

Tvoja Thermana

Brezplačen izvod

September 2009

Tiskovina – Poštšina plačana pri pošti Laško 3270

Časopis dobrega počutja družbe Thermana Laško

ZA DOBRO POČUTJE

Voda.

Jo znamo ceniti?

Čas je za savno

»Vse bolj poslušam
svoje telo«

SKRBIMO ZA ZDRAVJE

Kako lajšati težave
pri fibromialgiji

Skrb za dobro držo
kot življenjsko
poslanstvo





Dobrodošli v hiši dobrega počutja



Dobro počutje zagotovo vsak od nas razume nekoliko drugače. Odvisno je od posameznika in njegovih potreb, spreminja pa se lahko glede na starost in življenjske okoliščine. Za nekoga je dobro počutje razvajanje od glave do pete, za drugega uživanje v prijetni družbi in ob dobri hrani, tretjemu pomeni predvsem zdravje, nekdo pa ga vidi v ustvarjalnosti, delu in uspehih. Ne glede na to, s čim dobro počutje v določenem trenutku enačimo, pa lahko rečemo, da je v osnovi vendar nekaj, k čemur si vsi prizadevamo in česar si vsi želimo. Je smisel življenja. A vse pre pogosto nam nekoliko zmanjka, da bi to tudi dosegli.

V družbi Thermans Laško, ki je v gospodarski rasti s preoblikovanjem in preimenovanjem nastala na tradiciji Zdravilišča v Laškem, smo naše programe oblikovali s poslanstvom, da skrbimo za vaše dobro počutje in zdravje kot vaš sopotnik v vseh življenjskih obdobjih in glede na vaše različne potrebe. Dobro počutje razumemo v njegovem polnem pomenu – kot skrb za zdravje, razvajanje, nego telesa in duha, osvežujoč oddih v privlačnem okolju, prijetno druženje, udobje bivanja, kulinarčna doživetja, programe za povrnitev zdravja ... vse, kar nam bogati in polepša življenje, ali – če povzamemo – kot kulturo zdravega načina življenja.

Naša ponudba temelji na znanju in prijaznosti ljudi, naših sodelavcev in vaših prijateljev. Za nami je bogata zgodovina, 155-letna tradicija, iz katere smo se na temeljih zdravilnih termalnih vrelov razvili v sodoben in kakovosten center zdravstvenega in wellness turizma. Za nami so življenjske zgodbe ljudi, naših gostov in prijateljev, ki si ob nas in z nami obnavljajo in krepijo svoje življenjske moči.

Pred nami pa je časopis Moja Thermans, v katerem želimo naše poslanstvo deliti z vami, spoštovani gostje, naši bralci. Tu boste našli zanimive ideje, predloge in »recepte« za dobro počutje. S strokovnimi članki vam bomo morda spodbudili novo razmišljanje o sebi, o načinu življenja. Predstavljali bomo novosti v naši ponudbi.

Želimo, da ob prebiranju dobite konkretne zamisli, kaj lahko storite zase, za svoje boljše počutje in zdravje, da začutite utrip dogajanja v Thermans Laško ter da spoznate zgodbe ljudi. Tistih, ki prihajajo k nam po dobro počutje, in tudi tistih, ki se trudimo, da vam bo v naši hiši dobrega počutja lepo.

Negujmo in razvajajmo se, bodimo dobre volje, oborožimo se s pozitivno energijo. Uravnotežimo telo in duha. Jejmo hrano, ki nas dela zdrave. Upočasnimo tempo, vdihnimo s polnimi pljuči, oddahnimo si, imejmo se radi in naredimo nekaj zase. In za svet okoli nas, saj se bosta naše dobro počutje in pozitivna energija slej ko prej prenesla tudi na okolje in druge ljudi.

Se vidimo!

Mag. **Roman Matek**
Direktor Thermans d.d. Laško, družbe dobrega počutja

Iz vsebine

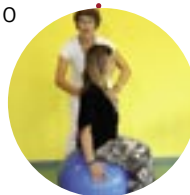
Dobro počutje telesa in duha

- Voda. Jo znamo ceniti? 2.
- Laški termalni vrelov 3.
- Čas je za savno! 4.
- »Vse bolj poslušam svoje telo« 16.
- Dobro počutje tretje generacije 18.



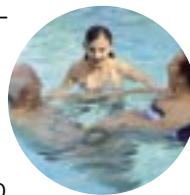
Skrbimo za zdravje

- Kako naj skrbim za svoje zdravje 6.
- Kako lajšati težave pri fibromialgiji 8.
- Skrb za dobro držo kot življenjsko poslanstvo 9.



Ponudba in utrip Thermans

- Sezonski programi 11.
- Programi dobrega počutja 12.
- Zdraviliški programi 13.
- Otroška termalna doživetja 14.
- Kulinarčni utrinki 17.
- Okusimo laški utrip 19.
- Novičke iz Thermans 20.

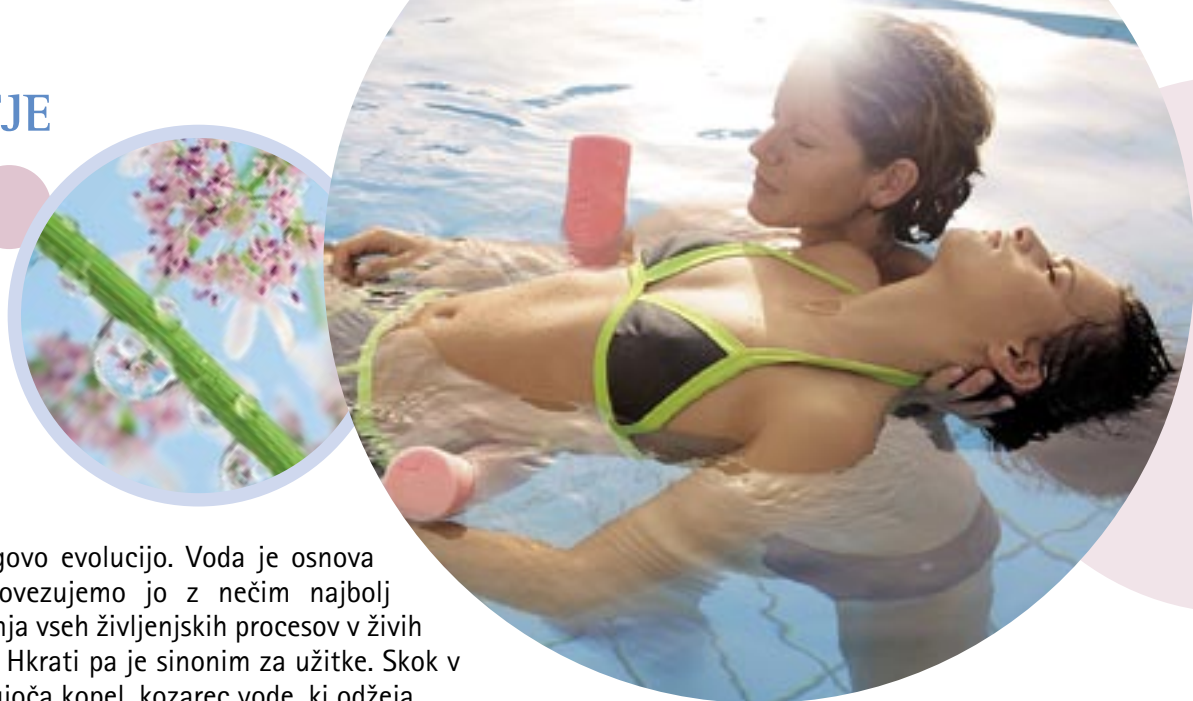


Thermans d.d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
Rezervacije: 03 423 21 00, 03 423 22 00, Centrala: 03 423 20 00
Faks: 03 423 20 10
info@thermans.si, www.thermans.si



Voda

Besedilo: Miša Novak



Ustvarila je naš planet in omogočila njegovo evolucijo. Voda je osnova vsakega življenja na našem planetu. Povezujemo jo z nečim najbolj elementarnim, kot je omogočanje opravljanja vseh življenjskih procesov v živih organizmih. Voda kot izvor in vir življenja. Hkrati pa je sinonim za užitke. Skok v globoko modrino, osvežujoča prha, sproščujoča kopel, kozarec vode, ki odžega ...

Z njo se umivamo, kuhamo, pomivamo posodo in peremo oblačila, čistimo svoje domove in avtomobile. Pijemo jo. Kopalimo se v njej. Pokriva dve tretjini zemeljskega površja. Tudi človeško telo je v veliki meri sestavljeno iz nje. Kmetijske kulture ne rastejo brez nje, vsako živo bitje jo potrebuje za obstoj. Brez hrane bi človek še zdržal približno en mesec, brez vode pa le nekaj dni.

Varna pitna voda nam omogoča življenje in je eden od osnovnih pogojev zdravja. Zdravilna voda iz termalnih in mineralnih vrelcev blagodejno vpliva na lajšanje bolezenskih težav.

Voda ni le ustvarila življenja, voda je življenje! A jo kljub vsemu temu vse bolj jemljemo za nekaj samoumevnega.

Poraba pitne vode v zadnjih sto letih večja za 15-krat

Že najstarejše civilizacije so se razvile prav ob vodi. Dobro so se zavedale vitalnega pomena te življenjske tekočine in do vode gojile veliko spoštovanje.

Še pred sto leti so ljudje vodo večinoma ročno črpali iz vodnjakov ali zajemali iz izvirov. V dvajsetih letih prejšnjega stoletja so bili na vodovodni sistem priključeni le trije odstotki prebivalcev. Poraba vode je bila zato minimalna.

Z rastjo prebivalstva in priključkov na vodovodni sistem se je črpanje vode v zadnjih sto letih povečalo za več kot 15-krat, a danes na svetu kar 2,7 milijarde ljudi nima urejene varne in redne oskrbe s pitno vodo, še manj odvodnjavanja in čiščenja odpadne vode.

Oskrba s pitno vodo zaradi suš in prevelike porabe vodnih zalog postaja vse bolj kritična, povpraševanje po njej pa zaradi umetnega namakanja, urbanizacije, industrializacije in vse večje osebne porabe še naprej narašča. Skoraj vse države sveta imajo resne, četudi zelo različne težave z vodo.

Kako bogati smo z vodo pri nas

V zadnjem stoletju je v Sloveniji pretežno veljalo prepričanje, da je območje Slovenije bogato z vodo. Da je Slovenija dežela voda. Slovenske reke in njihovi pritoki so skupaj dolgi 26.000 km, imamo 13 jezer in 150 registriranih slapov, ob vodah na površini pa predstavljajo veliko bogastvo tudi termalni in mineralni vrelci pod zemljo.

V Evropi imajo od Slovenije več vodnih zalog na prebivalca le še Švedska, Finska, Estonija, Norveška in Islandija, a to nam ne daje dovoljenja, da z vodo ravnamo neodgovorno.

Voda v človeškem telesu

V človeškem telesu sta od dve tretjini do tri četrtine vode, odvisno od starosti. Dojenček ima v telesu več vode kot starostnik, prav tako je imajo več moški kot ženske.

Voda ima v našem telesu več nalog. Uravnava telesno temperaturo, po telesu nosi hranilne in vitalne snovi, iz njega izplakuje škodljive snovi in vzdržuje ravnovesje mineralnih snovi. Poleg tega je tudi poceni lepčilno sredstvo za bolj sijočo kožo.

Če pijemo premalo, nas telo takoj opozori. Postanemo utrujeni in boli nas glava, pri izgubi 15 odstotkov vode pa lahko nastopi že smrt. Telo premore zapletene mehanizme, ki preprečujejo izsušitev. Če jih ne poznamo ali signalov telesa ne upoštevamo, telo ne more več delovati normalno. Poslušajmo torej svoje telo in mu dajmo tisto, kar potrebuje!

Pijmo, pijmo, pijmo ... vodo

Vsak dan moramo popiti vsaj približno 1,5 litra vode (priporočene količine so nekoliko višje od običajnega vnosa, in sicer okoli 2,2 litra za ženske in 3 litre za moške), in to poleg tekočine, ki je sestavni del prehrane, na primer sadja in zelenjave. Prava količina vode pri človeku je odvisna od njegove starosti, spola, fizične aktivnosti, duševnega stanja ali bolezni ter temperature in vlažnosti okolja.

Čaj, kava, alkohol in druge umetne pijače preprosto ne morejo nadomestiti čiste naravne vode. Vsebujejo celo snovi, ki odstranjujejo vodo iz telesnih zalog, kar pri človeku povzroča še večjo žejo in tudi odvisnost od teh umetnih pijač. Privajenost na njihov okus in obilno pitje teh pijač namreč avtomatično zmanjšujeta potrebo po pitju vode. Raziskave pri Američanih so pokazale, da je 30 odstotkov ljudi pretežkih, ker ne vedo, kdaj so žejni, in ne ločijo med lakoto in žejo.

Kako popiti dovolj vode

Pitje vode je najbolje razporediti prek celega dneva, kar zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem tudi dobro počutje.

Začnemo s kozarcem tople vode na tešče, nato jo vsaj po nekaj požirkov ali kozarec pijemo med posameznimi obroki, torej večkrat na dan, lahko pa tudi v času obroka – če želimo obroku zmanjšati energijsko gostoto, a v zmernih tekočinah, raje nekaj minut pred obrokom. Dan zaključimo s kozarcem ali dvema pred spanjem. Prav slednje je še posebej pomembno, saj s tem pripravimo telo na opazno izgubo vode, do katere pride med spanjem. In spet smo pri pomembnem jutranjemu kozarcu, saj je to čas, ko je kri najbolj viskozna, torej najgostejša, srčni infarkti pa zaradi tega najpogostejši. Piti moramo ravno tako pred telesnimi napori, med njimi in po njih, s čimer ohranjamo pravo raven naše hidracije. Nikar ne pozabimo, da moramo piti vedno, preden smo dejansko žejni.

Če smo med tisto večino ljudi, ki ne pije dovolj – izdelajmo si sistem pitja! Na hladilnik ali računalnik si nalepimo listek, ki nas bo opozarjal, da moramo piti, ali pa si že zjutraj natočimo steklenico vode in jo imejmo vedno pri roki, vzemimo jo tudi v avtomobil. Zadajmo si cilj, kako pogosto bomo segli po njej. Pitje lahko tudi povežemo z opravili. Kozarec popijmo vsako polno uro ali po vsakem telefonskem klicu. Čas je za kozarec vode! ●



Zakaj bi pili prav vodo?

1. Je najlažje dostopna, najcenejša in jo imamo skoraj vedno pri roki.
2. Zares odžega. Čaj, kava in druge umetne pijače povzročajo še večjo žejo.
3. Zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem dobro počutje.
4. Napolni hrano z energijo, tako da lahko delci hrane med prebavo z energijo oskrbijo telo. Zato hrana brez vode za naše telo nima nobene energijske vrednosti.
5. Z rednim pitjem vode postane mehanizem žeje v telesu učinkovitejši. Lažje razločujemo med občutkom žeje in lakote.
6. Redno pitje vode poveča našo zbranost in odpornost proti boleznim.
7. Pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji, premaguje utrujenost, izboljša delovno učinkovitost in poveča koncentracijo.
8. Deluje proti stresu, zmanjšuje tesnobo in depresijo, zaradi njenih učinkov pa boljše spimo.
9. Pripomore k vsesplošno dobremu počutju, dobremu videzu in lepši koži.
10. Ne vsebuje kalorične vrednosti in torej ne redi.

Laški termalni vreelci

Besedilo: Cvetka Jurak, Zdravilišče Laško

Skrivnostno moč laških termalnih vreelcev so poznali že stari Rimljani. V srednjem veku so vreelce poleg domačinov uporabljali tudi srednjeveški misijonarji, leta 1854 pa je v Laškem zrastle prvo termalno kopališče, ki je nosilo ime habsburškega cesarja Franca Jožefa I.

Od takrat do danes se je Zdravilišče Laško razvilo v enega najsodobnejših centrov zdravstvenega in wellness turizma, termalna voda iz Laškega pa je številnim ljudem pomagala ponovno vzpostaviti zdravje in ohraniti dobro počutje. Iz nje so celo varili pivo, danes pa jo lahko tudi pijemo.

Laška termalna voda kot naravni zdravilni dejavnik

Naravni zdravilni dejavnik Zdravilišča Laško je akrototermna alkalna kalcij-magnezij-natrijeva hidrogenkarbonatna voda s temperaturo 32 do 34 °C, ki s svojimi balneološkimi dražljaji deluje na uravnovešanje in utrjevanje organizma. Uporablja se v preventivne in kurativne namene.

Pri zdraviliški zdravstveni dejavnosti se izkoriščata njeno mehanično in termično delovanje. Zaradi hidrostatskega pritiska, ki deluje na potopljeni del telesa, se izboljša cirkulacija v visceralnih organih, izprazni se periferne vene in limfni vodi. Termično delovanje preko toplote ugodno vpliva na celotno telo.

Zdravilno delovanje laške termalne vode se je skozi dolgoletne izkušnje dokazalo predvsem pri blago zvišanem krvnem tlaku, kroničnih vnetjih sklepov in hrbtnice ter težjih okvarah in prizadetosti gibal. V Zdravilišču Laško smo do sedaj uporabljali termalno vodo za hidroterapijo tako v preventivne kot kurativne namene. Sestavni del zdravilnih postopkov s termalno vodo so termalne kopeli, terapevtske vaje v termalni vodi, učenje hoje v vodi, razgibanje v metuljasti kadi, masaže s podvodnim curkom, biserne kopeli z dodanimi zdravilnimi zelišči, Kneippove vodne poti. Voda s svojo toploto deluje sproščujoče na človeški organizem, blaži mišične krče, zmanjšuje bolečine, zboljša gibljivost sklepov in z zdravilno energijo krepi obrambno sposobnost organizma.

Gostje lahko v termalni vodi v Laškem tudi zaplavajo, in sicer v Termalnem Centru Wellness Parka Laško ali v zunanjem in notranjem termalnem bazenu Zdravilišča Laško, lahko pa se tudi sprostitjo v termalnih kopelih.

» Zdravilišče Laško je bilo prvo v Sloveniji, ki je svojo vodo analiziralo z najnovejšimi metodami raziskovanja subtilnega polja. Najbolje pozna svojo vodo. Svojim uporabnikom omogoča nekaj več in v trendu – živeti bolj polno in zdravo življenje. To lahko s ponosom zagovarja, pravi Branka Lovrečič, direktorica Inštituta Bion.

V Zdravilišču Laško s koncem leta 2009 začenjamo tudi s širšo uporabo termalne vode. Uporabljali jo bomo pri izvajanju fango oblog, kjer bomo suhi prah pomešali s termalno vodo in s tem obogatili delovanje blata, poleg tega pa uredili pivnico termalne vode.

Zelo kakovostno biopolje laške termalne vode

Spomin vode še vedno ni znanstveno priznan, čeprav ga proučuje in potrjuje vrsta znanstvenikov, tudi na Inštitutu Bion. V vodo vtisnjena informacija se lahko reproducira na različne načine. V Zdravilišču Laško smo v sodelovanju z Inštitutom Bion opravili raziskave o biopolju in po metodi dr. Masara Emota fotografirali vodne kristale termalne vode. Osnovni namen raziskav je bil ugotoviti biološke učinke laške termalne vode, predvsem v vodo vtisnjeno subtilno polje oziroma biopolje. Vzporedno so temeljito kemijsko analizo opravili v Activation Laboratories (www.actlabs.com) s sedežem v Kanadi.

Raziskave so pokazale, da ima laška voda biološko odlično delujoče biopolje, ki je stabilno, ubrano, povezujoče in vitalizirajoče. Izžareva močno življenjsko energijo in ima pozitiven, spodbujevalen vpliv na človeka. Dobrodejno deluje na psiho, vzpostavlja ravnovesje med dušo in telesom, pomaga pri razstrupljanju telesa, zmanjšuje njegovo zakisanost, deluje blago odvajalno ter izboljšuje biološko okolje celic in medcelično komunikacijo.

Voda Laško izvira iz globine 160 metrov, po vsebnosti mineralov in temperaturi je akrototermna alkalna kalcij-magnezij-natrijeva hidrogenkarbonatna voda s temperaturo 32 do 34 °C. Vsebnost mineralov kaže, da se je dalj časa zadrževala v podzemlju in na svoji poti raztapljala dolomit, kalcij, magnezij in kremen. Skupna mineralizacija vode je od 278 do 295 mg/l, kar uvršča termalno vodo v Laškem med srednje mineralizirane vode.

Fotografije kristalov laške vode so pokazale izredno lepe, simetrične in urejene kristale, kar dodatno nakazuje njeno pozitivno delovanje. V sredini je nakazan heksagram (šesterokraka zvezda), kar je posebnost brez primere.

Vrinjeni kristali pomenijo novo brstenje, življenjsko silo, harmonizirajoče delovanje vode Laško, kar deluje dobrodejno tako na telo kot tudi duha.



Pivo iz termalne vode – voda še dodatno izboljša okus

Simon Kukec, ki je pivovarno v Laškem prevzel leta 1889, je uveljavil novo vrsto piva in prvo pivsko znamko – termalno pivo, ki je bilo varjeno iz znamenite termalne vode v Laškem. S številnimi poizkusi je ugotovil, da termalna voda pivu izboljšuje okus.



Laška termalna voda primerna za pitje

Najnovejše raziskave so pokazale, da je laška termalna voda primerna tudi za pitje. V energijskem pogledu se za pitje priporočata do 2 litra vode na dan, ki se razdelita v manjše odmerke po 2 dcl preko celega dneva. Vodo pijemo po požirkih, in preden jo popijemo, jo nekaj časa zadržimo v ustih. Pivnica bo na voljo v Kavarni K&K v Zdravilišču Laško.



Čas je za savno

Besedilo: Janja Urankar, Wellness Park Laško

Savanje nikakor ni omejeno zgolj na hladne mesece, res pa je, da nam ta blagodejen in vse bolj priljubljen ritual izmeničnega segrevanja telesa, potenja v savni in počasnega ohlajanja pod osvežujočo prho takrat še posebej prija. Na Finskem ga že dolga stoletja poznajo kot vsakdanji pripomoček za zdravo življenje.

Pozitivni učinki savne na telo so številni. Savanje pospešuje krvni obtok, pomaga pri razstrupljanju telesa, sprosti mišice in zmanjša bolečine v sklepih, izboljša prekrvavitev kože, utrjuje imunsko odpornost, znižuje tlak, dobro vpliva na težave s sinusii, hkrati pa nas sprošča po napornem dnevu in prinaša zdrav spanec. Pravi balzam za telo in duha.

Ste že ljubitelji savnanja? Ali pa tega načina sproščanja še niste poskusili? Dajte si priložnost in poslušajte, kako se bo odzvalo vaše telo.

Je savna primerna zame?

V nasprotju s splošnim prepričanjem je savanje primerno skoraj za vse skupine ljudi, starostnih omejitev ni. Če ste zdravi, lahko savno obiščete kadar koli, savanje pa ni priporočljivo za dojenčke in za ljudi, ki imajo težave s srcem, imajo tuberkulozo, epilepsijo, rak ali kožne bolezni. Če ste zaskrbljeni ali imate zdravstvene težave, se pred obiskom raje posvetujte z zdravnikom.

Nekateri se v savno podajo nekajkrat na leto, drugi vsak teden ali celo večkrat na teden. Kot pri vseh stvareh je tudi pri

savanju potrebna zmernost, še posebej pa poslušajte lastno telo in počutje.

Kaj velja vedeti o savnanju

Dobro je, da si vzamemo dovolj časa, vsaj dve uri. Pred savnanjem praviloma ne jemo, izjemoma le majhen prigrizek. Potrebujemo dve večji brisači (ali brisačo in rjuho), prav pride tudi kopalni plašč (vse to lahko dobimo ob nakupu vsotopnice).

Pred prvim obiskom savne se temeljito umijemo in stuširamo, pozneje le spiramo pot s telesa in ne uporabljamo šamponov, po tuširanju se pred novim vstopom v savno z brisačo osušimo. V predprostorih je priporočena uporaba natikačev, ki jih pred vstopom v savno pustimo zunaj. V savno vstopimo hitro, da v prostor ne spustimo hladnega zraka, in tiho zapremo vrata.

V savni ne nosimo kopalk in nismo ogrnjeni, saj bi s tem zmanjšali učinke savnanja, prav tako ni priporočljiv nakit. V savni vedno z brisačo ali rjuho pognemo mesto, kjer sedimo (ali ležimo), razen v parnih savnah, kamor



ne vstopamo z brisačo, mesto, kjer sedimo, pa umijemo s priročnim tušem.

Ob prvem vstopu v savno se omejimo na 10 do 12 minut (če pa nam telo že po nekaj minutah pokaže, da mu je dovolj, pa seveda manj), najprej ležimo, nato pa sedemo in tako v telesu vzpostavimo normalen tlak. Sledi 20-minutni počitek, nato pa postopek ponovimo, praviloma 3-krat. Po odhodu iz savne pol ure počivamo, da se izravna temperatura v telesu.

Medtem ko se Finci v savnanje praktično rodijo – savna jim predstavlja sveti kraj, pa se moramo drugod obnašanja v savni šele naučiti.

Za sprostitev je pomembno predvsem, da je v savni mir, zato glasni pogovori niso primerni. V savni lahko ležimo, a če je gneča, sedemo in naredimo prostor. Peči ne polivamo sami, za to skrbi usposobljeno osebje. Po prihodu iz savne in pred vstopom v bazen s hladno vodo se vedno stuširamo. Boljše se bomo počutili tako mi kot drugi obiskovalci.

Torej, čas je za savno! Bogata tradicija savnanja v Laškem vabi. ●

Bogata tradicija savnanja v Laškem

Thermana je bila s Savna Centrom v Zdravilišču Laško pred več kot desetletjem na slovenskem trgu prvi ponudnik, ki je s privlačno ter tematsko in arhitekturno dodelano ponudbo savn dejansko postavila visoke standarde v ponudbi savnanja in tako pripomogla k razcvetu te ponudbe v Sloveniji.

Savne ostajajo pomemben del wellness ponudbe Zdravilišča Laško, z letom 2008 pa je Thermana razširila ponudbo savn z novim Savna Centrom v okviru Wellness Parka Laško.

Savna Center v Wellness Parku Laško

Novi Savna Center je zgrajen v sodobnem slogu in s pridihom zgodovine Laškega na prostoru, velikem 675 m², in ponuja bogat izbor šestih različnih vrst savne. Izbirate lahko med infrardečo savno, savnami Laconium in Sanarium ter klasičnimi finskimi in parnimi savnami, ki se spogledujejo s tradicijo tematsko urejenih savn, ponudbo pa dopolnjujejo trije sklopi počivališč, hladni notranji in topli zunanji bazen ter bar.

Savna Center je odprt od 11. do 22. ure, več informacij na www.thermana.si in na recepciji Termalnega Centra (03 734 89 00).

Savna Center v Zdravilišču Laško

V Savna Centru v zdraviliškem delu pa je na voljo dosedanja in še vedno zelo privlačna ponudba sedmih različnih savn. To so rimska savna Caldarium, savna 1001 noč, marmorna turška savna, turška savna, kristalna finska savna, ob zunanjem hladnem bazenu pa stojita še brunarici, ki sta tipični predstavnici finskih savn Sanarium z aquavivo.

Tudi v tem Savna Centru sta na voljo notranji in zunanji bazen, oba s teraso z ležalniki. Podate se lahko v hladni bazen, whirlpool, doživite tuše s tropskim dežjem in mentolovo kopel, na voljo pa sta tudi dve počivališči s solarijem.

Savne so med tednom odprte od 12. do 22. ure, sobote, nedelje in med prazniki pa od 8. do 22. ure. Torki so vsi (razen med prazniki) rezervirani za ženske. Več informacij na www.thermana.si in na telefonu 03 734 51 66.

V naših savnah skozi ves dan izvajamo programe vrtničenja toplega zraka z izbrano zeliščno eteriko, z naravnim pilingom telesa s kristali soli, z medom ali s sladkorjem in cimetom. Pri vrtničenju zraka izučeni animatorji z vrtenjem brisače poskrbijo, da se temperatura enakomerno prerazporedi po celotnem prostoru savne, kar povzroči intenzivnejše potenje. ●

NOVO – s septembrom 2009 v Savna Centru Wellness Parka Laško še dodatno nova savna Kristal.



Vinoterapija

Kozmetika Afrodita si že od začetka svojega delovanja prizadeva za razvoj in proizvodnjo kozmetičnih izdelkov, v katerih prevladujejo aktivne sestavine rastlinskega izvora. V tem duhu je razvila program z inovativnim, k naravi usmerjenim pristopom, na katerem temelji svoj prihodnji razvoj. Afroditini izdelki iz programa »Salon Exclusive Natural« tako vsebujejo izključno aktivne sestavine rastlinskega izvora, ne vsebujejo parafinskih olj, vazelina in ne silikonov, niso konzervirani s parabenom, so naravne barve in vsebujejo rastlinske emulgatorje.

Program »Salon Exclusive Natural« je od nedavnega bogatejši tudi za paleto naravnih preparatov Vinoterapija (za nego obraza in telesa), ki so v razvojnih laboratorijih Kozmetike Afrodita nastajali več kot dve leti. Temeljijo na visoko kakovostnih hranljivih sestavinah grozdja in vina, prepoznavni pa so postali po edinstvenem vonju sveže nabranega grozdja.

Vino in grozdje ... vse, kar koža potrebuje

Da se v grozdju in vinu skriva

ključ do večne mladosti, so že pred davnimi leti zelo dobro vedeli Egipčani, Grki in Rimljani. Skozi tisočletja so generacije uživale grozdje za ohranjanje zdravja, mladosti in lepote, učvrstitev kože ter dolgotrajni mladostni videz.

Danes pa za prelomnico štejejo leto 1993, ko so začeli v francoski vinorodni pokrajini Bordeaux intenzivno raziskovati učinkovine grozdja. Raziskave so pokazale, da so grozdne pečke in tropine, ki jih vržejo stran po stiskanju grozdja, pravo bogastvo z neverjetnimi zaviralnimi učinki na staranje kože.

Drobne pečke v grozdju so zakladnica bioflavonoidov, ki so izredno močni antioksidanti in upočasnjujejo proces staranja. Oligomerni pro(anto)cianidini v grozdni pečki pa bi naj bili v boju s prostimi radikali kar 50-krat učinkovitejši in močnejši kot na primer E vitamin.

Vinoterapija za suho in zrelo kožo

S staranjem koža postaja suha, se tanjša, zmanjša se raven lipidov v njej, poveča se občutljivost, upočasnijo se njeno obnavljanje in prihaja do sprememb tudi v njenih globljih plasteh.

Številnim koristnim sestavinam grozdja in vina so v Kozmetiki Afrodita dodali še druge rastlinske sestavine, da bi koža zares prejela vse, kar potrebuje za aktiviranje svojih naravnih procesov za optimalno zaščito pred staranjem. Izdelki so namenjeni predvsem negi zrele in tudi mlajše suhe kože.

Vinoterapija za nego obraza in telesa

V okviru te linije je Afrodita uveljavila nov pristop v kozmetičnih salonih in wellness centrih ter z izdelki Vinoterapija in tretmaji, ki se vežejo nanje, ustvarila sinonim za pravo wellness razpoloženje ter naravno nego obraza in telesa.

Na voljo so izključno v wellness centrih in kozmetičnih salonih, ki so strokovno usposobljeni za nego z izdelki linije Vinoterapija. Poizkusite jih lahko tudi v Zdravilišču Laško.

Več informacij o tretmaji Vinoterapija v Centru zdravja in lepote Zdravilišča Laško na telefonu 03 745 51 66.





salon exclusive natural

NOV PRISTOP
V WELLNESS CENTRIH IN
KOZMETIČNIH SALONIH:

VINOTERAPIJA

Popolna naravna nega
obraza in telesa

Wine Therapy
so izdelki z naravnimi barvili ter rastlinskimi emulgatorji, NE vsebujejo parafinskih olj, vazelina, silikonov in parabenov. Naravne sestavine vzpostavljajo ravnovesje med vlago in lipidi v koži, gladijo gube in upočasnjujejo proces staranja.

Na voljo v wellness centrih in kozmetičnih salonih. Poiščite jih na:
www.kozmetika-afrodita.com
Dodatne informacije:
ga. Ana Kukovec (03 812 11 96).



Nova ponudba terapij Elemis Spa

S septembrom 2009 je Wellness Spa Center Wellness Parka Laško razširil svojo ponudbo z novo blagovno znamko Elemis, ki prinaša 16 novih storitev specialne in napredne anti-aging nege obraza, rok in stopal, celotnega telesa ter posebnih spa ritualov in terapij razstrupljanja, tako za ženske kot tudi posebej za moške.

Elemis ima več kakor 17 let izkušenj v obravnavanju moških in žensk v profesionalnem zdraviliškem okolju. Vse spa terapije so razvile profesionalne skupine strokovnjakov, da bi spoštovale kompleksno psihologijo telesa, delujejo pa v naravni sinergiji kože, telesa in duha.

Elemis je na voljo le v najbolj ekskluzivnih zdraviliščih in lepotilnih salonih po svetu. Posebnosti pri Elemisu so tudi individualen pristop k stranki, posebne tehnike izvajanja tretmajev in svetovanje o uporabi maloprodajnih izdelkov kozmetike Elemis.

Več o celotni ponudbi Elemisovih terapij v Laškem na telefonu Wellness Spa Centra 03 423 20 40 in na www.thermana.si, pod Wellness Spa Center.



Kako naj skrbim za svoje zdravje?



Besedilo: Radmila Lučić, dr.med., Zdravilišče Laško

S prelomom tisočletja je zdravje postalo vrednota, po kateri se vse bolj meri kakovost življenja. Današnji tempo od nas vse bolj neizprosno zahteva, da smo zdravi, da smo v formi, da se dobro počutimo in da imamo dovolj energije za obvladovanje vsakodnevnih izzivov tako v službi kot tudi doma. Zdravje je danes postalo resnično dragoceno, saj si stranske učinke nezdravega življenjskega sloga težko privoščimo.



Če najprej pogledamo najpopularnejšo definicijo zdravja, kot ga je opredelila Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1948, ki pravi, da je »zdravje popolna povezava telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob«, vidimo, da že več kot pol desetletja zdravje razumejo v vsej njegovi širini in pomenu.

Kaj pa vam predstavlja zdravje?

Dobro telesno kondicijo, pozitivno energijo, vitalno telo, bistrost duha, čustveno ravnovesje, zdrave lase in nohte, sijočo kožo, sposobnost upravljanja stresa, odpornost telesa, vesplošno dobro počutje?

Ali zgolj odsotnost bolezni? Zagotovo pa nekaj, za kar se res splača potruditi?

Trendi kažejo, da se vse bolj zavedamo pomena skrbi za zdravje in v to investiramo vse več časa in denarja, na drugi strani pa imamo vse več bolezenskih tegob in stanj zaradi nezdravega življenjskega sloga. Ne gre za to, da ne bi želeli poskrbeti za svoje zdravje, problem je v tem, da nam zmanjka znanja, kako se tega lotiti, pogosto pa predvsem le tiste prave volje.

Skrb za zdravje in dobro počutje se zagotovo začne doma. Pogledajmo, kaj za svoje zdravje lahko storimo sami doma, na naslednji strani pa spoznajmo še preventivne programe za ohranjanje in pridobitev zdravja v zdraviliški ponudbi. ●

Kaj lahko za zdravje naredimo doma

Gibajmo se!

Telo nujno potrebuje gibanje, aktivnost, šport. Daje nam občutek dobre telesne pripravljenosti, vpliva na naše splošno počutje, daje pa nam tudi energijo in samozavest. Našemu življenju prinese dodatna leta in našim letom vnaša življenje! Kaj početi in kako začeti?

- V mislih imejte, da je minuta vadbe boljše kot nič.
- Dan si razporedite tako, da imate vedno določen čas na voljo za vadbo.
- Izberite vadbo, ki prija vašemu telesu in v kateri uživate (hoja, tek, kolesarjenje, kratke nekajminutne vaje za razgibanje, plavanje ...). Večkrat poskusite kaj novega.
- Začnite s kratko in nezahtevno vadbo in postopoma večajte obseg (intenzivnost, trajanje in pogostnost). Med vadbo preverjajte svoj srčni utrip.
- Vsako priložnost izkoristite za vadbo! Do trgovine ali službe pojdite peš, avto parkirajte malo dlje od cilja in se sprehodite, namesto dvigala izberite stopnice, zjutraj v postelji naredite nekaj razteznih vaj, med delom se pretegnite, naredite krog okoli stavbe ...
- Pomembna je vztrajnost. Postavite si končni cilj, ki ga razbijte v majhne korake. Brez cilja je vsaka pot prava ...
- Motivirajte se z glasbo. Poiščite si partnerja za vadbo, saj je v družbi prijetneje tudi pri športu.
- Poiščite kakšno dobro literaturo s konkretnimi idejami za vadbo (v knjigarnah je danes res privlačna izbira).

Jejmo hrano, ki nas ohranja zdrave!

Ob rednem gibanju bomo za naše zdravje naredili največ, če bomo skrbeli tudi za uravnoteženo prehrano. Prisluhni moramo svojemu telesu in mu dati tisto, kar mu dobro tekne. Enotnih receptov ni.

- Upoštevajte prehransko piramido. Jejte kakovostno hrano in poskrbite za pravo razmerje.
- Jejte hrano, ki vam daje energijo in ki poleg želodca nahrani tudi dušo. Vaše telo zelo dobro ve, kaj potrebuje za dobro razpoloženje. Poslušajte ga. Uživate več hrane, ki vas poživijo, in se izogibajte tisti, ki vas dela utrujene.
- Hrano uživajte z vsemi čutili. Vzemite si čas! Ne pozabite na pet obrokov na dan.
- Poskrbite za zdrave prigrizke, ki dajo energijo in vas spravijo v dobro voljo (banana na primer).
- Piti je treba čim več. Vodo, seveda. Tudi, ko se vam zdi, da niste žejni.
- Svoje prehranjevalne navade lahko popravite tudi tako, da se vsake toliko časa odločite za postne ali očiščevalne dneve, ko pijete veliko tekočin in uživate le sadje ali zelenjavo (a previdno in v posvetu z zdravnikom).

Spočijmo, sprostimo se, negujmo se od glave do pet!

Za svoje telo in zdravje bomo naredili veliko tudi, če se predamo razvajanju, sproščanju, če dovolj počivamo in negujemo svoje telo. Imate slabo vest? Nikakor! Vzemite si čas zase in za svoje telo.

- Razmislite, kako na vašo vitalnost vpliva vaš življenjski slog in kaj bi lahko spremenili, da bi se bolje počutili (več gibanja, več spanja, manj kofeina, bolj zdrava hrana, manj stresa, obisk savne, masaža ...).
- Poskrbite, da boste neprekinjeno spali vsaj sedem ur na noč.
- Pred spanjem si privoščite sproščujočo kopel, berite knjigo, prižgite si svečke, sprostite se ob glasbi. V svoji kopalnici si ustvarite svojo 1001 noč ...
- Jutro začnite s svojim najljubšim ritualom, ki vas bo sproščene popeljal v lep dan.
- Vsak dan si privoščite kratke oddihe – po nekaj minut, ko polno zadihate ali preprosto gledate v zrak, prepodite stres in napolnite zaloge energije.

Začnimo s hojo! Kako vam v Zdravilišču Laško pomagamo skrbeti za vaše zdravje?

Besedilo: Radmila Lučič, dr.med., Zdravilišče Laško



Besedilo: Radmila Lučič, dr.med., Zdravilišče Laško

Gibanje je za zdravo telo še kako pomembno. Oblika gibanja, ki nam je vedno dostopna in ni preveč zahtevna, je prav hoja. Načrtna in redna hoja, ki traja pol ure ali dlje, blagodejno vpliva na ves organizem, izboljša delovanje srca in prekrvavitev celega telesa, premaga stres, okrepijo se dihalne mišice.

Nagradimo se z nordijsko hojo. Pri njej razgibamo celotno telo, ni preveč naporna in blagodejno vpliva na dihalni in srčno-žilni sistem. Pri nordijski hoji sta najpomembnejša ritem gibanja rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi. Koordinacija gibov mora biti usklajena. Pomembna sta odziv od palice in hitrost hoje, ki jo moramo prilagoditi svojim sposobnostim.

Z nordijsko hojo se lahko ukvarjamo vse leto in je primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti.

Kaj torej potrebujemo? Palice za nordijsko hojo ter športna oblačila in obutev, primerna letnemu času. Palice morajo biti ergonomsko oblikovane, iz dobrega materiala (karbon in aluminij), čvrste in vzdržljive. Pravilna dolžina palic je odvisna od več dejavnikov, kot so dolžina koraka, dolžina nog, ritem hoje, gibljivost itd.

Osnove nordijske hoje vam pokažemo tudi v Thermani, palice si lahko tudi izposodite. ●

Ker nam doma ob vsakdanjem tempu vse pre pogosto ne uspe najti časa za redno skrb za zdravje, pride tudi čas, ko moramo preprosto narediti nekaj več, in to pod vodstvom strokovnjakov. Slovenija je z velikim bogastvom naravnih zdravilišč – 15 se jih ponaša s statusom verificiranega naravnega zdravilišča, med njimi tudi Thermana z Zdraviliščem Laško – na področju preventivne skrbi za zdravje resnično izjemna.

V Thermani Laško nenehno nadgrajujemo že 155-letno tradicijo skrbi za zdravje in dobro počutje naših gostov. K nam prihajajo gostje, ki cenijo svoje zdravje, želijo zdravje obdržati ali ga ponovno pridobiti. Del Thermane je z novo investicijo v Wellness Park Laško namenjen programom wellnessa in dobrega počutja, Zdravilišče Laško pa svojo poslovno strategijo v medicini uveljavlja v programih, ki zajemajo osnovno zdravstvo, diagnostiko, preventivo ter medicinsko in obnovitveno rehabilitacijo.

Pomemben poudarek pri zdravstvenih programih v okviru primarne preventive so programi, ki preprečujejo pojav in nastanek bolezni in je njihov cilj izboljšati življenjski slog. Programi primarne preventive v Zdravilišču Laško vključujejo:

- zdrav način življenja (svetovanje, kako aktivno preživljati prosti čas in kako bo zdravo življenje postalo

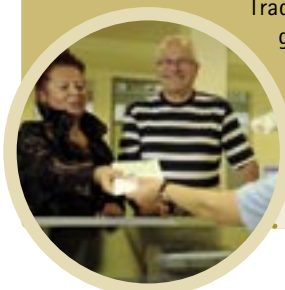
- vaš nov življenjski slog),
- redno fizično aktivnost (redna jutranja vadba v termalnem bazenu ali v parku, hoja, plavanje, tek, kolesarjenje ...),
- prosti čas in oddih (gibanje v naravi, glasba, planinarjenje, ribolov) ter
- zdravo in uravnoteženo prehrano (uživanje zdrave hrane in ozaveščanje o tem, kaj jemo).

Na sredinskih straneh časopisa poiščite program dobrega počutja in sprostitev (v okviru programov dobrega počutja) ali pa zdravja (v okviru zdraviliških programov), ki vam je najbolj pisan na kožo. Pri tem vam bomo tudi z veseljem svetovali.

- **Pokličite na brezplačno številko 080 81 19 in pomagali vam bomo sestaviti tisti program, s katerim boste na pravi način poskrbeli za vaše zdravje.** ●

Novo v Zdravilišču Laško – tradicionalna kitajska medicina

Tradicionalno kitajsko medicino izvaja g. Jianbo Ding. Zdravljenje poteka od ponedeljka do petka v popoldanskih urah.



Informacije in naročila na telefonu 03 734 51 66.

Zakaj ponavadi ukrepamo prepozno?

Sodobni življenjski slog je prepojen s stresnimi situacijami, ki skupaj s hitrim tempom vedno pogosteje ogrožajo naše zdravje. Kakovostno delo lahko opravi le zdrav, zadovoljen in visoko motiviran posameznik.

Zato smo v Zdravilišču Laško razvili preventivne in managerske programe, posebej za ženske in moške, s katerimi boste dobili celostno sliko o vašem zdravju:

- Managerski pregled (1 dan)
- Preventivni program za ženske (2 dni)
- Preventivni program za moške (2 dni)

Na dodatno naročene medicinske storitve, izbrane po dogovoru z zdravnikom, nudimo 10-odstotni popust, ki se sešteva s popustom za člane Kluba zdravja Thermana Laško (do 25 %). ●

- Programov se lahko udeležite kot posamezniki ali kot podjetje. Vsebinska programov vam je na voljo na www.thermana.si/medicina/preventivni-programi, informacije pa na telefonu 03 734 57 00.



Vprašali ste strokovnjaka

»Moja mama je padla pred mesecem dni in si zlomila kolk. Danes še vedno ne hodi samostojno, ni sposobna hoditi po stopnicah in ima težave pri oblačenju. Kolk jo še vedno boli, ima tudi sladkorno bolezen in osteoporozo. Želim nasvet, kako naprej, kje bi ji lahko pomagali, da bi shodila in delno skrbela sama zase.«



Na vprašanje odgovarja vodja medicine v Zdravilišču Laško Silvester Krelj, dr.med., specialist fizikalne medicine in rehabilitacije:

Pri vaši materi gre predvsem za gibalno oviranost, ki je posledica poškodbe kolka. Dodatni oviri sta sladkorna bolezen in osteoporozo. Priporočam, da se z mamo oglasite v našem zdravilišču, ki je posebej grajeno, opremljeno in namenjeno gibalno oviranim. Namestili jo bomo na negovalnem oddelku, ji nudili ustrezno nego in varnost. Na fizioterapiji ji bodo strokovno razgibali kolk, ki je prizadet tudi zaradi osteoporoze, in olajšali bolečino. Naučili jo bomo hoditi in ji svetovali, kako naj skrbi sama zase, da bo čimbolj neodvisna in ne bo potrebovala tuje pomoči.

Termalna voda ji bo olajšala bolečino in na ta način omogočila ponovno hojo. Voda je primerne temperature tudi za tiste, ki imajo povišan krvni tlak in jemljejo ustrezna zdravila. Široka gostinska ponudba hrane in pijače ji bo omogočila, da bo našla kaj zase, oziroma ji bomo svetovali ustrezno dieto.

- Vprašanje o vaši težavi posredujte na urednistvo@thermana.si in odgovoril vam bo ustrezen specialist.

Kako lajšati težave pri fibromialgiji

Besedilo: **Simona Novak**, diplomirana fizioterapevtka, Zdravilišče Laško

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je fibromialgija prisotnost nepojasnjene, široko razprostranjene bolečine ali zbadanja, nenehne utrujenosti, splošne jutranje otrdelosti, spanja, ki ne odpočije, in številnih bolečih točk.

Poglavitni simptom je difuzna, kronična bolečina, ki traja daljše časovno obdobje, vsaj tri mesece. Pogosto se pojavi najprej na enem mestu, predvsem v vratu, pozneje pa postane generalizirana.

Najbolj boleča sta ravno predel, kjer se stikata vrat in glava – zatilje, in spodnji del vratu, nato sledi zgornja linija ramen, bolečina pa se nadaljuje proti prsnici, prizadeta sta tudi ledveno-križna hrbtenica in predel nad ritnico ali tik pod njo. Na sprednji strani telesa bolijo vrat, tik nad notranjim robom ključnice, dlančna stran podlahti in notranja stran kolena. Skupaj gre za 18 točk, ki pa niso pri vseh bolnikih enake. Bolečina je pekoča, močna ali izžarevajoča.

Ob kroničnem bolečinskem sindromu pa fibromialgijo spremljajo še številne težave, ki imajo zelo močan vpliv na vsakdanje življenje in celostno počutje bolnika ter zmanjšujejo njegovo zmožnost za delo. To so utrujenost, nespečnost, depresija, glavobol, vrtoglavica, suhost oči in ust, občutek otekanja okončin, mravljinčenja, sindrom vzdraženega črevesja in sečnega mehurja.

Pogosto jo je težko diagnosticirati

Bolezen so opisovali že pred okoli 150 leti – vendar takrat pod različnimi drugimi imeni, pogosto so jo obravnavali kot duševno motnjo – Svetovna zdravstvena organizacija pa je

fibromialgijo uradno priznala kot sindrom – in jo torej uvrstila med prava obolenja – šele pred 15 leti.

Fibromialgija nima specifičnih objektivnih pokazateljev, zaradi česar je pogosto velika težava že sama postavitev diagnoze. Tudi strokovnjaki fibromialgijo pogosto zamenjujejo s sindromom kronične utrujenosti, razdražljivega črevesja, miofascialne bolečine, depresije ali migrene. Vsa ta stanja so pri bolnikih s fibromialgijo lahko istočasna.

Bolniki lahko zaradi tega dobijo napačno diagnozo ali pa se več let pritožujejo nad bolečinami in utrujenostjo, prav nepoznavanje diagnoze pa vodi do stresa, depresije, tudi anksioznosti in težav z vključevanjem v družbo, kar pa nato prispeva k še poslabšanju bolezn.

Ameriško združenje revmatologov je oblikovalo diagnostična merila za diagnozo. Diagnoza je potrjena, če je razpršena bolečina stalna, konstantno prisotna najmanj tri mesece, če je na palpacijo pozitivnih najmanj enajst od osemnajstih značilnih točk na telesu, te točke pa so na pritisk simetrične (torej na istih mestih tako na levi kot na desni strani telesa).

Najpogosteje obolevajo ženske

Fibromialgija se pojavlja predvsem pri odraslih, pogosteje obolevajo ženske, medtem ko je pri otrocih zelo redka oziroma

se lahko pojavlja le pri mladostnikih. Izkušen ugotavljamo, da so med bolniki individualne razlike v simptomih in načinu njihovega pojavljanja.

Pri nekaterih bolnikih se je bolezen začela počasi in postopoma, pri drugih pa naenkrat in burno.

Čeprav bolečine nastajajo predvsem v mišicah, pa ne izvirajo iz sklepnega ali mišičnega vnetja. Večina najnovjših raziskav je pokazala, da se vzrok ne skriva v mišicah, temveč v centralnem živčnem sistemu. Ve se, da določene travme, obremenitve, stres, infekcije in hormonske spremembe lahko poslabšajo bolezen.

Kako jo zdravimo

Ker pravi vzroki obolenja niso znani, ne poznamo vzročnega zdravljenja, temveč zgolj simptomatsko. Zdravljenje torej ne prinaša ozdravitve, temveč le blažje simptome in s tem znosnejše življenje.

Zaradi številnih simptomov fibromialgija zahteva multidisciplinarno obravnavo oziroma sodelovanje več specialistov. Delo je timsko, v timu poleg zdravnika splošne medicine sodeluje revmatolog, ki postavlja diagnozo, specialist fizikalne rehabilitacijske medicine, ortopedi, nevrologi, psihiatri, psihologi, socialni delavci, fizioterapevti, medicinske sestre in seveda pacient kot aktivni član tima.

V Zdravilišču Laško že pet

let aktivno izvajamo zdravljenje pri bolnikih s fibromialgijo. Zdravljenje vključuje medikamentozno terapijo, fizikalno terapijo, delovno terapijo, psihoterapijo, psihološko svetovanje – individualno ali v skupini. Pomembno je, da pacienta izobražujemo, poučimo o naravi bolezni, ga opozorimo na dejavnike tveganja, pojasnimo možnosti preprečevanja zdravljenja, skratka, ga tudi naučimo, kaj lahko sam stori za izboljšanje svojega stanja. V proces moramo vključiti tudi bolnikove svoje, saj je njihov razumevajoč odnos zelo pomemben del zdravljenja.

Metode fizikalne terapije, ki se najpogosteje predpisujejo, so elektroterapija, kineziterapija, hidrokinezi terapija, termoterapija, masaže, magnetoterapija, ultrazvok, laser. Namen fizikalne terapije pa je zmanjšati bolečino, izboljšati gibljivost, funkcijo, okrepiti oslABLJENE mišice, sprostiti in raztegniti prekratke mišice, vzpostaviti dobro psihično počutje ter izboljšati kakovost življenja in psiho-socialnega funkcioniranja.

Velikokrat pacientu pomagajo tudi metode komplementarne medicine. Ti postopki ne smejo biti tvegani za bolnika in morajo dopolnjevati uradno medicino z dodatnimi metodami zdravljenja, kot so joga, akupunktura, aromaterapije, dihalne vaje, meditacije, avto-geni trening, thai chi, chigong, terapija z glasbo, pilates.

Kaj lahko bolnik sam stori za izboljšanje kakovosti življenja

Priporočajo se redna telesna aktivnost, hoja, telovadba, kolesarjenje, plavanje, pravilna prehrana in primerna telesna teža, razbremenitev pri delu, uporaba ergonomskega pohištva pri delu in doma, redne počitnice, izogibanje stresu. V Sloveniji deluje tudi Društvo za fibromialgijo, kjer lahko posameznik dobi informacije o sami bolezni, o možnostih zdravljenja, se pouči, kako živeti s fibromialgijo, ter izmenjuje svoje izkušnje z bolniki s podobnimi težavami. ●

● **Že imate diagnozo fibromialgije? Bi se radi posvetovali, kako omiliti težave? Pokličite v Zdravilišče Laško na 03 734 51 28.**

Ambulante in posvetovalnice

Za nasvete, kako odpraviti različne zdravstvene težave, je v Zdravilišču Laško na voljo vrsta ambulant in posvetovalnic. Predstavljamo jih na 14. strani.

● **Informacije in rezervacije so na voljo na telefonu 03 734 57 00. Več na www.thermana.si/medicina/ambulante-posvetovalnice.**

Skrb za dobro držo kot življenjsko poslanstvo

Pogovor s fizioterapevtko Zdravilišča Laško Majdo Anžin, ki v širšem slovenskem prostoru že 20. leto s preventivnima in zdravstveno-vzgojnima programoma Šola proti bolečini v križu in Šola dobre držo ozavešča bolnike in otroke o pomenu pravilne držo telesa.

Besedilo: Miša Novak

Majda Anžin je fizioterapevka v Zdravilišču Laško že 35. leto. Željo po delu z ljudmi je dobila, ko je iz medijev spoznala delovno terapijo, nato pa je »pristala na fizioterapijo« in se tako podobno kot sestra dvojčica in tudi druga sestra zapisala poklicu s poslanstvom prizadevanja za izboljšanje zdravja ljudi. Na pogovor me je povabila v fitness, ki je bil v tisti uri edini mirni prostor v zdraviliškem terapevtskem centru. Kozarec vode je bil pri roki, kar hitro pa se je pošalila, da »lahko vmes tudi malo potelovadiva«.



Glede na naš življenjski slog, ko vse več sedimo, se vse manj gibamo in ko nam vsakdanji tempo in škodljive razvade povzročajo vse več težav in bolezenskih stanj, bi to vsekakor bilo zelo dobrodošlo. No, telovadili nisva, vseeno pa je mi je v pogovoru, ki se je vrtil okoli pomena preventive in pravilne držo, spontano pokazala nekaj vaj in posredovala nekaj nasvetov, ki bodo pri boljši držo koristili tudi meni.

Anžinova se je po 15 letih fizioterapevskega dela v Zdravilišču Laško osredotočila na težave s hrbtenico in tako že leta 1990 začela s Šolo proti bolečinam v križu, ki jo je nato preoblikovala tudi za otroke, jo večkrat predstavila v medijih v poljudnih člankih ter na kongresih fizioterapevtov, zdravnikov in vzgojiteljev. Do avgusta leta 2009 je ta zdravstveno-vzgojni program, ki ga v Zdravilišču Laško sedaj vodi že osem fizioterapevtov, v 650 ponovitvah šole obiskalo že 6400 bolnikov in gostov Zdravilišča Laško pa tudi številni otroci po vsej Sloveniji.

Iz njenih besed – ob vračanju v začetna leta te šole, ko se je fizioterapija kot stroka šele začela intenzivno razvijati – je res močno začutili, da je skrb za pravilno držo in s tem za izogibanje poznejšim težavam s hrbtenico postalo njeno življenjsko poslanstvo.

Zagotovo se marsikdo še spomni, kako so nas naše mame ves čas opominjale, naj se vendarle vzravnamo. Pa smo se vzravnali, a takoj zatem zdrsnili v staro držo ...

Res je, tudi mene je mama ves čas opominjala s tem, a se me to nekako ni na pravi način dotaknilo. Poleg tega kot otrok nisem mogla vedeti, kaj dejansko pomeni pravilna drža. Vsekakor je ozaveščenost o vlogi dobre držo in s tem zdrave hrbtenice pomembna, a potrebno je tudi, da nam strokovnjak razloži in nas z vajami nauči, kaj je dobra drža pri stojju, sedenju oziroma v vseh gibalnih situacijah.

Kje in kdaj se začne skrb za zdravo hrbtenico?

Vse od leta 1975, ko sem začela delati kot fizioterapevka, sem se dolga leta srečevala s številnimi težkimi stanji hrbtenice, kar me je sčasoma spodbudilo, da sem poleg rednega terapevtskega dela v zdravilišču začela aktivno delovati za preprečevanje teh stanj oziroma na preventivi.

Ko začneš delati na preventivi, vidiš, da se skrb za dobro držo začne pri otrocih, že v vrtcu, nato pa nadaljuje v osnovni in srednji šoli. Tako sem takoj po letu 1990, ko smo začeli s Šolo proti bolečini v križu, začela z izvajanjem prilagojenega

programa v vrtcu v Laškem, sledila so izobraževanja v osnovnih šolah v Radečah in Celju pa v srednjih šolah v Celju in Ljubljani, sledile so še druge. V programe smo vključili tudi starše, vzgojitelje in učitelje, saj je to ključnega pomena za doseganje pravih učinkov. Skupaj z zdravnikom in psihologom smo leta 2000 v Kamniku organizirali dvodnevno teoretično in praktično izobraževanje, ki je bilo vključeno v program stalnega strokovnega izpopolnjevanja pedagoških delavcev.

Kako se na Šolo dobre držo odzivajo otroci?

Vzgoja in dajanje dobrih vzorcev sta najbolj uspešna v dobi odraščanja, že v predšolski dobi pa se postavljajo temelji dobre telesne držo in osnovne gibalne navade. Šolo dobre držo smo na primer v osnovni šoli izvedli najprej v prvem razredu, jo ponovili v petem in nato v osmem razredu. Tako v vrtcu kot v prvem razredu so otroci zelo dojemljivi in s pristnim zanimanjem spremljajo šolo. V srednji šoli pa opazimo, da se mladostniki dejansko že zavedajo pomena zdravja ali pa se že soočajo z določenimi bolečinami v križu.

Z vstopom v šolsko obdobje se morajo namreč prilagoditi dolgotrajnemu sedenju, ki je utrujajoče tako psihično kot tudi za hrbtenico. Pojavi se utrujenost osrednjega živčevja in s

» Ko začneš delati na preventivi, vidiš, da se skrb za dobro držo začne pri otrocih, že v vrtcu. «

tem slaba drža. Pa tudi nasploh okolje, v katerem odraščajo in živijo, ni prijazno, saj gibanje in igre v naravi vse bolj zamenjajeta televizija in računalnik. Otrokom z interaktivnim pristopom pokažemo, kaj je dobra drža pri stojju, sedenju in v vseh dinamičnih situacijah, jih spodbujamo h gibanju, samoopazovanju in samokontroliranju ter na sploh ozaveščamo o pomenu prave držo.

Je Šola dobre držo popotnica za vse življenje?

Težko je z nekajurno šolo zgraditi pravilen vzorec za vse življenje. Tudi zato smo šolo izvajali oziroma ponavljali v različnih obdobjih šolarjev ter nato spremljali njihov razvoj in napredek. Hkrati se zavedam, da so koraki, ki smo jih delali že na začetku devetdesetih let, pravi, a nikakor ne dovolj. Celotni zdravstveni sistem bi moral narediti mnogo več na preventivi, izobraževanju in ozaveščanju ljudi o pomenu in skrbi za zdravje. Bili so trenutki, ko sem kar malo izgubila motivacijo. Vidiš in veseliš se

posameznih uspehov, a se hkrati vse bolj zavedaš širine in obsega problema.

Kaj pa lahko naredijo ljudje, ki bolečine že imajo in z njimi vsak dan živijo?

V Laškem smo v zdraviliškem delu še posebej specializirani za ljudi, ki k nam prihajajo po poškodbah in operacijah gibalnega sistema, z mišičnimi ali nevrološkimi obolenji ter degenerativnimi obolenji sklepov, zlasti hrbtenice. Srečujem se z zelo težkimi poškodbami in naš cilj – če se osredotočim na bolečine v križu – je, da paciente s pomočjo Šole proti bolečinam v križu v individualnih ali skupinskih programih učimo, kako omiliti in nadalje preprečevati bolečine v križu, kako s pomočjo primernih vaj ali z vrsto gibanja skrbeti za vzdrževanje močnih hrbtinih in trebušnih mišic ter mišic nog, kako spreminjati svoje življenjske navade v smeri aktivnejšega in bolj zdravega življenjskega sloga.

Prav ti naši pacienti so nas že pred 20 leti spodbudili k razmišljanju, da bi vse to morali izvedeti že dosti prej. ●

i Za več informacij o Šoli dobre držo ali Šoli proti bolečinam v križu se obrnite na Zdravilišče Laško, telefon 03 734 51 50.

Thermana Laško vabi ... poiščite program po vaši meri

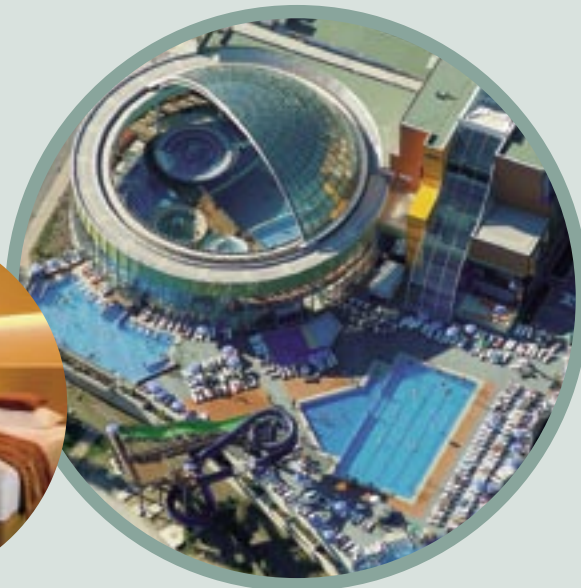
Za bivanje v Thermani
Laško lahko izbirate med
naslednjimi hoteli ...



HOTEL WELLNESS PARK LAŠKO****

Razvijam se ...

Slikovita zunanost, sodobna nastanitvev, nepozabni užitki v termalnih bazenih, wellness in savna centru, odlična kulinarika – in to je samo prvi vtis ...



HOTEL ZDRAVILIŠČE LAŠKO****

Tradicija zdravja in dobrega
počutja

Izpolnjujemo pričakovanja gostov, ki želijo življenju podariti sij zdravja, lepote in osebnega zadovoljstva. Celoten hotel je brez arhitekturnih ovir in zagotavlja udobno bivanje tudi osebam z omejitvami pri gibanju.



HOTEL HUM ***

Mestni hotel z eleganco

Ima dolgoletno tradicijo dobre gostinske in hotelske hiše. Nad novo notranjo podobo s svetlimi, udobnimi in elegantno urejenimi prostori boste zagotovo navdušeni.



THERMANA
HOTELS & RESORTS

Thermana d.d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
Rezervacije: 03 423 21 00, 03 423 22 00, Centrala: 03 423 20 00
Faks: 03 423 20 10
info@thermana.si, www.thermana.si

Podarite darilni bon Thermane

Za posebne priložnosti vam kot dobro idejo za vedno dobrodošlo darilo predlagamo darilni bon družbe Thermana. Možu ali ženi, prijateljem, mladoporočencema, poslovnim partnerjem, sodelavcem. Podarite lahko katero koli storitev iz naše ponudbe, najmanjša vrednost posamezne storitve je 10 €. Pri nakupu istovrstnih storitev lahko uveljavljate količinski nakup.

Naročilo je mogoče prek www.thermana.si (na vhodni strani poiščite banner Darilni bon).

V letu 2010 nov kongresni center



V letu 2010 bo odprli vrata nov Kongresni center v hotelu Wellness Park Laško za okoli 900 udeležencev. Sestavljalo ga bo 10 dvoran, od katerih bo največja dvorana lahko sprejela 420 udeležencev.

Z novim centrom se bo močno nadgradila in razširila ponudba za poslovna srečanja, ki danes vključuje:

- V prostorih Zdravilišča Laško so na voljo vrhunski prostori za poslovne sestanke, novinarske konference, najrazličnejše skupščine in seminarje, predavanja, promocijske dogodke izdelkov in ne nazadnje tudi za pes-tra družabna srečanja.
- V hotelu Wellness Park Laško sta od leta 2008 na voljo dve sejni sobi. Velika sejna soba sprejme 28 gostov, medtem ko se v mali sejni sobi lahko zbere 18 oseb. V obeh prostorih je na voljo vrhunska tehnična oprema. ●

Več informacij na www.thermana.si/kongresi_seminar@thermana.si ali 03 734 56 24.

Sezonski (jesensko-zimski programi) v Thermani Laško

Na naslednjih straneh vam predstavljamo aktualne pakete v Thermani Laško za obdobje jesen in zima. Na www.thermana.si preverite aktualne cene paketov, ki jih predstavljamo, ali pokličite na brezplačno številko **080 81 19** za več informacij.

15% popust na programe bivanja, wellness in zdravstvene storitve za člane Kluba zdravja Thermana. Več na strani 22.

JESENSKO RAZVAJANJE

Počitnice za vse generacije

Od 23. septembra do 24. decembra 2009



Program vsebuje:

- bivanje v standardni dvoposteljni sobi (izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško, Zdravilišče Laško ali Hum)
- polpenzion (zajtrk, večerja)
- neomejeno kopanje in savnanje v Wellness Parku Laško in Zdravilišču Laško
- 1 x dnevno vstop v fitnes
- program animacije, rekreacije in sprostitve (še posebej bogat program animacije v času šolskih počitnic)
- 2 x adrenalinski spust z bobkantom na Celjski koči ali 1 x vstopnica za kino v Planetu Tuš Celje

Dodatna ponudba v terminu med 29. in 31. oktobrom 2009 – plesni tečaj za otroke in mladino!

V času jesenskih počitnic nudimo gostom možnosti prijave na plesni tečaj za otroke (od 3. do 9. leta – plesne igre, osnove hip hopa, rock 'n rolla, rajanje) in mladino (od 9. leta dalje – tečaj hip hopa, moderni plesi za mladino) v izvedbi plesne šole Bolero.

Program vsebuje:

- bivanje v standardni dvoposteljni sobi
 - polpenzion (zajtrk, večerja)
 - neomejeno kopanje in savna v Wellness Parku Laško in Zdravilišču Laško
 - 1 x dnevno vstop v fitnes
- bogat program animacije, rekreacije in sprostitve
- darilni kupon v vrednosti 10 € za koriščenje wellness in zdravstvenih storitev v času bivanja (za bivanje 3 dni 1 kupon/osebo, 4 ali 5 dni 2 kupona/osebo).

Še posebej privlačen program za otroke in družine! Krašenje smrečice v Vodomčkovem klubu, Vodomčkove igrice in kreativne urice v bazenu, izdelava sneženega Vodomčka, obisk božička ...

Izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško, Zdravilišče Laško ali Hum. Dodatni popusti za člane Kluba zdravja Thermana, Kluba Vodomeček in redni popusti za otroke.

BOŽIČNI PAKET

Božič v toplem objemu termalnih vrečev

Od 24. do 29. decembra 2009



VARČEVALNI PROGRAM

Počitnice za vsak žep

Nočitev z zajtrkom, popust na kopanje in savnanje

Bivanje najmanj 4 dni, 3 nočitve z zajtrkom



Program vsebuje: bivanje v standardni dvoposteljni sobi, 50 % popusta na vstopnice za bazene, savne in fitnes v hotelih Wellness Park Laško in Zdravilišču Laško, 20 % popusta na wellness ali zdravstvene storitve.

Posebnosti: Za bivanje s petka na soboto ali s sobote na nedeljo velja 20-odstotni pribitek na ceno. Doplačila za polpenzion.

WELLNESS SKI

za smučarsko sezono 2009/2010



Program vsebuje:

- bivanje v standardni dvoposteljni sobi
 - polpenzion (zajtrk, večerja)
 - neomejen vstop v bazene, savne in fitnes v Zdravilišču Laško in Wellness Parku Laško
 - program animacije
 - program sprostitve in rekreacije
 - celodnevno vozovnico za smučanje na smučišču Golte ALI Celjska kočica ALI Marijorsko Pohorje
- Cene veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. V ceno ni vključena turistična taksa. Dodatni popusti za člane Kluba zdravja Thermana, Kluba Vodomeček in redni popusti za otroke. ●

JUNIORJI!

postanite člani našega Kluba **Vodomeček**

- **GRATIS BIVANJE** do 10. leta Et dodatni **10 % popust** do 15. leta

- **20 % popust** na kopanje

Najverjetneje NAJBOLJŠE JESENSKE POČITNICE za JUNIORJE

- * **HIP HOP & R'N'R** plesni tečaj s **Plesno šolo Bolero** (29. - 30.10)
- * kopanje, tobogani in non-stop animacija na bazenih pod **ŠTEKLENO KUPOLO**
- * **ČAROVNIŠKO** ustvarjanje Et rajanje
- * **Vodomečkove** kreativne urice Et poučni izleti
- * **GRATIS** adrenalinski spusti z **bobkantom** na Celjski koči ali **ogled filma** v Planetu Tuš Celje.



ŽELITE PLESATI KOT NIKA KLJUN?

23.10. - 1.11.'09

Pridite na HIP HOP POČITNICE v Laško



THERMANA Laško

T 03 423 2100, info@thermana.si, www.thermana.si

Programi dobrega počutja

VIKEND PAKET

Sprostitev po napornem tednu

Podarimo vam **gratis darilni bon** 3 dni (2 polpenzionov)



Za vse, ki po napornem delovnem tednu potrebujete malo spremembe. Vikend paket v Laškem vam daje prav to. Povsem sproščeno ali pa bolj aktivno preživeti konec tedna, v družbi partnerja, družine ali prijateljev. Posvetite se lahko le sebi, negi telesa in duha ali pa se podate na odkrivanje okolice, predvsem pa uživate!

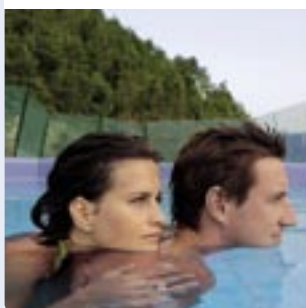
Izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško, Zdravilišče Laško ali Hum.

Program poleg bivanja vsebuje še: 1 x gratis darilni bon v vrednosti 10,00 € za wellness ali zdravstvene storitve.

ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE

Z razvajanjem do prerrojene ljubezni

Kopel ob soju sveč, svežina penecnega vina, zajtrk v postelji ... 2- ali 3-dnevni paket



Laško že dolgo slovi po romantičnih kopelih in uživanjih v dvoje. Zagotovo je to povezano tudi s tem, da si Laško veliko mlado-poročencev izbere za svoj poročni obred ... Pričakujejo vas kopel ob soju sveč, svežina penecnega vina, zajtrk v postelji ...

Izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško ali Zdravilišče Laško.

2-dnevni paket (1 polpenzion) poleg bivanja vsebuje še: na dan prihoda 1 x kopel Romeo Et Julija (v Wellness Parku Laško) oziroma 1 x Dianino ali Apolonovo kopel (v Zdravilišču Laško), penino v sobi in svečano večerjo v restavraciji à la carte. Na dan odhoda vam zajtrk postrežemo v sobo, soba pa vam je na voljo do 12. ure.

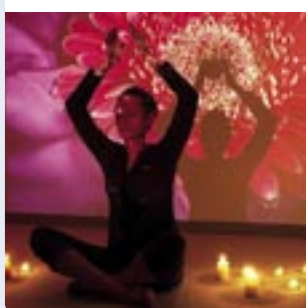
3-dnevni paket (2 polpenzionov) poleg vsebine 2-dnevnega paketa DODATNO vsebuje še: v primeru bivanja v Wellness Parku Laško zanj 1 x nego rok (manikura, maska in masaža, 60 min) in zanj 1 x športno masažo hrbta (30 min), v primeru bivanja v Zdravilišču Laško pa zanj 1 x masažo in 1 x masko obraza s kisikom (75 min) in zanj 1 x celotno švedsko masažo (45 min).

NA ODDIH MED TEDNOM

Naj delavnik postane sprostitvev

Masaže, kopanje, savnanje ...

4 dni (3 polpenzionov) (ponedeljek-četrtek ali torek-petek) ali 6 dni (5 polpenzionov) (nedelja-petek)



Idealen program za vse tiste, ki si lahko utrgate čas kar med tednom. Teden je tako lepši, ob tem pa še privarčujete. Pričakujejo vas masaže, nege za lepoto telesa, uživanje v termalnih bazenih, v jesensko-zimskih mesecih pa bo še posebej prijalo tudi savnanje.

Izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško, Zdravilišče Laško ali Hum.

Program (4 dni) poleg bivanja vsebuje še: 1 x wellness masažo (50 min)*, 1 x klasično masažo telesa (45 min)**, 1 x solarij (10 min).

Program (6 dni) poleg bivanja vsebuje še: 1 x wellness masažo (50 min)*, 1 x pedikuro (45 min)*, 1 x klasično masažo telesa (45 min)**, 1 x malo pedikuro (30 min)**, 2 x solarij (10 min).

* Za goste hotelov Wellness Park Laško in Hum, **za goste hotela Zdravilišče Laško.

AYURVEDA

Tisočletne modrosti za vaše telo

Spoznajte svojo vitalno energijo – vata, pita ali kapha 4 dni (3 polpenzionov)



Za vse, ki se zavedate, kako pomembno je, da so vse vitalne energije v našem telesu v ravnovesju, kajti takrat je telo zdravo, um jasev, srce pa napolnjeno z veseljem. Privoščite si 4-dnevni program in vsak dan obarvajte z ayurvedskimi masažami, ki temeljijo na tisočletni modrosti. Masaže vam bodo ob bivanju v prijetnem okolju pomagale odpraviti stres, izboljšale vaše počutje, povečale življenjsko moč in koncentracijo.

Bivanje v hotelu Wellness Park Laško.

Program poleg bivanja vsebuje še: namestitev s pogledom na reko Savinjo, 1 x abhyanga – masažo celotnega telesa (70 min), 1 x shirodara – poliv čela s toplim oljem (30 min), 1 x pad-abhyanga – masažo in drenažo nog (40 min), 1 x postrežbo zajtrka v sobo.

THAI

Sprostitev s pridihom azijske filozofije

Prepusitve se spretnim rokam Tajk 3 dni (2 polpenzionov)



Ali pa so vam morda bližje tradicionalne tajske masaže? Izberite torej sprostitvev s pridihom azijske filozofije in si ustvarite kratek sprostitveni oddih po vaši meri. S tajsko masažo sprostitvev mišice, izboljšamo prekrvavitev telesa, zmanjšamo stres, lajšamo bolečine v hrbtenici, krepimo notranje organe in ohranjamo vitalnost. Idealno za konec tedna po hitrem tedenskem tempu.

Bivanje v hotelu Wellness Park Laško.

Program poleg bivanja vsebuje še: namestitev s pogledom na reko Savinjo, 1 x thai – masažo s toplimi zelišči in aromatičnimi olji (80 min), 1 x postrežbo zajtrka v sobo.



RAZSTRUPLJANJE TELESNA & DUHA

Najboljše iz narave za vaše telo

Razstrupljanje, preoblikovana postava, izguba telesne teže ... 4 ali 6 dni (3 oziroma 5 polpenzionov)



V vsakdanjem tempu nam kar ne uspe dovolj narediti za svoje telo in postavo. Nabrani kilogrami in uvela koža povzročajo slabo voljo in slabo počutje, to pa nam jemlje prepotrebno energijo. Telo nam bo po razstrupljevalnih in negovalnih tretmajih hvaležno za pozornost, učinki bodo vidni na zmanjšanem obsegu kritičnih točk, hkrati pa se bomo oborožili z dobro voljo in odličnim počutjem za nove delovne obveznosti. Dobili bomo voljo, da tudi doma storimo več za telo. Za sebe.

4-dnevni (3 polpenzionov) program poleg bivanja vsebuje: namestitev v sobi s pogledom na reko Savinjo, 1 x garshan – masažo telesa s kristali soli (90 min), 1 x detox – tretma iz morskega blata – Comfort Zone (60 min), 1 x razstrupljevalno nego telesa – Pevonia Botanica (60 min), 1 x solarij (5 min), 1 x postrežbo zajtrka v sobo.

6-dnevni (5 polpenzionov) program poleg vsebin 4-dnevnega programa DODATNO vsebuje: 1 x udvartana masažo – čiščenje (90 min), 1 x negovalni in preoblikovalni anticelulitni tretma – Comfort Zone (90 min), 1 x solarij (skupaj torej 2 x po 5 min).

Bivanje v Wellness Parku Laško.

Zdraviliški programi za zdravje in dobro počutje

PO LAŠKEM IN OKOLICI

Veter v laseh, neokrnjena in razgibana pokrajina, visoke razgledne točke ...

Za kolesarje in pohodnike ...
4 dni (3 polpenzion)



Program je pisan na kožo vsem tistim, ki v objemu termalnih vrelcev iščete nekoliko aktivnejši oddih. Torej tistim, ki poleg razvajanja, savnanja in kopanja potrebujete še kaj več. Odkrivanje okolice, aktivne sprehode, skok na kolo, spoznavanje kraja med nordijsko hojo. Oborožili vas bomo s potrebno opremo in s kopico idej. Za dolgčas zagotovo ne bo časa.

Izbirate lahko med bivanjem v hotelih Wellness Park Laško, Zdravilišče Laško ali Hum.

Program poleg bivanja vsebuje še: vsak dan gratis najem kolesa ali izposoja nordijskih palic, 1 x kolesarski vodnik po Laškem in okolici ali 1 x pohodniški vodnik Rečiška planinska krožna pot, 1 x gratis darilni bon za 10,00 € za wellness ali zdravstvene storitve. ●



PROGRAM ZDRAVJA

Vrelci termalne vode, zdravilni postopki, terapije in strokovno osebje zagotavljajo kakovostne zdravstvene storitve

Terapije po nasvetu zdravnika
8 dni (7 polpenzionov)



Zdravje je naše največje bogastvo. Negujmo ga! Izberimo program, kjer lahko v prijetnem zdraviliškem okolju in v sožitju zdravilnih moči termalnih vrelcev ob strokovnem zdravstvenem mnenju storimo prav tisto, kar potrebuje naše telo, da lahko obnovi svoje moči. Ob dveh pregledih pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine vam program omogoča 20-odstotni popust na vse terapije po nasvetu zdravnika.

Program poleg bivanja vsebuje: 2 x pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine z mnenjem, 20 % popusta na terapije po nasvetu zdravnika, neomejeno kopanje in savnanje ter 1 x dnevno vstop v fitness po nasvetu zdravnika, 20 % popusta na zdravstveno nego.

Bivanje v Zdravilišču Laško.



ZDRAVILIŠKO ZDRAVLJENJE

Za osebe z napotnico za ambulantno zdraviliško zdravljenje in za goste, spremljevalce koristnikov napotnice Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Polni penzion, terapije na napotnico
Najmanj 8 dni (7 polnih penzionov)



Zdravljenje v zdravilišču, na katerega ste napoteni na podlagi predloga osebnega zdravnika ali zdravnika specialista, prinaša bistveno izboljšanje zdravstvenega stanja, povrnitev funkcionalnih in delovnih sposobnosti, preprečitev napredovanja bolezni ali slabšanja zdravstvenega stanja, s tem pa tudi zmanjšanje pogostosti zadržanosti z dela. Ob odlični zdravstveni oskrbi in zdravilni moči termalnih vrelcev je prijetno in sproščeno zdraviliško okolje tisto, ki še dodatno izboljša rezultate.

Izbirate lahko med bivanjem v Wellness Parku Laško in Zdravilišču Laško.



ZDRAVILIŠKA OSKRBA

Pomoč in zdravstvena nega osebja v prijetnem zdraviliškem okolju

24-urna zdravstvena nega, daljše bivanje po ugodni ceni
Najmanj 29 dni (28 polnih penzionov)



Program zdraviliške oskrbe je pravi za vse tiste, ki potrebujete daljšo zdraviliško oskrbo, pa naj bo ta na negovalnem oddelku ali v hotelskem delu. Pripravili smo program z minimalnim bivanjem 29 dni, ki glede na dolžino prinaša posebne ugodnosti tako pri bivanju kot tudi vseh zdravstvenih storitev po nasvetu zdravnika.

Program vsebuje: namestitev v dvoposteljni sobi na negovalnem oddelku ali v hotelskem delu, 1 x dnevno kopanje v bazenu ali 1 x tedensko kopanje v Hubbardovi kadi (po nasvetu zdravnika), 1 x pregled pri specialistu splošne medicine (ob sprejemu), 1 x pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, 10 % popusta na zdravstveno nego ali na pomoč pri dnevni aktivnosti ter na zdravstvene ali wellness storitve.

Bivanje v hotelu Zdravilišče Laško. ●



Ambulante in posvetovalnice

V Zdravilišču Laško lahko za nasvete, kako odpraviti različne zdravstvene težave, vedno povprašate v naslednjih ambulantah in posvetovalnicah:

- **Fiziatrična ambulanta:** Svetovali vam bodo specialisti fizikalne medicine in rehabilitacije Zdravilišča Laško. Pregled je mogoč tudi z napotnico izbrane zdravnika.
- **Ortopedska posvetovalnica:** Svetovali vam bodo specialisti ortopedi iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra in specialist ortoped iz Bolnišnice Celje.
- **Ambulanta za akupunkturo:** Svetovali vam bodo specialisti fizikalne medicine in rehabilitacije Zdravilišča Laško.
- **Nevrokirurška posvetovalnica:** Svetoval vam bo mag. Igor Tekavčič, dr. med., spec. nevrokirurg iz Kliničnega centra Ljubljana.
- **Nevrološka posvetovalnica:** Svetoval vam bo Marko Zupan, dr. med., spec. nevrolog iz Bolnišnice Celje.
- **Posvetovalnica za žilno kirurgijo:** Svetovala vam bo Brigita Švab, dr. med., spec. kirurgije.
- **Revmatološka posvetovalnica:** Svetoval vam bo Dean Sinožič, dr. med., spec. interne medicine iz Splošne bolnišnice Celje.
- **Specialistična kardiološka ambulanta:** Svetoval vam bo Čobo Nusret, dr. med., spec. internist kardiolog.
- **Kiropraktična ambulanta:** Svetoval vam bo Andrej Veršinin, dr. med., ortoped, nevrolog in spec. manualne medicine.
- **Alergološka ambulanta:** Svetovala vam bo Amalia Mettler, dr. med., spec. pediatrija - alergologinja.
- **Dermatovenerološka ambulanta:** Svetoval vam bo Slobodan Vujasinovič, dr. med., spec. dermatovenerolog.
- **Tradicionalna kitajska medicina:** Tradicionalno kitajsko medicino izvaja Jianbo Ding. ●

Informacije in rezervacije so na voljo na telefonu 03 734 57 00. Več na www.thermana.si/medicina/ambulante-posvetovalnice.



»Sem vodomec. Rad bi se predstavil.«



Ime mi je vodomec, po latinsko *Alcedo atthis*. Pravijo mi tudi smaragdni ribič in menda veljam za enega naših najbolj barvitih ptičev. Kdor me je že videl, bo temu zagotovo pritrdil, kdor pa ne ... no, temu je lahko kar žal. Spoznajte me!

Živahne narave in barvite podobe

Sem drobne postave, le nekoliko večji od vrabca. Po zgornji strani imam lesketajoč moder kožušček, spodnja stran pa je opečnato oranžno rdeča, ki v sebi skriva vse tone toplih jesenskih barv, grlo belo, beli so tudi ušesni čopki. Kljun je v primerjavi z velikostjo mojega telesa precej dolg, močan in koničast, a kot izvrstnemu ribiču mi res dobro služi. Samci in samice se ločimo po kljunu, ki je pri meni popolnoma črn, pri njej pa je osnova spodnjega kljuna rdečkasta.

Če mimo vas ali nad tokom švigne nekaj turkizno modrega, ki se povrh vsega še oglašča, potem je zelo verjetno, da ste se srečali z mano. Švigne bo kar prava beseda. Letim lahko namreč hitreje od 50 km na uro, z neverjetnimi pospeški.

V bližini imam rad vodo, saj se prehranjujem z majhnimi ribicami, paglavci in žuželkami. Pri njihovem lovljenju sem izredno spreten. Lovim jih s potapljanjem. Kaj potapljanjem, to je pravo strmoglavljanje! Ponavadi posedam na kakšni veji nad vodo in budno opazujem dogajanje. Ko zagledam plen, se iznenada vržem v vodo, nato pa v ravni črti nad vodno gladino s plenom hitro odletim.

Moje gnezdišče so strmi, peščen bregovi rek in potokov. Tam si skupaj s samičko izkopljem slab meter dolg gnezditveni rov – za kar potrebujem tudi do teden dni, ki ima na

koncu prostorno kamrico, kamor moja izbranka znese jajca. Če je leto ugodno, gnezdim tudi dvakrat ali celo trikrat v letu. Moja izbranka ponavadi znese kakšnih šest povsem belih jajc, ki jih nato oba valiva tri tedne.

Vse manj nas je

Zaradi uravnavanja rek in spreminjanja rečnih bregov naša gnezdišča vse bolj izginjajo, zato nas je žal vedno manj. Pravijo, da nas v Sloveniji živi okrog 500 parov, največ ob potokih in rekah, predvsem na Savi, Dravi, Muri in Savinji ter na številnih manjših pritokih. No, tudi ob morju me lahko ugledate, če pa imate na vrtu primeren ribnik z manjšimi ribicami, pa se tudi lahko zgodi, da vas kakšno jutro presenetim kar doma.

Kje me še lahko srečate

Zaradi moje barvite podobe in živahne narave me ljudje radi tako ali drugače upodobijo. V lepi keramični izvedbi obrtnice Vere Vardjan me lahko najdete in kupite v Slovenskem etnografskem muzeju, po meni so poimenovali belokranjsko tamburaško skupino Vodomec, Pošta Slovenije je izdala znamko z mojo podobo, z nagrado vodomec so sklenili ljubljanski mednarodni filmski festival Liffe, svoje ime pa sem z veseljem posodil tudi Klubu Vodomec Thermane Laško, saj zelo rad bivam tudi na bregovih Savinje. ●

Otroški Klub Vodomec – s članstvom do vrste ugodnosti

Besedilo: Barbara Penič, Thermana Laško



klub vodomec

Članstvo v Klubu Vodomec

Član je lahko oseba do dopolnjenega 15. leta starosti. Za včlanitev potrebujemo izpolnjeno pristopnico, ki so jo podpisali starši oziroma zakoniti zastopnik otroka.

Vsakoletna včlanitev se ne potrjuje na novo. Članstvo v klubu preneha s pisnim preklicem, vrnitvijo priponke oziroma ko član dopolni 15 let. Ob podpisu pristopne izjave člani prejmejo priponko. Člani lahko koristijo ugodnosti na podlagi priponke (na priponki je zapisano ime člana). ●

Klub Vodomec je novost v ponudbi Thermane Laško. Namenjen je otrokom do dopolnjenega 15. leta starosti, članom pa nudi številne ugodnosti in popuste. Poslanstvo kluba je skrb, da se bodo pridruženi »vodomečki« zabavali in naučili česa novega. Včlanitev in članstvo sta brezplačna!

Klub je dobil ime po ptici vodomec, ki smo vam jo tokrat izčrpno predstavili. Vodomec smo izbrali zaradi njegove živahne narave, barvitega videza in z željo, da bi to ptico bolje spoznali, jo spoštovali in na ta način prispevali k njeni zaščiti in ohranitvi. Pa seveda tudi zato, ker vodomec lahko srečate prav na bregovih vse bolj čiste Savinje.

Katere so ugodnosti

Člani Kluba Vodomec lahko s svojo priponko, ki jo prejmejo ob včlanitvi, koristijo naslednje ugodnosti:

- Za otroke do dopolnjenega 10. leta starosti je bivanje brezplačno. Ugodnosti pri bivanju veljajo ob pogoju, da otrok spi v sobi z vsaj eno odraslo osebo ter da so odrasle osebe, s katerimi je otrok skupaj v sobi, člani Kluba zdravja Thermana. Če ta dva pogoja nista izpolnjena, veljajo redni popusti za otroke.
- Otroci od 10. do dopolnjenega 15. leta starosti imajo dodatni 10-odstotni popust na redne popuste pri bivanju za otroke.
- Kopanje je ob vsakem obisku ugodnejše za 20 %.
- Rojstni dan prinese brezplačno kopanje! Otroku prejme ob rojstnem dnevu čestitko, ki je hkrati tudi kupon za kopanje. Kupon lahko uporabi v roku dveh mesecev.
- Možnost sodelovanja v nagradnih igrah z zanimivimi nagradami.

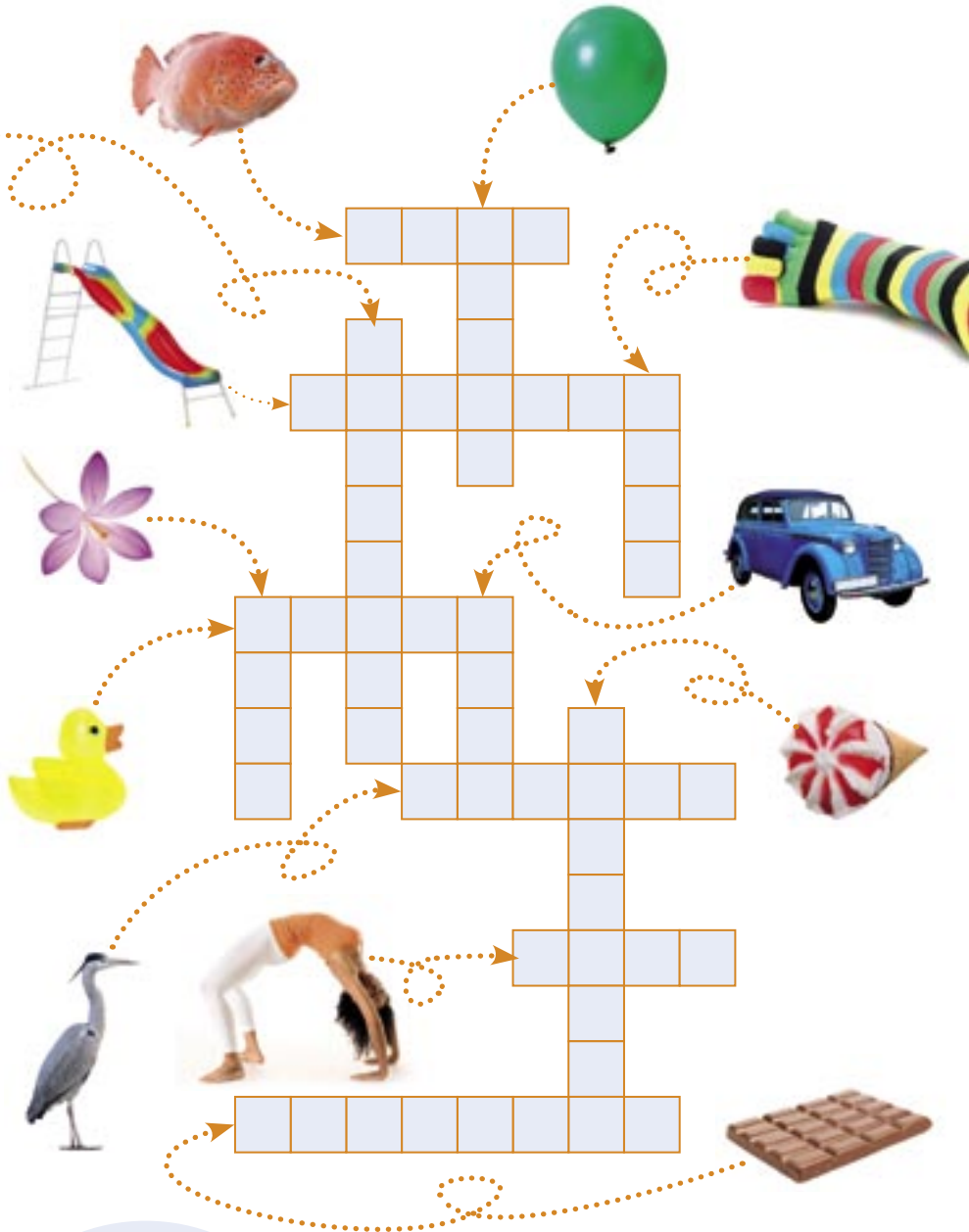
Pestro dogajanje

Nekajkrat na leto organiziramo brezplačne izobraževalne vsebine »Več znaš, več veljaš«, na primer šolo plavanja, šolo dobre drža, spoznavamo naravo (geološka pot), s čebelo do medu (medičarstvo) ipd.

Med prvimi boste izvedeli, kaj zanimivega se odvija pri nas ter katere so nove ugodnosti za vas. Povabili vas bomo na naše posebne dogodke, delavnice in prireditve.

Več informacij na www.thermana.si/klub-vodomec.





Termalni Center – pr(a)vi naslov za rojstnodnevno zabavo

V jesensko-zimskih mesecih zna biti praznovanje rojstnega dneva vaših otrok doma malo težje izvedljivo, če ne že kar stresno. Premalo prostora in veliko otrok? Ne skrbite, za vse bomo poskrbeli mi.

V Termalnem Centru smo pripravili rojstnodnevne zabave z bogato animacijo. Izberate lahko med 2,5- in 4-urno zabavo, ki vključuje tako kopanje, bogato animacijo (s tobogani, vaterpolom, vodno odbojko, košarko, štafetnimi in drugimi zabavnimi igrami) kot tudi vse gostinske storitve. Izberite paket po vaši meri.

- **Paket ŽURKA vsebuje:** vabi-



la, dveinpolurni animacijski program, vstop v Termalni Center do dve uri in pol, CD s slikami takoj po zabavi. Cena je 7 € na osebo.

- **Paket MEGA ŽUR vsebuje:** vabila, 4 ure animacijskega programa, vstop v Termalni Center do štiri ure, CD s slikami takoj po zabavi. Cena je 10 € na osebo.

Cena velja za otroke od 3. do 15. leta starosti in v primeru koriščenja gostinskih storitev (najmanj pijača + sladica ali prigrizek). Najmanjše število otrok za rojstnodnevno zabavo

je pet. Izbrati je mogoče med celotno gostinsko ponudbo samopostrežne restavracije.

- Več informacij na recepciji Termalnega Centra na telefonu 03 734 89 00.

NOVO v Hotelu Hum – tematske rojstnodnevne zabave

Od jeseni lahko izbirate tudi med tematskimi rojstnodnevnimi zabavami v Hotelu Hum. Za deklice bo ravno prava Čarovniška zabava, za fante morda bolj Gusarska zabava, bolj univerzalna pa bo zagotovo Disco zabava. Otroci bodo skupaj z animatorji izdelali kostume, celotno druženje pa bo obarvano glede na izbrano temo.



Ugodne družinske vstopnice za kopanje

V Termalnem Centru Wellness Parka Laško in v bazenih Zdravilišča Laško so na voljo tudi družinske vstopnice:

- za družine z dvema ali več otroki: vstop enega otroka je brezplačen;
- za družine z enim otrokom: otrok plača le polovico vstopnice.



Plavalni tečaj za otroke in odrasle

Wellness Park Laško v Termalnem parku organizira in izvaja začetne in nadaljevalne tečaje za otroke in odrasle. Tečaj vključuje prijavnino, 10 x vstop v Termalni Center, organizacijo in izvedbo plavalnega tečaja, dodatne pripomočke pri izvajanju programa, priznanje, CD s slikami in darilo.

- Več informacij na telefonu 03 734 89 00.

Bogat program animacije v času jesenskih šolskih počitnic

V Thermani Laško smo za krompirjeve počitnice za družine pripravili privlačno dogajanje. Med 22. oktobrom in 7. novembrom se bo vsak dan nekaj dogajalo:

- **Izlet na kmetijo:** Spoznamo domače živali in uživamo ob domačih dobrotah.
- **Sprehod do gradu Tabor:** V grajskem okolju prisluhnemo legendi o grajskem zakladu in farovski deklici ter se povzpnejo na Blažovo skalo, od koder se odpira prelep pogled na mesto.
- **Obisk medičarja in čebelarja:** Spoznamo čebele in njihovo delo, z medenimi dobrotami se posladkamo in preizkusimo v krašenju lectovega peciva.
- **Buče:** Opremimo se s predpasniki, manjšimi nožki in se lotimo buč. Izdelujemo strašila, svečnike, živalice in damo prosto pot naši domišljiji. Zvečer buče razporedimo po parku in jih osvetlimo s svečkami.
- **Rudnik svinca in srebra:** Podamo se v rudnik, kjer so pred več sto leti kopali srebro in svinec. V rudniku se okrepčamo in nadaljujemo pot po gozdni učni poti.
- **Obisk muzeja:** Ogledamo si in otipamo kosti kita, zobe morskega psa in spoznamo zgodovino mesta, Zdravilišča Laško in Pivovarne Laško.
- **Sprehod prek treh mostov:** Sprehod prek treh mostov, ogled mesta in parka.
- **Ogled Pivovarne Laško:** Spoznamo vse skrivnosti varjenja piva.
- **Obisk elektro muzeja:** Spoznamo, kako deluje čudoviti svet elektrike.
- **Sprehod v gozd:** Nabrali bom vejice, liste, kamenčke, vse, kar potrebujemo za Vodomčkovke kreativne urice.
- **Izdelava lesenih splavov:** Izdelali bomo lesene splave, ki jih bomo nato opremljene z dobrimi željami in osvetljene s čajnimi lučkami spustili po reki Savinji.
- **Plesni tečaji** (doplačilo)

Ob izletih in v slabem vremenu se vsak dan odvijajo igre in zabava na bazenu (iskanje podvodnih zakladov, košarka, spusti po toboganu ...), igre in kuhanje v Vodomčkovem kotičku ter Vodomčkovke ustvarjalne delavnice.

- Na sredinskih straneh poiščite jesenski paket, na www.thermana.si pa preberite podrobnosti o dogajanju.

»Vse bolj poslušam svoje telo«

Pogovor z izvrstno slovensko plesalko in koreografinjo, pred nekaj leti svetovno prvakinja v hip hopu in obrazom marketinške kampanje za Nike. Nika je zvezda plesno obarvanih HIP HOP jesenskih počitnic v Thermani.

Besedilo: Miša Novak

Niko Kljun smo na sproščnem klepetu ujeli tik pred plesnimi pripravami v Thermani Laško, sredi popolnoma natrpanega plesnega urnika. S svojo matično plesno šolo Bolero je že nekaj let redna gostja Thermane, tokrat pa je v Laško pripotovala iz Los Angelesa, kjer je že četrtrič sodelovala na svetovnem šovu Monsters of Hip Hop. Ples je Nikin vsakdan, njene sanje, njen način življenja. Ples je njeno poslanstvo.

Nika pleše že od tretjega leta, več kot 30-krat je bila državna prvakinja, na evropskih in svetovnih prvenstvih v hip hopu osvaja najvišja mesta – leta 2005 je bila tudi svetovna prvakinja, pleše na odrih ob estradnih svetovnega formata, ob tem pa svoje znanje kot plesna pedagoginja in koreografinja prenaša tudi na mlajši rod.

Njeno neverjetno energijo in karizmo so opazili tudi pri športnem gigantu Nike, ki je slovensko hip hop divo izbral za obraz celovite marketinške kampanje za športno in modno pomladno kolekcijo Nike v letu 2009 za celotno Evropo, Afriko in Bližnji vzhod. Nike je kolekcijo namenil lepim in

samozavestnim ženskam, ki cenijo dinamičnost, slog in mladost ulične mode. In prav vse to je oziroma ima »little blond Nika«, kakršen je njen ameriški vzdevek.

Z njo smo se pogovarjali predvsem o temah, povezanih z dobrim počutjem, v pogovoru pa je bilo kljub njenim komaj 21 letom čutiti prav zavidljivo življenjsko modrost.

Glede na vaš poklic profesionalne plesalke in koreografinje, ko cele dneve preživljate v plesni dvorani, je vprašanje, kako skrbite za svoje telo, morda malce odveč ...

Ves čas sem v gibanju. Celodnevni treningi in urniki, ki pogosto zahtevajo tudi veliko organizacije izven plesnih dvoran, so ponavadi zelo naporni. Prav zato pa je še toliko pomembnejše, da skrbim za telo in mu dam tisto, kar potrebuje. Je edinstven instrument, ki ga je treba negovati. V preteklosti sem resnično živela le za ples in prepo-

gost o preobremenila telo ali pa si nisem vzela čas niti za kakovosten obrok. Zdaj vem, da je poleg dela potreben tudi čas za počitek, za sprostitev, za polnjenje baterij.

Kaj vam pomeni dobro počutje?

Mislim, da se začne pri delu. Če delo, ki ga opravljaš, ljubiš, potem uživaš in rezultati so tu. Rečem lahko, da se zato na splošno počutim odlično. A dobro počutje mi pomeni seveda še več. To, da sem s svojo družino in obkrožena s pravimi prijatelji, da si vzamem čas zase in zase.

Vse bolj poslušam svoje telo in se zavedam, kako prefinjeno sta povezana in soodvisna telo in psiha. Če si nekaterih stvari ne razjasniš pri sebi, lahko to izredno obremenjujoče deluje na telo in pa seveda obratno, zato je za dobro počutje ključno, da skrbiš tako za telo kot za duha. Tudi pomena zdravja se vse bolj zavedam, še posebej, odkar sem zaradi preobremenitve pristala v bolnišnici.

»Telo je edinstven instrument, ki ga je treba negovati.«

Kaj vas najbolj sprosti? Absolutno je to voda. Element

vode mi je res pisan na kožo. Ko se potopim v vodo, ko čutim, kako voda objema telo in mišice, kako odplavi vso utrujenost ... Obožujem sinje modro morje, izredno pa tudi cenim zdravilno moč termalnih vrelic. Zato so priprave v Thermani res idealne. Delo, ples, a vse to v prijetnem okolju, stimulativnem ambientu, ob sproščujoči masaži in v družbi prijaznih ljudi. Super kombinacija.

Če greva od dobrega počutja in sprostitev (torej wellnesa) do selfnessa – ali znate postaviti sebe v ospredje?

Tega se šele učim. Kar težko je biti egoističen, a hkrati je nujno, da znaš poskrbeti zase, saj šele takrat lahko daješ vse od sebe in nekaj narediš tudi za druge.

Kakšen bi bil videti vaš prosti dan, če bi ga lahko preživeli povsem po svoje?

Najprej bi spala, se resnično naspala. Danes že dobro vem,

»Zdaj vem, da je poleg dela potreben tudi čas za počitek, za sprostitev, za polnjenje baterij.«

kako pomembno je spanje, tako kakovost spanja kot tudi njegova dolžina. Zvečer, kadar pozno zaključim s treningi, potrebujem kar nekaj časa, da se telo umiri. Potem bi pospravila stanovanje, pa naj se to na sanjski prosti dan sliši še tako čudno. Rada imam lepe in urejene stvari in prava energija v stanovanju mi je izredno pomembna. Zagotovo bi si doma ogledala kakšen izbran film, privoščila bi si kakšno sproščujočo masažo ali pa se preprosto kar sama kam odpeljala.

Predvsem bi bil to umirjen, prijetno lenoben dan, brez vsakršnega hitenja.

Na 12. strani preberite več o jesenskih HIP HOP počitnicah s plesno šolo Bolero v Thermani Laško.



Komaj 21-letna vrhunska slovenska plesalka je postala obraz celovite marketinške kampanje za pomladno kolekcijo Nike v letu 2009, Arhiv Nike



Nika je v sicer bolj moški športni hip ples vnesla veliko ženske energije in elegance, Arhiv Nike

Jed po priporočilu vodje kuhinje

Telečji file s tri-barvnim rižem (bio rdeči riž, divji riž, beli riž), bučke na žaru in gobe šitaki

Sestavine za 1 osebo:

- 20 dag telečje ribice
- 8 dag riža (neoluščen črni riž, beli riž, bio rdeči riž)
- 5 dag bučk
- 3 dag jesenskih gobanov – šitaki
- sol, poper, rožmarinova vejica



Priprava:

Telečji file rahlo potolčemo, mu narežemo kožico, solimo in popramo. Nato ga v maščobi na obeh straneh rjavo opečemo. Opečen file zložimo v drugo posodo in prilijemo omako, ki smo jo pripravili na ostanku maščobe (z dodatkom škrobne moke, da se je omaka zgostila). Nato še nekaj minut dušimo. Posebej v slani vodi skuhamo vsak riž posebej. Kuhan riž odcedimo in mu dodamo maslo.

Na maščobi na hitro opečemo rezine bučk in gobe šitaki. Ko so vse jedi pripravljene, jih dekorativno zložimo na krožnik. Za lepši videz riž po plasteh nadevamo v model, da ustvarimo barvno harmonijo, okrasimo ga z rožmarinovo vejico.

K jedi se odlično poda vino Kerner, Urbajs, polsuho, letnik 2002, Štajerska, vinorodna dežela Podravje. ●



Bučke – umetnice preobrazbe

Bučke ali bučke veljajo za prave umetnice preobrazbe. Zelene, rumene, majhne, velike, okrogle in podolgovate, vsakokrat se pokažejo v novi preobleki. Včasih so veljale za poletno zelenjavo, danes pa so na voljo vse leto.

Lahko so sveže in poletne, nežne in pikantne, s pridihom orientalske ali azijske kuhinje, uživamo lahko kuhane, pečene, dušene, v juhah in prilogah, uporabljamo jih kot nadev v pitah. Za zimo jih lahko zamrzujemo ali skuhamo marmelado in kompot. Med množico receptov, ki so na voljo, zagotovo vsak najde nekaj zase.

Bučke so priporočljiva dietična hrana, posebej pri boleznih želodca in črevesja ter pri ledvičnih boleznih (ledvični kamni). Energijska vrednost bučk in buč je majhna, zato pa vsebujejo veliko vitaminov in mineralov. Največ imajo kalija, nato fosforja, kalcija in nekaj mangana. Od vitaminov imajo največ karotina, nato vitamina C, vitaminov skupine B in vitamina E. Bučke in buče so lahko prebavljive (90 % vode, 1,1 % beljakovin, 0,1 % maščob, 5,5 % ogljikovih hidratov), zato so idealna hrana za ljudi z občutljivo prebavo.

Načeloma jih uporabimo, kolikor je mogoče sveže, najbolje je, da ne stojijo dlje kot tri dni. Shranjevati jih moramo ločeno od druge zelenjave, sicer začnejo hitreje gniti. Le redkokje bučke servirajo surove. V gurmanskem svetu nikakor ni več novost dejstvo, da so užiten tudi bučkini cvetovi.

V vsaki državi imajo svojo zgodbo in v vsaki državi jih pripravljajo na posebne, značilne načine. Za konec še o tem, kje se je zgodba buč začela. Buča prihaja iz Mehike. V Evropo so jo prinesli Španci, prve podatke o buči pa je leta 1492 v svoj dnevnik zapisal že Kolumb. Vzgoja buč se je malo pozneje razširila po vsej Evropi, k temu pa je pripomoglo tudi spoznanje o njihovem zdravilnem delovanju. ●



Kulinarični koledar v Thermani Laško

SEPTEMBER

Že september bo uvedel bolj jesenske okuse. Obarvan bo s sončnim in sočnim okusom bučk, ki jih bomo ponudili v vseh gostinskih lokalih Thermane (v Wellness Parku Laško, Zdravilišču Laško in Hotelu Hum).

OKTOBER

Oktober bo namenjen vragolijam s čarovnicami. V kavarnah Zdravilišča Laško in Wellness Parka Laško vam bodo čarovnice pripravljale različne palačinke ter zvarke in čira čara napitke, ob glasbeni spremljavi. Potekale bodo ustvarjalne delavnice na temo izrezovanja buč. V Wellness Parku bo potekal kulinarični večer na temo tartufovih jedi, ponudba teh zanimivih jedi pa bo potekala ves oktober.

NOVEMBER

November bo zagotovo v znamenju martinovanja v Hotelu Hum in Zdravilišču Laško. Na martinovanju v Zdravilišču Laško bodo ob jedeh predstavljena vina z Zlatega Griča, v vseh gostinskih lokalih Thermane boste lahko poskusili mošt. Pričakujejo vas tudi jesenski pikniki v zdraviliškem parku ob spremljavi harmonikaša in ponudbi jedi z žara in iz kotlička. Za pokušino naj razkrijemo še Martinov meni Zdravilišča Laško: jesenska solata s hruškami in govejim jezikom, krepka kokošja juha ali krompirjeva juha s popečeno slanino, štorovke v omaki z domačimi svaljki in bučnicami, marinirane račje prsi z zloženko iz rdečega zelja in mlincev ter orehova torta s kostanjevim nadevom in malinov smoothie.

DECEMBER

Pričakujejo vas decembrske zabave, silvestrovanje in začetek januarja z novoletnim plesom v vseh gostinskih enotah Thermane.

Informacije in rezervacije na telefonu 03 423 21 00.

Vsaka dva meseca pripravljamo novo kulinarično ponudbo za pare, ki preživljajo romantične trenutke v kopeli Wellness Centra v Wellness Parku Laško ali Zdravilišču Laško in nadaljujejo z razvajanjem v prijetnem ambientu nove restavracije à la carte.

V kavarni Wellness Parka Laško cene tortic iz vitrine po 19. uri s 30-odstotnim popustom.



Novost v Hotelu Hum je pizza iz polnovredne moke.

Vodomčkovim meniji za najmlajše v samopostrežni restavraciji Termalnege Centra že od 3,70 €.



Tretje življenjsko obdobje z bivanjem v prijetnem okolju

Besedilo: Janja Podkoritnik Kamenšek in Marjeta Vrbovšek, Dom starejših Laško

Dom starejših Laško, ki je del družbe Thermana Laško, svoje poslanstvo izpolnjuje od leta 2001. Dom ima koncesijo za 165 mest. Stanovalci, ki v domu bivajo, so nastanjeni v eno-, dvo- ali triposteljnih sobah v negovalnem oddelku, eno- ali dvoposteljnih sobah v stanovanjskem delu in v dvoposteljnih sobah v varovanem oddelku, ki je namenjen stanovalcem z demenco. V domu izvajamo osnovno oskrbo, socialno oskrbo in zdravstveno nego, v okviru katere se izvajata tudi fizioterapija in delovna terapija.

Zavedamo se, da je za vsakega stanovalca odločitev, da zapusti svoje domače okolje in se preseli v dom starejših, zelo težka. Prav tako se z mnogimi dilemami srečujejo tudi svojci. Zato zaposleni pri

svojem delu skušamo, tako s stanovalci kot tudi s svojci, vzpostaviti pristne osebne odnose. Vsakemu posamezniku skušamo po najboljših možnostih zagotoviti potrebno pomoč, hkrati pa spoštujemo njihove odločitve, pravico do zasebnosti, drugačnosti in jim dajemo možnost izbire.

Stanovalcem v okviru individualnega dela nudimo sprehode, obisk trgovine, frizerja, športnih prireditev, koncertov in drugega. Povezujemo se s širšim socialnim okoljem, kamor sodijo društva iz bližnje in širše okolice ter šole in vrtec, stanovalci pa so povezani v molitveno, pevsko, kuharsko in sprostitveno skupino ter bralni krožek, organizirana je skupinska telovadba, srečuje se športna skupina, med aktivnosti pa sodijo tudi štiri skupine za samopomoč. ●

Kosmati smrčki od septembra redno v Domu starejših Laško

Besedilo: Janja Podkoritnik Kamenšek, Dom starejših Laško

VDomu starejših Laško si prizadevamo, da bi bili počutje in zdravje naših stanovalcev čim boljši ter bivanje v domu čim kakovostnejše. Ljudje, še posebej tisti s podeželja, se ob odhodu v dom za starejše težko ločijo od svojega kužka ali kakšne druge živali. Marsikomu je bila to edina družba

in obveznost preko dneva. Nanjo se navadijo in postane nepogrešljiva.

Vse bolj se uveljavlja mnenje, da je treba v domove za starejše vnesti čim več elementov, ki so prisotni doma, za kar si prizadevamo tudi v našem domu.

Tako smo v sodelovanju s Kosmatimi smrčki Športno-

kinološkega društva Celeia iz Celja s septembrom 2009 začeli s programom terapije s pomočjo živali. Na ta način bomo stanovalcem omogočili stik z živaljo (psom) in tako prispevali k višji kakovosti življenja v domu.

V domu bomo oblikovali heterogeno skupino stanovalcev, ki jo bo enkrat na mesec obiskoval terapevtski par (vodnik in pes) v prisotnosti domske delovne terapevtke. Če bo odziv na vključevanje živali v domsko življenje pozitiven, bomo v nadaljevanju poskusili še z aktivnostjo/terapijo s pomočjo živali na oddelku za osebe z demenco.

Prvo družabno srečanje s Kosmatimi smrčki smo pripravili že julija. Obiskalo nas je sedem vodnikov s svojimi kužki, ki so nam predstavili svoje spretnosti in sposobnosti, stanovalci pa so se jih lahko dotaknili, jih pobožali, se z njimi igrali, jih spoznali поблиže. Odzivi so bili pozitivni. Marsikdo se je ob tem spomnil svojega ljubljence in podoživel prijetne trenutke z njim.

Vsi terapevtski pari (vodnik in pes) že opravljajo tovrstno delo po domovih za starejše, šolah in drugih podobnih ustanovah.

O svojih izkušnjah so povedali:

Melani Skorenšek in dalmatincec Maj:

»Izkušnje so do sedaj samo najboljše. Ljudje so veseli, ko pridejo in na njihovo željo pokažemo kakšen trik. Tudi pes pri tem uživa, rad se pocrklja, pokaže, kaj zna. Točno ve, zakaj je tu.«

Daša Verbovšek in nemška ovčarka Kala:

»Terapijo s kužki izvajamo že eno leto. Odzivi so resnično pozitivni. Ko vidimo, kakšno veselje in boljše počutje to prinaša ljudem, nam daje veselje za delo tudi naprej.« ●



Zeliščni vrt medgeneracijskega povezovanja

Besedilo: Marjeta Vrbovšek, Dom starejših Laško

Prostovoljno delo in medgeneracijsko

povezovanje sta globoko vtakani v vsakdan Doma starejših Laško. Razvijamo ju s pomočjo mlajših upokojenk, strokovnih delavcev iz okolice, študentov Fakultete za socialno delo, dijakov srednjih šol ter učencev osnovnih šol Laško in Debro.

Prav s slednjimi smo s pomočjo njihovega mentorja Andreja Gobca zasnovali in izvedli projekt zeliščnega vrta. S tem projektom smo želeli s praktično aktivnostjo (postavitvijo vrta) povezati predstavnike starejše in mlajše generacije. Pri prostovoljnem medgeneracijskem povezovanju pa je pomemben vzajemni odnos, v katerem tako predstavnik tretje generacije – stanovalec kot tudi predstavnik mlajše generacije – učenec pridobita nekaj zase.

Predstavniki mlajše generacije imajo ogromno življenjske energije, mladostne



sproščenosti in radovednosti. Tretja generacija, generacija naših stanovalcev, pa jim lahko ponudi zrele življenjske izkušnje, umirjenost, potrpežljivost, torej tisto, kar mladi potrebujejo, da se razvijejo v samostojne odrasle osebe.

Ob skupnem sodelovanju je tako v spomladanskem času začel nastajati zeliščni vrt, ki je danes dobil že svojo pravo obliko in je prava paša za oči in druga čutila. Na zeliščni vrt smo posadili začimbnice in zdravilne zeli (kamilice, žajbelj, poprovo meto, meliso, ameriški slamnik, majaron, pehtran, rožmarin ...). Da je vrt dobil posebej privlačno podobo, so vanj umeščene tudi kamnine, ki jih najdemo na različnih koncih Slovenije.

Rastline, ki so se do danes lepo razrasle, uporabljamo v kuhinji, prav tako pa jih nameravamo posušiti in z njihovo zdravilno močjo pregnati prehlade in druge nevšečnosti, ki nas navadno obiščejo v zimskih dneh. ●



Na prijetnem izletu spoznajmo Laško skozi čas

Laško je majhno mesto, nastalo ob bregovih reke Savinje. V pisnih virih je prvič omenjeno leta 1227 in je med najstarejšimi trgi na slovenskih tleh. Zgodovina pivovarstva in termalnih vrelcev mu dajeta neizbrisni pečat prepoznavnosti in tradicionalnega gostoljubja. Spoznajmo ga skupaj!

Zgodovinsko pot mesta začnemo odkrivati v Muzeju Laško; razstave Laško – potovanje skozi čas, Pivovarstvo in zdraviliški turizem ter Geologija okolice Laškega nas popeljejo od življenja fosilov prek prvih zametkov naselbine vse do razcveta gospodarstva, ki so ga prinesli najprej izgradnja južne železnice, nato pa pivovarstvo in termalni vrelci.

Od celjskih grofov do prvega vrčka piva

Nato se povzpemo do gradu Tabor, od koder se razprostira lep razgled na stari del mestnega jedra in okoliške hribe. Tukaj sta bila nekdaj upravni sedež gospostva in knežje sodišče, svoj pečat pa so pustili tudi mogočni grofje Celjski. V času turških vpadov je grad služil tržanom kot zavetje in tako je dobil ime Tabor. Danes je preurejen v

restavracijo z bogato vinoteko, v prijetnem ambientu grajskega stolpa pa poskrbijo tudi za mladoporočence. Po prigrizku se vrnemo v središče mesta.

Nadaljujemo z ogledom starega dela mestnega jedra. Ogledamo si tri trge, ki dajejo Laškemu svojevrsten pečat in s svojo tradicijo poudarjajo utrip mesta. Orožnov trg je bil nekoč



trgovski stari trg, kjer so roke obrtnikov ustvarjale cenjene ročne izdelke. Aškerčev trg je ohranil podobo gručastega naselja z rimsko tradicijo vse do danes, ko je glavni trg mesta in prizorišče številnih prireditev. Povabimo vas v notranjost nadžupnijske cerkve sv. Martina.

Pot nas vodi na Valvasorjev trg, kjer je na mestu nekdanjega trškega špitala leotar in medicar Franc Gayer uredil obrtno pivovarno in leta 1825 zvaril prvi vrček piva. Danes je stavba prenovljena v Hotel Savinja.

Pozdravi nas kralj piva

Vstopimo na dvorišče mogočne graščine Lilijskih s starim vodnjakom. V nadaljevanju nas pot vodi do kapelice zavetnika splavarjev Janeza Nepomuka, nato pa še do posebnega shajališča zaljubljenih parov – lesenega Črnega mostu. Prečkamo Savinjo in pozdravi nas kralj piva Gambrinus, ki ga je Pivovarna Laško ob svoji 175-letnici podarila Laškemu in njegovim prebivalcem.

Spoznavanje mesta zaključimo pri TIC-u. Prijave sprejema TIC Laško. Ponudbo še drugih izletov po Laškem in okolici ter druge informacije so na voljo na spletni strani www.stik-lasko.si.



stik
SPR - CENTER ZA ŠPORT, TURIZEM,
REKREACIJO IN MESTNO LAŠKO

Namig za ogled – Pivovarna Laško z degustacijo piva



V uvodu skupine popeljemo v Muzej Laško, kjer je na ogled razstava Pivovarstvo in zdraviliški turizem, ki prikazuje razvoj pivovarstva in zdraviliškega turizma skozi posamezna obdobja.

Ogledu muzeja sledi ogled Pivovarne Laško, naslednice več kot 180-letne tradicije varjenja piva v Laškem. Ob ogledu obiskovalci spoznajo, kako poteka varjenje piva, in si ogledajo avtomatizirane proizvodne procese, ki omogočajo stalno vrhunsko kakovost piva.

Zatem sledi degustacija piva v prijetnem ambientu izbranega gostišča. Če si kdo od obiskovalcev želi kakšen poseben vrček, kozarec, obesek ali majico z blagovno znamko pivovarne, ga lahko kupi v TIC-u, kjer je na voljo bogata izbira spominkov.

TIC Laško

TIC Laško se nahaja ob glavni cesti Celje–Zidani Most, nasproti železniške postaje. Posreduje splošne informacije o Sloveniji, informacije o Laškem in okolici ter o prenočitvenih zmogljivostih v občini Laško. Na voljo je vrsta turistično-informativnega gradiva, ki jo dopolnjuje bogata izbira turističnih spominkov (na tematiko Laškega in Slovenije), razglednic, turističnih, planskih in kolesarskih kart ter ribiških dovolilnic.



Nudi tudi bogat izbor promocijskih artiklov Pivovarne Laško (kape, majice, obeski, kozarci, vrčki) ter uradne spominke turistične znamke I feel Slovenia (majice, USB ključki, magneti, skodelice) v različnih barvah.

Prodaja tudi vstopnice za prireditve v Laškem ter po celotni Sloveniji. Organizira lokalno vodenje na območju občine Laško, vodene ogledne in izlete za skupine ter sodeluje pri pripravi in izvedbi različnih prireditev in dogodkov s področja turizma in kulture.

TIC Laško, Trg svobode 8,
3270 Laško, telefon
03 733 89 50, e-pošta:
tic@stik-lasko.si.

Koledar prireditev v Laškem

- **Martinovo v Laškem (5. do 11. november 2009):** Predavanja o vinu, nastopi pevcev ljudskih pesmi in godcev ljudskih viž, prikaz krsta mošta in nedeljski Martinov sejem
- **Tradicionalni pohod po nekdanjih trških mejah Laškega (november 2009)**
- **Veseli december v Laškem (december 2009):** Božično-novoletni sejem dobrot z laškega podeželja, delavnice, družabne igre, nastopi kulturnih društev, silvestrovanje
- **Žegnanje konj na Štefanovo (26. december 2009):** Šega blagoslavljanja konj na Štefanovo
- **Tematski abonmaji v Kulturnem centru:** Abonma Laško (glasbeni), Gledališki abonma ter Mavrica polk in valčkov

Več informacij na www.stik-lasko.si.

Ogled Pivovarne Laško je mogoč v skupinah najmanj 15 oseb od ponedeljka do petka od 8. do 14. ure ter ob sobotah od 8. do 12. ure po poprejšnji najavi v TIC-u Laško. Dodatne informacije: TIC Laško.

Redna tedenska animacija v Thermani Laško

PONEDELJEK

07.00: Joga (prostori fizioterapije ZL)
 14.30: Meditacija (prostori fizioterapije ZL)
 15.00: Ogled mesta Laško in znamenitosti
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 Zvečer ponavadi glasbeni nastop

TOREK

07.00: Jutranja telovadba (prostori fizioterapije ZL)
 15.00: Prikaz nordijske hoje v parku
 16.00: Kreativna delavnica
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 18.00: Predstavitvena stojnica »Poslikava stekla« (v avli ZL), prikaz in prodaja
 Zvečer ponavadi zdravstveno ali potopisno predavanje

SREDA

07.00: Joga (prostori fizioterapije ZL)
 14.30: Barvna terapija (prostori fizioterapije ZL)
 15.00: Ogled Pivovarne Laško in degustacija piva
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 18.00: Predstavitvena stojnica »Medičarstvo«, prikaz izdelave in krašenja lectovega peciva (v avli ZL), prodaja medenih izdelkov
 Zvečer glasbeni nastop, predstavitev ali kozmetično predavanje

ČETRTEK

07.00: Jutranja telovadba (prostori fizioterapije ZL)
 14.30: Meditacija (prostori fizioterapije ZL)
 15.00: Izlet v rudnik svinca in srebra
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 18.00: Predstavitvena stojnica »Kaligrafija«, prikaz in prodaja
 Zvečer predstavitev ali zdravstveno predavanje

PETEK

07.00: Joga (prostori fizioterapije ZL)
 15.00: Obisk pri čebelarju in medičarju
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 Zvečer plesna glasba

SOBOTA

07.00: Jutranja telovadba (prostori fizioterapije ZL)
 09.00: Vzpon na Šmihel (cerkva nad Laškim)
 17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)
 Zvečer plesna glasba

NEDELJA

17.00: Popoldanska rekreacija (notranji bazen ZL)
 18.00: Aquaaerobika (notranji bazen ZL)

- Za trenutno ponudbo preverite na www.thermana.si, na recepciji hotelov ali pokličite na brezplačno številko 080 81 19.

Jesen in božič v Laškem

Besedilo: Barbara Penič, animatorka v Thermani Laško

V Thermani Laško posvečamo posebno pozornost počutju naših gostov, zato vse leto skrbimo za raznoliko ponudbo animacije. Poleg rednega programa animacije – v okviru katerega odkrivamo mesto ter njegovo okolico, se skupaj razgibavamo, smo ustvarjalni, prisluhnemo glasbi in zaplešemo – bomo v času jeseni in božiča še posebej aktivni.

Potrudili se bomo, da bo jesen, četudi bo vreme deževno in turbno, pisana paleta barv in doživetij. Sprehodili se bomo skozi šelesteče listje, postali v vinogradu in se posladkali s sladkim vinom, si v zavetju toplega ognja privoščili merico kostanja in zaplesali v soju buč. V božičnem času, času pisanih lučk, dišečih piškotov, cimeta in pomaranč, času pričakovanj in želja, pa bo pri nas še posebej zanimivo in veselo.

Odslej tudi v Thermani modra številka

MODRA ŠTEVILKA
 ((•080 81 19))

Številka je izhodišče za vse oddelke, v katerih izvajamo naše storitve. Dodatno je mogoče poslušati še trenutno najaktualnejšo ponudbo. Na oddelkih, kjer se izvajajo rezervacije storitev, neodgovorjen klic zabeležimo na elektronski pošti in klic vrnemo.



Po klicu na številko 080 81 19 vas vodi vmesnik:

- za informacije v zvezi z NAMESTITVIJO v naših hotelih pritisnite 1
- za informacije v zvezi z WELLNESS STORITVAMI, BAZENI in SAVNAMI pritisnite 2
- za informacije v zvezi z ZDRAVSTVENIMI STORITVAMI pritisnite 3
- za informacije v zvezi z GOSTINSKIMI STORITVAMI pritisnite 4
- za informacije v zvezi z DOMOM STAREJŠIH pritisnite 5
- če vas zanima TRENUTNA PONUDBA, pritisnite 6

Zdraviliški vlak



Prihod v Thermano Laško z vlakom vam prinaša posebne ugodnosti. Vse dni v tednu vam ob predložitvi dnevne železniške vozovnice iz ljubljanske ali mariborske smeri nudimo:

- Zdravilišče Laško: 20-odstotni popust na nakup vstopnice za bazen, bazen s savno ter kombinacijo teh storitev s kosilom ali večerjo in 10-odstotni popust na zdravstvene in wellness storitve;
- Wellness Park Laško: 20-odstotni popust na nakup vstopnice za bazen in bazen s savno.

Popusti veljajo samo na dan nakupa karte. Hotel je v bližini železniške postaje.

S članstvom Kluba zdravja Thermana do ugodnosti

Član lahko postane vsak, ki spoštuje kulturo zdravega načina življenja. Včlanite se lahko pred koriščenjem storitev na eni od recepcij (hotelski, wellness, kopališki). Ugodnosti začnejo veljati takoj, ko poravnate članarino za tekoče leto, ki znaša 20 €.

S članstvom boste pridobili:

- 15 % popusta na veljavne cene penzionov,
- 15 % popusta na wellness storitve,
- 15 % popusta na veljavne cene kopaliških in zdravstvenih storitev in
- redne informacije o programih in storitvah družbe Thermana.

Več na 03 423 21 00, info@thermana.si ali na www.thermana.si.

Razvajajte se

Kupiti si majčko Thermane v hotelski trgovini in se razvajajte ...



Kosmodisk in Thermana

V začetku leta 2009 smo vzpostavili sodelovanje med Kosmodiskom in Thermano, v okviru katerega je potekala 2-mesečna akcija »Bodimo aktivni« skupaj z zadovoljnim uporabnikom, triatloncem Ninom Cokanom, Kosmodisk pa je v Thermani mogoče tudi kupiti. Zdravilna moč termalne vode, strokovnost osebja, gostoljubnost in pozitivni učinki Kosmodiska gredo z roko v roki.

Življenje je v podrobnostih



Poroka je definirana kot obred, s katerim moški in ženska postaneta pred javnostjo priznana kot mož in žena. Za mladoporočenca pomeni trenutek popolne predanosti, zaupanja in neskončne ljubezni. Mi jo vidimo kot zbir tisočerih barv, materialov in formatov.

Časa ne moremo zaustaviti, lahko pa z našimi tiskovinami vaši posebni trenutki ostanejo večni.

KOSMODISK

UČINKOVITA REŠITEV ZA BOLEČINE V HRBTENICI!

Masažni učinek Kosmodiska stimulira mišice v hrbtnem delu in sproži dodatno toploto. Končni rezultat je, da se poveča krvni pretok in zmanjša napetost v mišicah. Kosmodisk sistem reber nežno in pomirjevalno deluje na boleč predel. Ne uporablja dodatnih energetskih virov, kot so magneti ali baterije. Varen, učinkovit in enostaven za uporabo.



KOSMODISK Classic

Superior set KOSMODISK CLASSIC je celostna rešitev za vse, ki imajo bolečine v hrbtenici in križu. Vsebuje **hrbtne masažni pripomoček za predel hrbta** in **ledveni masažni pripomoček s pasom** ali elastičnimi trakovi za predel križa. Tako omogoča kar 4 možnosti uporabe pri bolečinah v hrbtenici.

Pas je na voljo v dveh velikostih: M (obseg pasu: 60 – 85 cm) in L (obseg pasu: 85-120 cm).

Še posebej ga priporočamo osebam, ki so nagnjene k bolečinam v hrbtenici ali poškodbam hrbtenice; tistim, ki dolgotrajno sedijo, fizičnim delavcem, seniorjem ...

INVESTICIJA
ZA VSE
ŽIVLJENJE



78,90 €



KOSMODISK Active

Športni pas KOSMODISK ACTIVE je učinkovita rešitev za bolečine v križu. Razvili smo ga v sodelovanju s strokovnjaki in vrhunskimi športniki. Sestavljen je iz križnega pasu, izdelanega iz kakovostnega bombažno-poliamidnega elastičnega blaga in povečanega ledvenega kosmodiska. Uporabniku omogoča maksimalno udobje med nošenjem, dodatno oporo in gretje v ledvenem delu.

Velikosti: M, L, XL in XXL
Barvi: bela in črna

PRIPOROČAJO
VRHUNSKI
ŠPORTNIKI



75,90 €
(*89,90 EUR za XXL)



KOSMODISK Prestige

Avtomobilska aplikacija KOSMODISK PRESTIGE je poseben model kosmodiska, prirejen za uporabo v vozilu. Blagodejno vpliva na bolečine v hrbtenici in križu, ki nastanejo zaradi vibracij in dolgotrajnega sedenja med vožnjo. KOSMODISK PRESTIGE daje tudi dodatno oporo hrbtenici, zmanjšuje utrujenost, zato je vožnja z aplikacijo manj naporna in udobnejša. Priporočamo ga vsem voznikom in njihovim sopotnikom.

Barve: modra, siva, črna in bež

VAŠ
NEPOGREŠLJIV
SOPOTNIK



69,90 €

POSEBNA PONUDBA ZA BRALCE časopisa MOJA THERMANA

Ob nakupu katerega koli izdelka, predstavljenega na tej strani, Vam podarimo **maser glave**.

Pokličite na tel. št. **080 12 71** in agentu zaupajte geslo **"THERMANA"**.

Ponudba velja le do 31. oktobra 2009.

DARILO:
maser glave



Za dodatne informacije o izdelkih blagovne znamke KOSMODISK® nas pokličite ali obiščite:

(080 12 71)

www.kosmodisk.si

LJ 102.4 ★ MB 103.7 ★ CE 88.7 ★ KR 102.6 ★ MS 103.7 ★ KP 93.8 ★ GO 104.9 ★ KK 89.3 ★ NM 105.5

**RADIO
CENTER**

Najboljši glasbeni mikš za vso Slovenijo

www.radiocenter.si

VSAKO JUTRO
MED 5.00 IN 9.00 URO

POLONA POŽGAN
SAŠO PAPP