda polt, pogoste slabosti, občutljivost za mraz,
- › zmanjševanje kostne gostote – krhke kosti,
- › slabši spomin, hitrejša sivenje las, slabšanje vida ...

Tretji pomembni mineral v žitih, **fosfor**, sodeluje pri mineralizaciji kosti in zob, pri metabolizmu in pri ohranjanju energije, pomemben pa je tudi za kislinsko-bazno ravnovesje.

Pomanjkanje fosforja je redko, pokaže pa se lahko z

- › osteomalacijo, tj. mehkimi, krhkimi kostmi pri odraslih in rahitičnostjo pri otrocih ter
- › izgubo apetita, oslabeledostjo, utrujenostjo in tesnobo.

Vitamini skupine B

Vitamini skupine B so ključni za delovanje živčnega in imunskega sistema, pri obnavljanju celic, v presnovnih procesih, pri tvorbi krvi ...

Znaki pomanjkanja vitaminov skupine B:

- › utrujenost, pogosto depresivno razpoloženje, nespečnost,
- › slabokrvnost, hormonsko neravnovesje,
- › izpadanje las in težave z lasmi, nohti in kožo (dermatitis),
- › srčno-žilne bolezni,
- › okvare živčevja.

Poleg naštetega vsebujejo žita tudi **železo, kalij, cink, vitamin K** ...

Žita, najboljše polnovredna, lahko uporabljamo v različnih oblikah

Moke iz takih žit uporabljamo za peko kruha in pekovskega peciva, za testenine in tudi za slaščice. Polnovredna žita pa uživamo tudi v obliki kosmičev in kaš.

Pri nas poznamo tradicionalno predvsem **pšenico, piro, koruzo, ajdo, ječmen, oves, rž in proso**, v zadnjih letih pa so v prehrani priljubljena tudi bolj eksotična žita oziroma psevdožita, kot sta **amarant** in **kvinoja**. Naša dobro znana tradicionalna žita imajo ugodno hranilno sestavo, lahko celo ugodnejšo kot ta eksotična žita.



Previdno pri celiakiji in alergiji na pšenico

Nekatera žita vsebujejo gluten, beljakovino, ki se je morajo ljudje s celiakijo ogibati. Drugi, ki te težave nimajo, pa uživajo žita z glutenom popolnoma varno. Gluten daje kruhu in pekovskim izdelkom ustrezne senzorične in tehnološke lastnosti.

Gluten vsebujejo naslednja žita: pšenica (in podvrste pšenice, kot sta kamut in pira, ter izdelki iz nje: bulgur, zдроб in kuskus), rž, ječmen, tritikala (križanec med pšenico in ržjo). Žita in psevdožita (tako imenujemo »žita«, ki niso iz rodu trav), ki **ne vsebujejo glutena**, pa so ajda, proso, kvinoja, amarant, riž, koruza, sirka.

Pri ovsu pa velja previdnost – tehnično je sicer brez glutena, a ga pogosto gojijo v bližini pšenice, ječmena ali rži, in tako lahko pride v stik z glutenom, ob tem pa vsebuje tudi gluten podobno beljakovino avenin, ki lahko povzroča bolnikom s celiakijo, zelo redko sicer, podobne težave kot gluten.

Ali ste vedeli? Nekaj zanimivosti o žitih

Ječmen

Pri nas se najpogosteje uporablja oluščeno ječmenovo zrnje, ki mu pravimo ješprenj. Pripravimo ga kot enolončnico ali rižoto, t. i. ričoto, za sarmice, vse bolj pa se uveljavlja tudi v sladkih jedeh. Iz ječmena se izdeluje tudi ječmenov slad, ki je osnova za proizvodnjo piva, uporablja pa se tudi kot dodatek k pekovskim izdelkom, da dobijo značilno temnejšo barvo in okus po karameli.

Ječmen vsebuje veliko koristnih v vodi topnih prehranskih vlaknin, ki ugodno vplivajo črevesno mikrobioto in s tem na prebavo, za ječmenove betaglukane pa je znanstveno dokazano tudi, da znižujejo raven holesterola v krvi.

Ajda

Gojenje navadne ajde ima veliko prednosti pred gojenjem drugih žit: ajda je za gojenje precej nezahtevna, saj je, ker izvira z velikih nadmorskih višin Himalaje, bolj prilagojena na neugodne vremenske razmere. Primerna je tudi za ekološko pridelovanje in seje se lahko tudi kot drugi posevek v letu in je s cvetenjem konec poletja še dobrodošla paša za čebele.

Ajda ne vsebuje glutena in je v primerjavi z žiti bogatejša z antioksidanti, kakovostnimi beljakovinami in cinkom.

Proso

Slovani so imeli proso za simbol plodnosti, zato so prosene jedi pogosto pripravljali za poroke in podobna slavlja.

Uživa se lahko kot prosena kaša, kuhana na mleku, z dodatkom sadja, ali pa pripravljeno kot riž ali ajdova kaša za prilogo mesu ali zelenjavi. Dober pa je tudi kot zakuha v juhah in enolončnicah.

Oves

Uživamo predvsem ovsene kosmiče, ki jih izdelujejo tako kot vse druge kosmiče, tako da zrna stisnejo in povaljajo, da dobijo značilno obliko. Uporabljamo jih lahko kot žitno kašo, kuhane ali surove, mleti pa so zelo uporabni tudi za zgoščevanje juh in omak – namesto npr. smetane, moke ali škroba.

Podobno kot ječmen vsebuje tudi oves v vodi topne vlaknine betaglukane, ki pomagajo zniževati raven holesterola v krvi, kar je dobro za zdravje srca in ožilja.

Koruza

V kuhinjski uporabljam koruzno moko, koruzni zдроб, polento, pokovko, koruzne kosmiče, konzervirano koruzno zrnje, pokuhane storže ... In ker ne vsebuje glutena, je koruza primerna tudi za ljudi s celiakijo.



Ste vedeli?

Koruzna pokovka, popkorn, je odličen zdrav prigrizek, seveda, če ni pečena na nezdravem olju in če ni preslana.

Pripravimo sami – recepti za okusne jedi z žiti,

ki jih ponujamo tudi v Termah Krka

Okusna omeleta z ajdovo kašo, lečo in zelenjavo

Za 1 osebo

- › 2 jajci
- › 3 žlice kuhane ajdove kaše
- › 2 žlici kuhane leče
- › ½ paradižnika
- › 1/3 zelene paprike
- › 1/3 bučke
- › 1 čajna žlička kisle smetane
- › sol, poper, olivno olje
- › Dodatek:
- › ½ avokada
- › 2 lista rdečega radiča

Papriko, bučko in paradižnik zrežemo na majhne koščke. V skodelici razžvrkljamo jajci, solimo in popravo, dodamo zelenjavo, kuhano kašo, kuhano lečo in čajno žličko kisle smetane in dobro premešamo. Tako pripravljeno maso vlijemo v ogreto ponev z vročim oljem, ponev pokrijemo in počasi pečemo na srednji temperaturi. Postrežemo z avokadom in radičem.

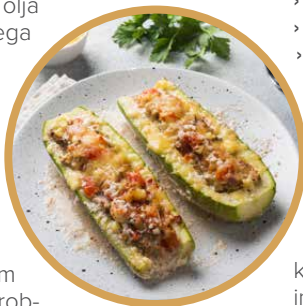
Bučke z nadevom iz prosene kaše s šitakami

Za 4 osebe

- › 330 g bučk
- › 50 g prosene kaše
- › 50 g gob šitak
- › 40 g korenčka
- › 20 g čebule
- › 2 g česna
- › 200 g svežega paradižnika
- › 4 žlice olivnega olja
- › 2 dag nemastnega sira
- › sol, timijan

Bučke prerežemo in izdolbimo mehko sredico, tako da so pripravljene za polnjenje. Na olivnem olju prepražimo drobno seseklano čebulo, dodamo česen, nasekljano sredico bučk, narezane gobe in nasekljan korenček in malo prepražimo.

Nato dodamo proseno kašo, po okusu začnimo, zalijemo z malo vode in podušimo. S tako pripravljenim nadevom napolnimo bučke, jih pokrijemo s koščkom sira in zapечemo v pečici nekaj minut pri temperaturi 180 stopinj. Za dekoracijo in tudi bolj svež okus uporabimo kockice kuhanega olupljenega svežega paradižnika.



Pira z regratom ali čemažem – odlična pomladna jed

Za 4 osebe

- › 3 dl kuhane pire
- › 20 dag regrata ali čemaža (uporabimo lahko tudi rukolo)
- › 20 dag paradižnika
- › 2 dl navadnega jogurta
- › 0,3 dl belega vina
- › 3 seseklani stroki česna
- › timijan, bazilika, muškatni orešček, sol, poper
- › 3 žlice olivnega olja
- › parmezan, po okusu

Regrat, čemaž ali rukolo na hitro zblansiramo, odcedimo in drobno zrežemo. Na olju prepražimo česen, dodamo na drobno zrezan olupljen paradižnik/konkase, zalijemo z vinom, dodamo regrat, začnimo in malo podušimo. Prilijemo še jogurt, dodamo piro in malo naribanega parmezana in samo še na hitro prevremo. Serviramo toplo.



Ajdova kaša z jurčki, v listih kitajskega zelja

Za 4 osebe

- › 10 dag ajdove kaše
- › 20 dag jurčkov
- › ¼ čebule
- › 1 dl navadnega jogurta
- › 4 listi kitajskega zelja
- › olje, sol, peteršilj, timijan, majaron, bazilika

Ajdovo kašo skuhamo (po navodilu na ovitku), čebulo prepražimo na olju, dodamo na lističe zrezane jurčke in jih pražimo toliko časa, da se vsa voda, ki jo spustijo, pokuha. Kuhano odcejeno kašo dodamo h gobam in kuhamo še 5–10 minut, da se okusi povežejo. Dodamo še zelišča in serviramo, zavito v blanširane liste kitajskega zelja.



Jabolčna pita iz polnovredne pirine moke

Za 8 oseb

- › 7,5 dag rjavega sladkorja
- › 12,5 dag margarine
- › 2 beljaka
- › 1 rumenjaka
- › 12,5 dag polnovredne pirine moke
- › ščepec pecilnega praška
- › 2 zavitka vaniljevega sladkorja
- › 0,5 kg jabolk

Penasto umešamo margarino in polovico sladkorja, dodamo rumenjake in mešamo še toliko časa, da je masa gladka. Zatem dodamo moko s pecilnim praškom in trd sneg beljakov, v katerega smo že prej vmešali drugo polovico sladkorja. Narahlo premešamo, vlijemo polovico mase v namaščen pekač, po tem razporedimo jabolčni nadev, tega pa prekrijemo z drugo polovico mase. Pečemo 30–40 minut pri temperaturi 180 stopinj.

Jabolčni narastek z ovsenimi kosmiči

Za 4 osebe

- › 25 dag ovsenih kosmičev
- › 0,3 dl sladke smetane
- › 0,3 dl mleka
- › 4 jajca
- › 1 kg naribanih olupljenih jabolk
- › 10 dag rjavega sladkorja
- › sol, vaniljev sladkor, cimet

Rumenjake, smetano, mleko, vaniljev sladkor, sladkor in cimet dobro premešamo/mešamo tako dolgo, da se sladkor raztopi. Beljake rahlo osolimo in jih stepemo v trd sneg, snegu nato narahlo primešamo kosmiče in maso z rumenjaki, nazadnje pa v to maso vmešamo še jabolka. Maso vlijemo v dobro namaščen pekač in jo pečemo pri temperaturi 180 stopinj 40 minut.

Pa dober tek!

Krka je objavila nerevidirane izkaze poslovanja za leto 2024



Družba Krka je 13. marca 2025 objavila nerevidirane izkaze poslovanja skupine Krka in družbe Krka za leto 2024. Skupina Krka je ustvarila prihodke od prodaje v vrednosti 1 milijarde 909,5 milijona EUR, kar je 103,2 milijona EUR oziroma 6 % več kot v letu 2023. Nerevidirani čisti dobiček skupine Krka znaša 356,2 milijona EUR.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je ob tej priložnosti povedal: »V letu 2024 smo v skupini Krka poslovali uspešno in v skladu s pričakovanji. Dosegli smo največjo prodajo in rekorden EBITDA v višini 520 milijonov EUR. Glede na predhodno nerevidirano oceno poslovanja skupine Krka za leto 2024, ki je bila objavljena januarja, je prodaja ostala enaka, dobiček iz poslovanja in čisti dobiček pa sta večja za 1,9 milijona EUR oziroma za 2,8 milijona EUR. V zadnjem petletnem obdobju je bila povprečna letna stopnja rasti dobička iz poslovanja 9,3-odstotna, čistega dobička pa 7,8-odstotna. **Z geografsko razpršeno prisotnostjo, s preudarnim sprejemanjem odločitev in učinkovitim prilagajanjem razmeram smo bili do zdaj vedno kos izzivom in verjamem, da bo tako tudi v prihodnje. Zaupam v Krko in njene ljudi.**«

V Sloveniji smo dosegli 121,0 milijonov EUR prodaje, kar predstavlja 6,4-odstotni delež prodaje skupine Krka. Rast je bila 6-odstotna. Glavnino, 71,7 milijona EUR, smo ustvarili s prodajo izdelkov, ki se je povečala za 8 %.

Prodaja **zdraviliško-turističnih storitev** je znašala 49,4 milijona EUR, kar je 3 % več kot v letu 2023. V hotelih Term Krka smo ustvarili 342.176 nočitev, kar je 2 % več kot v letu 2023.

Razvoj in raziskave

V letu 2024 smo Krkino ponudbo povečali z **22 novimi izdelki**, in sicer z 18 izdelki iz skupine zdravil na recept, tremi izdelki s področja samozdravljenja in prehranskih dopolnil ter enim veterinarskim zdravilom.

Vlaganja in naložbe

V letu 2024 je bila vrednost naložb v skupini Krka 117,0 milijonov EUR, od tega 87,8 milijona EUR v obvladujoči družbi.

Zaposleni

V skupini Krka je bilo konec leta 2024 **12.810 zaposlenih**, od tega v tujini 5247, kar je 41 % vseh zaposlenih. 47 % jih ima najmanj univerzitetno izobrazbo, 202 sta doktorja znanosti. Skupaj z agencijskimi delavci je bilo v skupini Krka 12.857 zaposlenih.



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.termo-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.termo-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@termo-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 privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov dataprotection.officer@termo-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. Zavezuje 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.

						VRELCI ZDRAVJA	FRANCOSKI PISATELJ (ALEXANDRE, 'Trije mušketirji')	ETILNI ALKOHOL	NAGNJEN SVET, STRMINA	EARVIN JOHNSON	DENARNA ENOTA ROMUNIJE	KRAŠKA KOTANJA	DEL ZRKLA MED ROŽENICO IN LEČO, IRIS	STROKOVNIAK ZA KLETARSTVO	LUKA NA JAPONSKEM
						DEBELUŠNA ŽENSKA									
						PRIPRAVA ZA UTRDITEV ČESA									
						AM. IGRALKA (WEST)				PRIPRAVA ZA VPREGANJE ŽIVINE					
						IT. ZNAMKA AVTOMOBILOV				SAMICA OSLA					
											365 DNI				
											ZNAČILNI PREDSTAVNIK VRSTE				
SESTAVIL: PETER UDIR	OKRAS	HLADEN SEVERNI VETER V SREDOZEMLJU	LIČJE PALME RA-FJEVCA	IZRAŽA ŠTEVILKO DVE	MEDN. ORG. ZA STAN-DARDE				OVČAR, PLANŠAR						
					OTOK V INDONEZIJI				BOJNI PLIN MEHURJE-VEC						
TRDNJAVA, BASTIJA							SL. PESNICA (NOVY)					REKA EVROTAS			
							STAROSELSKO JAP. LJUDSTVO					KOMPAK-TNA TALNA OBLOGA			
SAMOVENCICA								PREGIBNI ŽEPNI NOŽ						MILIJON TON	ČUTILO ZA VID
								RUSKA SRAJCA, RUBAŠKA							
SKUPINA HITRO SI SLEDEČIH STRELOV							PREBIVALEC IRSKE				SLOVENSKI DIRIGENT (HUBAD)				
							HUDA JEZA, OGORČENJE				NAVITEK				
STAR CITROENOV MODEL				BREZBRIŽEN ČLOVEK									EMA KLINEC		
				RIM. BOGINJA JUTRANJE ZARJE									DUHOVNIŠKI PRAVNIK		
STROČNICA, KI IZVIRA IZ VZHODNE AZIJE					LJUDSTVO V SUDANU					FR. FIZIK (DOMINIQUE FRANCOIS)					
					ENA NAJDA-LJŠIH REK V S. AMERIKI					OPERNO GLEDALIŠČE					
MITOLOŠKO BIVALIŠČE UMRLIH, NAV							VEDA O ATOMIH								KUPIDO
LUKNJAČ							VRSTA ŽITA								
KONEC POLOTOKA			DELAVEC, KI RUJE						VELIKA ŽELJA PO SPOLNI LJUBEZNI						
			PLES PO KOROŠKO						DVOJICA						
DRUŽABNA IGRA S KARTAMI						GRŠKI MITOLOŠKI TITAN						LOMLJENJE, ZLOM			
						IVANA KOBILCA						KEM. SIMBOL ZA TELUR			
KOVINSKI BAROMETER								IT. PESNIK (PIETRO, 1492–1556)							
DRUŽABNA PRIREDITEV OB ČAJU								IZDELOVALEC RAKET							

AINU - staroselsko japonsko ljudstvo; **AOMORI** - luka na Japonskem; **ARAGO** - fr. fizik (Dominique Francois); **JAPET** - grški mitološki Titan;

Rešitev zimske križanke (vodoravno): ŠKRBAVOST, POTRDITEV, ALIA, SILA, SREČNO, SOR, KORITNIK, POLSKAVA, AZANA, OKVIRJE, MOND, OT, DUOLA, CMER, APRA, ŽVENK, AGOSTINI, TE, NJORKA, METER, IVO, SMOLARKA, TABLETA, IVE, LAJ, INLET, NATIKANJE, OJAČITEV, LANIKA, SEKANICA, ARAKAN

Geslo: SREČNO

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada **JOLANDA ZVER, MLADINSKA 46, 9000 MURSKA SOBOTA**

2. nagrada **SIMONA PIBER, SAVSKA CESTA 11/C, 4260 BLED**

3. nagrada **MARJAN MIHELČIČ, VIR, BUKOVČEVA 1, 1230 DOMŽALE**

4. nagrada **ZARA DUBRAVKA GRAMC, CESTA KRŠKIH ŽRTEV 44, 8270 KRŠKO**

5. nagrada **HILARIJ BUČINEL, KVEDROVA C. 14, 6000 KOPER**

Rešeno križanko pošljite do **26. 5. 2025** 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!
DOBRODOŠLI!
DOBRODOŠLI!



www.pinija.si